# 人际交往与沟通技巧（五篇范文）

来源：网络 作者：夜色温柔 更新时间：2025-01-30

*第一篇：人际交往与沟通技巧人际交往与沟通技巧王稳建人分为社会属性和自然属性 中国是礼仪之邦一、沟通的概念：人际互动：包括心理的和身体上的刻板印象：对某类人或事的概括，笼统印象身体语言：面部表情，身体动作，身体距离等二、沟通交往的重要性：事...*

**第一篇：人际交往与沟通技巧**

人际交往与沟通技巧

王稳建

人分为社会属性和自然属性 中国是礼仪之邦

一、沟通的概念：人际互动：包括心理的和身体上的

刻板印象：对某类人或事的概括，笼统印象

身体语言：面部表情，身体动作，身体距离等

二、沟通交往的重要性：事业上，能力的表现，机会的增加；

身心健康，心理健康，身体健康；例1 家庭幸福，对社会的认识；例2

三、人际吸引的条件：1，熟悉；2个人特征（才能与人际吸引，外貌与引力）3，相似与互补；4，爱情。

四、  

五、沟通的总原则：以情动人大于以礼服人 真诚＝实在＃实话

每一个人在决定接受说服之前，都会自觉不自觉衡量对方对自己的亲善程度 刻板印象 沟通种类：

语言沟通与非语言沟通：上对下，下对上，平等：单向，双向，多向沟通等 六，沟通技巧：

1、主动表达沟通动机

2、理清自己内心感受

3、理清对方内心感受

4、对方表达停顿给予时间

5、冲突要先缓和，理清思路

6、多赞扬，少批评

第一节 交际场合中的交往艺术

使用称呼就高不就低。马斯洛的需要层次理论--例如某人在介绍一位教授时会说：“这是„„大学的„„老师”。2 入乡随俗

一般情况，也许你会习惯性地问：“是青岛人还是济南人？”但是，当你人在济南时，就应该问：“济南人还是青岛人？”这也是你对当地人的尊重；当你到其他公司拜访时，不能说主人的东西不好，所谓客不责主，这也是常识。

摆正位置

在人际交往中，要摆正自己和别人的位置。很多人之所以在人际交往中出现问题，关键一点就是没有摆正自己的位置，也就是说，在人际交往中下级要像下级，上级要像上级，同事要像同事，客户要像客户。摆正位置才有端正态度可言，这是交往时的基本命题。4 以对方为中心，尊重别人

在商务交往过程中，务必要记住以对方为中心，放弃自我中心论。例如，当你请客户吃饭的时候，应该首先征求客户的意见，他爱吃什么，不爱吃什么，不能凭自己的喜好，主观地为客人订餐，这就叫摆正位置。如果你的客户善于表达，你可以夸他说话生动形象、很幽默，或者又有理论又有实践，但你不能说“你真贫，我们都被你吹晕了”！

有这样一个有趣的故事：一个小孩不懂得见到大人要主动问好、对同伴要友好团结，也就是缺少礼貌意识。聪明的妈妈为了纠正他这个缺点，把他领到一个山谷中，对着周围的群山喊：“你好，你好。”山谷回应：“你好，你好。”妈妈又领着小孩喊：“我爱你，我爱你。”不用说，山谷也喊道：“我爱你，我爱你。”小孩惊奇地问妈妈这是为什么，妈妈告诉他：“朝天空吐唾沫的人，唾沫也会落在他的脸上；尊敬别人的人，别人也会尊敬他。因此，不管是时常见面，还是远隔千里，都要处处尊敬别人。”小孩朦朦胧胧地明白了这个大道理。

5乐于助人

心存感激

„滴水之恩当以涌泉相报‟，我虽做不到这一点，但我始终坚持„投之以桃，报之以李‟，时时处处想着别人，感激别人。”

同频共振

俗语说：“两人一般心，有钱堪买金；一人一般心，无钱堪买针。”声学中也有此规律，叫“同频共振”，就是指一处声波在遇到另一处频率相同的声波时，会发出更强的声波振荡，而遇到频率不同的声波则不然。人与人之间，如果能主动寻找共鸣点，使自己的“固有频率”与别人的“固有频率”相一致，就能够使人们之间增进友谊，结成朋友，发生“同频共振”。

第二节 交际交往中的沟通技巧 1 语言技巧（外交语言）

现代交往中，大家都明白一个常识“十里不同风，百里不同俗”，不同行业有不同的要求，站在不同的角度看问题，结果可能大不一样。例如从事外事工作的人有一个特点：说话比较中庸，如果你问他们：这场球赛你认为谁会赢？他们不会告诉你谁会赢或者谁会输，而是告诉你都有胜的可能，不偏不倚，模棱两可。这就是职业使这些人形成的语言特点。

举例

2025年10月美国总统大选，当时我国的一名知名教授赴洛杉矶访问。刚下飞机，记者就过来采访他，“请问 ×教授，你认为美国总统大选谁会获胜？”当时是官方活动，不能信口开河，如果这位教授按照记者的思路，回答谁会获胜，一旦回答错误，就是一件很尴尬的事情。这时，就应该使用外交辞令了，“首先，我要感谢各位记者对我们的关注，此外，我相信美国人民是受过良好教育的人民。美国人民是强调独立自主的一个民族，所以这次美国总统大选美国人民一定会做出符合自己意愿的选择，而且我相信不管谁当选美国总统都会促进中美关系的可持续发展。谢谢，我的话完了。”这样的回答，无论最后谁当选，这位教授都不会落入尴尬的境地。

看名片的技巧

交换名片时，从以下四点可以说明名片持有者的地位、身份以及国内外交往的经验和社交圈的大小。

看名片的四个要点

名片是否经过涂改，名片宁可不给别人也不涂改。名片如同脸面，不能随便涂改

是否印有住宅电话，人在社交场合会有自我保护意识，私宅电话是不给的，甚至手机号码也不给。西方人讲公私有别，特别在乎这一点，如果与他初次见面进行商务洽谈，你把你家的电话号码给他，他理解为让你到他家的意思，觉得你有受贿索贿之嫌

是否头衔林立，名片上往往只提供一个头衔，最多两个。如果你身兼数职，或者办了好多子公司，那么你应该印几种名片，面对不同交往对象，使用不同的名片

座机号是否有国家和地区代码，如你要进行国际贸易，座机号码前面应有86这一我国的国际长途区号，如果没有，那么说明你没有国际客户关系，如果没有地区代码，说明你只在本区域内活动 3 解决问题的技巧

观念决定思路，思路决定出路。有为决定有位。4 打电话挂机时的技巧

打电话的时候谁先挂？说到这个问题，最容易出现的一个错误回答是对方先挂。假定打电话双方都忠实于这一规定，双方都等着对方挂，结果只能是占用了宝贵的时间，说了一些没用的闲话。因此这一方式没有可操作性。打电话时谁先挂，交际礼仪给了一个规范的做法：地位高者先挂电话。如果你与董事长通话，不管董事长是男是女，是老是少，下级尊重上级是一种职业规范，此时应该是董事长先挂电话；如果是总公司来电话，不管总公司打电话的人是什么级别，他代表了上级机关，此时应该是总公司的人先挂电话；如果是客户来电话，客户是上帝，应该让客户先挂电话。5 出入电梯的标准顺序（1）出入有人控制的电梯

出入有人控制的电梯，陪同者应后进去后出来，让客人先进先出。把选择方向的权利让给地位高的人或客人，这是走路的一个基本规则。当然，如果客人初次光临，对地形不熟悉，你还是应该为他们指引方向。2）出入无人控制的电梯

出入无人控制的电梯时，陪同人员应先进后出并控制好开关钮。酒店电梯设定程序一般是30秒或者45秒，时间一到，电梯就走。有时陪同的客人较多，导致后面的客人来不及进电梯，所以陪同人员应先进电梯，控制好开关钮，让电梯门保持较长的开启时间，避免给客人造成不便。此外，如果有个别客人动作缓慢，影响了其他客人，你在公共场合不应该高声喧哗，可以利用电梯的唤铃功能提醒客户。

**第二篇：人际交往与沟通技巧 心得体会**

人际交往与沟通技巧心得体会

学了一个学期的人际交往与沟通技巧课，发现自己对人际关系与沟通这一门学科挺感兴趣的，有很多现象、细节都是平常没有注意到的，但是却是很重要的。我还记得很清楚，刘老师在课上曾经说过，一个人是否成功，人际关系这一部分占了很大的比重，虽说不是决定性的因素，但是对一个人的发展是起到了很大的影响。可想而知人际关系与沟通是一门多重要的学科，而且老师诙谐幽默的讲课方式也让我喜欢上了这门课，所以对这门课感触挺深的。

这学期老师针对这门课程，讲解了其中的几个方面，例如打电话的礼仪、中西方人际关系对比、人际关系的变迁、人伦关系、恋爱观、面试技巧等等。这些都是挺有趣的话题，我从中也学到了很多，受益匪浅。也深知单独依靠老师在课上讲授的这几节课的知识来知道我的生活，是远远不够的，所以我会不断的充实自己这方面的知识，好好的经营自己的人际关系。

可能说了那么多，还是有人会问，为什么我们需要人际关系？很早就听过有同学跟我说过，他不想去理会别人，他的世界他做主，他只想一个人安安静静的，过自己的生活。那个时候我还不知道该怎么回答他，但是现在我懂了。人是一切社会关系的总和，我们个体是生活在社会这么一个大的整体里面的，无时无刻是在跟别人进行各种关系的交往、各种形式的沟通，他不可能是一个孤立的个体，他还是需要跟别人打交道，在社会上生存的，所以人必须要学会与人沟通，处理好人与人之间的关系，这个才是最重要的。学会了沟通还有与人之间的各种相处，百利无一害。但是很奇怪，有时候有的人会把处理人际关系好的人的处事方式叫做圆滑，这可是个贬义词。我觉得这是人们对这种方式的一个误读，处理好关系，我们都可以从中收获很多。

下面拿我自己的几个亲身经历的例子来说说。很有缘的，我跟老师的接触不仅仅限制于课堂上那几十分钟，有次我们学院在评比红旗团委，我在现场当工作人员，后来在现场看到了刘老师，评比结束后我们工作人员跟老师们一起吃饭，到了一个敬酒的环节，我发现刘老师把他学到的、教给我们的都运用得很好，他会遵循那些规则，例如跟上级敬酒，酒杯碰杯的时候一定不能高过于上级领导的杯子，否则就是不敬，另外，敬别人酒的时候，要自己先干了，以表敬意等等。很开心能够看到老师亲身实践给我看，我也从中学到很多。还有老师平常也都有跟我们强调，跟认识的人打招呼是一种基本的礼貌，很多次我在校道上碰到老师，还没反应过来，老师已经冲我微笑点头了，其实我知道老师还不知道我的名字，如果知道的话，肯定会喊出我的名字的，那是对一个人的基本尊重，这是一种很微妙的感觉，我真的很开心那个时候。

此外，老师也给我们讲了恋爱观，特别是在学生时代的恋爱，其实我个人觉得在学生时代谈恋爱，才可以真正的谈一场没有任何杂质的，不牵涉到任何利益的恋爱。因为学生的时候，不会想得很远，牵涉到将来的婚姻时候，就往往不是很单纯的爱情了，因为会考虑到物质水平，有没 有房子、车子等因素，所以再也不是单凭感觉去喜欢一个人，而是有了别的杂质的爱情。在学生时代有场单纯、纯洁的恋爱，可能会是比较难忘的。但是这种关系又是很不稳定的，老师说过，大学谈恋爱成功的例子少得可怜，所以需要我们树立一种正确的恋爱观，正确的对待爱情。

由于我本人是在团委学生会里面当一个小干部，所以对一些工作上面的礼仪等还是比较注意的，当老师跟我们讲了关于名片的制作、交换，以及一些面试的技巧问题的时候，我深有感触。例如，老师说过了名片的颜色要注意，色彩淡雅，要单色，不要花色，浅白、浅黄、浅灰、浅蓝为主，但是我们团学宣传部做给我的名片是靠近与深灰色，可能会不是很清新自然，所以以后会注意的；接着是名片的图案，有企业标志、单位的所处位置、本企业的标志性建筑等，这个我的名片上还是有的，有我们团学设计的一个logo，看起来也比较一目了然，很有代表性；再而是“三不准”：不准涂改，不准提供两个以上的头衔，不提供私人联络方式，我的名片上就出现了我的私人联系方式，这样不是很好，因为有时候会打扰到名片主人的生活，一般都是用工作联系方式，但是鉴于我们学生还没有办公室办公电话的时候，还是比较提倡用邮箱等，不要直接把手机联系方式给人家。这样的一节课难道不觉得获益匪浅吗？另外，在后面的一节课中，老师跟我们讲到了面试技巧的问题，我也从中学到了很多，例如着装问题，之前一直对男性的着装问题有很多疑问，也一直没有去寻找答案，但是那节课后，我就完全明白了。男士的西装最好不要是全新的，要7、8成新就可以，衬衫的袖子要露出西装外套大概一公分左右，袜子长度要适中，不可以太长或太短，大概在脚踝上去的地方一些就行，领带要不可以超过三个颜色，衬衫的最上一颗纽扣需要扣起来，不可以不穿衬衫。女性也是同样的，女性的头发最好不要是披肩散发，扎马尾辫是最好的，要画淡妆，举止得体，穿裙子的时候坐姿要好看，双腿并排斜着放，不要跷二郎腿等等这些细节都让我觉得我收获很多。因为团学工作的缘故，我是比较经常穿正装的，所以更要注意这些细节的问题，从老师的描述中，我还是比较开心的发现之前自己的着装问题没有出现很大的错误，还算是合格的，但是不能粗心大意，一定要认真学好这些礼仪，不让自己出糗，也不要给学院丢脸。

终上所述，通过一个学期的学习，我发现我真的是很喜欢这门课的，因为它很实用，而且效果很显著，有没有修养，有没有文化，都可以很简单的看出来。在接下来的生活中，我还是会不断的充实自己，提高自己的沟通能力，与周围的人搞好人际关系，让我的生活更加的完美。

**第三篇：人际交往与沟通**

《人际交往与沟通》

通过第一个案例，小程作为寝室长对那两位不做值日的同学可能是碍于面子不明说，但是这样会助长她们的坏毛病。我认为人际关系首先要待人真实，并且相互信任。真实的说出自己的想法，真实的批评他人的错误，不要刻意的装出其他的样子，若是我的话，我会把自己的真实想法委婉的说出来，以自己的方式去尽力做好一切。第二个案例中小米的室友分化的比较严重，我认为建立人际关系的另一要素是对别人感兴趣，而不是让别人对自己感兴趣，如果主动去了解室友，很好的为对方提供帮助，我想宿舍同学分化的现象也会有所好转的。

从以上两个案例中，我分析总结出了我认为的人际关系的要素：首先是要真实、诚实，待人真实，从真实的自我出发，做到相互体谅、理解；正确的聆听对方，用心去了解别人，寻求有助于提供更好服务的信息，这样做会赢得对方的好感。我可能在处理人际关系的问题上也做不到自己分析的那样完美，但是我会尽我最大的可能做到好，时常的帮助别人；不在背后说别人的坏话；在平日里多多观察注意身边的家人朋友，发现他们的优点；会在犯了错误之后主动道歉；在没有必要的情况下不要与别人发生嘴角，时刻保持冷静我认为是十分重要的；在生活中常常微笑，也会给人更亲近的感觉。

第三个案例是给我们讲了一个故事，故事中提到了四句话，即：把自己当成别人；把别人当作自己；把别人当成别人；把自己当作自己。这四句话虽然表面的意思很容易理解，但是仔细想想却又有它的深刻之处，下面我就谈谈我对这四句话的理解。把自己当成别人：即在自己痛苦忧伤的时候，把自己当成别人，那样痛苦自然减轻了，在自己欣喜若狂是，将自己当成别人，这样狂喜的心情会稍微平和些，不会被冲昏了头脑；把别人当作自己：这样就可以真正的同情别人的不幸，理解他人的需求并在别人需要的时候给予帮助；把别人当成别人：即要充分地尊重每个人的独立性，在任何情形下都不可侵犯他人的核心领地；把自己当作自己：我认为就是要正确的客观的认识自己，了解自己。要勇于改错、勇于忍辱、勇于担当、勇于超越，不断克服自己身上的缺点、弱点，不断使自己的人格得到升华。

那么要如何将这四句话统一起来呢？我认为，在人的一生中，要前三者圆满之后才能够体会与实现的吧，所以智者才会说：“用一生的时间、用心去理解。”

**第四篇：人际交往与沟通**

人际交往与沟通

结课作业

现代大学生如何应对未来职场角色和要求

专业：09营销1班

姓名：李希

学号：0965123115

联系电话：\*\*\*

指导老师：贾磊

成绩：

日期：2025年6月20日

摘要:

近年来中国高校毕业生数量逐年增多，大学生面临严峻的就业形势，毕业生的就业受到前所未有的挑战，大学生在毕业后能否顺利就业已成为全社会普遍关注的热点问题。大学生就业难既有社会原因、政策原因也有大学生自身的原因，解决大学生就业难的问题事关大学生的切身利益，更关系到社会的和谐稳定需要政府、企业、高校和大学生共同的努力。

关键词:

大学生就业职场要求

现代大学生如何应对未来职场角色和要求

一．大学生就业现状与存在的问题

从莘莘学子到天之骄子，再从天之骄子到芸芸众生，淹没在人海之中，为了生存而四处奔波，当代大学生很希望别人喜欢自己，渴望特立独行，且对成功的期望值很高。但是大学生普遍遭受着前途迷茫没信心，工作不合适的痛苦。

我国是人口众多,由于人口膨胀，就业负荷加重。随着高校大规模的连年扩招，在校大学生人数急剧增加，毕业生人数也越来越多。据统计至2025年，我国大学毕业生面临就业的人口累积达到800多万。在毕业生数量日益增多、就业难日益明显的情况下，大学生在校期间就应提早做好就业的准备，努力提高自身的就业能力，更好地就业。

经历了4年无忧无虑的大学生活，95%以上的大学生认为毕业后参加工作是顺理成章的一件事，很少有人会真正想过职场是怎么样子，即将面对的环境将会如何。不少大学生在入职初期因为对职场存有一定的新鲜感尚能坚持一段时间，可一旦这个蜜月期度过后，接踵而至的盲目跳槽.最近出炉的一项大学毕业生跳槽调查显示，2025届大学毕业生半年内的离职率分别为：“211”院校22%，非“211”本科院校33%，高职高专院校45%.“离职类型”分为主动离职、被雇主解职、两

者均有(离职两次以上可能会出现)三类情形。其中主动离职的占到了88%.相当部分毕业生离职原因是认为“个人发展空间不够。然而职场的历练非一时之功，如此频繁跳槽对未来长远发展及其不利。

随着高校大规模的扩招，毕业生数量日益增多，大学生就业难问题也越来越成为热点话题，在大学期间提高自身的就业能力是解决大学生就业难有效途径。那么，怎样才能让大学生们的校园生活与职场无缝对接，在求职前就能够掌握一定的职场信息及专业技能，顺利实现从学生到职业人的角色转变呢?

我们首先要对大学生就业问题进行分析，下面是高校毕业生就业形势：随着近年来高校的不断扩招，毕业生人数骤增，2025年毕业生人数为145万人，2025年为212万人，2025年的毕业生达到了大学生就业的历史高峰，人数达到了280万人，比2025年净增了68万，增幅为32%，预计到2025年毕业生将达到340万人。据教育部公布的数字显示，2025年7月份，全国待就业毕业生为50万人，2025年7月份达到70万人。

大学生就业问题有很多主要有：就业结构不合理（毕业生在就业中出现了结构性矛盾，包括地区结构、专业结构等）大学毕业生就业市场不完善，高校就业指导滞后，大学生就业观念存在问题，大学生本身的素质问题等。

二、解决大学生就业问题的对策

大学生就业难问题的原因非常复杂，而且还隐含着深层次的社会问题。在当前新形势下，解决高校毕业生就业难问题也需要政府，学校及整个社会的努力，要解决这些问题也不能是一蹴而就，只能通过全社会的努力，创新观念，完善制度和改进工作方式，不断深化改革来完成。

但就大学生自身而言我们应该从以下几点努力：

1.大学生应提高自身素质，更新就业观念

目前就业市场上的激烈竞争，实际上是能力与素质的竞争，大学生要把就业的主动权掌握在自己的手上。在大学生涯中，要全面提高自己的综合素质，要充分利用高校这一平台，不断地塑造自己，完善自己，在提高自己的学习成绩的同时，还要注意培养自己的动手能力。

随着就业形势的变化，大学生们应更新自己的就业观念，革除那些陈旧的观念，使自己从那些条条框框中解脱出来，把目光由原来的国家机关、重点单位转

向那些民营企业和“三资”企业，就业地区由那些经济发展地区转向西部地区和经济欠发达地区，那些地方更能发挥自己的聪明才智。另外，大学生们要认清就业形势，主动学习和掌握就业技巧，提高择业能力，对自己要有正确的认识，合理地确定就业期望值。只有这样，才能摆正自己的位置，在就业竞争中处于主动地位。

2.学会与职场进行有效接轨

提升大学生职业规划意识和就业能力，是破解大学生就业难的关键所在。高校毕业生普遍缺少职业规划，求职行为趋于盲目，因此在校期间尽早制定职业规划迫在眉睫。现在很多大学生对于就业的认识多是纸上谈兵，缺乏核心能力，所掌握的专业知识和技能也无法满足岗位所需。

要做到与职场有效接轨我们要在大学时期做好准备。大一处于职业生涯的探索阶段，这时需要同学们尽早树立正确的职业理想，对就业方向早做规划。在这一阶段可以通过对自我和职业环境的综合分析，找到初步的职业定位。如通过专业的生涯辅导，或借助一些分析问卷和科学测评工具，对自己的能力、兴趣、性格、价值观以及需要等方面进行全面分析，客观认识到自己的优、劣势,同时注重对职业环境的分析，整合自己的各种资源，评估就业机会，了解目标行业/企业的现状和发展前景，以及胜任该职位的条件与资历要求等。

有了初步的职业定位后，在学习准备阶段就要围绕定位来确定专业、选修课及自学课程。同时构建合理的知识结构，将已有的知识重组，最大限度地发挥知识的整体效能。这两年里除了尽可能多地吸收专业知识外，还可以参加一些商业课程及相关从业资格证书的准备。越早确立职业定位和开展生涯规划，越有利于就业,在大学期间就提前做好规划、事先做好充分准备的人,他们不仅注重自己在个性化知识结构方面的培养，同时也懂得积累丰富的实践经验.在不断加强专业学习、寻求工作机会的同时，千万别忽略了收集和获取目标公司/职位的各种信息上。要知道大四是求职的最关键时期，要调动所有的资源，尽可能挖掘适合自己的就业机会。不但要了解求职目标企业的相关信息，通过多种渠道了解就业市场的需求情况，更要清楚地知道招聘单位对应聘者的知识、技能的要求情况等，以便随时完善自身的知识和能力体系。

此外大学生想让自己的职场发展顺利，需要不断提升良好的适应能力，比如

建立与强化自己的职业角色意识，调整生活规律，尽快完善职业岗位的智能结构，建立良好的人际关系，掌握职场生存的法则，破解快乐工作的秘密等。

大学生求职前，有必要对自己的职业规划做个梳理，针对自己的职业倾向和个性，综合各方面因素给自己制定长远的职业发展目标，再分解成一个个短期规划。对于一个有着清晰职业规划的人来说，能把握好自己的发展轨迹，顺利完成从“大学生”到“职场人”的角色转变。

3.把握就业行情

所谓“把握就业行情”，主要包括两个方面：一是政策“行情.掌握这方面的行情，同学们在择业时可少走一些弯路。二是社会需求的“行情”。从总体上来讲，经济发展较快的中心城市和东部沿海城市的人才需求增幅较大，而内地和边远地区依然变化不在，非国有企业人才需求增幅较大。因此，同学们社会需求的“行情”，具体分析自己所处的就业环境，是提得就业成功的重要前提。

4.找准自己的位置

“双向选择”也好，“自主择业”也好，最后只能是“一个萝卜一下坑”，你只能落实到一个具体的工作单位。所以，在择业中找准自己的位置是最为重要的。要选择合适自己的岗位，首先要从搜集需求信息入手，信息越多，选择的余地就越大；信息越可靠、详实，越有利于你的取舍。其次，要善于筛选信息，筛选信息要从主客观两个方面着眼，从主观来讲，要考虑自身条件适合哪些单位；比如：你所在的学校允许在多大范围内择业？用人单位的工作环境、经营状况、发展前景、人才结构、需求情况，都是在筛选时慎重考虑的因素.5.学会“包装”自己

大学生进入市场“推销自己”仅靠学校的牌子和自身的实力是不够的，必须学会先“包装”自己，但是包装不是伪装也不是不分对象、不会场合的“实话实说”，你可能具备多方面优势但用人单位的性质和用人标准不同，对你的要求也不一样。因此要讲究策略，根据对方的“胃口”进行包装。不少同学印制自荐材料时往往用一套同一格式的内容的复印件四处散发，这种求职很难收到理想效果。

6.掌握应聘的技巧

应聘是一门艺术，这一点已被求职者广泛人认同。诸如应聘时如何包装，怎样留下良好的第一印象，怎样与对方交谈等等，其中都有很多技巧。如果你忽略

了这方面的训练，你就会吃亏。这方面你不妨找些书籍来看，也可以咨询。良好的心态来自应聘的经验，初次应聘难免紧张，几场下来就会应付自如了，所以，模拟训练对于调整心态十分有益。

7.抓住择业的良机

大学生就业有很强的时效性，把握时机，早做准备很重要，但不宜太急，一般来说，元旦前后至春节前后是大学生求职的最佳季节。这段时间，就业信息越多，招聘活动多，抓住这一时机落实工作单位是最明智的选择。抓住择业良机贵在当机立断，以往的一些毕业生择业的失利，往往是在该断决的时候犹豫不决导致与成功失之交臂。在择业中每个人不可能找到一分十全十美的工作，只要在几个主要方面能比较满意就应不失时机，拍板敲定。择业受挫后不可灰心丧气，最重要的是及时调整择业期望值。

三，当代大学生应对职场要求的思考

大学生要想在事业上取得成功,就必须树立正确的职业理想、职业价值观和人生观;具有忠于职守,献身事业的乐业和敬业精神,实事求是、严肃认真的劳动态度,刻苦钻研、精益求精的工作作风以及在职业活动中团结协作和全心全意为人民服务的精神。在职业活动中,无私、正直、勤奋、诚实、守信、坚定、勇敢等优秀职业品质是人们在工作上做出成绩的必要条件。同时,良好的职业精神同时也是处理好各种人际关系所不可少的。

面对严峻的就业形势以及激烈的竞争，希望在校大学生能结合自身实际在各方面提高自身的就业能力，做到“未雨绸缪”，根据自身的兴趣和专业规划好大学生涯，在能力和心理上做好择业、就业和创业的准备，以更好的应对未来职场的要求。

**第五篇：人际交往与沟通的演讲**

人际交往与沟通的演讲

做一个有自我意识的人，我们在社会生活中与他人交往时会遇到这样或者那样的问题。有的人在与他人交往时故作老练，有的人拘谨扭捏，凡此类者，都与缺乏自我意识有关，我们只有完善自我意识，才能在他人面前赢的良好的形象。所以我们要认识自我，俗话说“君子日参省乎己，则知明而行无过矣”。我们要反省自己日常生活中的表现和行为，总结经验。从多方面考虑自己的不足，做事方法和语言方式等等。发现不足时要耐心改正。

“以铜为镜可以正衣冠，以人为镜可以知得失”。以他人为鉴，来对照比较自己，从而认识自己，积极听取他人的意见，对于自己的不足要努力改正，不断的完善自己。

做一个自信的人，对于自卑和自我否定的人，他们往往朋友很少，一个连自己都不喜欢自己的人，在与他交往时的形象是不利于相互发展的。首先这种人往往不承认或不接受自己的真实面目，在他人面前装扮出另外一种形象。这种假象一旦被人揭穿，就会让他人发生反感，不愿意与他交往。

要有健康、积极向上的心理态度，不要以为个别人的否定映射到大多人身上，每天微微一笑他人也会像镜子一样对你笑。

语言是人类最方便也是最直接的交流方式，在社会工作和社会交往中，几乎处处需要发言、交谈、劝慰、谈判、辩论、演讲等等。无论从事什么，我们都需要一定的社会交往能力和口头表达能力，适度的言谈举止是一个人素质的表现，良好的口才才能给人愉悦感，从而得到他人的尊敬，让相互之间的情更浓，爱更深；可以使陌生人产生好感，结下友谊；可以使意见分歧的人相互理解，消除矛盾；可以使彼此抱怨的人化干戈为玉帛，友好相处。只有具备良好的表达能力，才能更好的展示自己，才能发挥自己的才能，让别人认识自己、认同自己。用语言打开心灵的窗户，彼此之间搭建心灵的桥梁让良好的人际关系存在在我们的生活中。

倾听他人。一个善于倾听的人往往有更多更好的朋友，倾听是一种高尚的艺术，掌握它能让你在别人面前备受欢迎。我们要全心全意的倾听别人的诉说，就要撇开一切让你分心的事情，不理会其他的声响，眼睛要看着对方，点头示意鼓励让对方说下去，借此表明你在用心倾听并且显示你在尊重他。要善于听对方的意思，不要盲目插口，做一个善解人意、有修养、有知识的人。

举止文雅。举止体现着一个人的修养和风度。带有粗俗习气的行为举止，将会让一个人失去可亲近感，人们所欢迎的是稳重大方的人，要使自己的举止对他人产生好的印象，就要自觉的约束自己，使自己的举止文明得体。在与他人交谈中必须学会控制自己。不能毫无顾忌，无节制的吞云吐雾，旁若无人的纵情大笑。与人交往时，要表情自然、亲切大方、动作要适度，做到站有站样，坐有坐相。当然在他人也不能畏畏缩缩，谨小慎微。无论说话办事，参加活动都应表现的落落大方，不卑不亢。

“宰相肚里能撑船”做一个有度量的人，宽容别人，当别人犯错时不是一味的指责，而是微微一笑宽容他们，那么我们就会获得良好的形象。宽容是一种良好的心理品质。它不仅包含着理解和原谅，更显示着气度和胸襟，坚强和力量。一个不会宽容，只知苛求别人的人，其心理往往处于紧张状态，从而神经兴奋，血管收缩，血压升高，使心理、生理、进入恶性循环。学会宽容就会言语理解宽以待人。这就等于给自己树立良好的形象，使自己和别人的关系越来越好。

我们每个大学生要通过自己的努力来改善人际关系。一方面，不断提高自己的心理健康水平，另一方面，掌握人际交往的原则与方法，并通过不断的实践和努力让它总终成为自己的习惯，成为自己个性的一部分。如果我们每个人都能这样做，和谐人际关系离我们不会再远。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！