# 关于人际关系的演讲

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2025-03-27

*关于人际关系的演讲（精选4篇）关于人际关系的演讲 篇1 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...*

关于人际关系的演讲（精选4篇）

关于人际关系的演讲 篇1

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。

关于人际关系的演讲 篇2

人际交往是一门艺术和技巧。在人际交往过程中，我们应重视一些客观存在的心理效应。

一是首因效应。人际交往活动中，我们会很重视开始接触到的信息，包括容貌、语言、神态等，至于后面的信息就显的不是那么重要了，这种心理就是首因效应。首因效应启迪我们一方面要给他人留下良好的第一印象，另一方面又要在以后的交往中，纠正对他人第一印象的不全面的认识。

二是近因效应。就是指最近一次交往的印象对我们的认识所产生的影响。最近一次交往留下的印象，往往是最深刻的印象。一般来说，熟人之间的交往近因效应会发挥较大的作用，因此我们平时应该注意给人留下良好的最近印象。

三是光环效应。又称晕轮效应，是指在交往的过程中，我们往往会从对方的某个优点而泛化到其他有关的方面，由不全面的信息而形成完整的印象。光环效应往往对恋爱的双方起更明显的作用，正所谓情人眼里出西施。

四是投射效应。就是指在交往的过程中，我们总是假使他人和自己有相同的倾向，即把自己的特性投射到他人身上，从而形成对他人的印象。有时候，我们对他人的猜测，无形中透露的正是自己。所以，我们不要瞎猜别人的坏处，不要那么小心眼，不要以小人之心度君子之腹。

五是刻板效应。就是社会上对于某一类事物或人物的一种比较固定、概括而笼统的看法。在人际交往中，我们有时会把对某一类人物的整体看法强加到该类的每一个个体上而忽视了个体特征。刻板效应有利于总体评价，但对个体评价会产生偏差。比如，农村来的同学认为城市来的同学见识广，而城市来的同学认为农村来的同学见识狭隘。

在人际交往活动中，我们还应注意建立良好人际关系的一些原则。这些原则主要包括：

一是尊重原则，尊重包括两个方面：自尊和尊重他人。

二是真诚原则，只有诚以待人，胸无城府，才能产生感情的共鸣，才能收获真正的友谊。

三是宽容原则，要学会宽容别人，不斤斤计较，正所谓退一步海阔天空。

四是互利合作原则，你来我往交往才能长久。

五是理解原则，就是我们能真正的了解对方的处境、心情、好恶、需要等，并能设心处地的关心对方。

六是平等原则，与人交往应做到一视同仁，不要爱富嫌贫，不能因为家庭背景、地位职权等方面原因而对人另眼相看。

关于人际关系的演讲 篇3

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。

关于人际关系的演讲 篇4

最近，真是一段不太平的时光，禽流感H7N9的来袭，每天听到又有多少人感染了，又有几个生命离我们而去，真是胆战心惊。而最寒心的是，4.1复旦投毒案，在人群中传的沸沸扬扬，经调查发现，复旦大学林某因生活琐事与黄某关系不和,心存不满,经事先预谋 ,3月31日中午,将其做实验后剩余并存放在实验室内的剧毒化合物带至寝室,注入饮水机槽。4月1日上午,黄某饮用饮水机中的水后出现中毒症状,后经医院救治无效于 4月16日去世。父母失去爱子，学校失去学生。两段段尘封往事再度被人提起，1995年，多才多艺的清华大学化学系1992级女生朱令因离奇的 铊中毒 事件导致全身瘫痪、大脑迟钝。20xx年来，对朱令中毒的原因争论从未停止过。20xx年云南大学马加爵锤死4室友，他被描述成 校园屠夫 、 冷酷杀手 ，他的经历令人惋惜同情，他的行径又令人痛绝。 4.18南航金城学院宿舍内，两名男生因玩游戏发生口角一人被刺死。一时间校园惨案又引起了大家的广泛关注，如何保障校园安全的学习和生活环境，如何处理好与同学朋友的关系，值得我们深思。

今天，我想就如何与同学相处来谈谈我的感受。

作家毕淑敏说，好多不同个性的人，从不同的地方走来，只为一起在这3年或者5年中，共用一间教室，共读几本书，一起在一个好天气的下午，为一个笑话会心地笑一次，然后再逐渐分开，逐渐走向不同的命运。这就是同学。

在我们日常的学习生活中，同学们朝夕相处，友爱团结，是一个幸福的大家庭。但是同学之间相处，不总是艳阳天，有时难免也会产生矛盾，在与他人交往中，不可能所有的人都像你的父母那样，对你宠让、迁就，总会发生摩擦、冲撞，尤其现在不少同学自我意识较重，在以我画圆意识支配下发生矛盾在所难免的。同学间发生矛盾，往往是因为一些学习生活中的鸡毛蒜皮的小事，有时就是一句话、一个眼神、一个小磕碰、一次小接触，或一个道听途说，许多时候还是误会造成的。如果处理不好，小事就有可能变成大事，甚至发展成恶习性事件，给双方带来伤害。

人都是复杂的，在一起相处久了，难免不会发生矛盾。那么，当有不愉快的时候，我们应该怎么处理呢，如果你真的很能忍，度量很大，那也不失为一种方法，但是，鲁迅说过，不在沉默中爆发，就在沉默中灭亡。不要等到矛盾越积越多的时候再爆发出来，反而伤害更大，间隙更难弥补。所以，我提倡遇到问题一定要及时沟通解决，同学间都一起生活学习这么久了，对各人的性格脾气应该都有所了解的，不要采取激进的方式，可以面谈可以书面方式，可以通过第三方介入调解等等，没有什么问题是不能解决的，更何况一般就是些鸡毛蒜皮的事，大家互相体谅，一笑泯恩仇，不是皆大欢喜。

下面几点我觉得在与人相处中大家应该做到的：

1.要真诚待人，平等待人。俗话说： 种瓜得瓜，种豆得豆 。只有播种真诚，展现真实的自我，才会收获别人的真诚。因为人们无意识中在遵守 人际关系互惠 原则，你袒露真诚的程度，会得到相应的回报。有的人害怕自己的缺点被别人看到会影响自己在别人心上中的形象。心理学研究表明：人们并不喜欢一个各方面都十分完美的人，而恰恰一个各方面都表现优秀而又有一些小小缺点的人最受欢迎。所以你不用太在意自己的缺点，对这点要有足够的信心。

2.争取多沟通多交流。不要因为大家有些误解而避免交流和沟通，而应主动与大家沟通，参与大家的讨论与活动。只有这样才能更好地了解自己和他人，消除彼此之间的误会，加强相互的理解和信任。 3.保持冷静，用理智战胜情感的冲动。当发生矛盾时，矛盾的双方要保持冷静。冷静是处理矛盾的最佳方式。冷静会使人们变得理智，冷静会化解一切矛盾的烟云。问题发生后先想一想矛盾发生的前因后果，看一看这里边有没有误会，可以找其他同学了解一下，或直接找这位同学平心静气地谈谈，也许两个人的疙瘩一下就解开了。

4.学会宽容，不要斤斤计较。俗话说: 退一步，海阔天高 。不要一时昏了头脑，不吵个脸红脖子粗决不罢休，或许在你退一步之后，这场争吵便停止了。不要认为在这个过程中自己让一步就是畏惧，是退缩，是没有本事的表现，相反，就在你忍让的那一时刻起，你周围的人会对你的行为发出无声的赞叹：你是一个不拘小节，心胸开阔的人。

人际关系是一门艺术，是一门必修课，需要我们好好的学习，任何一个人并不是一出生就是一个 万人迷 ，任何一个人一出生也不是一只 过街的老鼠 。只要我们保持着一颗真诚的心、宽容的心、自信的心、热情的心，一定可以与人和睦相处的，营造一个安全和谐的校园氛围。

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！