# 大学生村官面试技巧

来源：网络 作者：无殇蝶舞 更新时间：2025-01-21

*大学生村官面试技巧（通用17篇）大学生村官面试技巧 篇1 面试时间通常控制在20分钟以内，在如此短暂的时间里要给各位考官留下良好的印象，考生需要掌握以下几个方面的技巧： 1.谦逊有礼的态度 考生从进入面试考场到面试完毕都要礼貌待人，给考官留...*

大学生村官面试技巧（通用17篇）

大学生村官面试技巧 篇1

面试时间通常控制在20分钟以内，在如此短暂的时间里要给各位考官留下良好的印象，考生需要掌握以下几个方面的技巧：

1.谦逊有礼的态度

考生从进入面试考场到面试完毕都要礼貌待人，给考官留下良好印象。进入考场时，考生应主动向考官问好，但礼貌的表达要适度，过于拘谨，会显得紧张或不自信;过于夸张则会显得言不由衷，都会影响考官对应试者的看法。

2.正确有效的倾听

优秀的谈话者都是优秀的倾听者。虽然面试中发问的是考官，考生的答话时间比问、比听的时间多，考生还是必须要做好倾听者的角色。因为考官讲话时留心听，是起码的礼貌，考官刚发问就抢着回答，或打断考官的话，都是无礼的表现，会令考官觉得你不尊重他。

3.冷静客观的回答

面试的主要内容是 问 和 答 ，在面试中，考官往往是千方百计 设卡 ，以提高考试的难度，鉴别单位真正所需要的人才。

在具体面试时，考生若遇到不熟悉或根本不懂的问题时，一定要保持镇静，不要不懂装懂，牵强附会，最明智的选择就是坦率承认自己不懂，这样反而能得到考官的谅解。

面试中，考生也会遇到一些过于宽泛的问题，以致不知从何答起，或对问题的意思不甚明白。此时，考生决不能 想当然 地去理解考官所提的问题而贸然回答，一定要采取恰当的方式搞清楚，请求考官谅解并给予更加具体的提示。

4.合理控制时间

超时是严重的 犯规 (考官通常不会允许)，时间剩余太多则会显得回答不充分，因此要科学部署时间。通常每个问题的时间在5分钟以内，最好的时间分配是，准备作答控制在1分钟以内，回答3分钟左右。当然，具体的时间分配还要根据每个题目的要求来定，例如在考试中可能出现如下试题： 请作一自我介绍，时间1分钟 请以 奋斗 为题作一5分钟的演讲 请介绍一下你自己，时间3分钟 。

俗话说： 勤能补拙是良训，一分辛苦一分才。 考生要想取得面试的成功，就要从现在开始扎扎实实地学习，不断积累各个方面的知识，提高自身的综合素质和能力。最后祝愿所有参加面试的考生朋友能够顺利过关，实现自己的理想!

5、增进交流，把握言语技巧

结构化面试实际上也是考生和考官面对面作的交流，所以在回答考官问题时，怎样将话说的得体非常关键。

大学生村官面试技巧 篇2

一、尊重除考官以外的考场工作人员，他们有确定考生是否违规的权力，如被认定违规(如在考场范围内喧哗、不按指定时间和考场参考、言行不当、不按时离开考场等)将取消考试成绩和补考资格。

二、注意着装，在日常外套内最好配上正规礼服，入考室时可以先除去放在门外，否则形象臃肿不堪。

三、多使用礼貌用语，如 老师们好! 、 各位老师辛苦了! 、 谢谢您的指点! 、 再见! 等，虽然在考试评分细则中对此没有硬性规定，但通常会影响到考官的主观印象，从而影响其打分。

四、进行讲解和答问时务必注视考官，带一种自信神情，以免给考官留下紧张、背书和害怕的感觉。

五、遇到答不出的问题可以进行推测，但一定要声明是个人看法，如果实在没有把握，最好坦白承认，并当场求教考官，切忌不懂装懂。

六、考官提问时要认真倾听，然后思考两秒再作答，不要脱口而出，会让考官觉得不稳重，缺乏思维的缜密。

七、面带微笑，微笑表情可以给人以坦诚、自信、友好之感，面无表情或紧锁双眉容易让考官为你担心，从而影响得分。

八、不要向考官打听成绩，不要强调客观原因导致发挥失常，考官通常会以发展潜力为主要衡量标准，如果苦苦哀求或多嘴多舌反而可能产生负面影响。

九、考完后记得拿走身份证、准考证，这是将来领取成绩的依据，非常重要。而且让考官跟在你身后追着要你拿回证件肯定难堪。

十、最重要的一点 自然。

大学生村官面试技巧 篇3

一、心态的准备

以往许多考生取得了非常优秀的笔试成绩，却遗憾地在面试环节落败，原因就在于面试前没有做好心态调整。金无足赤，人无完人。考生在考前切忌苛责自己，没有人是十全十美的，过分的严格要求只能给自己带来沉重的心理负担，反而影响考生的正常发挥。考生需要做的，就是在考场上，尽量将自己的优势或长处展现给考官。

二、热点的准备

村官面试前，考生要多方面搜集资料，对时下热点有充分的了解。所谓知己知彼，百战百胜。考生只有了解考试的热点，知识储备量足够，走上考场，答题方能游刃有余。时下热点有教育、就业、医疗、养老、食品等方面的问题。

三、着装的准备

第一印象非常重要，因此，考生的着装也是考试中的一个重要环节。面试的着装要大方得体。那么，就男生与女生来讲，又有不同。中公教育专家建议男生着藏青色或深蓝色的西服套装，黑色皮鞋，打领带，领带通常是颜色较深的领带;建议女生不一定要着职业套装，可供选择的款式比较多。不过身上的总体颜色不要超过三种，黑色丝袜、过于紧身的服饰以及一些闪亮首饰不宜出现。

四、岗位的了解

考生应对招考职位的单位有所了解。这样考生在面试环节才能有的放矢，更有针对性地作答。比如该单位的性质、工作内容、工作流程;单位的人员结构、人际关系;所报岗位的工作职责、工作内容等等。

大学生村官面试技巧 篇4

第一步：了解岗位信息，明确求职动机

面 试的本质是人岗匹配，要做到知己知彼，才能从容应对。因此，考生一方面要掌握村官的核心价值观，了解其复杂、艰苦的工作环境，明确村官岗位的职责以及处理 问题的基本流程和原则;另一方面，也要认真思考自己的求职动机与岗位的匹配性，并对未来的工作有一个明确的规划。这样不仅能避免在答题过程中遇到与岗位相 关问题时出现毫无头绪、不知所措的情况，也能够对将来工作中可能存在的机遇和挑战有一个心理预期，做好吃苦和应对的准备。

第二步：关心国家大事，积累时政热点

从近几年全国村官面试的命题趋势来看，与时事热点的结合度越来越高，不仅考查综合分析能力的题目多与时政相结合，而且也出现了其他考查要素以社会典型事件为命题背景的情况，因此，考生在备考期间应该做到以下几点：

1、关注全国性的、引起社会重大反响的热点事件，尤其是社会道德层面和法律层面的热点，并及时关注央视网、新华网等主流媒体的时事评论，提高自己对社会现 象深入分析的能力，及时把握主流价值观;

2、了解本省的政府工作要点，特别是重大政策的变动及重要举措的实施，为答题积累素材;

3、多关注三农政策和 农村相关问题，以便更好地把握村官工作的的核心。

第三步：了解考查重点，合理分配时间

村 官面试一般都会集中考查九大测评要素，但是每个省的命题方向不尽相同，测查的重点也有所偏重。主要考查综合分析能力、计划组织协调能力、应变能力，求职动 机与拟任职位的匹配性和人际交往意识与技巧等。因此考生应该在全面备考的基础上，明确考查重点，并有针对性地做好备考规划，合理分配时间。

第四步：多做全真模拟，锻炼心理素质

很 多考生综合素质较好，但是往往因为紧张和压力导致面试失利。因此考生在备考阶段应多进行全真模拟，通过脱敏训练，使自己适应面试考场的高压环境，从而在真 正的考场上发挥自如。除此之外，全真模拟时还可以利用历年真题进行训练，这样可以让考生根据题目把握考试重点，积累答题经验，并保持良好的面试状态。在练 习中应按照面试的流程和要求，严格把控答题时间，并保持考场上严肃的氛围。没有历年真题也不要担心，可以选择与本岗位相近的考试，搜集真题，进行练习。

第五步：注意平时积累，提高表达能力

较好的言语表达能力是在面试中取得高分的必要条件，也是始终贯穿面试的能力之一。因此考生在备考时，一方面应该多积累名言警句、哲理故事等;另一方面也要多读、多说、多练习，不仅在平时要注意锻炼语言的逻辑性、条理性，也要注意用词的准确得当和表达的精炼、有效、到位。

除此之外，在面试答题时，考生还应注意一些细节，如：

1、穿着要得体，仪表应端正，精神须饱满;

2、审题时要认真细致，注意把握关键词;

3、在答题中要避免套路化，应结合题目的具体信息，突出个性和重点;

4、语言应平实、质朴，不唱高调、不偏激，应客观、中肯地表达自己的观点。

希望考生可以从以上技巧中得到一些启发，并针对自己的实际情况来制定村官面试备考计划，做到因地制宜、有的放矢，争取在面试中取得好成绩。

大学生村官面试技巧 篇5

服务群众。就是在职业活动中一切从群众的利益出发，为群众着想，为群众办事，为群众提供高质量的服务. 社会主义道德建设的核心是为人民服务，职业场所是体现着一核心要求的重要领域.现在的大学生缺少的就是这样的品质，他们觉得人不为己，天诛地灭.所以他们不在乎底下劳苦大众的感受，认为世界上没有不要钱的午餐，应该自食其利，自己动手.那样，服务群众在他们心中就成为空谈.

大学生村官面试技巧 篇6

珍视每一个面试的机会。首先，面试机会很难得，特别是去那种大公司面试的机会，所以，无论希望有多大，求职人应该好好珍惜，这是锻炼自己的最佳途径;其次，机会其实随时都在，只要坚持，奇迹就会发生。面试内容千变万化，但是一般都会有一个固定的程序，即自我介绍。所以，去面试之前，请准备好一个简单的自我介绍提纲，时间一般在一分钟左右就可以了。如果你应聘的是外企，那么还请准备一个英文的自我简介。无论是否成功，请珍惜每一个面试的机会，不断总结，绝不能够让相同的错误，在自己身上出现两次。

目前的大学生就业市场，用三个字可以概括：人真多。所以，降低就业期望值，这是非常必要的。当清醒地认识到这一点后，就应该结合实际，降低自己的期望值。从放下学生的身份，学会调整心态，到成功找到第一份工作，并努力坚持下来，经历了这一艰辛的过程，原先大大咧咧的年轻人绝对可以成功茧蜕，顺利地冲出校园，开始一种全新而精彩的生活。新的环境，新的机遇，我们会发觉自己有很多不足的地方，都有待提高，这是非常正常的，只要从现在开始不断学习，就会有进步，就会离成功越来越近。

大学生村官面试技巧 篇7

通过选修这门课程让我懂得了许多日常必须注意礼仪，也让我作为一名现代的大学生，必须从各方面严格要求自己，除了提高成绩锻炼智商外，还应该提高文化修养来培养自己的情商。

中国一向是礼仪之邦，礼仪对每个中国人来说是非常重要的，无论是会见亲朋好友或者是在人与人的打交道上，都离不开礼仪。礼仪被认为是一个人道德修养的表现，一个人若毫无礼仪可言，那么他在学习或工作时都将不会很顺利，因为没有人愿意和这样一个人相处。如何才能脱颖而出，除了需要卓越的能力外，还要掌握有效沟通及妥善人际关系，建立良好优雅的企业形象，此时，商务礼仪便起到了一个十分重要的作用。商务礼仪就是商务活动中对人的仪容仪表和言谈举止的普遍要求，体现了人与人之间的相互尊重，同时也约束了商务活动中的某些方面。而在商务往来中，任何一个表现都可能会导致意想不到的结果，也许是一块手表，也许是一顿晚餐。

学习商务礼仪可以提高个人的素养。比尔盖茨曾讲过，企业竞争，是员工素质的竞争，进而到企业，就是企业形象的竞争，教养体现细节，细节展示素质，可见一个人的素养高低对企业的发展是多么重要啊!可以交际应酬，因为商务活动中毕竟是离不开礼仪的，在不同的交往活动中我们会遇到不同的人，如何让人感到舒服，却又没有拍马屁的嫌疑是非常关键的。有助于维护企业形象。在商务交往中，个人便代表了整体，个人的所作所为，一举一动，一言一行，就是企业的典型活体广告。等我们一出学校，找工作，面试，哪一样不要求我们要有良好的商务礼仪。当今社会，大学生的就业压力越来越大，如何才能在庞大的就业压力与挑战中拔得头筹，如何才能在面试中给主考官留下一个好印象，一直是困扰每个毕业生的最大问题。而很多公司在招新人，除了考虑学历，更会观察是否有良好的礼仪规范，从最基本的穿着打扮，到言谈举止，主考官可是看的很清楚呢。因此有人说礼仪是面试成功与否的重要砝码是很有道理的。良好的礼仪表现会给主考官留下最好的第一印象，进而取得他们的好感，尊重与信任，而没有什么会比信任更为重要了。而能够在面试的种种细节上表现出良好的素质，相信在与客户洽谈时也一定不会有差错，同时还能代表公司形象。良好礼仪同时还是人际关系的润滑剂。现代企业强调团队精神，而礼仪可以促进这一力量。好的商务礼仪在人际交往中会给人一种亲和力，增进吸引和情感交流，增强信任和了解。

大学生村官面试技巧 篇8

又到每年的就业时期，各大高校就业处纷纷向我公司来电、寄函，要求我公司能参与该院校毕业生的就业见面会，招不招无所谓，希望能给毕业生一些建议和就业指导，院校方实在盛情，推辞不恭，我只好应诺，结合多年的工作经验，我扼要的写了几点建议，希望这些真实的事例能给大家一些感悟。

初入职场者不守时

守时，看起来是一件非常小的事情，很多毕业生或初次求职者最容易忽略的一节，特别是第一印象时，不少求职者在公司要求约定面试的时间里姗姗来迟，或总是在过了几分钟之后匆忙跑来。通常会有这样一个现象，本来是公司约你在9：00见，但往往是到了10：00才正式与经理见面。为此，应聘者是大为抱怨，哼，约我都不守时，为什么只要求我准时呢?

忠告：守时是入职者的第一准则，对于具有纪律性的公司来说，入职者首先就要遵守规则，如果，你连做事的基本规则都漫不经心，那么以后的事情该怎么做呢?这不是态度问题，而是一个素质问题。在一些内敛性的公司里，能遵守时间的人是录用的第一选择。

初入职场者自满才华，不虚心

总是说，大学生是 天之骄子 ，国之栋梁，读了多年书的人总是很自愎，不少专科生总是以熟练动手能力自居，本科生总是以知识丰富自诩。两者各有千秋，培训时，对经验员工的言传身教，不屑一顾。在具体工作中，往往又凭个人感觉行事，结果是在做错的情况下，还自以为为公司创造了业绩。

忠告：往瓶子里灌水的时候，总是听到 咚咚(懂懂) 的声音，从瓶子里倒水的时候，总是吸到 不咚不咚(不懂不懂) 的声音。现在的大学生就是像这个瓶子，工作就是我们身边的生活，不能把它想像得太理想化，应当静下心来，先熟悉。后了解，再实践，多总结，做好工作并不是要创新，执行到位也可以成功。

初入职场者得理不让人

与同事相处和与同学是两种不相同的方式，同学之间是没有直接的利益冲突，可以是亦师亦友，但与同事们在一起就不一样，大家的工作都应该为公司负责，在利益上有职务区分，有岗位区分，更有经济区分。不少新入职者工作积极，在观点上往往不能与同事们和睦相处，有时，因为某件业绩获得老总的额外奖励，就洋洋得意，处事不加收敛，自然会受到同事的排挤了。

忠告：刚刚参加工作，应当抱着多学习的态度，不能因为有一次偶然或必然的成功就沾沾自喜，光有理论不行，光有实践也不行，初入职者应当多发挥自身的优势，在工作中多观察，多总结，积累是需要时间的，建议新手要像海绵一样，多吸收少排斥，加强理解，等真正消化后，再慢慢形成自己的见解和经验。

初入职场者 不能忍耐一时之气

其实，销售做的就是人的工作，有时候，可能你一夜的物料准备，并不能得到客户的认同，加上自己公司的实力不济和竞争对手的暗中挑拨，客户会故意刁难或者是盛气凌人，一而再，再而三，新入职者往往就不能忍受， 不为五斗米折腰 ，放弃与客户的进一步接触。

忠告：俗话说，商场如战场!在工作中不如意的事时有发生，关健是你该如何去应对，具体问题具体分析，遇到困难时不妨多向老员工请教，要知道自己的优势在哪里?在后续的反复沟通中注意方法，想好应对措施，需要的情况下，寻求公司高层的支持。经验告诉我们，往往在这种情况下，团队的作用比个人的作用要大得多。

初入职场者 居功自傲，越级上报

新鲜的血液总是能给公司带来活力，新入职者的工作态度是值得赞叹的，不管是个人努力还是团队合作，有了业绩，自然是满面红光。新入职者在业绩面前证明了自己的实力。这时候，一些好的想法和建议难免会陈书直言，限于现实环境，在主管那里问题可能得不到解决，就事论事，事情就会直接反映到老总那里，自然，主管的脸色是很难看啰。

忠告：越级上报是各级管理者最不能容忍的，一个团队里，大家是一个整体，主管作为团队的负责人，所承担的负责和压力是很大的，而且，公司的整体方案或计划，执行力很关健，不能因为自己不理解这个方案，就拒绝执行，大家都要对此方案负责，新入职者首先就是要学会执行，在执行中理解，在理解中执行。

初入职场者 个性太强，不顾全大局

在工作中，总是有一些不如意，特别是在一个大的项目中，磕磕碰碰在所难免，每个人都有个性，自己受了委屈，还要忍着，在工作中或许还要受到同事的冷言冷语，主管不理解，同事不配合，自己这般卖命图的是什么?恰若此时，有好的职位，一纸辞呈，马上走人。

忠告：初入职者，总是对未来充满希望，可现实往往是很残酷的，是抱怨还是努力?人生的机遇有很多，在没有明确方向时不要这山看着那山高。怀才不遇之心总是有的，但真的是这样吗?眼睛看着别人的人，自己总是脏的。自己一个人的力量可能微不足道，但作为团队的一分子，更多的应该是责任感，敬业也是一种责任，在问题面前，新入职者应主动与主管沟通，互相交换对事情的看法，有时候，你会发现，事情远不像自己想的那样复杂。

大学生村官面试技巧 篇9

做为一名大学生，大学时期是一个与学校与社会接轨的时期。大学是一个美好的时期，我们要学会珍惜大学的美好时光，同时大学生活是丰富多彩的，在大学中大学生要学会充实自己的大学生活，开拓自己新的视野，提高自己的境界。在社会生活中我们有自己的历史使命，肩负着建设社会主义的历史任务。我们在加强自身的科学文化建设的同时也要加强自身的素质建设。作为社会的一份子我们要遵守社会公德，维护社会的正常秩序。维护自己社会利益就要求我们要了解一些基本的法律知识，自己觉的遵守法律。这一切都使在大学生活中学习《思想道德修养与法律基础》成为必要。

而作为一名大一新生，作为一名师范类的学生，将来我们毕业出去，将会成为一名人民教师，教师是一个伟大而神圣的职业。教师不仅要教授学生知识更要教授学生如何做人，如何与社会和谐相处。在教学的过程中我们要教他们热爱祖国热爱家人与民族，一个连祖国，连同胞都不热爱的人是不可能对社会有贡献的。学生是祖国未来的希望，所以学生的发展如何就代表一个国家的未来发展，一个国家的青年学生要是上进，有理想有抱负的话，这个国家的未来就一定是充满希望的。而很多时候小学的目标就是上好的中学，而进入好的中学后目标也就变成了上好的大学，可是一旦进入大学以后，很多学生就开始迷惘了，仿佛失去了生活学习的目标，沉溺于网络，或是恋爱。日子也就这样浑浑噩噩地度过了，这完全是浪费了国家、家庭的资源。而这一切也是由于外界未对其进行正确的引导而导致的。教师要教授学生学会正确地爱国，要树立正确的人生观、价值观，有明确的奋斗目标，有理想、有抱负，这样他们的人生才不会迷失方向。而一个热爱生活、热爱事业、有优良生活作风的老师才能得到学生的尊敬，使自己在学生中有威信。所以在大学中，我要学习好科学文化知识，丰富自己;培养自己的高尚情操，热爱祖国、热爱人民。学习 思想道德教育 有利于我们大学生真正树立自己逐项，明白做人的道理，同时做到德才兼备。一个拥有高品质高道德的人无论在哪里总是会受人尊敬的。而就在前不久发生的关于中国追星族因为不能拿到世博免费票而对武警辱骂甚至，反口诬陷的事情就更体现出作为一个公民基本思想道德培养的重要性。他们中有许多人还是学生就因为拿不到票看不到偶像而对武警动手的行为时及其不理智的。这与中华民族的传统道德是相违背的，中国是礼仪之邦待人友善。他们只因为看不到偶像就这样不顾社会基本道德，做出一系列与之想违背的事。这就需要外界进行正确的引导明白作为社会的公民我们应该做什么不该做什么。这样我们才能为社会发展贡献一份力。做为一名老师我肩上的责人就是如此重要。

而学生是一个容易受伤的群体，学生要学会用法律的武器来保护自己的权利不受伤害，教师就要教导他们如何正确使用这种权利、而不是滥用，有的未成年人因为自己未成年，就做出一些违法违纪的事情还以未成年为借口逃避法律的制裁。所以教师就要对其进行正确的教育，合理地利用法律武器保护自己。因此我们要学习基本的法律知识保护自己和他人，维护合法权益。

所以经过一个学期的学习或许还不够详细，但是这些基本知识的学习已经有利于我今后的职业选择和工作，也有助于日常生活我们维护公共秩序。

大学生村官面试技巧 篇10

古往今来，中国都是一个礼仪大国，作为礼仪之邦，古人云： 礼经国家，定社稷，序民人利后嗣也 。而对于时代节奏感加快的现代呢? 礼仪渗透于社会生活的方方面面成为协调人际关系，维护社会秩序的重要手段。对中国来说 礼 则是中国传统文化核心内容，中华文明成果的集中体现是实现和谐社会，培育和谐的文化，弘扬和谐精神的工具，资源和支柱;而我们大学生作为国家的先进集体，国家的未来支柱，我们的礼仪修养如何呢? 首先，礼仪有和谐，尊重，善良，审美这四大原则。

和谐：古代的我国就很重视以和为贵，和谐的思想贯彻到方方面面，对当代大学生礼仪修养现状的调查中可以看出90%以上的大学生不会因为一些小事情引起情绪而照成不和谐的局面。我们在日常生活中也能享受到这些，例如在餐厅就餐就从未见过有同学因为位子问题而引起争执。此外在大学里也从未见过同学之间打架斗殴的现象，而这种现象在中学则屡见不鲜。在其他方面如：银行取款机前取款，食堂就餐排队都不会出现插队现象。因此总结而言大学生们在这方面是做的非常好。

尊重：伟大教育家孔子认为 修己以敬 《论语 宪问》认为修养好自己的品德是严肃，尊重地对待一切事物的基础。在人际关系中人们都希望能得到他人的尊重，对尊重自己的人有一种天然亲和感和认同感。所以相互尊重对于大学生来说是非常重要的而对于大学生互相尊重方面的调查放映在大的方面：对老师，新认识的同学，大家认为都能相互尊重的同学占70%以上，其中包括跟老师打招呼 讲礼貌，和新认识或不熟的同学友好等等。而小的方面却不尽人意，如寝室问题较严重，数据分析70%的同学都存在寝室问题，其中包括对舍友某些行为不满意。如：你有舍友抽烟并影响到你吗?的调查分析结果发现男生中60%的同学寝室都有抽烟现象，而且60%中有45%的同学对吸烟者不满，认为他们被动吸了二手烟。女生方面优秀，而有寝室问题的同学都放映寝室问题是由于个别舍友不够尊重别人而引起的。其中包括在正常休息时间接打电话，看电影听音乐声音过大影响他人休息。此外在卫生清洁方面50%的同学反映寝室里存在 从不做公共卫生份子 。在课堂上有10-20%的同学存在着不尊重老师的现象如：上课迟到或者早退 吃早餐等等。总结：对于相互尊重方面当代大学生总体还行，但是细节方面不尽人意。

善良：善良是人类道德的的坚固基石，如果一个人的人品比作一幅精美的画，同情，诚信，宽容等是这幅画的色彩和线条，而善良则是那张承载这些色彩和线条的宣纸。孔子思想核心 仁 即善也。所以这方面的调查结果也是相当好的，95%以上的同学认为周围的同学大部分是善良的，仅仅存在个别同学有 害人 的想法。在生活中体现有大家都能相互帮助，有竞争也是在公平公正的条件下进行，公交车上大学生都肯为需要的人让座等等。所以在这方面我们的同学是无懈可击的。

审美：礼仪的制定与践行必须遵循审美的原则，美是合乎人的本性而存在的，审美可以陶冶情操，美化人格，规范行为。在礼仪活动中自始自终贯穿差审美体验，体现着对美的追求。礼仪本身就是美的体现。也是一个人的审美情趣与文化品味的窗口。在当代大学生礼仪修养现状的调查中我们可以发现这方面我们同学做的不错的，举例子而言有：在我们的身边很少见到有随地吐痰等不文明行为，在穿着上也大体符合现在礼仪对我们的要求，很少出现有穿着发型异类的人，在大体上同学们都能够遵守文明准则，对人说话谦逊有礼等等。但是也还存在一些缺陷，比如还是有些人会骂粗话，穿拖鞋背心进入公共场合等。总的来说我们当代大学生这方面还是具备良好素质的。

全文总结：我们当代大学生作为国家的未来在礼仪修养上总体上符合礼仪规范，细节方面存在着这样那样的问题，但不影响外界对我们大学生的总体印象。针对问题我认为可以在必要的时候对大学生进行思想道德再教育。对不合格者进行补修礼仪课程等等。

大学生村官面试技巧 篇11

大学生处于学习阶段，应以学习为第一要务，因此拥有一种良好的学习态度对大学生来说十分重要。而要培养一种良好的学习态度就要在勤奋、严谨、求实、创新上下功夫。

(一) 勤奋 马克思说过：“在科学上没有平坦的大道，只有不畏劳苦沿着陡峭山路攀登的人，才有希望达到光辉的顶点。”优良的学业是辛勤汗水的结晶，突出的成就只有通过刻苦学习和拼搏才能获得。作为即将步入社会、引领时代的大学生更是要发奋努力、不畏艰辛、锲而不舍、永不懈怠。

(二) 严谨21世纪是一个竞争十分激烈的时代，而作为即将步入社会的大学生，我们则需要有一种严谨的态度，这样才能不为社会所淘汰。而要拥有严谨的态度则需要我们在平时做到严肃、严格、严密。要有认真地学习态度与扎实的学习作风，不应该有轻率浮躁、马虎应付的心态。对于知识、技术的掌握更应严格规范，不应不求甚解、投机取巧。而在学习、工作、生活的安排上则要做到周全有序，要有条不紊地处理各种关系。总之，严谨的态度就是要我们坚决抵制急功近利的浮躁之风，坚决抵制违反科学和学术道德的不良风气，做一个有科学道德和学术大道的人。

(三) 求实现代社会需要的是又真才实学的优秀人才，因此对于作为大学生的我们拥有求实的心态尤为重要。求实对于大学生来说，就是要培养扎实打基础老实做学问的学风，不做无谓的空想，不求无谓的虚名，以求真的态度下踏实的功夫。培养像大海一样宽广的胸怀，谦虚谨慎、戒骄戒躁，永远保持一种积极奋发、昂扬进取的精神状态，并且做到“知之为知之，不知为不知”。

(四) 创新当今社会需要的是有创新思维的优秀人才，所以大学生作为国家未来建设的人才，作为今后几十年社会各个行业的骨干，就需要自觉培养创新的品质和才干。这就需要我们首先刻苦努力，打下坚实的理论基础和专业基础，然后不断提高和拓展自己的创新能力，在平时不拘于陈规，敢为人先，进行创造性的学习和思维。

大学生应该具备的礼仪素养3(一) 诚信当前，在大学中考试作弊等有违诚信的事时有发生，我国社会各界对大学生中出现的诚信危机深深地担忧，正观这种现象，形成加强大学生诚信教育的社会共识，已经成为摆在我们面前的紧迫任务。在这方面古代圣贤曾子就为我们做了典范：曾子的妻子要去市集，儿子哭闹着要跟着去。曾妻便哄儿子说：“你就留在家里玩，等我回来后，我就杀猪给你吃。”当妻子从集市回来，看见曾子准备杀猪。妻子连忙阻止说：“我只是跟孩子说着玩的。”曾子说：“不能同小孩子开玩笑的，孩子年纪幼小，没有知识，会模仿父母的行为，听从父母的教导。今天你欺骗他，就等于教他学你那样骗人。母亲欺骗自己的孩子，孩子就不会相信自己的母亲。”于是，曾子杀了那头猪，并煮了猪肉给孩子吃。由此可见诚信是人的一种最重要的品德之一，是一个社会赖以生存和发展的重要条件。一个没有良好诚信品德的人，不可能有坚定的理想信念。一个在平时不讲诚信的人，在关键时刻不可能为崇高的理想信念做出牺牲。大学生作为一个快踏入社会的群体，理应养成诚实守信的道德品质，才能忠诚于国家和民族事业。这就要求我们在平时紧守诚信，做到真诚、老实、讲信誉，言必信、行必果，一言九鼎，一诺千金。

(二) 宽容西德尼·史密斯曾说过“生活中有许多这样的场合：你打算用忿恨去实现的目标，完全可能由宽恕去实现的目标，完全可能由宽恕去实现。”宽容作为一种美德决不是要我们只是表面上的宽谅，而是发自内心的一种宽谅、许可，做到允许别人自由行动或判断，耐心而毫无偏见地容忍与自己的观点不一致的意见。当今社会是多样性的存在，因此人与人之间存在各种各样的差异，而这种差异往往是矛盾冲突的原因。宽容能增强人们对差异性的承受能力，有利于人们通过和平的方式来消解各种矛盾的冲突。而作为即将步入社会的大学生在当今这个复杂的社会大背景下，拥有宽容的心态显得尤为重要。

(三) 果敢 做事畏首畏尾是当今大学生的通病，而因此却是错失了许多机会。约翰?福斯特亦曾说过：“一个人若没有果断的品质，他就永远不能算是一个独立的人，他不过是一个任由环境摆布的玩偶。”可见果敢的重要性。

大学生村官面试技巧 篇12

1.讲究礼仪，遵从礼仪规范，可以有效地展现一个人的教养、风度与魅力，更好地体现一个人对他人和社会的认知水平和尊重程度，从而使个人的学识，修养和价值得到社会的认可和尊重。适度、恰当的礼仪不仅能给公众以可亲可敬、可合作、可交往的信任和欲望，而且会使与公众的合作过程充满和谐与成功。

2.一个知书不达礼，知识水准和道德水准严重不协调的学生，不可能成为一个优秀人才。一个优秀人才，不仅应当有高水平的专业知识，还必须有良好的道德品质修养和礼仪修养。礼仪是良好品德修养的表现形式，也是良好道德品质养成重要途径之一，良好的道德品质需用彬彬有礼的方式去体现。尽管礼仪的研究和教育在国内已经有所发展，特别是职业与礼仪的结合已成大势所趋。可是礼仪教育，还未引起高校的足够重视，大多数高校还未开设礼仪课程。

3.大学生是知识层次较高的群体，在如今的中国社会已经算得上是知识分子，也是中国明日发展的引领者、顶梁柱，在道德水准上，在礼仪修养方面应当提出更高的要求。追求个性是当代年轻人的特点，在追求突出个性过程中，却有一些大学生把丑陋当成了个性。许多不文明、不礼貌，甚至丑陋、陈腐、粗俗的东西都被当做了“新潮”、“潇洒”，在现在的大学校园里面，经常可以看到衣冠不整者、行为不端者、张口骂人者、随地吐痰者，其他的不讲礼不懂仪的现象亦不鲜见，如关门之时声震如雷、打电话从不自我介绍、不再礼让教师、端着饭盒边走边吃等等。这些不良现象已经不再是个别，而且有着愈加普遍的趋势。

大学生村官面试技巧 篇13

1、要正确定位。大学生不是传说中的 天之骄子 ，而是与别人一样的工作者，希望大家放下架子，不要高高在上，不要拈轻怕重，不要好高骛远，要摆脱 精英心态 ，甘做 普通劳动者 ，要从最基础的工作开始，老老实实做人，踏踏实实做事。

2、要学会适应。不要习惯性地像在学校里一样，以对待周围老师和同学的方式与同事、上司、老板相处。千万不要试图去改变别人，而是要学会适应与不同的人和-谐相处，求同存异，适者生存。

3、要控制情绪。要自觉地意识到校园文化和职场文化的不同，学会控制自己的情绪，不要把喜怒哀乐全表现出来，更不能随便发脾气，影响工作。出来混总是要还的!

4、要热情主动。对刚参加工作的大学生来说，我们更要热情、主动、外向，以尽快、尽可能地让上司、同事和周围的人愉快地接受你。这一点不要说大学生不大会考虑，我们很多人即使工作多年，或者终其一生，都不大会去考虑这个问题。如果我们能使自己的整个人，激励、感染、影响、愉悦身边的人，那将会达到超越职业化的境界。

5、要不断学习。大学里学的那些知识不是我们的救命稻草，那些看是丰富渊博的知识根本解决不了工作中的问题、满足不了我们职业发展的需要。要树立活到老学到老的终身学习理念，要树立向同事、向上司、向朋友、向社会学习的理念，不断学习党政理论，学习法律法规，学习专业知识和工作方法，来不断提高工作技能和职业素养，不断满足你职业发展不同阶段的需要。

6、要时刻反剩要有自盛自知、自觉的意识和理念，时刻注意在为人处事的细节中发现自己的不足。要学会通过工作和为人处事来发现自己的不足，使你今后能有针对性地、更加积极主动地弥补自己的不足、提高自己的技能，使自己能够更快、更好地融入到集体和团队。要永远记住：失败不是成功之母，检讨与改进才是成功之母。

7、要付诸行动。我们要树立在书本和知识之外的另一种学习观念：行动化的学习。社会化、职业化，或者说改变个人习性的最好方法，就是将社会化、职业化的要求落实到日常生活、工作的言谈举止上，通过改变行动来改变自己，顺利实现角色转变。

大学生村官面试技巧 篇14

大学生校园礼仪 礼仪，是律己、敬人的一种行为规范，是表现对他人尊重和理解的过程和手段。它不单是个人思想道德水平、文化修养、交际能力的外在表现，同时还是社会文明程度、道德风尚和生活习俗的反映，在生活中占有重要位置。其内容包括行礼仪式、礼节及仪式、风俗规定的仪式、行为规范、交往程序、礼宾次序、道德规范等等。

礼仪，也是中华传统美德宝库中的一颗璀璨明珠，是中国古代文化的精髓。中国素来称为 礼仪之邦 ，身居礼仪之邦，应为礼仪之民。古语有云： 人而无仪，不死何为。 充分说明了礼仪修养的重要性。中华文明经过上下五千年的不断修正完善，在现代社会已经形成了一套相对完善的文明体系，指导着我们在方方面面的言谈、举止。

大学是培养高素质人才的地方，大学生是建设现代社会的冲锋军，学校担负着教育人和培养人的神圣使命。在各种礼仪中，校园礼仪对于大学生尤为重要，任何一位走向社会的成功人士，都具备着高等的礼仪修养，这种素养在形成的过程中，大学校园发挥了极为重要的作用，而大学生校园礼仪一直是社会所关注的问题。

一、当代大学生礼仪修养现状

中国历来被称为 文明古国 、 礼仪之邦 ，大学生也秉承了这种文化传统，表现出谦和、勤勉、尊敬长辈等民族特质。然而当前大学生礼仪修养存在着与其所受文化教育不对等的情况，存在着礼仪修养的缺失，这种缺失具体表现在个人修养、社会交往、生活细节等方面。例如，在公共场合有随地吐痰，乱扔杂物，高声谈笑等缺少自我约束的失礼行为;在人际交往中莽撞、冷漠、自私，缺乏基本的交往礼仪;追求个人生活观念和生活方式的绝对 自我 ，缺乏与周围环境融洽相处的能力;不会问候，不懂谦让，不尊重师长;更令人不安的是，有的同学把无视校纪校规、行为放浪不羁，只顾自己不顾他人看成是个性;他们强烈要求别人尊重自己，却不知尊重别人，难以与别人建立良好的合作关系。此类行为，与礼仪修养与精神文明建设极不和谐，不能不引起人们的高度关注。

二、学习礼仪的必要性

古人说， 不学礼，无以立 。就是说，你不学 礼 ，就没法在社会中立身。学习礼仪是个人的需要。掌握礼仪，自觉执行礼仪规范，就容易沟通感情，使人际交往获取成功，同时改造、发展和实现自我，进而有助于人们所从事的各种事业顺利发展并取得成功。学习礼仪又是社会需要，人人重视礼仪，遵守社会公德，注意遵守人与人交往的基本礼貌准则，社会就会更加和谐和安定。所以对大学生进行社交礼仪教育具有跨时代、跨世纪的特殊意义。 1.礼仪教育有利于大学生与他人建立良好的人际关系，形成和谐的心理氛围，促进大学生的身心健康。

2.礼仪教育有利于促进大学生的社会化，提高大学生社会心理的承受力。

3.礼仪教育有利于对大学生进行思想道德教育，提高大学生思想道德素质。

4.礼仪教育有利于对大学生进行人文知识教育，提高大学生的人文素质。 5.礼仪教育有利于强化大学生文明行为，提高文明素质，促进社会主义精神文明建设。

三、加强大学生礼仪教育的途径和方法

1.营造家庭文化氛围、强化礼仪意识。

环境熏陶及良好的心理环境对人的培养具有深远影响。家庭的教育至关重要，家庭礼仪教育的一个最重要的目的就是培养孩子的礼仪习惯。

2.加强大学生基本素质的培养。

大学生的基本素质涉及做人、做事和做学问三个方面。也就是说素质教育不应仅着眼于专业知识与能力的获得，还要着力于健全人格的培养。

3.加强对大学生的礼仪实践。 开展礼仪培训或礼仪讲座，进行 礼仪知识 竞赛等。通过开展一系列的活动，可以让学生在不断的学习中懂得礼仪知识、礼仪的重要性，教师在传播知识的同时，自己的言行举止、礼仪礼貌对学生起着潜移默化的影响

4.正确对待外来文化。

在市场经济条件下，外来文化带来精华的同时，也带来了糟粕，这就要求大学生能够自觉地抵制不良风气的影响，把他律和自律很好地结合起来，正确看待外来文化，取其精华，弃其糟粕，不断提高自身修养的能力。四、大学生在校礼仪

大学生的校园生活多彩多姿，因而礼仪修养的载体也很丰富，宏观上看，我们可以把校园礼仪从两个个方向浅述：校园日常生活、校园学习。

一、 校园日常生活礼仪

1、 校园基本礼仪

1)真诚友爱，相互尊重

真诚友爱是一种崇高的道德情感。在平时与同学要团结友爱，平等待人，相互尊重，遇见同学一定要打招呼。打招呼的方式很多，可以问好、点头、微笑、招手或喊一声名字等，做到热情、诚恳。

尊重他人，首先是尊重他人人格。讥笑、辱骂、给同学起绰号，不仅伤害同学的自尊心，还侮辱了同学的人格，是很不礼貌、很不道德的行为。其次，要尊重他人的生活习惯。每位同学的生活习惯是自幼养成的，是受家庭的教育和周围环境的影响而潜移默化的结果。尊重别人的生活习惯就等于对他人人格的尊重。

2)善于交谈，顾全大局

交谈是同学之间交流的主要形式之一。交流可以增加同学间的了解、友谊和相互增长知识。同学们之间的交谈应该注意一些问题：

说话态度要诚恳谦虚，要语调平和;交谈中力求语言文雅，注意场合分寸;开玩笑时应注意分寸;听同学说话时态度要认真，不得轻易打断别人的讲话，要插话或提问时应选择适当的时机，指出同学错误应在不伤害同学自尊心的情况下，恳切、委婉地指出。吵架、骂人、

说难听的话是一种无教养的行为及无礼的表现。

每位同学都要有集体意识。在集体生活中，要顾全大局，遵守规章制度，不可我行我素。

3)乐于助人，借物归还

乐于助人是我们中华民族的传统美德之一，也是校园礼仪中不可缺少的内容。当有同学需要帮助时，应分清是非，弄明情况，如果是对的，应尽力而为、量力而行，忌视而不见。

同学们经常在一起，难免相互之间借用东西，即使随便用一下别人的物品，也应事先打招呼，征得他人同意。借别人的东西要说清楚归还时间，按时归还。借同学的学习和生活用品时要特别爱护。

2、校园语言礼仪

校园语言礼仪是校园文明礼仪的重要组成部分，杜绝说脏话、骂人等语言不健康现象，是校园文明建设的重点。大学生是民族的希望、国家的未来，应该是积极阳光的。大学生首先必须做到语言文明，杜绝说脏话、粗话，纯洁校园语言，努力给学生创造一个洁净的语言环境，让大家每大都处在健康的语言交流氛围中。学生要养成习惯，经常使用礼貌用语。

使用礼貌用语的最基本要求是：真诚友善、谈吐文雅、语言轻柔、词语亲切、音量适中、讲究语言艺术。例如，在日常生活中，我们见面应说 你好 ，分手不忘 再见 ，求助要说 请 ，受助要说 谢 ，等等。

3、校园仪表礼仪

因为大学生即将走上社会，但又是学生，处在社会和学校的 交集 中。衣冠端正、举止文明、遵守纪律、生活俭朴，是对学生的起码要求，而良好的仪表无疑是其中重要的内容。

女生在日常学习、生活中，要淡妆为主，自然清新，以不化妆为宜;在社交娱乐活动中，可以化个淡妆。化妆的时候，应以自然、清淡为主，切忌人工痕迹过重。

男学生不要留长发，不要蓄须，以显得整洁、干净，富有朝气。

4、校园交往礼仪

1)师生交往

进老师的办公室须先敲门后喊报告，征得老师同意后，方可进去;不要随意翻动老师的东西;进办公室要保持安静，不要在办公室里大声喧哗;在路上遇到老师应点头致敬。

2)同学交往

善于交友，不自卑不自傲;同学交注，不互相攀比;谨言慎行，不说长道短;温文尔雅，不出口伤人;就事论事，不揭人短处;合理退让，不要争吵不休。

5、校园宿舍礼仪

宿舍是大学生共同生活的场所，也是反映学生精神文明和礼仪修养的一个窗口，一定要格外重视。要注意如下礼仪:

在宿舍要注意清洁卫生，要自觉搞好个人卫生，同时，要主动自觉地搞好公共卫生，保持宿舍内外整洁并美化环境;发生矛盾和不愉快的事情时，要克制自己，宽以待人，互相谅解;当别人发生争吵时，

应耐心劝解，帮助解决矛盾;遇到同学在生活上、经济上发生困难请求帮助时，要尽量帮助，缓解一时之急;自己娱乐的时候不要高声怪叫，妨碍他人;起床或就寝的时候，动作要轻，声音要小，以免影响别人休息;不可以打探同学的隐私。

6、校园食堂用餐礼仪

学校食堂是师生共同就餐的场所，在这里就餐人数多，就餐时间集中，工作人员往往比较繁忙，作为大学生，应注意就餐的礼仪： 按规定时间就餐，遵守秩序，互相礼让，自觉按先后次序排队购买饭菜，打饭时，要客气地讲话。打饭后，应礼貌地说声 谢谢 ;进食堂不可随地扔杂物，剩余的饭菜倒在指定地方，爱护卫生;用餐的动作要文雅，吃相要文雅。

二、校园学习礼仪

1、大学生课堂礼仪

同学在上课铃响起前走进教室，做好课前准备;在课堂上学生要衣着整洁，姿势端正;举手示意，起立发言;遵守纪律，尊重老师;下课铃响，行注目礼。

2、在图书馆学习时的礼仪

在图书馆里讲究礼貌公德，体现出的是一个人的文化知识素养。保持图书馆内的安静，就要求同学进入图书馆走路要轻，入座起座要轻，翻看书刊要轻，在图书馆要尽量少说话;在借还图书时，要按先后次序排队;爱惜公物，不乱刻乱画，图书要轻拿、轻翻、轻放不能因自己需要某种资料而损坏图书;不要占座。

3、听报告时的礼仪

大学生参加报告会应衣着整洁、仪表大方、准时入场、进出有序。具体来说，要注意以下几点要求：遵守集会纪律，做到准时、有序参加集会，端坐静听，表示赞同;学生不要随意离开会场，如有特殊原因需出场，也应悄悄出场。

除了以上两个方面，大学生的礼仪修养还体现在各种各样的仪式、活动上，大学生同样应该准时、配合、积极参与，严于律己，提高素质，塑造良好的个人形象。

大学生的校园礼仪修养需要我们坚持不懈从小事上面注意，端正态度，不仅把学习科学文化知识当成最重要的责任，同时更重要的是要提高自身的道德修养，用丰富的内涵武装自己，使大学校园对我们的意义不仅仅是知识的深造，更是一个人格升华的过程，这才真正达到了大学教育的目的， 符合大学校园传承优秀文化的要求，同时使每一个大学生做真正契合 礼仪之邦 的合格优秀的社会人!

大学生村官面试技巧 篇15

试论人际交往中的礼仪原则 社交礼仪 这门课，老师从坐姿，站姿，握手，微笑，递名片等一系列在日常的商务交往中经常碰到的细节问题中感受商务礼仪的真谛。经过一学期的社交礼仪学习，我学到了很多，也感受了许多。通过学习，我了解了礼仪是在人际交往中必须遵守的一种惯例，是一种习惯形式，即在人与人的交往中约定俗成的一种习惯做法。礼仪，对规范人们的社会行为，协调人际关系，促进人类社会的发展具有积极的作用。一般而言与礼仪相关的词最常见的有三个，即礼貌、礼节、礼仪。

礼貌指人在交往过程中，通过语言、动作向交往对象表示谦虚和恭敬。礼貌则侧重表现人的品质和修养。礼节是指人在交际场合中，相互表示尊重、友好的惯用形式，是礼貌的具体表现方式。与礼貌的关系是没有礼节，就无所谓礼貌。有了礼貌，就必然伴随着具体的礼节行为。礼仪是对礼节、礼貌的统称。礼仪是人们在生活中和社会交往中约定俗成的，人们可以根据各式各样的礼仪规范，正确把握与外界的人际交往尺度，合理的处理好人与人之间的关系。如果没有这些礼仪规范，往往会使人们在交往中感到手足无措，乃至失礼于人，闹出笑话，所以，熟悉和掌握礼仪，就可以做到触类旁通，待人接物恰到好处。

礼仪是协调关系的桥梁礼仪所表现出的尊重、平等、真诚守信的精神，和种种周全的礼仪形式，必然会赢得对方的好感和信任，使对方心理需求得到满足，从而化解矛盾，交朋友的可以成为知己，谈合作的可以达成协议。礼仪是 纽带 、是 桥梁 、是 粘合剂 。它可以使人与人相互理解、信任、关心、友爱、互助，营造良好融洽的气氛，维持关系的稳定和发展。

随着社会的不断发展,礼仪在人们心目中的地位也越来越重要。礼仪，说到底就是尊重，尊重别人，也尊重自己。学习礼仪过程中要加强自身业务能力与交际能力。学习礼仪，这对我们培养良好的职业道德，树立得体的个人形象和良好的职业风范是大有弊益的。

通过学习礼仪，让我受益非浅。我想这对我以后找工作会有很大帮助!给别人也会产生好的印象。通过社交礼仪教育进一步提高你的礼仪修养，培养你应对酬答的实际能力，养成良好的礼仪习惯，具备基本的文明教养，让文明之花遍地开放。如果人人讲礼仪，我们的社会将充满和谐与温馨。由此可见，社交礼仪的根本目标是要教育、引导全体公民自觉遵循社会主义礼貌道德规范以及相应的社交礼仪形式，提高人们的文明意识。

大学生村官面试技巧 篇16

在学习了《商务礼礼仪》后，我恍然大悟，原来在平时的学习生活中我们有很多地方都做得不到位，从小小的鞠躬礼到文明用语，似乎我们都有太多的忽略，比如在平时生活中鞠躬礼不标准、文明用语声音太小、面部无表情等常见问题我们好象都没有多加注意栗老师对我们的日常行为规范提出了具体而严格的要求，让我受益非浅。今后学习生活以及工作中，我将以栗老师的讲课为标准，严格规范自己的服务言行，在个人修养、心理素质、专业素质等方面加强学习与提升，努力为班级争光彩，为学校添荣誉。

学习了商务礼仪的课程，让我产生很大感触。从个人角度来看，一是有助于提高个人的自身修养二是有助于人美化自身、美化生活，三是有助于人们的社会交往，改善人们的人际关系;从企业的角度来说，可以美化企业形象，提高顾客满意度和美誉度，最终达到提升企业的经济效益和社会效益的目的。以前，总认为自己服务态度已经很好了，素质比不般人也不差，对照教程一看，差距还不小，比如说自己对于各种礼仪的掌握还不够，或多或少还有 按着制度做，服务态度准没错 的思想。详细学习教程后，我将更加严格地要求自己，让自己做的更好。

今后我要更加勤奋学习、学以致用;真抓实干、务求实效;艰苦奋斗、勤俭节约;顾全大局、令行禁止;发扬、团结共事;生活正派、情趣健康。要团结同学一起工作，要尽可能过朴素的生活，要结交良师益友，养成健康向上的生活情趣。

中国是一个有着五千年历史的文明古国，中华民族素来是一个温文尔雅，落落大方，见义勇为，谦恭礼让的文明礼仪之邦。华夏儿女的举手投足、音容笑貌，无不体现一个人的气质与素养。荀子云： 不学礼无以立，人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁。 文明礼仪是我们学习、生活的根基，是我们健康成长的臂膀。孔子云 已所不欲，勿施于人 。文明礼仪时刻提醒我们周围还有别人的存在，我们的行为会相互影响，人与人之间应该建立一种现代化的文明和谐的人际关系! 其实，我感觉要想成为一名 讲文明，树新风 的时代青年并不是一件很困难的事情。只要我们从身边做起，从小事做起，就能养成良好的行为习惯。

还记得中央电视台的一个公益广告吗?一个晨练的青年，一边跑步锻炼身体，一边帮孩子拿下了不小心扔到了树上的篮球，还把路边的垃圾扔到了垃圾箱，还还帮助一位费力上坡的三轮车老人推车，早晨跑了一路，好事做了一路，快乐了别人也满意了自己。

所以，我要号召所有同学清除陋习需要我们要从小事做起，从身边做起。讲文明语言，做文明学生，平时不讲粗话、脏话;遵守校规校纪，不旷课、不迟到早退、不打架斗殴、不随地吐痰、不随地吐口香糖、不乱扔垃圾;仪表整洁大方，在校期间不化浓妆、不配戴首饰、不穿奇装异服;尊敬师长，见了老师主动问好;团结同学，互帮互助;爱护花草树木、公共设施，不在桌椅上乱涂乱画;不进网吧，提倡文明上网，科学上网;不看不健康的书籍和录像;生活俭朴，不比吃穿，不浪费粮食。在家尊敬长辈，孝敬父母，体谅父母工作辛苦，生活节俭。

大学生村官面试技巧 篇17

【摘要】良好的人际交往能力以及良好的人际关系是人们生存和发展的必要条件。大学生作为一个特殊群体，面对激烈的竞争和日益强大的社会心理压力，如何认识和正确处理大学生人际交往中存在的问题具有及其重要的意义，人际交往障碍会给大学生的学习、生活、情绪、健康等各个方面带来一系列不良影响;通过对大学生在人际交往和沟通中存在的问题以及原因分析，说明了大学生如何保持和提高良好人际关系交往和沟通能力。同时形成一种团结友爱、朝气蓬勃的人际交往环境，也将有利于大学生形成和发展健康的个性品质。

社会生活中的每一个生活都生活在人际关系网中，每个人的成长和发展都依存于人际交往。人际关系的好坏往往是一个人心理健康水平、社会适应能力的综合体现。现代社会是一个开放的社会，开放的社会需要开放的社会交往。对于正在学习、成长中的大学生来说，人际交往是生活的基本内容之一。同学之间、师生之间、老乡之间、室友之间、个人与班级以及和学校之间等错综复杂的社会交往，构成了大学生人际交往的网络系统。培养良好的人际效能力，不仅是大学生活的需要，更是将来适应社会的需要。一个没有交际能力的人，就像陆地上的船是永远不会漂泊到壮阔的大海中去。

比起中学生，大学生的人际交往更为复杂，更为广泛，独立性更强，更具社会性。个体开始独立地步入了准社会群体的交际圈。大学生们开始尝试独立的人际交往，并试图发展这方面的能力。而且，交往能力越来越成为大学生心目中衡量个人能力的一项重要标准。大学生处于一种渴求交往、渴求理解的心理发展时期，良好的人际关系，是他们心理正常发展、个性保持健康和具有安全感、归属感、幸福感的必然要求。然而，并不是每个大学生都能处理好人际关系的。在这一过程中，有相当数量的人会产生各种问题。认知、情绪及人格因素，都影响着人际关系的建立。一旦在这一过程中受挫，就可能表现为自我否定而陷入苦闷与焦虑之中，或因企图对抗而陷入困境，并由此产生心理问题。

一、大学生人际关系不适的表现

有关调查表明，大学生心理问题中，关于人际交往的已占50%以上，而以前的统计中，恋爱烦恼占据首位。交际烦恼超过恋爱困扰。仔细分析，大学生人际关系中的困惑、不适可以分为以下5类情况：

第一类：缺少知心朋友。

这类大学生通常多能正常交往，人际关系也不错，但自感缺乏能互吐衷肠、肝胆相照、配合默契、同甘共苦的知心朋友，为此，有时不免感到孤独和无奈。

第二类：与个别人难以相交。

这类大学生与多数人交往良好，但与个别人交往不良，他们可能是室友、同学或父母等与自己关系比较近的人，由于与这些人相处不好，常会影响情绪，成为一块 心病 。

第三类：与他人交往平淡。

这类大学生能与他人交往，但总感到与人相处的质量不高，缺乏影响力，没有关系比较密切的朋友，多属点头之交，没有人值得他牵挂，也没有人会想念他，他们难以保持和发展良好的人际关系。这类同学多会感到空虚、迷茫、失落。某高校06级一学生，因同学关系不好，倍感孤独、压抑，最后离校出走。在离学校较近的几个中小城市闯荡了一圈后又回到了学校，在校园中与接到通知后星夜赶到学校的陈某父母不期而遇，此时，悲喜交加的陈某父子面对的，除了学校因陈某不假离校、旷课50多个学时而给予的勒令退学处分和校方师生的同情之外，谁也无力给予陈某更多的安慰。

第四类：感到交往有困难。

这类大学生渴望交往，但由于交往能力有限、方法欠妥或个性缺陷、交往心理障碍等原因，致使交往不尽人意，很少有成功的体验，他们往往感到苦恼，很希望改变社交状况。大一年级女生小张，她在家里一直养尊处优，家务活全部由父母包办，自理能力不强。进入大学后，紧张的学习使她觉得不安。她开始独来独往，渐渐地，她有种异样的感觉，好像全寝室同学都看不起她，打开水也要她去，扫地也叫她，她觉得自己成了别人 差使 的对象，越发闷闷不乐，上课也毫无兴趣，成绩一落千丈。

第五类：社交恐惧症。

这类大学生对人际交往特别敏感、害怕，极力回避与人接触，不得不交往时则紧张、恐怖、心跳加快、面红耳赤，难以自制，总是处于焦虑状态。他们害怕自己成了别人注意的中心，害怕自己在别人面前出洋相，害怕被别人观察。总担心自己会出现错误而被别人嘲笑，总处于一种莫名的心理压力之下。与人交往，甚至在公共场所出现，对他们来说都是一件极其恐怖的任务。

社交恐怖症是非常痛苦、严重影响患者生活工作的一种心理障碍。许多一般人能够轻而易举办到的事，社交恐怖症患者却望而生畏。患者可能会认为自己是个乏味的人，并认为别人也会那样想。于是患者就会变得过于敏感，更不愿意打搅别人。而这样做，会使得患者感到更加焦虑和抑郁，从而使得社交恐怖的症状进一步恶化。许多患者改变他们的生活，来适应自己的症状。他们(和他们的家人)不得不错过许多有意义的活动。

二、大学生在人际交往和沟通中存在的问题

在大学阶段的学习生活中，由于主观和客观的原因，其中一部分人往往会出现人际交往和沟通不畅的情况，影响其身心健康和学习进步。近年来，由于各种因素的影响，大学生人际交往困难成为大学生活中的一个普遍问题。看看上面那个调查，同学们在回答 通过择业你感到自己特别欠缺的素质是什么 时，选择人际交往能力的比例最高达34.8%，位列首位。大学生人际交往与沟通中存在问题重要有以下几种类型：

1、自我中心型。

在与别人交往时， 我 字优先，只顾及自己的需要和利益，强调自己的感受，而不考虑别人。在与他人相处时，不顾场合，不考虑别人的情绪，自己高兴时，就高谈阔论，眉飞色舞，手舞足蹈;不高兴时，就郁郁寡欢，谁都不理，或是乱发脾气，根本不尊重他人，漠视他人的处境和利益。

2、自我封闭型。

这种类型有两种情况，一种是不愿让别人了解自己，总喜欢把自己的真实思想、情感和需要掩盖起来，往往持一种孤傲处世的态度，只注重自己的内心体验，在心理上人为地建立屏障，故意把自我封闭起来;另一种情况是虽然愿意与他人交往，但由于性格原因却无法让别人了解自己。这样的人一般性格内向孤僻，形成了一种自我封闭的状态。在我们队里也存在着这样的学员，喜欢一个人独来独往，不喜欢与他人接触，做什么都一个人，很难融合到大集体中，产生一种圾不和谐的情况。

3、社会功利型。

任何人在交往过程中都有这样那样的目的、想法，都有使自己通过交往得到提高，进步的愿望，这些都是好的。但如果过多过重地考虑交往中的个人愿望，利益是否能够实现和达成，实现的可能性有多大等，就很容易被拜金主义、功利主义等错误思想腐蚀拉拢，使个人交往带上及其浓厚的功利色彩。在我们学员队中，也有部分学员把市场经济通行的 等价交换原则 用于人际交往，靠吃吃喝喝建立感情，靠拉拉扯扯，吹吹拍拍以实现个人目的;或 唯利是图 大利多交，小利少交，无利不交，冷落不能给自己 实惠 的人，滥交乱捧能给自己 实惠 的人。个别学员把个人利益看得很重，最好荣誉、成绩都属于自己，别人都不如自己，在分队与分队之间，甚至区队与瞿之间也存在类似的问题，对于本分队本区队的工作都尽力完成，但在其它分队区队有困难的时候不愿伸手帮助一下，希望自己所在分队，区队成为一枝独秀。

4、猜疑妒忌型。

猜疑心理在交往中，一般表现是，以一种假想目标为出发点进行封闭性思考，对人缺乏信任，胡乱猜忌，说风就是雨，很容易暗示。猜疑是人际关系和谐的蛀虫。另外，心理学认为，任何人都有不同程度的嫉妒心，这是常事，一定的嫉妒心，可以激发人奋发向上的积极性。而一旦这种

嫉妒心限度就会走向反面，影响人与人之间正常的关系。在我们平时的交往中嫉妒心主要表现为对他人的成绩、进步不予承认甚至贬低;自己取得了成绩，获得了荣誉就沾沾自喜，但同时又焦虑不安，对他人过分堤防，害怕他人赶上;有的甚至因此怨恨他人的所作所为。嫉妒心，嫉的是贤，妒的是能，这就是所谓的 嫉贤妒能 。如若自己不能够很好的调节心态，发展到极端就会产生同归于尽的心理，自己得不到的东西，别人也别想得得到。自己不成功，他人也休想成功。能够坐在这里的，大家都是通过高考这拥挤的羊肠小道的幸运者，一帆风顺，优越感，自然而然的滋生。但进入大学校园情况就不一样了，中学的优秀者云集在一起，有的学员不能够保持优秀，学业上优越地位的失落，很容易产生忌妒心理。轻者出现内向，躲避，重者出现精神妄想，自杀甚至犯罪等。

5、江湖义气型。

有些学生热衷于江湖义气，对所谓的江湖好汉，义士崇拜得五体投地，与其他同学称兄道弟，拜把子，管它什么军纪，国法，集体利益，不惜为哥们两肋插刀，大有豪气冲天的勇者风范。而实际上，这是对革命同志关系的玷污，它是封建社会的产物，是维护个人和小团体私利的宗派团伙意识，与以革命原则为基础的同志友谊有着本质的区别。在平时交往中，我们一定不能搞小团体，小圈子，应当坚持团结合作，珍惜互相之间的情谊，这样才能做到 人伴贤良智更高 。

6、人际交往复杂困惑迷茫

这是很多大学生的心灵写照，熟悉了周围的环境，认识了周围的同学，才发现校园的生活并不想自己想象的那么简单，人的想法也不再像高中那样单纯了，人们说校园就是个亚社会，每天自然少不了待人接物，然而待人接物并不简单，大学校园汇集着来自五湖四海、四面八方的同学，风俗习惯、观点看法难免不一样，正是这些风俗习惯和观点看法的不同，使我们的生活总是充满着小摩擦，总是不能风平浪静。调查显示，有78.8%在校同学都反映人际关系复杂难处，其中宿舍关系就占45%，人际交往和我们的生活息息相关，每天都在为人际关系发愁，你说能不郁闷吗?

7、面子问题

爱美之心，人皆有之，爱面子更是大学生的一大怪癖，大学生的许多人际冲突，都是发生在没有什么原则问题的小事情上，往往是一次无意的碰撞、不经意的言语伤害、或区区小利等等，本来只要打个招呼、说声道歉，也就没事了，但双方都 赌气 ，不打招呼，不道歉，而是出言不逊，结果争吵起来。更有甚者，一个不让，一个拔拳相向，头破血流，事后懊悔不迭。双方都在用不适当的方法维护自尊，即典型的面子心理，仿佛谁先道歉就伤了面子，谁在威胁面前低了头，谁就孬种、于是层层升级，以悲剧而告终。

三、大学生人际交往与沟通存在问题的原因。

其实产生这些问题的原因很多，分析起来大体上有以下几各方面的因素：

1、家庭教育的原因;

现在大多数家庭都是独生子女，所以在家里父母总是怕孩子吃亏，慢慢的就养成孩子自私的心理。并且有些家长本身人际关系就不好，由于长期的渲染，致使孩子也反感与人交往。正所谓父母是孩子的第一任教师，所以很多事情孩子都是从他们那里学来的，所以有时候，做家长的应当让孩子接受一些挫折教育和吃亏教育，这样才会让他们真真的自己去了解社会感知社会。真正的去为人处世。

2、学校教育的原因;

在很多中小学校，包括有的大学把学习成绩放在第一位，忽略甚至根本就没有注重培养学生的人际交往能力还有很多时候，有的学校把学生的思想品德教育形式化。致使很多学生在面试的时候面红耳赤，羞羞答答，这是学校教育的失误，其实学校应当注重培养学生如何做人，以及怎么面对和接触社会，时刻让同学们明白，虽然他们不能改变一个社会，但他们一定要适应这个社会。

3、社会的影响;

记得曾经看过一篇名为《雷锋出国了》的文章，上面写到了现在我们社会人情的冷漠，也正是这样的社会阴暗面影响着我们的同学们，他们从不敢相信人到不愿相信人，所以我们要在社会上大力宣传人性的回归，让社会充满爱，在这样的环境下，我们的学生还有不热爱与人交往的理由吗?

4、自私自利的个人思想;

如今像你们这样的大学生，基本都是独生子女。家长们 望子成龙 的期盼，对自家 独苗 的呵护，成为培育 一切为我 的温床。当你们计如大学校园，独立地过集体生活，与同学相处时，一些同学自小养成的 以自我为中心 的自私心理就暴露无余。

5、素质教育的匮乏;

我国目前的教育现状仍处于应试教育阶段，应试教育带来的负面效应就是一些家长、学生、老师更多关心的是学生的考试分数。却忽视了无法用分数衡量的内在素质的培养，这其中，就包括人际交往与沟通能力这个作为社会人必须具备的素质。

6、市场经济的负面影响。

市场经济的发展，一方面动了我国经济社会的发展与进步，另一方面也助长了一些功利思想的膨胀，这种思想意识也影响了大学生的处世理念和行为方式。

四、大学生如何保持和提高良好人际关系交往和沟通能力

每个成长中的大学生，都希望自己生活在良好的人际关系气氛中，如何提高个人的人际魅力，保持良好的人际关系状态，这是每个大学生值得思考的问题，调查结果也表明，那些对大学生活感到满意度低的学生，其列在第一位的是人际关系不适。对在校大学生，就从品性格、能力、学识、体态、交际手段与社会经验等方面锻炼自己，使自己能够适应大学生活。良好的人际交往和沟通能力不是与生俱来的，它需要在社会交往实践中学习，锻炼和提高。但如同其他事务一样, 没有规矩不成方圆 ，大学生在交往过程中，也有它内在的规律性，即依据一定的交往原则。只有遵循了正确的交往原则才能建立起和谐的人际关系，也不能在交往中掌握和创造更好的人际交往的艺术。

(一)掌握良好人际关系的原则

1、正直原则。

主要是指正确、健康的人际交往能力，营造互帮互学、团结友爱、和睦相处的人际关系氛围。决不能搞拉帮结派，酒肉朋友，无原则、不健康的人际交往。

2、平等原则。

主要是指交往的双方人格上的平等，他包括尊重他人和保持他人自我尊严两个方面。彼此尊重是友谊的基础，是两心相通的桥梁。交往必须平等，平等才能深交，这是人际交往成功的前提。社会主义人际关系的根本特征就是平等，这是社会进步的表现。贯彻平等原则，就是一澳求在交往中尊重别人的合法权益，尊重别人的感情。古人云： 欲人之爱己也，必先爱人;爱人者，人恒爱之;敬人者，人恒敬之 。尊重不是单方面的，而是取决双方，既要自尊，又要彼此尊重。

3、诚信原则。

指在人际交往中，以诚相待、信守诺言。在与人交往时，一方面要真诚待人，既不当面奉承人，也不在背后诽谤人，要做到肝胆相照，襟怀坦荡。另一方面，言必行，行必果，承诺事情要尽量做到，这样才能赢得别人的拥戴，彼此建立深厚的友谊。马克思曾经把真诚、理智的友谊赞誉为 人生的无价之宝 。古人也说， 精诚所至，金石为开 ， 心诚则灵 。其诚是换取友谊的钥匙。日本著名作家池田大作写道： 只有抛掉虚伪，以诚相见的人际关系，才识最有力、最美好、最崇高的 。

4、宽容原则。

在与人相处时，应当严于律己，宽容待人，接受对方的差异。俗话说， 金无足赤，人无完人 。交往中，对别人要有宽容之心，如 眼睛里容不得一粒沙子 般斤斤计较，苛刻待人，或者得理不让人，最终将会成为孤家寡人。另外，要有宽容之心，还须以诚换诚，以情换情，以心换心，善于展再对方的角度去理解对方，回柳暗花明，豁然开朗。

5、换位原则。

在交往中，要善于从对方的角度认知对方的思想观念和处事方式,设身处地地体会对方的情感和发现对方处理问题的独特个性方式等,从而真正理解对方,找到最恰当的沟通和解决问题的方法。

6、互补互助交互原则。

这个原则是大学生人际关系处理的一种心理需要，也是人际交往的一项基本原则理由玉大学生在经济生活上还没有独立，依然出在以学为主的学生时代，因此互补性原则主要体现在精神领域。包括大学生气质、性格、个性特征的内容。往往我们会发现不同气质、性格和能力的人能够相处配合的较好，而能力非常强的两个人倒并不一定配合相处得很好。所以 尺有所短，寸有所长 ，在交往过程中要勇于吸收他人的常常，以弥补自己的不足。

从心理学上讲，每个人都是天生的自我中心者，个体都希望别人能承认自己的价值，支持自己，接纳自己，喜欢自己。由于这种寻求自我价值被确认和情绪安全感的倾向，在社会交往中，更重视自己的自我表现，注意吸引别人的注意，希望别人能接纳自己，喜欢自己。阿伦森的研究表明，人际关系的基础是人与人之间的相互重视、相互支持。对于真心接纳我们，喜欢我们的人，我们也更愿意接纳对方，愿意同他们交往并建立和维持关系。

福阿夫妇1975年研究表明，任何人都有着保护自己心理平衡的稳定倾向，都要求自身同他人的关系保持某种适当性、合理性，并依此对自己与他人的行为得以解释。这样，当别人对我们表示出友好，表示接纳和支持时，我们也感到应该对别人报以相应的友好，这种 应该 的意识会使我们产生一种心理压力，接纳别人，否则我们的行为就显得不合理。与此同时，如果我们的友好的行动别人接纳后，我们也希望别人作出相应的回答，如果别人的行动偏离了我们的期望，我们会认为别人不通情理，从而产生一种不愉快的情绪体验，对对方产生心理排斥。我国古人所说 爱人者，人恒爱之 ， 己所不欲，勿施于人 是有其心理学基础的。

7、功利作用原则

心理学家霍曼斯(1961)提出，人与人之间的交往本质上是一个社会交换过程，人们希望交换对自己来说是值得的，希望在交换过程中至少得等于失，不值得交换是没有理由去实施的，不值得交换的关系也没有理由维持，所以人们的一切交往行动及一切人际关系的建立与维持都是根据一定的价值观进行选择的结果。对于那些对自己来说值得的，或得大于失的人际关系，人们倾向于建立和保持，对自己来说不值得，或失大于得的，人们就倾向于逃避、疏远或终止。

我国心理学家研究发现，随着人们的价值观倾向不同，人际交往中存在着不同的社会交换机制。对重内在情感价值的人而言，他们在人际交往中个人情感卷入更多，因而有明显的重情谊、轻物质的倾向，与别人的交换倾向于增值交换过程。他们在人际交往中感到欠别人的情份，因此在回报时，往往也超出别人的期望，这种过程的循环往复，就导致了交往双方都感到得大于失。与此同时，对重外在物质利益的人而言，他们在人际交往中重物质利益意识多于个人情感的投入，因此倾向于用物质来衡量自己的得失，在人际交往中处于减值交换。

8、自我价值保护原则

自我价值

指个人对自身价值的意识与评判;自我价值保护指人为了保持自我价值的确立，心理活动的各个方面都有一种防止自我价值遭到否定的自我支持倾向。人在任何时期的自我价值感，都是既有的一切自我支持信息的总和。自我价值支持的变化无非来自两方面，一是符合人们意愿，自我支持力量的增加，另一方面，与人们的期望相反，使人们面临自我价值威胁，因而必须进行自我价值保护的消极变化，即自我价值支持力量的失去或自我面临新的攻击。

特别是我们面临肯定的人转向否定时，我们面临两种选择：一是承认别人转变的合理性，否定我们自己，贬低自我价值;二是进行自我价值保护，尽可能维护自我价值的不变，降低所失去的自我价值对自己的重要性。许多研究表明，自我价值否定是非常痛苦的，因此当面临自我价值威胁时的优先反应不是否定自身，而是尽可能保护自己。

(二)建立良好的人际关系

建立良好的人际关系，是一个人事业成功的基础，左右逢源，游刃有余，需要一颗宽容的心，需要真诚，需要积极交往的主动性，塑造很好的个人形象，善用各种交际手段，克服社会知觉中的偏见。

1、克服社会知觉中的偏差

知人者智，自知者明，能否正确地认识和了解他人，同样关系到人际交际能否顺利进行。要走出对他人认知的心理误区，要注意以下几个方面：

晕轮效应

在我们的头脑中，总有一些潜在的，得之于各种途径的观念，并常常以此来评价和判断他人，因为这样做所耗费的心理能量最少，也就是说，它最省事。但是，图省事往往会造成一些认知偏差。什么美国人开放，英国人保守，商人精明世故，农民老实本分 。这些说法虽与某些人的特征相吻合，但绝不是个个如此，还要 具体问题具体对待 。人如其面，各个不同，不能用概念来衡量人，把人简单化。某人的一种优点、优势放大变成了笼罩全身的 光环 ，甚至原来的缺点也被掩盖或者蒙上了一层夺目的光彩。这种对他人认知的最大失误就在于以偏盖全。 借一斑而窥全豹 并不总是适合于一切人和事，个别和局部并不一定能反映全部和整体。在人的诸多行为或性格特征中抓住某个好的或不好的、就断定他是好人、坏人，无疑是幼稚的。恰当地、全面地认知他人，就要克服说好全好，说坏全坏的绝对化方法。

首应效应

我们通常所说的印象实际上指第一印象或最初印象，社会心理学中，由于第一印象的形成上最初获得的信息比后来获得的信息影响更大的现象，称为首应效应(primary

effect)，也称为最初印象。

第一印象，也就是第一次对人知觉时形成的形象，它往往最深刻，而且常会成为一种基本印象而影响对他人各方面的评价。俗话说，先入为主，讲的就是这个道理：人们很重视给别人的第一印象，但也该看到，第一印象得之于较短时间的接触，又无以往的经验作参照，主观性、片面性较强。所以，一定要注意其消极的一面既不能因第一印象不好而全盘否定，又要防止被表面的堂皇所迷惑。 金玉其外，败絮其中 ，这样的例子也屡见不鲜。要练就一番透过现象看本质的本事，在长期的相处中全面、正确认识和了解他人。如一位大学生刚入大学出色的自我介绍在同学的头脑中留下强有力的第一印象，即使以后他的表现不如以前，学生认为不是能力问题，而是不够尽力;相反，有的同学在寻求职业时留下很不称职的第一印象，那么要转变需要很多长时间。人们已习惯于用先入为主的最初印象轨道解释一些心理问题。

近因效应

某人刚犯了一个大错误，于是就有人发现，他从来就不是好人。这是近因效应在作怪。在较为长期的交往中，最近的印象比最初的印象更占优势，这是一种心理惯性。由于这种惯性的作用，人们往往会以最近的印象来评价人。与首应效应相比，在总的印象形成上，

新近获得的信息比原来获得的信息影响更大。不因一时一事评价人。

刻板效应

有些人习惯于机械地将交往对象归于某一类人，不管他是否表现出该类人的特征，都认为他是该类人的代表，而总是将对该类人的评价强加于他，从而影响正确认知，特别是当这类评价带有偏见时，会损害人际关系。如有的大学生认为南方人小气、自私，家庭社会地位高的学生傲气、不好相处等，这种刻板印象容易形成先入为主的定势效应，妨碍大学生正常人际关系的形成。

定势效应

定势效应是指人们头脑中存在的某种固定化的意识，影响人们对人和事物的认知和评价。当我们与他人接触时，常常会不自觉地产生一种有准备的心理状态，作一种固定了的观念或倾向进行评判。

投射效应

人际关系中的投射效应，即 以小人之心，度君子之腹 ，指与人交往时把自己具有的某些不讨人喜欢、不为人接受的观念、性格、态度或欲望转移到别人身上，认为别人也是如此，以掩盖自己不受人欢迎的特征。如自私的人总认为别人也很自私;而那些慷慨磊方的人认为别人对自己也应不小气，由于投射作用的影响，人际交往中很容易产生误解。

为什么有的人不能从人际交往中得到快乐?人是社会的动物，人际交往是我们每个人的一种需要。在人际交往中，过分留心、处处算计、总怕吃亏上当，这当然得不到快乐。可以说，这样的人还没有领悟人际交往的真正内涵，因此他无法体验到交往中的快乐。俩人互相交换一个苹果，还是一人一个苹果，俩人互相交换一个主意，一人就有了两个主意，这个例子是交往露内涵的一个体现。此外，交往的意义还在于增大个人的心理空间，减少彼此的心理距离，建立 我们感 。这些都是人的一种心理需要、社会需求。

消极的情绪，如不快、痛苦、愤怒、失望等，会影响人际交往的正常进行，这点不言而喻。这些消极情绪的产生，可能来自某种压力、或者受挫、或是某种丧失。每个人都要学会在生活中对付这些不良情绪，这也是个人成长的一种重要表现。现代社会主张个性独立，人际交往也日益复杂，如果说在一些场合，或和某些人的临时性的交往需要一些表面的客套、应酬，那么，建立和发展深入持久的人际交往，最重要的是坦诚相见、表达真实的自我。 水至清则无鱼，人至察则无友 ，人们并不喜欢那些假扮的圣人。当然，如果是自己身上存在着明显的缺点，理应努力克服和改正。人们在人际交往中不断审视、认识自己和他人，不断领悟人生，这是人际交往的内涵之所在。

2、建立健康的人际交往模式

适度的自我价值感是良好的人际关系的基础。自我价值感来源于对自己作为一个独特的个体而存在有的固有价值的认识。任何一个个体都是无法完全被取代的，都有其独特性，有其独特的创造性潜能。伴随这种价值感而来的是对他人的独特性价值的理解以及对他人的尊重。是否具有这种适度的自我价值感直接影响到人际交往的模式。

3、塑造良好的个人形象，增进个人魅力

社会交往中，个体的知识水平与涵养直接影响着交往的效果，良好的个人形象应从点滴开始，从善如流， 勿以善小而不为，勿以恶小而为之 。优化个人的社交形象。

提高心理素质。人与人的交往，是思想、能力与知识及心理的整体作用，哪一方面的欠缺都会影响人际关系的质量。有的学生在人际交往中存在社交恐惧、胆怯、羞怯、自卑、冷漠、孤独、封闭、猜疑、自傲、嫉妒等不良心理，都不易建立良好的人际关系。加强自我训练，提高自身的心理素质，以积极的态度进行交往。

提高自身的人际魅力。每个个体都有其内在的人际魅力，他是一个人综合素质在社交生活中的体现。这就要求在校的大学生丰富自己的内心世界，从仪表到谈吐，从形象到学识，多方位提高自己。心理学研究表明，初次交往中，良好的社交形象会给对方留下深刻的印象，而随着交往的深入，学识更占主导地位。特别是大学生的个性培养，拓展自己的内涵。

4、培养主动真诚交往的态度

大学生对外在世界的观察和思考已接近成熟，但对内在自我的反省能力却有待发展。在人际交往中，他们往往觉得别人不关心自己，或不尊重自己，却很少反省自身，问问自己对别人怎样。这种单向性思维容易导致交往中一厢情愿的倾向，并容易对挫折做出错误的归因。

人际交往本质上是一个互动的过程，但许多时候互动链的运行需要有人激发。事实上，许多交际成功的人往往会主动激发，开启人际互动链。即他们往往首先向别人发出友好的信号，主动关心别人，主动帮助别人，主动与人打招呼 正像我们前面提到的那样， 我敬人，人自会敬我 ，他们以此打开了人际交往的局面。

大学生们容易忽略或很少加以反省的另一个问题是：我怎么对待我自己?

是相信自己一定能成功，还是担心自己会失败?是认为自己比别人强，和别人一样，还是比别人差?一个人对待自己的态度也大大影响着其人际关系的成功与失败。

许多时候，一个人如何对待自己以及如何对待别人，别人也会以相应的态度和方式对待自己。所以改善人际关系首先是改变自己，通过改变自己来改变别人。对大学生而言，思维已近成熟，所以从反省自我开端，从具体行动起步，乃不失为上策。有人说：播种行为，收获习惯;播种习惯，收获性格;播种性格，收获命运。

对一个风华正茂的大学生来说，都需要有丰富的人际关系，并在这个世界上帮助与被帮助、同情与被同情、爱与被爱、共享欢乐与承受痛苦。在社会交往中，那些主动去接纳别人的人，在人际关系上较为自信。主动交往的稀少源于两方面的原因。一是缺乏自信，担心遭到拒绝，担心别人不会象自己期望的那样理解、应答，从而使自己处于窘迫的局面，伤害了自己的自尊。事实上，问题远没有我们想象的那么严重，因为人际关系中，双方都需要适应，需要人际关系支持陌生情境。二是人们在人际关系方面有许多误解，如先同别人打招呼，在别人看来低人一等， 那些善于交往的人左右逢源，都有些世故，有些圆滑 ， 我如此麻烦别人，别人会认为我无能，会讨厌我 等等。

主动交往特别是当面临人际危机时，主动解释，消除误解，重新建立良好的人际关系非常重要。大学生人际和谐的表现之一是乐于与人交往，然而有的大学生由于种种原因则形成不同程度的封闭心理，阻碍其正常人际关系的形成。有的是因为性格内向，被人误认为封闭;有的是整天忙忙碌碌，因为紧张的学习，始终处于疲倦状态，自然也就很少有高涨的热情，只要紧张气氛松弛了，他们的热情一般能很快调动起来;有的则是因为心灵上的创伤所致。如过去曾赤诚待人，结果却遭致欺骗、暗算，因此对人渐存戒心，不轻易暴露自己的思想感情;或者学业、情感屡屡受挫，世界在其眼中被蒙上了一层灰暗的色彩，失去了信心，失去了对生活的追求。

主动而热情地待人 心理学家发现，热情是最能打动人、对人最具吸引力的特质之一。一个充满热情的人很容易把自己的良性情绪传染给别人。一个面带微笑的人很容易被他人接纳。每个人在生活中都会遇到许多烦恼的事，但我们不应被它们所奴役，而应像鲁迅先生所说的那样：敢于直面惨淡的人

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！