# 人际交往的心得体会(模板10篇)

来源：网络 作者：静水流深 更新时间：2024-09-30

*心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。那么心得体会怎么写才恰当呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。人际交往的心得体会篇一人际交往是我们日常生活中不可或...*

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。那么心得体会怎么写才恰当呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**人际交往的心得体会篇一**

人际交往是我们日常生活中不可或缺的一部分，无论是与家人、朋友还是同事之间的交往，都是我们实现自我价值和成长的重要途径。而在不同的交往中，我也逐渐明白了一些关于人际交往的心得体会。

首先，跟人交往最重要的是真诚和信任。人与人之间的交流离不开真诚，只有真诚的态度才能让对方感到温暖和舒适。我在和他人交往中遇到过很多困难和难以沟通的情况，但是只要我用一颗真诚的心去对待对方，尊重对方的选择和意见，耐心倾听对方的心声，无论争论的是一件小事还是大事，最终都能找到大家都可以接受的解决方法。而建立在真诚基础上的信任更是交流更加顺畅和有效，只有互相信任，才能真正建立起友谊和合作的基石。

其次，多关注他人是提高人际交往能力的关键。人际交往不仅仅是关注自己的需求和感受，更多的是要关心对方。关注他人可以从微小的细节出发，例如及时询问对方的身体状况、关心对方的家人和朋友等等，这些都能让对方感受到你的关怀和温暖。同时，关注他人也需要有一颗善于倾听的心，倾听对方的心声和需求，并尽力提供帮助和支持。在我自己的实践中，我发现只有把关注放在他人身上，主动倾听他人的需求，才能够更好地与他人建立起良好的互动和沟通。

再次，善于理解和换位思考是处理人际关系的重要策略。人与人之间理解的差异是导致误会和冲突的主要原因，而想要有效地解决这些问题，我们需要善于倾听和理解对方。在与他人交往的过程中，我养成了换位思考的习惯，设身处地地去体会对方的感受和立场，这样才能从根本上理解对方，并找到更好的解决办法。换位思考的做法在处理人际问题时非常有效，能够缓解冲突，促进和谐的发展。

最后，坦诚和勇于承担责任是维系人际关系长久和稳定的基础。在人际交往中，可能会遇到一些矛盾和问题，但是只有我们能够勇于面对和直面这些问题，才能够找到解决的办法。决不能逃避、推卸责任或者对问题装作不知道。共同沟通、坦诚地表达自己的想法和感受，并主动承担自己的责任，在交流中解决问题，才能更好地维护人际关系的稳定性和持久性。

总之，人际交往是一门需要不断学习和提升的技能，通过实践和总结，我深刻体会到了真诚和信任的重要性，关注他人的重要性，换位思考的重要性，以及坦诚和勇于承担责任的重要性。只有努力去改变自己，学会与人沟通、理解、包容和妥协，才能在人际交往中取得更好的效果。我相信，只要我们从这些心得体会出发，并不断加强自己的交流能力，我们就能够更加顺利地与他人相处，建立起更加稳固和美满的人际关系。

**人际交往的心得体会篇二**

人际交往是每个人在生活中都会经历的一种重要能力，而在我们日常的学习中，通过各种形式的实训活动，我们可以更好地锻炼和提升自己的人际交往能力。通过这段时间的实训，我深刻地认识到人际交往的重要性，并对其有了更深入的理解。

首先，人际交往能力对于个人的成长和发展非常重要。在实训中，我发现只有良好的人际关系才能够帮助我更好地了解自己、了解他人，从而不断完善和提高自己的不足之处。通过与同伴的交流和互动，我了解到不同的人有不同的思维方式和行为习惯，这让我认识到多元化的重要性。在与他人的交流中，我找到了自己的不足之处，并通过他人的建议和指导来改进自己，这使我在人际交往中不断进步，提高了自己的形象和实力。

其次，人际交往能力对于职业生涯的发展也具有至关重要的作用。无论是在求职过程中还是在工作中，良好的人际网络都是成功的关键。通过实训，我认识到在职场中，人际关系的建立和维护是很重要的，一个人是否愿意与你合作，很大程度上取决于你与对方的关系是否融洽。而融洽的人际关系往往是建立在相互理解、信任和共同目标的基础上的。通过实训中的互动和合作，我学会了如何与他人协调合作，学会了更好地表达自己的意见和想法，从而更好地融入团队，提升了我的团队合作精神和协作能力。

何况，人际交往能力对于个人的心理健康和幸福感也有着至关重要的作用。在实训中，我深刻地体验到与他人分享快乐和烦恼带来的心理上的满足感。与人交流和沟通不仅可以排解身心疲惫，还可以获得他人的关心和鼓励，从而使自己更加自信和积极。在与他人的交流中，我也深刻体会到言行举止的重要性。善于使用恰当的语言和姿态，可以更好地表达自己，增加与人交往的和谐度和愉悦感。而在实训的过程中，我通过不断地练习和改进，提高了自己的沟通表达能力，使自己在与人交往中更加得心应手。

最后，我还发现在人际交往中，诚信和信任是非常重要的。在实训中，我经常与不同的人合作，只有建立在真实、诚实和互信基础上的合作才能更有成效。信任是一个团队合作和工作顺利进行的基石，而诚信则是建立信任的前提。通过实训，我懂得了诚实与信任的重要性，并在与他人交往中努力去坚持这一原则。我始终相信，只有真诚待人、守信用、与人为善，才能够赢得他人的尊重与信任，才能够凝聚更多人力资源，促进合作的进行。

通过一段时间的实训，我深刻地认识到人际交往的重要性，并对如何更好地进行人际交往有了更深入的理解。在将来的学习和工作中，我将继续努力锻炼和提升自己的人际交往能力，始终以真诚、尊重、理解和信任为基础，与他人保持良好的合作关系，为自己的成长和发展创造更广阔的空间。

**人际交往的心得体会篇三**

这学期我报选了《大学生人际交往艺术》这门选修课，真是十分庆幸，如今这学期已经接近尾声，一学期学下来，感受颇深。下面我就自己的心得体会谈一下：

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。

而比起中学生，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：

（1）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。

（2）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”。

（3）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。

（4）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。

（5）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。

所以现代的大学生必须提高自己的人际交往能力来克服这些困难，下面介绍一些在人际交往经验及方法：

一、谦虚谨慎，摆正位置。要做到这一点的关键是正确认识自己的过去，忘记过去的辉煌或阴影，把大学生活作为一个新的起点，平静地看待周围的人和事，保持一种平和而理智的心态，谦虚待人。虽然在高中时有些同学很优秀，但进入大学后我们感觉自己好渺小，成绩在班里不是最好，也许在后面的，所以我们应该忘记过去，重新树立自己在大学里的定位，刚开始不要定太高的目标，目标要符合实际。

二、平等相待，真诚相处。大学生的性格特点决定了其人际交往的基础只能是人格平等，以诚相待。大学生之间存在差别，但他们在交往中却都刻意追求平等，强者不愿被迎合，弱者不愿被鄙视。因此，在学习生活工作特别是困难面前，互帮互助。“善大，莫过于诚”，热诚的赞许与诚恳的批评，都能使彼此间愿意了解、信任、倾诉、交心。

三、要学会主动与人交往热情能给人以温暖，能促进人的相互理解，能融化冷漠的心灵。在人际交往中，应注意主动问候、主动示好、常说“我们”、学会欣赏、制造幽默等。

四、“退一步海阔天空”。与人相处，难免发生摩擦冲突，克制往往会起到化干戈为玉帛的效果。但克制应有理、有利、有节。注意给他人说话的机会，有时可以戏剧性地表现你的想法，指出对方的错误时应委婉，给别人留面子。

五、保持距离。若你想从非亲密朋友那里获得某种信息，有效的空间距离为2、1米至3、6米。小于这一空间距离他人就会认为你俩在密谋不可告人的勾当；大于这一空间距离你们都会觉得话不投机。与人交往时应注意不卑不亢，“在人之上视别人为人，在人之下视自己为人”。

随着现代社会的发展，大学生只要做到以上几点，那么我们自身的人际交往技术就可以得到很大的提高，自身的素质也会有很大的改善，自己的人生道路就会有质的飞跃。

以上是我对于这学期选修《大学生人际交往艺术》的心得体会，老师讲的很多知识，自己都有了很多收获，希望自己在以后的学习中能够多多收益多多进步，也很感谢老师这学期辛勤工作，我们会好好努力的。

**人际交往的心得体会篇四**

人际交往是人类社会中不可避免的一部分，但随着社会的发展，人们之间的关系也逐渐复杂起来，不可避免地出现了诸多矛盾和冲突。为了保护自己的利益和维护自身形象，每个人都应该具备一定的防备心得和技巧。在与他人交往中，我认为保持警惕、培养信任、保持理智、学会界限和坦诚沟通是最重要的五个方面。下面将结合个人经历和体会，详细阐述这些防备心得。

首先，保持警惕是人际交往中应该具备的重要心得之一。在与他人交往时，我们不得不面对各种各样的人，有些人或许不是自己所期望的，他们可能有各种目的和意图。因此，保持警惕是非常必要的。在我的经历中，曾经有一次我与一个新认识的朋友交往过程中，发现他总是对我过于关心和好奇，对我的隐私产生了疑虑。于是我开始保持出色，并逐渐与他拉开了距离。这次经历让我明白了在人际交往中保持警惕的重要性，不可过于轻信或盲目。

其次，培养信任是人际交往中的另一项重要心得。在与他人交往中，要建立良好的关系，需要相互之间的信任。只有相互信任，才能够使我们的交流更加深入和持久。个人经历中，曾经有一次我遇到了一位非常友善的同事，我们一起工作了很长时间，建立了深厚的友谊以及互相之间的信任。这次经历让我明白了通过培养信任建立良好的人际关系对于人际交往的重要性。

第三，保持理智是人际交往中极其重要的心得体会之一。在与他人交往的过程中，我们不能过于冲动或者情绪化，要保持清醒的头脑。只有理智地处理问题，才能够更加稳妥地应对各种挑战和困难。在我过去的经历中，曾经有一次我与一个同事发生了争执，对方的言辞激烈而无理，我本能地想要回应同样的激烈语言来还击。但我仔细地思考了一下，意识到情绪化的回应只会使事情变得更加糟糕。所以我选择了保持冷静和理智地进行沟通，最终成功地解决了这个问题。这次经历让我深刻认识到保持理智的重要性。

第四，学会界限是人际交往的又一重要心得。在与他人交往的过程中，我们必须明确自己的底线和原则，划定出自己的界限。只有清晰地界定了个人的底线，才能够保护自己的利益和尊严。在我的经历中，因为不懂得如何划定界限，我曾经遇到了无数次被他人欺负和伤害的困境。但后来我意识到，为了保护自己，我必须懂得界限。于是我开始学会拒绝，学会说不。我发现，一旦我明确了底线和界限，他人就会更加尊重我，并且我也能够更好地保护自己。

最后，坦诚沟通是人际交往中必备的技巧之一。在与他人交往的过程中，我们需要学会真诚地表达自己的想法和感受，同时也要倾听和理解他人的观点和感受。通过坦诚沟通，我们能够更好地解决问题，增进彼此的了解和信任。在我的经历中，有一次我与一位好友之间产生了误会。起初，我选择了回避和避免与她沟通，但很快我发现这只会使问题变得更加复杂。于是我选择了与她坦诚地交谈，解释了自己的想法和感受，并倾听和理解她的观点。最终，我们成功地解决了这个问题，并且关系更加亲密。这次经历让我明白了坦诚沟通在人际交往中的重要性。

综上所述，保持警惕、培养信任、保持理智、学会界限和坦诚沟通是人际交往的重要防备心得。在现实生活中，我们会遇到各种各样的人和情况，只有具备这些心得和技巧，才能够在人际交往中更加游刃有余，更好地保护自己的利益和形象。

**人际交往的心得体会篇五**

在日常生活中，每时每刻我们都和别人在交流，有言语上的交流也有肢体上的交流，而怎么样才能更好的表达出自己的想法，怎么样才能更好的和别人融洽的交流呢?通过这几周学习《与人交流能力》和老师细心的讲解，使我明白了交流技巧的重要性，很好的交流技巧能与人融洽的交流，让我知道了人类任何活动都离不开交流，良好的交流能力是你获得成功的重要保证。

第一堂课，我们了解了人与人交流有四个能力点：

1、把握交谈主题。

2、把握交谈时机。

3、倾听别人讲话。

4、准确表达自己的观点。

学会了与人交流，对于学生建立良好的人际关系很重要。善于交往的人，往往善于发现他人的价值，懂得尊重他人，愿意信任他人，对人宽容，能容忍他人有不同的观点和行为，不斤斤计较他人的过失，在可能的范围内帮助他人而不是指责他人。

第二堂课，我们互相学习和分享了礼仪知识，同时我还学会做一个nice的倾听者学了礼仪知识，我学到了握手礼、鞠躬礼、递名片礼、见面礼仪、拜访礼仪等等。

说说我映像最深刻的“递名片礼”，名片的递送、接受、存放也要讲究社交礼仪。在社交场合，名片是自我介绍的简便方式，交换名片的顺序一般是：“先客后主，先低后高”。当与多人交换名片时，应依照职位高低的顺序，或是由近及远，依次进行，切勿跳跃式地进行，以免对方误认为有厚此薄彼之感。递送时应将名片正面面向对方，双手奉上。眼睛应该注视对方，面带微笑，并大方地说：“这是我的名片，请多多关照。”名片的递送应在介绍之后，在尚未弄清对方身份时不应急于递送名片，更不要把名片视同传单简单随便散发。

礼仪日益影响我们的生活，我们要重视它，学习它，用它，使它用到恰当好处。未来，礼仪不会走，还会伴着我们一直走下去。

“做一个nice的倾听者”的过程让我懂得交流的重要性，交流并非我们想象中那样，交流讲究技巧，很好的交流技巧能与人融洽的交流。

虽然人人都知道交流的重要，却忽视了交流，e-mail、msn、qq等等新的网络的交流方式让人们更习惯与通过电脑屏幕的交流，越来越不习惯于面对面的交流，不可否认信息时代带给我们一个新的交流平台，但是，人与人之间的交流有很多种方式，不能顾此失彼，不同的场合、不同的对象要选择不同的沟通方式!第三堂课，我们在课堂上进行了一些小活动，手提电脑的销售客服、头脑风暴和商店打烊时。

第四堂课，各组精彩演出“面试官与求职者”。

简简单单的活动、测试和演出，让我们每个人拥有自己的空间，尽情表达自己的想法和分享好的idea。交流给我们制造了机会，让我们更加深入的了解彼此，我们应该谢谢它!

社会是一个大舞台，纷繁复杂。国与国之间需要交流，于是有了外交：单位与单位之间需要交流，于是有了联系：人与人之间需要交流，于是有了交流。交流是一盏指明灯，可以随时较正我们航行的方向。正是因为有了交流世界才显得那么美好，让交流走进你我的生活吧!

通过《与人交流能力》这门课，令我感触很深，不同的交流影射出不同事件的结果，偏激情绪化的交流往往是得到让人很不愉快的结果，也许你不得不承认，世界上最难办的事，是人与人之间的“交流”。所以，交流不是一种说服，而是一种感染、一种形象展示、一种言行一致的体现。

文档为doc格式。

。

**人际交往的心得体会篇六**

人际交往是指人与人之间建立和谐、友好的关系、交流和互动的过程。在这个过程中，每个人都需要具备一定的防备心理，避免受到伤害或损失。我在和他人交往的过程中，从中总结出了一些心得体会。

首先，建立防备的首要思维是保持警觉。人际交往中，我们要时刻保持警觉，注意他人的言行举止，掌握他人的意图和动机。不要轻易相信他人的承诺和承诺，要多加留心他们的言行是否一致。同时，要善于观察他人的表情和语气，注意他们的微小变化，从而判断他们的真实意图。只有保持警觉才能有效地规避人际交往中的陷阱和风险。

其次，要学会拒绝。人际交往中，我们不可能满足每个人的需求和要求。因此，我们要学会拒绝他人的无理要求和过分索取。拒绝时要坚定，表达出自己的原则和立场。合理的拒绝不仅可以保护我们的权益，也可以让对方明白我们的底线。然而，在拒绝的同时，我们也要注意方式方法，避免伤害他人的自尊心，保持和谐的人际关系。

第三，在与他人交往时要坚持原则。人际交往中，我们要坚持自己的原则和立场，不为他人的意见和影响所左右。我们要相信自己的价值观和判断能力，不被他人的诱导和迷惑所动摇。同时，我们也要尊重他人的不同意见和观点，与他人保持理性的沟通与交流。只有坚持自己的原则，才能在人际交往中始终保持自信和成长。

第四，要学会保护自己的隐私权。在人际交往中，我们往往需要与他人分享自己的生活、工作和情感。然而，我们也要知道保护自己的隐私权，避免自己的个人信息被滥用或泄露。在交往过程中，要谨慎选择信任的对象，不随意透露自己的密码和账号。在社交网络中，要定期检查和设置隐私设置，避免个人信息被他人获取。只有保护好自己的隐私权，才能远离不必要的困扰和麻烦。

最后，要学会接纳他人的反馈和批评。人际交往是相互的过程，我们要学会接受他人的反馈和批评，从中吸取教训。他人的批评往往能够让我们看到自己的不足和问题，促使我们更好地改进自己。在接受他人的反馈和批评时，我们要保持冷静，不争辩，虚心听取并考虑他人的建议。只有这样，我们才能不断提升自己的人际交往能力。

综上所述，人际交往中的防备心得体会包括保持警觉、学会拒绝、坚持原则、保护自己的隐私权以及接纳他人的反馈和批评。在与他人交往的过程中，我们要始终保持警惕，保护自己的权益同时也要尊重他人。只有这样，我们才能建立起良好的人际关系，获得更多的支持和成长。

**人际交往的心得体会篇七**

人际交往是人与人之间在活动过程中直接的心理上的关系，或心理上的距离。它反映了个人或群体寻求满足其社会需要满足的心理状态。与他人建立良好的人际关系是人类社会生活中比较为重要的任务之一。

豪斯顿研究人际关系发现，协调人际关系有利于生活幸福，有利于心理健康和身体健康。人际关系研究也表明，社会支持可减少或防止心理紧张所造成的心理伤害。没有足够社会支持的人就会感到孤独，这是由于他们感到孤立无助，或是因为人际交往过程得不到足够的自我暴露的机会。

所以，我们作为当代的大学生，要培养足够的能力，妥善的处理自己的人际关系，避免在人际交往中出现问题。我们应当注意以下几项交往的原则：

1、平等原则。在人际交往中总要有一定的付出或投入，交往的两个方面的需要和这种需要的满足程度必须是平等的。平等是建立人际关系的前提。人际交往作为人们之间的心理沟通，是主动的、相互的、有来有往的。

2、相容原则。相容是指人际交往中的心理相容、即指人与人之间的融洽关系，与人相处时的容纳、包涵、宽容及忍让。要做到心理相容，应注意增加交往频率；寻找共同点；谦虚和宽容。为人处世要心胸开阔，宽以待人。

3、信用原则。信用即指一个人诚实、不欺骗、遵守诺言，从而取得他人的信任。人离不开交往、交往离不开信用。要做到说话算数、不轻许诺言。与人交往时要热情友好，以诚相待。不卑不亢、端庄而不过于矜持，谦逊而不矫饰作伪，要充分显示自己的自信心。一个有自信心的人，才可能取得别人的信赖、处事果断、富有主见、精神饱满、充满自信的人就容易激发别人的交往动机。

4、互利原则。建立良好的人际关系离不开互助互利。人际关系以能否满足交往双方的需要为基础。如果交往双方的心理需要都能获得满足，其关系才会继续发展。因此，交往双方要本着互助互利原则。

那我们应当怎样培养良好的人际交往关系呢？我们应该做到如下几点：

1、培养良好的个性特征。良好的个性特征对建立良好的人际关系有吸引作用。生活中，大学生都愿意与性格良好的人交往，没有人愿意与自私、虚伪、狡猾、性情粗暴、心胸狭隘的人打交道。因此，要不断形成良好的个性特征、注意克服性格上的弱点。

2、个人的外在素质。追求美、欣赏美、塑造美是人的天性。美的外貌、风度能使人感到轻松愉快，并且在心理上构成一种精神的酬赏。所以，大学生应恰当地修饰自己的容貌。扬长避短，注意在不同场合下选择样式和色彩符合自己的服装，形成自己独特的气质和风度。同时、大学生应注意追求外在美和内在美的协调一致，即外秀内慧，因随着时间的推移，交往的加深，外在美的作用会逐渐减弱，对他人的吸引会逐渐由外及内，从相貌、仪表转为道德、才能。

3、主动与人打招呼。有些人并不是清高，而是没有主动与人打招呼的习惯，结果很多必要的、重要的关系就自动放弃了和没有抓住。主动与人打招，你只费点口舌，但收益并不只是这点口舌、它会使另人改变对你的看法和印象，认为你是一个随和的人，和谐的人、开朗的人、心胸宽广的人。这有利于你良好人际关系的形成。

4、引导对方谈得意之事。人都希望被人肯定、也希肇大家认为自己有本事，有能力。引导对方谈得意之事，在对方畅所欲言时。也就在对方人心中留下你是一个善解人意、谦虚、诚恳的好印象，大家都希望与这种个性品质的人打交道，这非常有利于人际关系。

5、谈谈自己的失败。聊天在短暂的时间里产生亲密关系。尤其是谈论自己的失败经验更大。注意，不要一味地谈自己成功的经验，这会招来他人反感、表现出你是一个自高自大又爱吹嘘的人。以笑声支援对方。做个忠实的听众，适时地反应情绪，可以使对方摈弃陌生感、紧张感，双方同时笑起来，无形之中产生了亲密友人、同伴的气氛。

对于一个在校大学生来说，这是一个人际关系走向社会化的一个重要转折时期。大学生的人际关系并不如社会上的人际关系复杂，可能于同学、老师、朋友和亲人，且大学生的社交能力普遍较弱，其主要原因还是因为生活的圈子小，能接触到的人群有限。现在的大学生都比较普遍存在以自我为中心，任何事情，任何决定比较先考虑到的就是自己的\'需求和利益，强调自己的感受，不顾及他人。以自我为中心共性决定了我们有的时候缺乏交往技巧，不易融合。在大学校园里建立良好的人际关系，形成一种团结友爱、朝气蓬勃的环境，将有利于大学生形成和发展健康的个性品质。

培养良好的人际交往能力，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。成功的人际交往是一种智慧和能力。不懂得必要的社交知识，不善于运用交往的艺术，在生活中就会举步维艰。

总之，我们每个人都主宰着自己的生命，关键是你要有所改变，要有强烈成功的愿望，我们可以通过对人际交往的特点以及交往的原则的认识与理解，可以让我们领悟到交往的一些知识。结合这些特点与原则，找到合适的方法培养我们的人际交往能力，促进我们自身的人际关系。

诚信务实，高效的团体。

**人际交往的心得体会篇八**

每个人都需要与他人进行交流和交往，无论是在工作上还是在日常生活中。然而，人与人之间的交往往往充满了各种各样的挑战和困难。为了更好地处理人际关系，我逐渐形成了一些关于人际交往的防备心得体会。

首先，我认识到了与他人交往中保持积极主动的重要性。在和别人交流时，积极主动是一个很重要的品质。保持积极主动意味着主动与他人交谈，主动给予帮助和支持，并主动寻求与他人建立联系的机会。当我们表现出积极的态度时，会给他人留下积极、友好的印象，进而增加彼此的沟通和交往的机会。我学会了培养一种积极的心态，主动和他人保持良好的交流，这在我日常工作和生活中都带来了积极的结果。

其次，在人际交往中我不断强调理解和尊重他人的重要性。要与别人建立良好的关系，最重要的是要理解和尊重他人。每个人都有自己的特点和想法，而我们应该尊重别人的独特性，并学会倾听、理解和接纳他人的意见和观点。通过理解别人的立场和情感，我们能够更好地建立信任、友善和合作的关系。作为一名从事人际交往频繁的职业，在处理与不同背景和观点的人交往时，我时刻保持着尊重和包容的态度。这不仅使我与同事们建立了良好的合作关系，也赢得了客户对我工作能力和专业素养的信任。

第三，对于人际交往我历来注重建立良好的沟通渠道。良好的沟通是建立良好人际关系的基础。在与他人进行交流时，我注重与对方保持良好的沟通渠道。这意味着我尽量用简单明了的语言表达自己的意见和观点，用友善的语气与人交谈，并通过细心倾听来了解他人的需求和感受。另外，我还善于使用非语言沟通手段，如肢体语言和面部表情来增强沟通效果。通过良好的沟通，我能够更好地投入工作，与同事们协作无间，同时也能够更好地帮助客户解决问题。

此外，我在人际交往中学会了处理冲突的能力。在与他人交往中，冲突是不可避免的。然而，适当的处理冲突是保持良好人际关系的关键。我学会了如何以平和、理性的态度对待冲突，并寻找解决问题的最佳途径。在处理冲突时，我注重沟通和对话，努力寻找双赢的解决方案，并尽量避免对方的情感受到伤害。通过这种方式，我能够在人际交往中有效地化解冲突，维护好与他人的关系。

最后，我认为，人际交往需要持之以恒的努力和耐心。人际交往是一个长期的过程，需要我们不断地投入努力和耐心。与他人建立好的关系是需要时间和耐心的，不能急于求成。对于一些人际关系困难的情况，我们要有足够的韧性和耐心，以达到良好的交流和合作。同时，要学会从失败中吸取经验教训，不断提升自己的人际交往能力。

总而言之，通过与他人交往的实践，我逐渐获得了不少关于人际交往的防备心得体会。保持积极主动、理解和尊重他人、建立良好的沟通渠道、处理冲突以及持之以恒的努力和耐心，这些都是我在人际交往中日积月累的经验。从这些体会中，我明白了与他人交往的意义和技巧，也更加明确了在人际交往中的自我定位和努力方向。希望这些心得体会也能对他人有所启发和帮助。

**人际交往的心得体会篇九**

社会交往能力是指妥善处理组织内外关系的能力。包括与周围环境建立广泛的联系和对外界信息的吸收、转化能力，以及正确处理上下左右关系的能力。

人际交往能力的种类包括：表达理解能力、人际融合能力、解决问题的能力。

人际交往的技巧包括：

（1） 记住别人的姓或名，主动与人打招呼，称呼要得当，让别人觉得礼貌相待、倍受重视，给人以平易近人的印象。

（2） 举止大方、坦然自若、使别人感到轻松、自在，激发交往动机。

（3） 培养开朗、活泼的个性，让对方觉得和你在一起是愉快的。

（4） 做到心平气和、不乱发牢骚，这样不仅自己快乐、涵养性高，别人也会心情愉悦。

（5） 要注意语言的魅力：安慰受创伤的人，鼓励失败的人，赞美真正取得成就的人，帮助有困难的人。

（6） 处事果断、富有主见、精神饱满、充满自信的人容易激发别人的交往动机，博得别人的信任，产生使人乐意的交往魅力。

曾经，一位哲人说过：“没有交际能力的人，就像陆地上的船，永远到不了人生的大海。” 现实的世界是一个人与人构成的世界。在日常的生活和工作中，我们的内心或许时常会产生一种渺小、自卑、困惑的感觉。这种感觉是我们不喜欢也不需要的。因为它消极，与成功的心理和胜利的人生背道而驰。我们需要克服这种心理，学会与人沟通。

与人交往，与人沟通，我们要懂得换位思考，理解他人。理解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。遇事不要急于下结论，站在不同的角度就有不同答案，要学会换位思维，特别是在遇到麻烦的时候，千万要学会等一等、靠一靠，很多时候不但麻烦化解了，说不准好运也来了。有道是“千金易得，知己难求”，人海茫茫，知音可贵啊懂得换位思考，可以减少一些矛盾，减少一些误会。

与人交往，与人沟通，我们要学会宽容。鸡毛蒜皮的小事不可斤斤计较，一味吹毛求疵，大可退一步海阔天空，睁一只眼闭一只眼。正所谓人不犯我，我不犯人，人先犯我，礼让三分。人不是圣人，嫉妒心理普遍存在，只是有些人处理的很好罢了。我们要双赢，你好他也好，别见不得别人好。嫉妒别人时就想想自己比他人强的一面；别人嫉妒你时，就满足别人的显示欲。例如，《三国演义》中的把酒论英雄。如果当时刘备没有退一步，或许就没有今天的《三国演义》了。

与人交往，与人沟通，我们要学会尊重，尊重自己，尊重他人。任何人都不可能尽善尽美、完美无缺，所以，任何人都没有理由以高山仰止的目光去审视别人，也没有资格用不屑一顾的神情去嘲笑他人。尊重他人，并不是失去自我，是一种对别人不卑不亢、不仰不俯的平等相待。尊人者，人尊之。

朋友之交淡如水。

免。猜疑伴着误会，误会深了、久了，好朋友成了死对头，得不偿失。故而，交友应力求做到平淡似水，若即若离。

待人接物要摆正自己的位置，不可以老把自己当人物，老拿自己当领导，老把自己当富翁，老以为自己是情圣，老是自我感觉良好，即便真是小有作为，业绩斐然，也要谨慎，要虚怀若谷，要大智若愚，其实人的最终结局都是一样的，只是你把自己看复杂了，说句俗话：千万别把自己当回事。

在社会交往中，我们还应该注意礼仪方面。

听了金正昆教授的演讲后，我才知道还有裙服四忌之说。所谓裙服四忌就是：

（1） 在对外交往中，不穿黑皮皮裙。

（2） 裙子、鞋子和袜子要协调。

（3） 穿套裙不光腿。

（4） 穿裙子忌“三截腿”。

着装应注意：符合身份、扬长避短、区分场合、遵守常规。

**人际交往的心得体会篇十**

人际交往是人类社会最基本的一种人际关系，在人们的日常生活中处处可见。我认为人际交往智慧是一种重要的能力，它不仅仅关乎我们在社交场合的表现，也影响着我们与人交往时的效率和质量，如何提高自己的人际交往智慧有着非常重要的意义。在我的人生中，通过学习和实践，我逐渐积累了一些人际交往智慧的心得和体会，接下来我将分享一些我所掌握的经验和方法。

第二段：了解自己。

在一次交往中，如果我们不了解自己，那就意味着我们已经输了一半。了解自己首先是要明确自己的人格特点、优缺点、价值观念、兴趣爱好等等的，这些都是影响个人行为的重要因素。同时，在交往中我们还需要有自知之明，知道自己的限制和能力。通过了解自己，我们可以根据自身条件和状况，更好地选择交往对象和方式，以免在交往中陷入被动或受挫的境地。

第三段：沟通技巧。

沟通是人际交往中最基本的一环。在交往中，如何有效地表达自己的意见和情感，如何善于倾听对方的话语和感受，都需要我们有良好的沟通技巧。首先，要学会用简单明了的语言进行表达，避免用太专业或太艰深的词汇，可以适当使用一些幽默或情感化的表达方式。同时，要注意控制自己的情绪和语气，避免过于激烈或过于严肃，让对方感到舒适和自在，进而建立更好的交往关系。

第四段：善于倾听。

倾听是一个人际交往中非常重要的环节，在交往中，不仅仅是要表达自己的想法和意见，还要善于聆听他人的言语和想法。倾听并不是简单的等待对方说完才表达自己的意见，而是对对方的话语进行有效的理解和反馈。在交往中，我们还需要注意到一些非语言因素，如对方的身体语言和情感表达，这样可以更全面地理解对方的意图和想法，有助于建立更好的沟通和关系。

第五段：处理人际关系。

在人际交往中，我们难免会遇到一些冲突、纠纷和矛盾。如何处理好这些人际关系，是我们在交往中需要具备的非常重要的技能之一。首先，处理好人际关系需要我们要有良好的情商和智慧，做到适度含蓄、宽容、诚实和公正。其次，我们还需要知道适时适度地表达自己的意见和要求，以维护自己的利益和尊严。最后，在对待他人时，我们还要尊重他人的感受和立场，避免过于强调自己的权益，以免伤害到对方的情感和人权。

结论：

在现在这个快速发展的社会环境下，人际交往智慧已经成为了人们日常生活和工作中必须具备的一项重要技能。通过了解自己、学会沟通技巧、善于倾听和处理人际关系等方法，我们可以不断提高自己的人际交往智慧，让自己在交往中更加灵活自如和得心应手。让我们努力学习和实践，成为更好的自己，拥有更美好的人际关系。

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！