# 如何处理人际关系心得体会 处理职场人际关系心得体会(优秀9篇)

来源：网络 作者：紫竹清香 更新时间：2024-08-19

*心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。如何处理人际关系心得体会篇一在职场和生活中，我们每天都会遇见形形色色的人，如何处理...*

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

**如何处理人际关系心得体会篇一**

在职场和生活中，我们每天都会遇见形形色色的人，如何处理好与他人的关系，成了我们最为头疼的事情。

有些人对职场复杂的人际关系望而生畏。

有些人因人际交往的烦恼不堪重负。

其实有时候，答案很简单，只是我们想得太复杂了。

接下来为大家介绍一种极简的人际交往法，它的核心只有短短十个字

——“先善待自己，再善待他人”

01、

善待自己，也善待他人

我们周围有很多说话没轻没重的人。他们会为了发泄自己心中的郁闷而伤害他人。

越是坦诚老实、心地善良，你就越容易为他们的言行而烦恼，进而失去自信，被他们牵着鼻子走。你会在心里不停地琢磨：“我到底是哪里做得不对啊?”“为什么我总是这么没用呢”......

如果错在自己，还是老老实实说一句“对不起”吧。

可在某些情况下，错并不在我们身上。矛盾有时会来源于对方的嫉妒，有的时候则是对方没事找事。这时候大可不必把这些小事放在心上，做好自己就好了。

你唯一能做的，就是改变自己的心态和行为。当你改变了自己，改变了和对方打交道的方式之后，对方的言行举止也一定会发生改变。

02、

关注对方的“优点”而非“缺点”

没有人是全知全能的，重要的是做好自己。

当我们碰到这种人的时候，一开始总是会想着改变对方，但事实上这是徒劳无功，与其想方设法地改变对方，苦口婆心地劝说，不如告诉自己，“世上就是有这样的人”，坦诚的接受他的存在。

你唯一能够改变的，就是自己的心态和行为。

如果你身边有一个不太配合的人，那你千万不要去责备他说，“你就不能多帮帮我吗?”我们可以换一种说法：“有你帮忙的时候，我就轻松多了。”听到这句话，对方的态度也许就会发生变化了：“那就再帮你一把吧!”

再糟糕的人，只要你仔细寻找，总能发现一些优点。所以我们就应该关注这些优点，当着他的面表扬他。

受到了信赖，就会想方设法去回馈对方。只要我们先表现出敬意，对方一定也会对我们更好。毕竟对于一个人来说，没有比“得到周围人的认可”更令人高兴的了。

03、

回复要短小精悍

工作和生活中常常会遇到这样的情况：收到邮件或消息后，想精准地回复，犹豫了好久，也没发出......

其实对方不需要你长篇大论的回复，只是要你的反应。把重点用简短的句子概括就好，免得造成对方的误会。

那么，什么时候回复最好呢?不必拘泥于规定，按照自己的步调来就行。若遇到急事，看到了最好立刻回复。顺其自然，不要为难自己，也不要勉强对方。

04、

婉转地拒绝

善良的“好人”最是不想让大家失望，所以下意识地接下很多分外的工作。可能这样会让他们面临巨大的压力和负担，导致他们无法“善待自己”。牺牲自己的休息时间和精力，去完成别人的工作。

“我不想做!”这句话很难说出口，但如果是你很抵触的事情，那还是干脆拒绝掉吧，不过，要掌握合适的方法。

首先，你要给一个能让对方接受的理由(善意的谎言也可以!)。

然后，你还要表现出对对方的关心。比如，如果有人在快下班前把工作推给你，你可以说：“不好意思哈，今天家里来客人，没有办法加班~”

05、

职场上不说多余的话

在职场上交谈时要做到“三思而后言”。

有些人觉得，想说什么就说什么，才是为人之道。可是在有些情况下，有一说一、有二说二并不是最好的选择。

说话的关键在于“对方能不能接受”，而不是“你想不想说”。如果你想说的东西会引起对方的反感，那你说了反而会弄巧成拙。

心里烦躁，情绪激动时，我们说话更要慎重，因为这个时候说出来的话，不会带来任何好结果。一句多余的话，一个多余的字，都会造成难以挽回的后果。如果你实在想要发表自己的意见，那就先听听对方想说什么吧。等对方说完之后，他就能静下心来听你说了。

06、

把“谢谢”说出口

你不说出来，对方就不会懂

谢意一定要表达清楚。光是在心里默默感谢，对方肯定感受不到。

只有说出口，或是写出来，才能让对方高兴起来。你送给对方的正能量，也会反过来作用在你自己身上。

感谢，不光能在人际关系出问题，或者是和对方产生矛盾的时候发挥作用，我们还能用感谢构筑起信赖关系。因为感谢会让你觉得自己受到了信赖，心中自然会产生无穷的干劲。

处理职场人际关系心得体会

**如何处理人际关系心得体会篇二**

下面就有我们网友的亲身经历的故事来告诉大家。

我大概就是一毕业就进入事业单位了，属于是个政府的下属单位，然后没有任何的社会经历和经验，差不多是一张白纸就进去了，大概是工作8年了的样子，当时最深刻的感受到的就是：就是千万绝对绝对绝对不要试图想和同事做朋友!正常情况你一定会在单位遇到那么一两个非常谈得来的人，但是不会太多，只要你稍微有点个性和自己的追求的话，合得来的人那么就更少了。或许也有更多的人你也许觉得也是合得来的，但是你要知道那只是他们的处世之道而已。

**如何处理人际关系心得体会篇三**

1控制你的口嗨欲，不要过度聊天。

聊天，是有节奏的。

一旦聊天时间太长，过了抛物线的顶点，双方就进入“倦怠期”，心理有了疲惫感，就容易产生各种分歧、误读，挑剔，甚至争吵。

在最快乐的顶点结束聊天，可以使你在对方心中留下极好的印象。

2微信聊天结束时，要有结束语，不要无故消失。

当你准备结束一场微信聊天时，别忘了发一条结束语给对方，比如：“我要去做饭啦，回聊~!”“我要继续写文章啦，回聊~!”

别让人家在手机前面悬着一颗心等你，等到最后发现是一场无疾而终，那会让对方觉得你很不在乎ta的感受。

大家的时间都很宝贵，一条结束语，可以避免彼此浪费时间成本，让屏幕对面的人心里感到暖暖的。

3掌握“九喜一悲”原则，不要过度暴露负面情绪。

倾听，是需要消耗能量的一件事。

尤其是，倾听他人的负面情绪，并作出恰当的回应、共情、理解、分析、以及智慧指引，是一件大大耗费心理能量的事情。(这也是心理咨询为什么要收费的原因。)

如果你真的很在乎一个人，就不要把ta当做廉价的负面情绪垃圾桶，不要过度向ta索取情绪价值。

当你对ta的情绪索取，超过ta承受力底线的时候，你们的关系必然会走向崩塌，而且会崩的很难看。

掌握“九喜一悲”原则，对待你在乎的人，九次印象是积极、正面、充满元气的，偶尔一次适当暴露负面情绪，这种节奏是比较舒适和安全的。

专业的事情交给专业的人办，如果你的情绪状态已经到了自己无法调节的程度，那还是把这一面交给心理咨询老师来处理吧。

4如果ab是隐形竞争关系，那么不要在a面前夸b，这是对a的尊重。

比如，不要在女朋友面前夸别的女明星好看;

再比如，不要在女朋友面前夸别的女同事能干，贤惠，情商高……不仅不能夸，最好连提都不要提。

反之，对女生也一样，不要在男朋友面前称赞其他男性。

你此刻跟谁在一起，你的聚光灯就打在谁身上，不要把聚光灯打在ta的潜在竞争对手身上。

这，是你对ta满满的尊重，和满满的爱。

如果你已经为人父母了，记住，不要在a孩子面前夸b孩子，不要对你的孩子说“你看看人家……”句式。

如果你能做到这点，你孩子的心灵会少受一万点伤害。

5牢记身份不重叠原则，低竞争身份高竞争身份。

你可能会听过这样的说法：

“千万不要拿同事当朋友，同事之间是没有友谊的……”

“千万不要跟朋友一起合伙开公司，否则朋友没得做了……”

“千万不要借给亲戚钱，否则亲戚没得做了……”

这是为什么?

根本原因就是：有些身份，是不能重叠的。低竞争身份，永远让位于高竞争身份。

比如，“朋友”和“同事”这两种身份里，哪种身份的“竞争性”更高呢?——是“同事”。

在职场上，同事是分分钟是会演化成竞争对手的，升职的时候，你俩都参选，提拔谁，不提拔谁?这里面就有竞争关系了。

所以，不要妄想和同事成为交心的朋友，万一今后到了竞争的赛场上，你前面对ta掏心掏肺暴露的弱点，很可能会成为ta压倒你的最后一根稻草。

那么可以和朋友合伙开公司吗?——可以。但心中要牢记“我们的第一关系是合伙人，不能让朋友情感模糊了商业边界。”

谁投资多少，谁占股多少，违约责任如何赔付等等，这些商业细节，都要逐一落实到合同上，千万不能含糊。

还有亲戚借钱，如果你有能力帮助对方，也是可以借的。但心中要牢记“我们的第一关系是债权关系，不能让亲戚情感模糊了法律边界。”

因此，你可以借给ta钱，但要写借条，写清楚归还日期，利息，以及违约责任。

6学会创造性思考，不当廉价的“学人精”。

你是否遇到过这样的人：

你穿了一件漂亮衣服，她马上凑过来问：“哪儿买的?多少钱?我也去买一件!”

你学习成绩很好，笔记记得很全面，她马上凑过来说：“\_\_x，你的笔记记得好好啊，借我抄抄吧!”

你讨厌这样的人吗?——搜搜知乎上“如何看待模仿自己的室友”“如何看待学人精”相关话题，成千上万的留言会告诉你，这种人有多么招人烦!

为什么“学人精”会招人烦呢?向优秀的人学习，这难道不是一件好事吗?

——没错，向优秀的人学习是好事，但是，你要尊重别人的版权啊!

所以，如果你想学习身边人的闪光点，千万不要照抄照搬，而要自己动脑子，找出这个闪光点的“本质”，直接去学这个“本质”，而不是去学一个“皮毛”。

沉下心来稍微动动脑子，透过现象抓住本质，你会发现一个更高level的世界!

(注：可能有的朋友会问，如果身边有学人精模仿自己，该如何拒绝对方?——根据我多年耕田的经验，创造了一种【鸡汤法】，是既政治正确，又真心为对方考虑，可以引导对方学会独立思考的，绝对是优雅大气得体的最佳防御姿势。措辞参考：

“亲爱的，我的笔记不外借，你最好还是自己动脑总结一份吧，你自己总结出来的东西，才是你自己的，这样记得更牢固。”

“亲爱的，我的造型是自己的原创，不能共享的哦~!你最好还是自己动动脑筋去寻找适合自己的造型吧，每个人都有独特的美，适合自己的就是最好哒!”)

**如何处理人际关系心得体会篇四**

一、太强的虚荣心

有些女人的虚荣心很大，即使没有钱，她们也会买漂亮的衣服，昂贵的包，名牌化妆品。或者透支自己的钱，或者向亲朋好友借钱来维持这种“昂贵”的生活。

然后向周围的朋友炫耀，仿佛心里偷偷地告诉:你看，我的钱比你多，也比你的好，羡慕吧。

殊不知，你这种卖弄，只会给别人留下不可靠的印象。身体条件好的女人从不这样炫耀。此外，你的朋友知道你的能力。过一种你能承受的生活更好。你这样做的越多，别人对你的评价就越低。

二、喜欢吹嘘自己

几个朋友聚在一起聊天，这是不可避免的，谈论一次，尤其是美丽的青春，它是我们所有人心中最好的记忆。

但总会有那么一种女人，只要一提起，就会喋喋不休地说他被多少男人追过，说他长得好看。但你炫耀的快乐，别人可能不喜欢听到。

谁没有?现在不停的炫耀曾经，现在怎么没有以前那么美丽。偶尔跟着大家的心情说一两件当年能说的小事情，没有必要吹嘘和谈论，这样的行为在朋友的眼里，真的很是贬低。

三、博取他人的同情

一个人的生活是自由自在的，两个人恩爱的生活是甜蜜的。如今，似乎大多数女人越来越喜欢以前的生活，一个人无拘无束，不必迁就维护另一个人的感情，轻松自在。

但这是一种孤独的生活，尤其是对那些需要陪伴的女性来说。当夜深了，他们会无缘无故的难过，一些寂寞的话语换来周围朋友的关注。有一些女人，她们不炫耀财富，反而哭穷，月底吃土，信用卡钱怎么付。

有很多词可以用来形容女人，聪明、漂亮、温柔、大方，但如果你只是炫耀这些不应该炫耀的东西，一旦别人提到你，使用的形容词就会给别人留下不好的印象标签，想必没有人想给别人留下这样的印象。

最后，我想说的是，事实上，每个人越想炫耀，他就越想向别人证明自己。事实上，这是一种弱性能。使一个女人内心富有，使她真正优雅的，是她知道她想要什么。

**如何处理人际关系心得体会篇五**

职场中，同事们之间话题一般多涉及工作，除了工作以外应该如何与同事交流、找什么话题说、怎么说都决定了自己在同事以及上司眼里的印象。尤其当你还不了解公司内部的形式和环境前，以下这些话绝对不能和同事说：

一、有关个人隐私：比如夫妻问题、同事绯闻问题等，这些话题尽量不要讨论，否则同事会以为你是人人讨厌的长舌妇。“\_\_和\_\_最近走的很近啊……”“我昨天晚上又看到\_\_在酒吧附近……”

二、有些职场上忌讳的话题：比如公司机密、薪资问题，这些敏感的话题多数公司明文规定不能外泄。不要在私底下问：“告诉我你的工资是多少?”“你们公司这一季度的销售额是多少”等等。

三、不要随随便便对同事说出自己内心的想法：比如对领导的看法、对公司的不满等，这些话有可能很快就传到对方耳朵里，届时你在职场上的地位将变得十分尴尬。比如“我觉得领导这样的决定是不对的”，不要整天抱怨“工作量那么大钱还那么少……”

四、不要很快的对某件事情下结论：包括工作上的事情。如果判断失误将会给自己带来能力不足、经验欠缺的标签。

总而言之，每个人都要事先想清楚自己要说的话以及自己可能要承担的后果。不是万分确定的事情尽量不要和同事说以免遭来误解。

**如何处理人际关系心得体会篇六**

在职场中，我们接触最多的就是同事，大家朝夕相处。为了能使工作更加顺利，我们须和同事保持和睦关系，大家互相尊重、互相理解、互相帮忙，都是要尽量做到的。

如果和同事处得不好，领导也会不开心，毕竟一个团结友爱的团队与一个陌生冰冷的团队相比，肯定是更有凝聚力、更加有力量的。

所以，当同事找我们帮忙时，一般都不好拒绝，因为拒绝很有可能会得罪人，会让你们关系变得糟糕。但是对于同事的请求真的所有都答应吗?如果你这样做了，结果只能是成为一个烂好人，天天被人欺负。

其实，对于同事提出的这3种忙，其实是不能帮的：

1.帮忙对接领导

当你的同事请你帮忙和领导对接时，请先考虑清楚，如果这不是你分内的工作，或者不是你应该接触的事情，千万不要答应。

2.帮忙介绍工作

在职场混得久了，肯定有自己的资源和人脉。如果你的同事想要跳槽，找到了你，希望你能推荐一些认识的人或者公司给他，你会怎么办呢?当然要拒绝了。

如果他是非常优秀的人，他走了对于公司来说是损失，领导知道了肯定要记恨你;如果他不是一个值得用的人，你却介绍了给你的朋友，这不是在坑人吗?你很有可能失去了一个朋友或者合作伙伴。

3.帮忙临时救场

工作中难免会遇上紧急的事情，突发情况来临，不是所有人都能够淡定自若，想出解决办法把任务完成。现实中他们的第一反应是逃避，所以你的同事会找你救场。

请三思而后行，若是这个决定是由领导来下达的，你可以去做，并且把它做好，这是立了一功;但是，如果仅仅是为了帮同事的忙，那么后果不论怎么样你都是吃亏的，做得好功劳可能与你无关;你做得不好，这个事情可就得由你来承担责任了。

**如何处理人际关系心得体会篇七**

一般人们都知道，嘴巴甜的人会更讨人喜欢一点，因为他们说的话会让听的人心里很舒服，心情好了，自然会对你这个人更有好感一点。

这一点说起来很容易，但做起来却不那么简单，这时候，情商就起了很大的作用了。高情商的人特别清楚什么样的话是恰当的，这当然是离不开他们平时的观察和思考。

如果大家还没认真思考过这个问题的话，不如先学学他们常常会说的这3句话，肯定很有帮助：

1.这顿必须我来请

这句话，带着一丝丝霸道和不容拒绝，这种“专制”放在别的地方可能会让人反感，但是在吃饭买单时，却是很令你加分的。因为这句话，这充分表示了你的诚意，当然前提是你真心抢单，并非随便说说，不然就显得很虚伪和小气了。

大方、真诚的人，都是很有魅力的，只要你把分寸拿捏好，不要让人感觉不适，这句话还是非常有效果的。

2.我的问题我负责

职场中，什么样的人才能有机会进一步提升呢?当然是有能力、有责任感的人。对于自己的工作，要有足够的认识，既要全面了解过去的情况，也要对未来的发展和方向有自己的判断。对于所有的突发情况都得有应对的方式，这就是有能力。

当然没有人能保证自己做事万无一失，失误是难免的，这时候请勇敢担责，明确表示“我的问题我负责”。如此有担当的人，领导必然是赏识的，他肯定知道，培养你是最正确的选择。

3.都靠大家的帮忙

在职场中，多数情况下，工作的完成都需要靠团队合作，同事们的帮助是不可或缺的。也许你的能力比较强，承担着最重要、最核心的任务，但是，也不能忘了大家的支持。

不论工作进行得如何，在结束的时候，都不要忘了和同事们说一句，辛苦了，全靠大家的帮忙。这句话的作用其实很大，会让你的同事们感到安慰，毕竟自己的辛苦付出没有被忽略，同时，这次把关系处好了，建立了不错的交情，对于你们今后的合作也是有益处的。

相反，第一次的相处就闹了矛盾，今后还怎么共事呢?而且，让领导知道你和同事们关系不好，会质疑你的人际交往能力的，对个人发展很不利。

这顿必须我来请、我的问题我负责、都靠大家的帮忙，这3句话代表的其实是3种态度，高情商的人能够很好地传递出来，大家不妨学习一下。

**如何处理人际关系心得体会篇八**

“听说你跟某某关系不错”，注意了，这很可能是上司怀疑你跟其他部门走的太近，以致于会破坏本部门利益。博大精深的汉语加上中国式的企业文化，领导“打哑谜”一直都不是新鲜事。对上司谜一般的“言外之意”，新员工千万不要会错了意哦。

第一、善于社交

如果有一天你跟领导出去应酬，他在客人面前夸奖你特别善于社交，你先别高兴得太早，因为那意味着你一定得在酒桌上好好表现，不将对方喝好喝倒，你可就真对不住他的夸奖了。

第二、最近公司效益很不好

很多老员工恐怕都非常害怕听到这句话，因为公司的效益不好，也就意味着可能养不活现在这么多人，离裁员的那一天便近了。

第三、这人很随和

要是哪天领导说你是个随和或者好脾气的人，你可要注意了，那意味着他认为你个性软弱，容易被人欺负，准备喊你去做加班跑腿出差等等苦差事。

第四、可以再考虑

如果你的方案遭到领导这样的评价，那你还是别再考虑了，直接换方案是最好的办法，这句话的意思就是“不行”。

第五、上级要来检查

当上司跟你讲这话的时候，别以为只要明天自己谨慎度提高就可以了，最好是今天就留下来加班。

第六、夸你幽默

别以为上司这样一句话是因为你讨好他让他心花怒放，因为他也许在暗示你，你在办公室讲的段子太多了。

第七、最近家里面事比较多

如果是哪天上司莫名其妙的来了这么一句，相信他十有八九不是在关心你的家事，而是嫌你在工作上不够努力。

第八、听说你跟某某关系不错

注意了，这是怀疑你私自向其他部门透露本部门的情况，如果是哪一天发现你们部门和这个部门的设计方案重合了，那么这个泄密的嫌疑人无疑就是你。

**如何处理人际关系心得体会篇九**

最近关于职场感情问题的咨询，比较多，有人发来如下疑问。

“办公室恋情会有好结果吗?最近和一位女同事的关系开始升温，轻微有些暧昧，但不敢前进一步。”

其实，办公室爱情，是七、八十年代之前事业单位，机关单位的禁忌。现在没问题了，现在资本市场已经开放，办公室谈恋爱已经无所谓，没有问题了，而且对你的事业会有一定的帮助。

你有这个顾虑，可能是被传统认知误导了，现在时代不一样了，你只需要大胆地往前走，不要害怕!

你的职业人生，还有好几十年，这只是匆匆一站。也就是说只有这二、三年会在同一家公司，未来你们大概率各自都要跳槽的，只是时间早晚而已。

当然，还有人喜欢上了男/女同事，我们看如下典型的提问。

“我现在27岁，湖北人，恋爱同居阶段，女友是我的同事(广东人，设计师)发展到现在1年2个月。我家里人着急我的婚姻，一直催婚，我带她认识过我朋友，见了家长，我明确提出想要娶她，要见家长，认识她朋友的请求。但她说她们那儿，姐妹们都是结婚以后才认识彼此的朋友。她也担心她家长反对我是湖南人，嫁的太远所以一直没带我去见，家长也不知道我的存在，只是跟她姐姐说过我。

“我是农村家有农村自建房，城里无房，有哥哥。她是城里人，家里四个姐妹中最小的。我学历本科，她中专/大专。女方真实原因真如她所说，还是考虑房子车子?怎么破?我已转深圳户口，但买不起。”

大家记住，结婚初期和未结婚的人，都应该遵循一个原则：爱ta就将ta带入你的生活。

目前她不想把你介绍给她的家人朋友，带入她的生活，那说明她不愿意你成为她的老公。至少，她有其他方面的顾虑，这种情况下她是半爱你，她无法全心全意地像你爱她一样去爱你。此刻，你就得思考一下，适不适合长期走下去，别让青春、感情等付之东流。

结婚之后，感情成分没有那么重，因为结婚之后不会总是谈情说爱，总要一起搭伙面对生活，再感情炙热的爱人，7年之后也会变成亲戚。

年轻时很难看清这些。所以，该断则断。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn