# 2024年如何处理人际关系心得体会(实用13篇)

来源：网络 作者：青苔石径 更新时间：2024-08-26

*心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。如何处理人际关系心得体会篇一人与人之...*

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

**如何处理人际关系心得体会篇一**

人与人之前的情感是相互的，只有学会尊重他人，才有可能收获他人的尊重。下面和本站小编一起来学习一下人际关系的处理方式。

第一：尊重他人

尊重他人是中华文化五千年文明所倡导的一种美德。自尊心是人人都拥有且对人人来说都是十分重要的内心情感。人与人之前的情感是相互的，只有学会尊重他人，才有可能收获他人的尊重。一个懂得尊重他人的人，往往会获得人们的称赞与认可。因此，要在社会上很、要在职场中很好的生存下去，尊重他人必然要成为为人处世的第一大原则，成为立足职场之根本。

第二：有效表达

人们常说：不怕你没知识，就怕你不懂表达。在职场当中，几乎人们从事任何一项工作都是需要与其他人进行沟通协作，共同来完成的。在这个过程中，我们最怕遇到的不是那些没有经验的人、不是那些没有高学历的人、也不是那些智商平庸的人，我们最怕的是遇到不善于沟通、不会表达自己人。有些人就是因为不能够有效的表达自己从而导致工作进程的耽搁、甚至影响工作项目的顺利进行。现代职场的工作节奏本来就很快，因此人们都不太愿意同表达能力差的同事同事。若你刚好就是那个不能够有效表达的人，那么久而久之你就会发现，同事们都不太愿意与你共事了。

所以，在职场工作当中，首要掌握的技能就是有效表达。这就要求我们一方面要锻炼自己准确表达实际意图的能力;一方面要求我们在与人沟通之间要做足工作，充分理解自己要表达的内容是什么，要达到的目的是什么，需要对方给予的支持是什么。

第三：善于倾听

如今的职场风气大体上来说都是开放的，基本上人人都有自己的思想与个性。大家都喜欢表达自己的想法、坚持自己的主张。然而正是这一点，导致了职场当中的许多人际关系矛盾。人们往往只关注自己的想法、自己的感受，而很少去倾听他人的想法与情感。所以，只要你学会了倾听他人，那么你则会获得更多人的认同及好感，进而获得更多的友谊与机会。

第四：虚心提问

在过去，本本分分、埋头苦干会获得领导、同事的一致认可，甚至可能成为单位、工厂的劳模。但是在今天的职场，仅仅靠埋头苦干是不够的。只知道埋头苦干，却不知道与人沟通，不懂的虚心提问的人是不受团队欢迎的人。我们甚至可以说没有问题的员工不是好员工。只有懂的不段的虚心提问才能获得持续的进步。虚心提问是企业内每一个工作人员都应该拥有的基本品质。提问的对象可以是同事，也可以是上级、下级……总之，懂得虚心提问的人才是会工作的人，也会是受人欢迎的人。

懂得宽容待人。

学会换位思考。

我们应该学会换位思考，在很多时候，我们尽量做到换位思考来解决一些问题，真诚对待别人，不要总是感觉自己付出很多，总觉得别人不理解自己，换位思考问题，自然迎刃而解。

多去关心别人。

我们应该更多地去关心和爱护别人，要懂得付出感情，用真情打动别人，特别是当别人有困难的时候，比如家庭有变故，或者身体有疾病等，在这个时候一定要体现你的关心。

做到心地善良。

善于合作共事。

我们应该善于沟通协作，在集体里，一定要懂得沟通协作，这是职场生存中一项重要的法宝，如果想在一个团体里挑大梁，发挥重要的作用，自然需要搞好人际关系。

做到诚实守信。

我们应该做到诚实，讲信用，始终保持正直的人品。有句话叫做人无信不立，必须要有诚信，人才能够有自己的一席之地，经常说谎只能是给别人留下一个不好的印象，有损信誉。

不要好事占尽。

在一个团队里，我们应该注意一点，就是如果有好事的话，一定要与大家共同分享，不要总是自己占用，要有乐于吃亏、甘于吃亏的精神，如果凡事都想拔尖，大家就会渐渐疏远你。

知己知彼，百战百胜。其实人性有很多都是共通的，首先了解自己，自己是一个什么样子的人，自己拥有什么样的性格，自己那些性格是受人欢迎的，那些性格是被人讨厌的。比如自己的幽默的特质很受人欢迎，自己说话刻薄不被人欢迎，那么自己就要慢慢的改变自己说话的方式。往往人际关系的很多问题的根源都是在自己的身上。

人际关系的原则：想要别人怎样对你，你就要怎么样去对待别人。因为人性都是相通的，如果你特别讨厌一个人我向那个人一定会有所感觉的。一般的情况下，人们都是偏向于跟对方做同样的事情，中国一向是礼尚往来，在没有太多利益关系的情况下，你的所作所为往往会收到同样的效果，就如你伸手去主动和别人握手，别人往往很乐意这样做。

学会付出：因为现在的社会比较现实，所以现在的人也会比较现实，如果没有什么交集大家往往是不相往来。大家的心情也是多沉重的，一般人的圈子也比较小，都是周围的环境影响的。时间长了，大家变得特别的现实，还有就是人的心理都是倾向于索取，不愿意付出。但是大家都愿意和愿意付出的人在一起，实际上是付出的人往往会得到的更多，会更加的快乐。付出不一定就要怎样怎样，学会在日常生活中，朋友相处中不断地付出，比如学会倾听，多站在别人的角度上去思考问题。你的人际关系就会大大改善，生活也会更加轻松。我有一句非常喜欢的话就是：想要获得爱的唯一途径就是不断地付出爱。

做好自己，让自己的充满正能量。人们之所以在一起科学的观点是：相互吸引。如何才能去吸引更多志同道合的人脉呢，那就是保持正能量，积极思考问题。大家都喜欢和积极地充满正能量的人在一起。正所谓：积极的人像太阳，照到哪里哪里亮;消极的人像月亮，初一十五都一样。另外一定要学会控制自己的情绪，很多时候我们的情绪很容易受到周围环境的影响，时间长了我们就会很容易很环境左右，不能自已。导致很多时候我们想要做的跟自己表现出来的相差甚远。

懂得沟通。良好的沟通和表达能力是生活幸福，事业成功必须具备的品质。据有关统计，我们所遇到的问题超过80%是由于沟通不畅所导致。我想我们每个人都会深有感触，由于自己表达不准确，沟通不畅，给我们带来太多太多令自己烦恼的问题。所以我们很有必要每天花点时间断联系及的表达沟通能力。举个例子，我们听别人说话不能只听别人表面上说了什么，更要明白别人要表达的是什么意思，别人希望你怎么做。

**如何处理人际关系心得体会篇二**

一表人才所谓“一表人才”，就是说当你与陌生人第一次见面时给对方留下的第一印象，我们都知道第一印象很重要，要给对方留下好的印象，特别是要让对方在最短的时间记住你。那么我们自身的仪表、行为举止都很重要;我们要注意自己的内涵、修养等等，而这些不是一朝一夕就能养成的，要求我们在平时的生活当中养成良好习惯。

两套服装所谓“两套服装”，就是说在什么样的场合就要穿什么样的衣服，你的穿着打扮要适合当时的环境。“两套服装”还告诉我们要随和，做事情要随机应变，不能死搬硬套。

三杯酒量所谓“三杯酒量”，就是说一个人如果不会喝酒，人际关系不容易处理好。一个人要会喝酒，但是不能喝太多；适量能拉近人与人的关系，但过量就会“酒后乱性”；适量喝酒，无论是对身体还是对人际关系都有好处。

四圈麻将所谓“四圈麻将”，就是说一个人要爱好广泛，跟什么样的人说什么样的话、做什么样的事情，他玩的东西你也要会玩，他喜欢的东西你必须去了解，但是你可以不用精通。比如说，人家跟你谈最近的体育消息，但你就是不喜欢体育，你也不去了解，人家说起时你就只能“丈二和尚”了。

五方交友所谓“五方交友”，就是说在和同事打好关系时，你不能排斥交友，你永远不知道你需要什么样的朋友，跟什么样的人交往到什么样的程度你自己心中要有个衡量的标准，但是你不能排斥和他交友。

六出祁山我们都知道“六出祁山”是说诸葛亮六出祁山伐魏，明知不可为而为之。所谓“六出祁山”，就是说我们一个人承诺了别人、答应了别人，虽然你做不到，你也要尽全力去做;要求我们只问应不应该，少问有没有可能，要知道天下没有不可能的事情。

七术打马“术”：是法术，不同的方法方式；“打马”：是打马屁。“七术打马”，就是说人前要称赞你的上司的决定，但是背后要独自对他说出不可取的地方；也就是说70%的马屁味道，30%的真诚劝告，这样才能和上司打好关系。

**如何处理人际关系心得体会篇三**

不问客户年龄、不问同事薪水是职场人必备常识，也是很多人通晓的道理。但是很熟悉的同事之间，尤其是一同共事六七年之久的部门同事，难免会关心对方的家庭情况。这时候需要把握一个度：自己了解的要好同事家庭的经济情况、婚姻隐私、成员关系好坏等，不应该向第三人透露，即便这三人之间关系本身很要好。

另外，交往较深的同事间会互相交流客户情况，比如某个客户的一些商业习惯如喜欢在娱乐场所谈合作，或者存在一些怪癖行为，同事间交流极有可能让信息流传到客户耳中，这样对商业合作影响很恶劣，偶尔的过失也许可以通过解释来弥补，但是这样的事件在一个职场人身上发生过好几次，他就应该从心理上检讨自己的问题了。

男女同事保持正常交往

俗话说，男女搭配干活不累，男女同事、上下级之间保持正常交往对提高工作效率有事半功倍的效果，但是要平衡好这之间的关系大有学问。

对女职员而言，有必要的话，和男上司的太太保持友好关系，尤其是面对一个善妒的妻子时。当出席有太太出现的场合，要谨记打扮大方端庄，切勿标新立异，那些性感服装可以留待其他场合穿。

男女同事无话不谈时，要注意分寸，讨论业务、政治或娱乐新闻都可以留到白天在办公室的时候，不要耽误同事下班后的私人时间。

个人情绪不要带入工作

与家庭成员间感情失和、投资失利等明显带有个人生活色彩的事情，处理不当会将坏情绪带入工作中，这是职场精英特别忌讳的一点。如果经常受这些不愉快的事情影响，导致工作效率低下、与同事交流受阻，那么这位职场人离\"被解雇\"也就不远了。

在日常工作中，白领还要注意：小事看大。如果看到自己不喜欢的东西或事情就在脸上写个明显的\"厌恶\"，会造成领导和同事对你的反感，他们会认为你不够专业。应该学会尽量包容，做不到就保持沉默。

别开口向同事借钱

同事间一起吃饭、聚会是常有的事，如果觉得aa制有点不近人情，可以轮流请客，但是非特殊情况最好不要和同事借钱。

如果经常向别人借钱，会被认为是个没有计划的人，别人会对你的为人处事产生不信任。职场白领可以对自己定下一个原则：不要轻易欠别人一毛钱。当然也不是说自己不欠人钱，也不允许别人借自己的钱，借给别人钱时要具体问题具体分析，关键时候还要大方往外借。

人际关系敏感度测试

1、直接问朋友要到哪里买

2、四处探听，偷偷买，不让朋友看见

3、按捺想拥有的欲望，忘了那个东西

4、想办法跟好朋友要来

选择1：你总是大大咧咧的沒有心机，也不会去设想別人的心情，有时敏感的人会对你产生误解，不过你的粗神经很少有感觉，还是我行我素，依直觉行事。渐渐大家就会知道那是你的本性而习惯适应。

选择2：你很注意小节，不愿失礼，所以待人处事十分客气，却会让人觉得有点矫枉过正，假假的，反倒适得其反。其实放松一点，不要那么拘谨，才能和朋友更亲近没有隔阂。

选择3：就你而言，生活单纯是最重要的事。你希望能平静度日，不要和是是非非有任何瓜葛。如果有人故意来招惹你，你也会伪装成一根木头，让別人的挑拨丝毫不起作用。即使你內心翻江倒海，外表给人的感觉仍然是心如止水。

选择4：你应该很受欢迎，无论同事、朋友、亲戚都愿意接近你，正是有这种好交情，你常常会得到贵人帮忙，人际交往的尴尬不化自解，职场上当然是无往不利。不过还是要努力充实自己，免得把好运都用完了，将来还是要靠实力养活自己。

处理好职场人际关系的技巧

人际关系技巧一：尊重同事，待人热情忠诚

相互尊重是处理好任何一种人际关系的基础，同事之间也不例外，同事之间的关系都是以工作为前提，一旦失礼，创伤将难以愈合，所以在与同事沟通时，态度要诚恳、实事求是，要给同事一种信赖感、亲近感，这有利于同事之间关系的继续深入。所以，处理好人际关系，最重要是尊重对方，待人要热情忠诚。

人际关系技巧二：同事相处要时刻注意细节

有这样一种现象，同事带点零食到办公室里，休息时给大家分着吃，你却一口回绝，表现出一副不屑为伍或不稀罕的神态，时间一长，人家会觉得你高傲，很难相处。

还有一种现象是你常常喜欢探听别人的家事，同事之间，能说的人家自己会说，不能说的就不要刨根问底地去挖它，每个人都会有自己的秘密，你要是喜欢探听，就算没什么目的，人家也会忌你三分。所以在办公室里一定要注意小细节，别因为自己的一时疏忽，而导致与同事之间的关系出现问题。

人际关系技巧三：同事之间也需保持一定距离

在办公室里，与同事相处要保持一定的距离，对异性之间拒绝亲密，对同性之间要相依相助，每天和你在一起时间最长的人是谁?就是你的同事，俗话说\"距离产生美\"，他每天和你在办公室里面对面，保留一些合理的私人空间还是有必要的，所以办公室里的距离一定要把握好。

人际关系技巧四：学会与各种类型的同事打交道

每个人都有独特的生活方式和性格，在公司里，总会有些人是不好相处的，比如傲慢的人、自尊心太强的人，爱钻牛角尖的人等等。所以你必须因人而异，采取不同的策略与同事相处!

比如：与傲慢的同事相处。首先尽量少与他相处，在与他相处的时间里，尽量充分的表达自己的想法，不给他傲慢的机会，那么在交谈时最好用短句子来说明你的要求，给他一个干脆利落的印象，即使对方想摆架子也摆不了。

最后提醒大家：同事终究和朋友是有区别的，虽然个人在职业发展过程中，很多时候是取决于我们的人际关系的和谐，但也不能走入误区，在处理人际关系时还是需要讲究方式方法的。

**如何处理人际关系心得体会篇四**

从广义看，人际关系是指人与人之间的关系，包括社会中所有的人与人之间的关系，以及人与人之间关系的一切方面。显然，此种定义没有揭示出人际关系的特殊性。从狭义看，人际关系是人与人之间通过交往与相互作用而形成的直接的心理关系。它反映了个人或群体满足其社会需要的心理状态，它的发展变化决定于双方社会需要满足的程度。从历史上考察，人际关系是同人类起源同步发生的一种极其古老的社会现象，其外延很广，包括朋友关系、夫妻关系、亲子关系、同伴关系、师生关系、同事关系等等。

人际关系受生产关系和政治关系的制约，是社会关系中较低层次的关系；同时，它又渗透在社会关系的各个方面，是社会关系的“横断面”，因而又对社会关系具有反作用力。它直接影响着人们的心理环境和社会环境。每个个体都生活在各种各样现实的、具体的人际关系之中。

2、人际关系的重要性

人际关系越广，路子越宽，事情就越好办。这已经被无数经验和教训所验证。一个优秀的人往往能接受并影响他身边的人，机遇与交际能力和交际活动范围成正比。因此，我们应把开展交际与捕捉机遇联系起来，充分发挥自己的交际能力，不断扩大交际，只有这样，才会发现和抓住难得的发展机遇。使自己与他们的关系更好。拥有良好的关系网是成大事者最重要的因素，也是必备的条件。

3、怎样搞好人际关系

3.1、尊重他人

尊重他人是中华文化五千年文明所倡导的一种美德。自尊心是人人都拥有且对人人来说都是十分重要的内心情感。人与人之前的情感是相互的，只有学会尊重他人，才有可能收获他人的尊重。一个懂得尊重他人的人，往往会获得人们的称赞与认可。

3.2、善于倾听

人们往往只关注自己的想法、自己的感受，而很少去倾听他人的想法与情感。所以，只要你学会了倾听他人，那么你则会获得更多人的认同及好感，进而获得更多的友谊与机会。

3.3、保持友好的灵活性

当你与人们发生冲突，更多的是自我主义，而不是问题本身。要学会在生活中的大多数方面保持灵活边通，而不是争斗，这时极为关键的。实现目标的方法有很多，一条路不同，那就走另一条路。

3.4、培养幽默感

幽默使人放松，幽默会让人们解除戒心。当事情进展不顺利时，幽默感会降低打击的强度，过了某个阶段，你也可以大笑，这样做，会比为一些你不能控制的事情生气或担心好的多。

**如何处理人际关系心得体会篇五**

同事是工作伙伴，是竞争对手，而不是生活伴侣，你不可能要求他们像父母兄弟姐妹一样包容和体谅你，也不要指望别人能够分担你私人的烦恼。每个人都有自己的空间，同事之间最好保持一种平等、礼貌的伙伴关系，所以我们要懂一些处理职场人际关系的技巧。以下是本站小编分享给大家的关于如何处理职场人际关系以及处理职场人际关系的技巧，希望能给大家带来帮助!

1) 沟通。

人际关系与沟通，彼此影响。二者可以互补，也能够相克。人际关系良好，沟通就比较顺畅;沟通良好，也能够促进人际关系的和谐。反过来说，人际关系不良，就会增加沟通的困难;沟通不良，就会促使人际关系变坏。

2) 包容。

包容是赢得朋友的保证。学会包容他人，就是学会了包容自己。包容他人对自己有意无意的伤害，是让人钦佩的气概;包容他人曾经的过失，是对他人改过自新的最大鼓励。职场上，每个人的观念都有局限性，对立的观点不必看成是否定，而是互相补充。学会这三点，融入同事就不难。

3) 尊重。

尊重意味着一种平等，如果一定要分清谁对、谁错，那交流无法达成。在职场，可能每个人的处境都不一样，无论是高高在上的领导也好，默默无闻的小职员也罢，在交往的过程中都要给予尊重。只有尊重别人，才能赢得别人的尊重;只有尊重别人，才能赢得别人的笑容。

4) 示弱。

对于如今的人们来说，争强好胜似乎成为了一种习惯。但是个性太强的人往往得不到大家的喜欢，学会示弱反而能赢得好感。俗话说“吃得亏，捞得堆”，你的性格弱，看上去别人会欺负你，其实的人在保护你，而那些所谓“强势”的人，其实遭到的攻击会更强烈。

5) 同乐。

身处职场，每个人都面临很大的压力。如果能够一起释放压力、寻找快乐方式，无疑就能赢得同事的友情。现在，很多职场白领都热衷玩立顿茶聊吧游戏，在活动官网上，留言的人也有很多。因为这款游戏可以通过和好友一起聊天、定制个性表情促进

友谊

;一起赢得礼品，一起分享快乐。在潜移默化之中，就增强了彼此之间的默契和好感。

1、同事间可以谈天气、谈八卦，但尽量不要谈论涉及个人隐私的话题。

尤其是当你的生活出现危机，比如失恋了，跟老公吵架了时，可千万别在办公室里随便找个人诉苦水;如果你的工作出现了危机，比如交给你的任务太艰巨，对老板、同事有意见时，更不应该把同事作为倾诉对象。不过，需要注意的是，在工作中互帮互助、

团结

协作、

真诚待人

是必要的。毕竟能够在一起共事也是一种缘分，而且，对于一个团队来讲，这些都是通往优秀的基础条件。

2、要有人情味。

当同事身处逆境时，你应该伸出援助之手，给予力所能及的帮助;当同事遭到误解时，要表示理解和安慰;当同事情绪低落、心情苦闷时，去真诚地关心他。只要你付出的是善意，就将会赢得对方的感激和

信任

。

3、拥有海纳百川的胸怀。

在职场中，一定要懂得忍耐和

宽容

。身处职场，由于各种关系错综复杂、盘根错节，人事纠葛时有发生。当与他人发生矛盾时，当被人误解和非议时，我们要抱着君子坦荡荡的态度一笑置之。

4、向有“好人缘”的同事靠近。

在选择朋友、建立自己的人际关系网时，应该尽量选择人缘比较好的人。如果你的关系网络全部由“好人缘”的人组成，那么，这个关系网络的力量将是无穷的，而身在其中的你也会因此而受益匪浅。

雯雯是公司的老职员，业务能力很强，就是有点心直口快，但同事之间相互比较了解，也都不大在意。然而不久前，雯雯却因为这种性格吃了一记闷亏。

之前雯雯因为家里的事情很烦心，工作效率不高，被上司当着大伙的面批评了一通。雯雯很生气，于是在几个同事面前大大发了一番牢骚。晚上吃饭的时候，雯雯同关系很亲密的同事小a坐在一起，小a热情地鼓励雯雯发泄不满：“有话可别憋着，尽管说出来!”于是受了一肚子气的雯雯开始口无遮拦的把顶头上司的 “罪状”一条一条地历数出来。第二天下班的时候，雯雯再次被请到上司办公室，上司说她不仅不尊敬领导，工作态度还十分不端正。这个时候，雯雯一下子回想起中午去食堂在电梯里碰到小a时，她一副躲躲闪闪的样子，这才感到世态炎凉。

同事之间到底是否能够做朋友?如果做朋友的话要保持什么样的距离?相信这是让很多职业女性深感头痛的问题。其实，在生活中，通过共事成为朋友的例子并不少见，但是我们还是会经常碰到被所谓的“同事知己”出卖、背叛的故事。

**如何处理人际关系心得体会篇六**

无论你在任何部门工作，处好同事关系都非常重要。相处得好，自然开心;相处不好，就很糟心。那么如何处理职场人际关系呢？如果你能摆正五个原则就会很开心。

同在一个办公室，你是下级，要接受上级领导，就要尊重他。不能因为上级平易近人，就可以嘻嘻哈哈。当然有的领导，喜欢嘻嘻哈哈，不喜欢绷着脸干工作。即使如此，作为下级也要有分寸。

有的同事，平时与人为善，对人亲热。有的同事，表面上很好，暗地里喜欢做别人的私活。你不能好人歹人分不清，老少胡子一把捋。对任何同事，都应有原则，不卑不亢大方得体。

任何单位都会出现各种各样奇怪的事情，不能什么事，都要过问。有的事你过问人家会领你的情，对你很感谢。而有的事你就不能过问，你热心过问，有时反而会出现令人尴尬的局面。

同事接触，说话做事，都有到什么山唱什么歌的区别。有的人敢于说真话，并不问对方能不能接受。有的人就像薛宝钗，见人说人话，见鬼说鬼话。说真话的，当时并不一定好;说鬼话的，也许能得人喜欢。对此，你要有识别能力，分别对待。

当然，事物是变化的，处好同事关系，要适时而动，因人而异，不可千人一法，万事一方。

总书记在天津和高校毕业生座谈时说：“做实际工作情商很重要，更多需要的是做群众工作和解决问题能力，也就是适应社会能力。”在生活中，提高情商对刚刚步入职场和社会的.年轻人来讲尤为重要。

“来接受心理咨询的人中，很多年轻人的职场烦恼都是由于情商不高，难以适应社会造成的。过于强调和看重自我、不懂得替别人考虑、不善于与同事沟通和表达、缺乏团队合作精神、将个人情绪带入工作中等，这些都是情商低的表现。”袁辛举了个例子，今年23岁的小张从事柜台窗口工作，入职一年来一直不顺心。她觉得同事冷落她，上司不喜欢她，客户刁难她。袁辛为她分析了原因：脾气毛躁，有话不会好好说，一不高兴就翻脸。“用恰当的方式表达自己的意见和建议，学会‘说话’非常重要。”

对于情商的重要性，袁辛还特别提到这样一个事例：一个女生参加面试，进楼后找不到位置，向一位正在拖地的大爷询问。得到答案后，她道了谢，并对大爷说：“不好意思，把您刚拖的地踩脏了。”路过的面试官碰巧看到这一幕，最终女生被录用了。“尊重他人的工作、懂得照顾他人感受，是在职场中与人合作的基础。”

“在职场中，情商的重要性比在校园中更加显现。”袁辛建议，刚刚步入社会的年轻人除了努力提高专业素养，更要有意识地调整心态，重视与人交流、沟通。要具备饱满的自信心、强大的抗压能力以及心理创伤复原能力，保持谦虚、平和，踏实做事，低调做人，这样才能让职场之路更加顺畅。

**如何处理人际关系心得体会篇七**

寝室人际关系问题是大学生人际关系处理中最为普遍的问题之一。彼此之间由于生活习 惯、行为方式、个性的不同或是相互误解，往往导致寝室人际关系的恶化，使生活在其中的 同学深感痛苦。 新闻上也总会报道相关负面的新闻，所以处理好寝室人际关系至关重要，下面小编为大家整理出关于如何处理寝室人际关系的的解决方法。

从四面八方汇聚到一块共同生活是一中缘分，但因种自观念 与习惯的差异，难免会产生各种摩擦和矛盾。因此，正视这一问题很重要。为此，建议多从 自己身上存在的问题及对寝室人际关系造成的影响进行思考。寝室矛盾突出地表现在各种各 样的零碎小事中：乱扔垃圾、制造噪音、计较小钱、作息紊乱、言论霸权和亲密过分等等。 若自己有不妥的地方，可以适当调整自己的生活习惯，改变自己的说话方式，以他人可能接 受和理解的方式进行。

不要因为大家有些误解而避免交流，而应主动与大家沟通， 参与讨论与其他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。

作为一名大学生应海纳百川，有豁达心怀，多吸收 别人的优点;对他人的缺点，应多加理解和包容。平时对一些生活中出现的鸡毛蒜皮的纠纷， 不要太耿耿于怀，该忘的忘，该原谅的原谅，该和解的和解，不要太放在心上。所谓“大事 聪明，小事糊涂”，把有限的精力用在做主要的事情上。

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，而恰恰是一个稳中有降方面都 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。

寝室人际关系处理之发自内心地赞美别人

学会欣赏、赞美他人，每天至少说一句让人感觉舒服的话， 比如：“你太棒了”“你这个发型很好看”这些赞美的话语会给被赞扬者带来快乐，引起积极 的情绪反应。情绪具有传染性，它也会传染给周围的人，给周围人带来快乐。“快乐”会消 融人际关系的僵局，使寝室关系变得融洽。

(2).沟通的艺术 与这个世界沟通，实质上就是与这个世界上的人进行沟通，而且必须是有目的的沟通。可以说，无论我们在做什么，或者想做什么，要想获得成功，必须学会善于 与人沟通。在商场有句

名言

，叫做“人脉就是钱脉”，说的就是这个意思。一个有抱负的人，想在工作中游刃有余、大展宏图，就得善于和上司、下属、同事进行有 效的沟通才能打通自己的成功之路。以至于年轻人谈恋爱，也得学会把握住对方特殊的心理，才能机敏地跨入对方的情感世界中去。因此，沟通永远是人们在生活 和事业中应该掌握的首要才能。从某种意义来讲，它是我们获取财富、快乐、幸福和健康的最重要的手段和策略。

**如何处理人际关系心得体会篇八**

如果你看中了朋友的包包，直到回家也念念不忘，你会怎样处理这种恋物单思病？

a.四处探听，偷偷买，不让朋友看见

b.按捺想拥有的欲望，忘了那个东西

c.直接问朋友要到哪里买

d.想办法跟好朋友要来

想知道答案吗？不要着急哦，马上为您揭晓答案！

a.四处探听，偷偷买，不让朋友看见

你很注意小节，不愿失礼，所以待人处事十分客气，却会让人觉得有点矫枉过正，假假的，反倒适得其反。其实放松一点，不要那么拘谨，才能和朋友更亲近没有隔阂。

b.按捺想拥有的欲望，忘了那个东西

就你而言，生活单纯是最重要的事。你希望能平静度日，不要和是是非非有任何瓜葛。如果有人故意来招惹你，你也会伪装成一根木头，让別人的挑拨丝毫不起作用。即使你內心翻江倒海，外表给人的感觉仍然是心如止水。

c.直接问朋友要到哪里买

你总是大大咧咧的沒有心机，也不会去设想別人的心情，有时敏感的人会对你产生误解，不过你的粗神经很少有感觉，还是我行我素，依直觉行事。渐渐大家就会知道那是你的本性而习惯适应。

d.想办法跟好朋友要来

你应该很受欢迎，无论同事、朋友、亲戚都愿意接近你，正是有这种好交情，你常常会得到贵人帮忙，人际交往的尴尬不化自解，职场上当然是无往不利。不过还是要努力充实自己，免得把好运都用完了，将来还是要靠实力养活自己。

**如何处理人际关系心得体会篇九**

[摘要]宿舍是一名在校大学生调整自我、放松娱乐、学习生活的重要场所，是他们背井离乡之后的又一个“家”。但是，在这个“家”里面，人际关系中的摩擦冲突偶有发生，这会对他们产生了一定的影响。每个人的先天家庭因素和后天教育、生活环境不同，性格不一，所以思考问题的角度、为人处事的方式也会不一样。人与人之间有不同，在相处过程中会产生一定的互相作用和影响。因此，学校相关人员应着眼于大学生宿舍人际关系的特点，分析宿舍矛盾的原因和具体表现，找到正确处理宿舍人际关系的对策，引导当代大学生重视宿舍人际关系的维护与发展。

[关键词]大学生宿舍；人际关系；重要性

对于大学生而言，特别是一名刚刚进入大学的新生来讲，宿舍是其在大学顺利开始学习、生活的起点，也是重要的情感寄托之地。宿舍人际关系的好坏直接影响着大学生的情绪和行为表现。因此，如何正确化解宿舍矛盾，并促使宿舍人际关系和谐发展，显得尤为重要。

一、大学生宿舍人际关系的特点

人际关系是指人与人交往互动时的心理距离。大学生宿舍人际关系是宿舍成员在共同的学习和生活中形成的以精神关系为主要内容，以语言、思想、知识、情感为媒介的交往中相互结成的关系。

在男、女性别方面，宿舍人际关系有所不同；在不同年级、不同阶段，宿舍人际关系也有所不同。相比男生，女生更能认识到宿舍成员之间是一个集体，应该有共同的目标，对宿舍比较能够产生归属感与认同感；男生相比女生有更多的人际干扰行为，更多的表现出控制欲强、性格古怪、敌对性等特点。另外，相比大一、大三，在大二阶段，学生宿舍人际关系总体上更好，在宿舍中也更加有集体观念。

根据大学生宿舍人际关系的特点，可以分为三类：和谐相处，关系融洽；独立分派，互不干涉；关系紧张，矛盾激化。

相对比较，除了教室、图书馆、饭堂，宿舍是大学生停留时间比较长的场所，但是这个场所并不是自己的私人空间，而是8名同学的集体空间（有的学校宿舍数量有限，可能是10名同学挤一间宿舍）。在这个集体空间里，大家可能存在着这些不同：几点睡觉休息，睡觉是否打呼噜、磨牙、说梦话，多久洗一次衣服、洗一次澡，玩电脑游戏、看电影是否外放声音，是否在宿舍旁若无人地大声唱歌、煲电话粥，是否愿意花钱，是否愿意和舍友一起出去吃饭、看电影，是否主动缴纳水电费，是否主动打扫宿舍卫生等。

在一间宿舍里，同学之间必然会有不同的地方，谁都希望对方能够和自己做事情、想问题的方式一样，但事与愿违，必然会在这样对比的过程中产生不平衡、不满意和不喜欢，而这些也就逐渐导致了宿舍矛盾的发生。

二、大学生宿舍矛盾的原因与表现

1、大学生宿舍矛盾的原因

简单归纳大学生宿舍产生矛盾的原因，可以分为客观外因和主观内因两部分。

第一，客观外因方面。客观上存在着地方区域、南北差异、饮食习惯、风俗文化的不同，存在着社会贫富差距，家庭经济、学校教育环境也不同。这些促使学生之间在价值观念、兴趣爱好、性格发展等方面存在差异。既然存在差异，就难免会产生摩擦。学校存在着宿舍资源不充足的问题，例如隔音效果差、宿舍空间狭窄、冬天热水供应不足、夏天没有空调制冷等，这些也间接影响了宿舍同学之间的关系，不能融洽相处。学校存在着教育、管理不完善的问题，学生宿舍主要由后勤物业人员管理，他们多以学生安全为主要职责，在理性教育和人文关怀方面有所欠缺。负责学生思想教育和管理的辅导员，由于事务繁琐，无法对学生的思想动态、情绪波动进行及时关注和深入了解。

第二，主观内因方面。同学之间在语言表达、行为方式、生活习惯等方面有所不同。例如，某些同学缺乏沟通技巧，在无意中言语伤人，或者故意讽刺、调侃；做事比较高调、自傲、自私，不能换位思考，不能主动帮助他人；不能严格约束自己，个人习惯不好（如不及时清洗脏衣服、不主动打扫宿舍卫生、在宿舍抽烟等）；面对问题时，心理承受能力弱，内心比较敏感、斤斤计较，不能正确面对同学之间的能力竞争等等。

2、大学生宿舍矛盾的表现

大学生宿舍产生矛盾以后，主要表现在两方面。

第一，条件允许，当事人申请调换宿舍，眼不见心不烦。这需要符合两个条件，一是有空余床铺或者可以互相调换的宿舍，二是涉及到的双方宿舍同学都接纳认可。

第二，条件不允许，无法调换宿舍。可以寻求学长、老师的帮助与调解，希望能正确有效地处理宿舍矛盾；带有偏见，互不理睬，冷战。不和宿舍同学一起上课、吃饭，自己单独行动；在言语、行为等方面进行攻击，互相针对；偶尔出现气氛紧张和短暂的争吵，或者在自己的qq空间、微信朋友圈等网络平台发表言论、表达不满；无法容忍，打架互殴、辱骂、诋毁等，甚至演变为更加恶劣的违法犯罪行为。

三、如何正确处理宿舍人际关系

面对已经发生的宿舍矛盾，应该及时、有效地处理。辅导员老师进行调解时，应当注意耐心倾听双方对于事情细节的描述，毕竟矛盾的产生不是一两件事情就能导致的，它是一个反复积累、强化的过程。同时，也应该防患未然，懂得如何构建和谐的宿舍人际关系。

1、学生自身应注意的问题

严格要求自己，养成良好的卫生习惯和作息习惯；树立正确的人生观和价值观，真诚相待，文明礼貌；学会正确面对差异，互相尊重，互相包容；要注意交往的技巧和方法，不能太注重自己的感受，不要特立独行，应该换位思考，学会互相理解。在与室友交流的过程中，要增强主动性、幽默性，增加内容与话题，例如体育运动、旅游购物、奇闻趣事等等。

2、家庭和学校应采取的方法

家庭和学校应多教育、多引导学生积极看待宿舍人际相处，树立正确的交往观念，诚信、友善、乐于助人，做人要宽容大度，不斤斤计较，提高适应大学的能力，从而尽量避免宿舍矛盾的发生；完善心理健康制度，从班委、宿舍长到辅导员，再到学校心理健康中心，要及时反馈信息、定期跟进。另外，还要开展宿舍团体辅导，组织人际关系的专题讲座等，帮助学生提高心理健康水平、人际交往技巧；完善宿舍管理制度，如卫生值日与检查制度、作息制度等；抓好学生干部建设，鼓励自我管理和自我教育，如宿舍长要公平安排卫生值日，公开宿舍水电费使用情况，主动提醒大家及时休息；加强宿舍精神文化建设，增强宿舍凝聚力和归属感，如定期开展宿舍绘画比赛、拔河比赛、卫生评比等，丰富宿舍文化。

四、大学生宿舍人际关系的重要性

和谐的宿舍人际关系可以让宿舍成员获得归属感和幸福感，促进大学生的身心和谐发展。反之，不和谐的宿舍人际关系会让人感到压抑和烦恼，影响大学生的发展与成长。大学生的宿舍人际关系是由宿舍中的每一个个体共同组成的，一方面反映了他们在学校的生活质量，另一方面也反映了他们的身心发展状况，能否将自我融入群体，形成完善的人格。宿舍人际关系是大学生在其人生之路中建立和形成的一段非常重要的关系。同时，它也是高等学校教学育人环境中的一个基本因素，和谐的宿舍人际关系可以提高学生的思想道德素质以及学习的积极性，进而促进学校学生工作管理质量和教学质量的提高。

有的同学曾经表达这样的想法：“我可以和宿舍的同学一个星期都不说话，但是这并不代表我找不到朋友，我和其他班级的同学玩得都挺好。”但是，如果连近在眼前的宿舍人际关系都处理不好，还怎么谈和其他班级的同学维持更好的朋友关系呢？自己遇到问题和困难的时候，不求助于宿舍同学，却要麻烦其他班级的同学帮忙，可见这样的同学的人格、情商并不完善。

作为大学生，应该意识到宿舍人际关系是大学校园人际关系的一种。大学校园宿舍人际关系是校园情感支撑的重要支柱之一，是人际联结网上的重要节点，若不能形成良好的人际互动，掌握良好的人际交往技巧，校园支撑将大大削弱，宿舍内的“小社会”将对校园这个“半社会”产生重要影响，对学生将来走入社会十分不利。

大学生是当今社会发展的重要力量，而大学生宿舍的人际关系影响到学生个人素质能力的发展、心理健康的形成和人生未来的发展。构建和谐宿舍，才能建设和谐校园，从而建设和谐社会。无论是从社会、学校、家庭层面，还是从学生自身而言，都应该共同努力，充分重视宿舍人际关系的维护与发展。

参考文献：

[1]汪媛媛。大学生宿舍人际关系的特点[j]。青年与社会，20xx(25)。

[2]黄钦海。班主任视角下大学生宿舍矛盾处理实务探析[j]。天中学刊，20xx(29)。

**如何处理人际关系心得体会篇十**

人际关系是职业生涯中一个非常重要的课题，特别是对大公司企业的职业人士来说，良好的人际关系是舒心工作安心生活的必要条件。如今的毕业生，绝大部分是独生子女，刚从学校里出来，自我意识较强，来到社会错纵复杂的大环境里，更应在人际关系调整好自己的坐标。

任何一个上司(包括部门主管、项目经理、管理代表)，干到这个职位上，至少有某些过人处。他们丰富的工作经验和待人处世方略，都是值得我们学习借鉴的，我们应该尊重他们精彩的过去和骄人的业绩。但每一个上司都不是完美的。所以在工作中，唯上司命是听并无必要，但也应记住，给上司提意见只是本职工作中的一小部分，尽力完善、改进、迈向新的台阶才是最终目的。要让上司心悦诚服地接纳你的观点，应在尊重的氛围里，有礼有节有分寸地磨合。不过，在提出质疑和意见前，一定要拿出详细的足以说服对方的资料计划。

在办公室里上班，与同事相处得久了，对彼此之间的兴趣爱好、生活状态，都有了一定的了解。作为同事，我们没有理由苛求人家为自己尽忠效力。在发生误解和争执的时候，一定要换个角度、站在对方的立场上为人家想想，理解一下人家的处境，千万别情绪化，把人家的隐私抖了出来。任何背后议论和指桑骂槐，最终都会在贬低对方的过程中破坏自己的大度形象，而受到旁人的抵触。同时，对工作我们要拥有挚诚的热情，对同事则必须选择慎重地支持。支持意味着接纳人家的观点和思想，而一味地支持只能导致盲从，也会滋生拉帮结派的嫌疑，影响公司决策层的信任。

俗话说得好：树挪死，人挪活。在现代激烈竞争社会，铁饭碗不复存在，一个人很少可能在同一个单位终其一生。所以多交一些朋友很有必要，所谓朋友多了路好走嘛。因此，空闲的时候给朋友挂个电话、写封信、发个电子邮件，哪怕只是片言只语，朋友也会心存感激，这比邀上大伙撮一顿更有意义。

**如何处理人际关系心得体会篇十一**

有人说，校园也是一个小社会，如何处理校园人际关系?下面是本站小编搜集整理的一些内容，希望对你有帮助。

首先自己的行为处事要正直，不能做冷傲的侠客更不能做狗腿子，我们要有自己的信仰。要善于融入班级这个大家庭中，做其中的一份子，不要对别人充满敌意，即使是很讨厌的人，也不要公然敌对。

在这个家庭中我们要善于隐藏，千万不能做出头鸟。这样很容易被别人利用，成为公敌，当然必要的知己也是需要的，我们要交善而不是交恶。如果是特别讨厌的那我我们可以敬而远之。

做好自己本分的事，不要刻意区敌对会讨好被人，最重要的一点就是千万要懂得看事行事，更要会看人什么该说什么不该说，不要再背后议论别人。

做好自己，不要在乎比尔说什么。走自己的路让别人去说吧。

处理好人际关系的关键是要意识到他人的存在，理解他人的感受，既满足自己，又尊重别人。下面有几个重要的人际关系原则：

1、人际关系的真诚原则。真诚是打开别人心灵的金钥匙，因为真诚的人使人产生安全感，减少自我防卫。越是好的人际关系越需要关系的双方暴露一部分自我。也就是把自己真实想法与人交流。当然，这样做也会冒一定的风险，但是完全把自我包装起来是无法获得别人的信任的。

2、人际关系的主动原则。主动对人友好，主动表达善意能够使人产生受重视的感觉。主动的人往往令人产生好感。

3、人际关系的交互原则。人们之间的善意和恶意都是相互的，一般情况下，真诚换来真诚，敌意招致敌意。因此，与人交往应以良好的动机出发。

4、人际关系的平等原则。任何好的人际关系都让人体验到自由、无拘无束的感觉。如果一方受到另一方的限制，或者一方需要看另一方的脸色行事，就无法建立起高质量的心理关系。

寝室人际关系是一个值得关注的问题。由于彼此之间的生活习惯不同，致使生活在这一团体中同学感觉特别别扭，很不舒服。有的同学被室友孤立感到很苦恼。“也不知怎的，可能是我不大注意自己说话方式。我感到大家开始用讽刺的口吻跟我说话，我可能无意说了那位同学，大家就一起帮她，我感到很苦闷，觉得回宿舍也没意思，就怕说错话引起更大的麻烦，所以每天很早起床，背着书包到教室看书，晚上很晚才回宿舍，有时即使看不进去，也不愿意回宿舍，就围着操场逛，一圈一圈，一直到快要熄灯了才回宿舍。”生活在同一寝室的同学也难过，“我们宿舍的一位同学很过分，不过他现在已经被孤立了，但我现在也很发愁，因为宿舍气愤不好，形成对立的局面。其实，我觉得那位同学也不是一无是处，也很想和他说话。但是大家都不理睬她，我若主动与她好，势必也造成那样的结果，不被大家理睬”。

还有一部分同学，即使没有这种情况，也觉得在宿舍不是很开心，“我们宿舍关系还可以，没有争吵，但大家都很客气，没有思念话好说，觉得听闷的。”这可能是大学生都可能遇到的问题，怎样处理同宿舍同学间的关系呢?1.要正视这一问题。多找自己身上存在的问题及对宿舍人际关系造成的影响。因为交往的频繁，同学个性的差异，造成各种摩擦和冲突，寝室矛盾突出地表现在各种各样的小事中;乱扔垃圾、制造噪音、一些小钱、随便吸烟、作息紊乱、言论霸权和亲密过分等，若自己不妥善的地方，可以适当调整自己的生活习性，改变自己的说话方式，以他人可以接受和理解的方式进行。

2.争取多沟通交流，不要因为大家有些误解而避免交流沟通，而应主动与大家沟通，参与大家的讨论和活动。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，加强相互理解和信任。

3.心胸宽广，对别人多加理解和包容。一个新世道的大学生应海纳百川，多吸收别人的优点，对他人的缺点，则应多加理解和包容，平时对一些生活中出现的鸡毛蒜皮的纠纷，不要太耿耿与怀，该忘的忘，该原谅的原谅，该理解的理解，不要太放在心上。所谓“大事聪明，小时糊涂”。把有限的精力用在做主要的事情上，比如搞好自己的学习。

4.严格要求自己。在宿舍也注意自己的言行举止，做到“己所不欲、勿施于人”。多多帮助舍友，哪怕是提水、嘘寒问暖这样的小事。从我做起，努力营造温暖、和谐、快乐的宿舍氛围。

5.真诚地对待他人。人总是无意识中遵守人际关系互惠原则，你袒露真诚程度，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中的形象，心理学研究证明，人们并不喜欢一个各个方面都十分完美的的人，而恰恰是一个各方面都表现优秀而又有一些些缺点的人最受欢迎。所以你不用在意自己的缺点，对这点要有足够的信心。6.发自内心地赞美他人，学会欣赏，赞美他人，每天至少说一句让人感到舒服的话，比如：“你太棒了!”“你这个发型很好看!”这种赞美的话语会被赞美着带来快乐，引起积极的情绪反应。情绪具有传染性，即也会传染给周围的人给周围的所有人带来快乐，“快乐”，则会消融人际关系的僵局，使寝室关系变得很融洽。

大学是学生从高校踏入社会的一个过渡阶段,如果在大学期间连宿舍人际关系都处理不好,那么就更加难以步入社会处理更加纷繁复杂的人际关系。同时,良好的宿舍关系可以给很多有心理问题的学生提供一个相当强大的心理支持系统,让学生在受到挫折、感受到压力或者心情郁闷的时候有个支撑点,能帮助学生摆脱各种困挠,走向积极。因此,利用合理情绪疗法帮助大学生解决好宿舍人际关系问题,不仅可以提高大学生的综合素质,而且还能促进大学生的心理健康和健全人格的培养,使他们充实、愉快地度过多姿多彩的大学生活。

**如何处理人际关系心得体会篇十二**

职场是人生的第二大战场，想要在这个战场游刃有余的处理好各种关系，关凭个人形象的差别和工作成绩的好坏，是完全不够的。下面是小编给大家整理的如何处理职场人际关系，希望对大家有所帮助!

1、融入同事的爱好之中

俗话说“趣味相投”，只有共同的爱好、兴趣才能让人走到一起。小红所在单位大部分同事都是男性的，中午吃饭时的短暂休息时间，同事们往往会聚集在一起谈天说地，可惜小红总感觉到插不上嘴，起初的一段日子只能在旁边远听。男同事们喜欢谈论的话题无非集中在体育、股票上面，不过们即使不懂时装的流行趋势，也不妨碍他们与女同事的交流。不过要想和这些男同事搞好同事关系，首先得强迫自己去接受他们的一些感兴和爱好。于是小红每天开始都“有意识”地关注体育方面的消息和新闻，遇到合适机会甚至还和男同事们一起去看球。“现在有了共同话题后，和男同事相处容易多了;每次和他们闲聊的过程中，也会将自己在工作中的一些感受和他们进行交流，我们之间的工作友谊相互之间增进了不少”，小红如是说。

2、不随意泄露个人隐私

同事的个人秘密，当然就是带着些不可告人或者不愿让其他人知道的隐情;要是同事能将自己的隐私信息告诉你，那只能说明同事对你是足够的信任，你们之间的友谊肯定要超出别人一截，否则她不会将自己的私密全盘向你托出。要是同时在别人嘴中听到了自己的私密被公开后曝光，不要说，她肯定认为是你出卖了她。被出卖的同事肯定会在心里不止千遍地骂你，并为以前付出的友谊和信任感到后悔。因此，不随意泄露个人隐私巩固职业友情的基本要求，如果这一点做不好，恐怕没有哪个同事敢和你推心置腹。

3、不要让爱情“挡”道

宋佳和王彗是一对无话不谈的好姐妹，两人自工作以来，一直住在同一宿舍，每天一起上班、一起下班，几乎到了形影不离的地步!一次偶然的机会，宋佳和王彗接触到一个各方面条件优越、长得非常帅气的男人，她们几乎在同一时间，对这个男人都产生了好感!为了能和帅气男人走得更近，宋佳和王彗突然象变了个人似的，她们不再是形影不离，而是单独行动;后来，两人为了此事，弄得反目成仇，多年的感情就此烟消云散。显然，爱情“挡住”了两人的友情，从她们同时喜欢上那个帅气男人开始，其实就宣布了她们多年的情谊就开始走向决裂。因此，作为职业女人的你，最好独自去处理自己情感生活，在爱情还没有成熟前，即使最亲密的朋友，也不要拖着一起去约会。否则，爱情将会成为友情的“绊脚石”。

4、闲聊应保持距离

在办公之余，同事之间相互在一起闲聊是一件很正常的事情;而许多人，特别是男同事在闲聊时，多半是为了在同事面前炫耀自己的知识面广，同时向其他同事传递这样一个信息，那就是：你们熟悉的，我也熟悉;你们不熟悉的，我也熟悉!其实这些自诩什么都知道的人知道的也不过是皮毛而已，大家只是互相心照不宣罢了。而作为女性的你，要是想满足自己的好奇愿望，来打破砂窝地向对方发问的话，对方马上就会露馅了，这样闲聊的时间自然不回太长。这样，不但会扫了大家的兴趣，也会让喜欢神“侃”的同事难堪;相信以后再闲聊的时候，同事们都会有意无意地避开你的。因此，笔者建议各位女性朋友，在任何场合下闲聊时，不求事事明白，问话适可而止，这样同事们才会乐意接纳你。

5、远离搬弄是非

“为什么xx总是和我作对?这家伙真让人烦!”、“xx总是和我抬杠，不知道我哪里得罪他了!”……办公室里常常会飘出这样的飞短流言;要知道这些飞短流言是职场中的“软刀子”，是一种杀伤性和破坏性很强的武器，这种伤害可以直接作用于人的心灵，它会让受到伤害的人感到非常厌倦不堪。要是你非常热衷于传播一些挑拨离间的流言，至少你不要指望其他同事能热衷于倾听。经常性地搬弄是非，会让单位上的其他同事对你产生一种避之惟恐不及的感觉。要是到了这种地步，相信你在这个单位的日子也不太好过，因为到那时已经没有同事把你当回事了。

一是自信

无论你是经理、主管还是职场新人，首先要有自信，对自己充满信心。有自信的人，坚信只要我努力，一定可以获得成功!昂首挺胸面对人生!没有自信的人，心中缺了主心骨，患有自卑心理，老觉得自己不如人，惧怕和人打交道，低头哈要见人矮三分!遇到困难时，有自信的人会把困难看成向“弹簧”那样，坦然面对，攻克困难，靠自信赢得别人的尊敬!没自信的人，遇到困难怨自己倒霉，躲着困难走，见困难就低头，自己对自己没有信心，让别人也瞧不起你!人，只有自信，才会体现存在的价值，才会发现自身的潜能!让我们时刻拥有自信，并让这种信念伴随我们终生!

二是微笑

人与人之间的关系就像一面镜子，你美好的对他微笑，他会还你灿烂的笑容。人之间的交流首先是面孔和眼神的交流。在生活的每一天清晨，当你把烦恼丢在角落里，带着发自会心的微笑起床、上班时，面对每一个人时，你会发现大部分人都是和蔼可亲的，还给你更灿烂的笑容，并会一点点化解心中角落里的那些烦恼!认识，从微笑开始;交流，从微笑开始;合作，从微笑开始;和解，从微笑开始;当你微笑的对待世界、对待大家、对待每一天时，你会发现：成功，从微笑开始;幸福，从微笑开始!

三是实干

不经历风雨，怎能见到彩虹;不拼搏奉献，怎能获得回报?实干，是你能力、本事的体现;没有实干的自信，是“空中楼阁”;没有实干的微笑，是“无奈笑容”。只有靠自己的拼搏和实干，才会赢得别人的理解和尊重，才会使自行更长久，才会使微笑更美丽!

四是诚信

做人要诚实，靠谎言、卖弄技巧得到的“同事友情”是不会长久的。做人要守信。没有信誉是不会有真正的朋友的。做人要厚道。防人之心不可无，害人之心不可有啊!害人其实就是还自己!

五是虚心

“三人行，必有我师”、“虚心使人进步，骄傲使人落后”，古今伟人们教的都是颠扑不破的真理啊!人无完人，即便你是名校之“天之骄子”，还是“至高无上”的总经理，都是如此。管理者的一个重要任务，就是发现下属的长处，并把它放到适合发挥他的长处的合适位置，让它更好的发挥更大、更有效的作用，弥补自己的不足和短处——这才是一个高明的管理者!

你是否曾和哪位同事关系紧张?

好了，现在你就要想着那位与之关系紧张或者希望更亲密的同事，然后回答下面的问题：

和他聊天谈话时，你是以改变他的想法为目的，还是同样会改变自己的想法?

这些都是执行正念(executive mindfulness)的核心问题。虽然我们已通过相关研究了解到正念的好处，但是我们从来都没有正视这样一个问题，那就是：如何在工作中保持正念呢?毕竟我们不能在办公桌前冥想或者做瑜伽。

理解正念、明白正念的切实作用，对于改善工作关系至关重要。我们和同事正是在流逝的工作关系中，渐渐成长，慢慢改变。

不用专业术语来解释的话，所谓正念，是指不掺杂任何评判地专注于当下。一般情况下，可以将其分为两种形式：一种是“寻求新奇”(novelty seeking)，在当下的环境中寻求新的、与众不同的东西;另一种是“聚焦”(focus)，将注意力全部集中在当下这一刻。

与正念相反的是“习惯性”(habituation)。习惯性是指按照习以为常的方式来进行思考和行动，就像自动驾驶一样。总体而言，正念意味着非习惯(non-habitual)和非评判(non-judgemental)。

现在就来尝试一下——在熟悉的办公室中“寻找新大陆”。让自己停下来，认真地品尝手中的咖啡，感觉身体在椅子上的重量，观察一个你之前不曾留意的事物。如果要是去开会的话，不妨选择一条与以往不同的线路走到会议室。开会时，试着让自己沉默十分钟(除非老板让你回答问题)。

以上都是练习正念的小方法，而下面的四种方法将更具有实质性，利用相似的原理来改善你与同事之间的.关系：

以“今天”而不是过去的表现来看待同事。

与同事的谈话是否会对你的想法有所改变?

跟同事聊完，你的想法有没有一些改变，哪怕是一点点?如果一点儿也没有，这就在一定程度上表明：你没有在寻求新信息，只是在确认自己的固有看法。当然，这并不意味着你一定是错的，但至少可以说明你对于新信息不够开放。正念很重要的一点，就是要有一种接受惊喜的开放心态。

问问自己在收件箱看到同事名字时会冒出什么想法。

前阵子，我和同事兼好朋友darren good合写了一篇文章，关于在收件箱看到同事名字时所产成的“快闪记忆”(flash images)。快闪记忆发生在读邮件内容之前，你的脑子按照过往与同事打交道的经验，产生瞬间联想，从而影响你对邮件内容的看法。虽然这是正常的大脑反应，但是存在潜在害处，因为消极的眼光往往导致负面的解读。试着把同事当成朋友来阅读邮件吧。

积极发现同事身上全新的、正面的信息。

假如你是和我一样的普通人，那么生活中就难免出现让你恼怒的人。而正念则为消除这种负面情况提供了可能。这就意味着，你要有意识地去察觉同事身上的正面信息。他哪一点最让你欣赏?说了哪些有帮助的话?做出了哪些贡献?他最大的优点是什么?把注意力聚焦在这些方面，你就已经行走在优化同事关系的进程中了。

你的生活会因为这些举措而明显改变吗?大概不会。每次开会、每段同事关系都会顺利、美好吗?肯定不会。但是，你会更加理解正念在工作中的作用——改变习惯性思维，以全新的心态观察周围的事物，同时更加专注投入。要知道，正念会为你带来优质的注意力和意识，自然就会让你做出更好的的判断，拥有更好的表现。

正念，提供了一种非常有帮助、让你重新出发的方式——打破旧有的注意力模式和审视他人的模式。这正是每个真正渴望成功的人都需要做到的。

**如何处理人际关系心得体会篇十三**

人际关系是大学生很重要的一门功课，然而我们的学校很少有开展这样的功课，只能靠大学生自己去学习。在处理人际关系时应注意多包容，多交流沟通，下面是小编给大家整理的关学生如何处理人际关系，希望对大家有所帮助!

首先要尊重他人，“己所不欲勿施于人”。只有你尊重别人，才会赢得别人对你的尊重。尊重别人就不能轻视贫困生、差生以及有生理缺陷的室友，尊重别人就应该遵守寝室的规章制度，不乱扔垃圾，不夜里看书打游戏。要学会换位思考，常想如果自己处在他人的位置上自己会怎样，自己做不到的事情，就不能强求别人做到。

其次，争取多沟通、多交流。在同一个屋檐下难免会有矛盾、有误解，不要因为大家有矛盾、有误解而放弃交流和沟通，彼此视为仇人，你不让我好过我就不让你舒服，这样只能使矛盾更加激化，从而造成不必要的伤害。面对矛盾和误解要主动沟通、交流，主动和解，不要让误会阻隔了同学之间的友好情谊。另外，要经常参与大家的讨论与集体活动，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。最后，发自内心地赞美他人。学会欣赏、赞美他人，比如：“你太棒了!”“你这个发型很好看!”这种赞美的话语会给被赞扬者带来快乐，引起积极的情绪反应。情绪具有传染性，好心情会传染给周围的人，快乐可以消融人际关系的.僵局，使寝室关系变得融洽。

一、贫富差距

大学生来自不同的地区，地域的差异可能带来贫富差距，这种“经济的不平等”导致的矛盾在大学生中也很普遍。由于贫富差距引起的贫困生的自卑心理在大学校园里也是一种高发心理问题。如果这些关系处理不好，给大学生带来的心理伤害常常会影响他们的发展。

二、不讲卫生

经常有人在寝室里乱扔东西，从来不叠被子，床上又脏又乱，袜子穿完也不洗，踢了球一身臭汗也不洗，上厕所甚至常常忘记冲，从不打扫寝室卫生，反而是垃圾制造者……这些恶习常让室友受不了，尤其是一些爱干净的同学，一旦意识到自己成为寝室的“清洁工”的时候，心头必然不快。长此以往矛盾冲突就会发生。

三、焦点人物

“学习宠儿”“老师宠儿”“爱情宠儿”常常是学生中的焦点人物，但也常是同学妒忌的对象，如果这类同学在言行上表现不当，常常会引发同学矛盾甚至导致悲剧发生。

四、留宿异性

五、亲密有间

无论室友当时是否愿意，都要拉着室友一起锻炼、上学、吃饭、看电影等，过于亲密的交往使得室友失去了和别人交流的时间与空间，狭隘的人际交往让室友觉得空虚而对此人的“友好”烦恼不堪。“依赖型”朋友在大学女生群体中并不少见，过多地占用别人的时间的行为在心理学上称之为“成人依恋”。过分亲密的另一种形式就是不分彼此用别人的东西，然而凡事有“度”，亲密得太“不拘小节”了，好事也会转化。比如反正是好兄弟的东西，一包饼算什么，先吃了再说;下雨天不想买饭打水了，就请同寝室的姐妹代劳一次吧……一两次可以，长此以往，如果帮忙的机制得不到轮换，再铁的兄弟、再亲的姐妹，也会生出反感。尤其是因为事情发生在朋友之间，同学大多会选择低调处理，但如果心头的阴翳长久得不到消除，沉默也总有爆发的一天。

六、霸权主义

“我的观点绝对正确”，“我最讨厌的就是每次发生争论，不管什么话题，他总要把我彻底驳倒才罢休”，有些人总爱与别人抬杠，以此表明自己的标新立异，对任何事情，不管是非曲直都是自己正确，并且强迫人家接受自己的观点。这种行为容易激发别人的抗拒心理，在同一寝室中，不见得谁的观点就比别人高明多少，所以，如果发现自己在“寝室辩论”中总是取得全胜的一方，小心寝室不和的种子也许已经在小圈子里播撒开了。

七、遵守作息

现代高校学生在寝室拥有电脑已经是很普遍的现象，电脑给学习带来的好处是非常明显的，但是，如果夜里打游戏或者语音聊天，夜里一两点还不肯关机，搞得寝室鸡犬不宁，常常把大家从睡梦中惊醒，这会使同学间的关系变得紧张起来。夜里点蜡烛看书、聊天、打游戏这些活动都不应该无视别人的权利强行进行，应该遵守寝室的共同的制度规则。

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