# 2024年处理人际关系心得体会 处理职场人际关系心得体会(精选11篇)

来源：网络 作者：独影花开 更新时间：2024-08-19

*在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一...*

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

**处理人际关系心得体会篇一**

在职场上，很多感情都是建立在会聊天的基础上，只有聊得来，才有可能加深友谊。否则话不投机半句多，你不会聊天就会毁掉一次建立感情的机会。所以在职场上，切记不要用以下3种聊天方式，不然很容易遭人讨厌。

1

没有互动性的聊天

我们办公室之前有一个实习生女孩，特别喜欢相声，平时关注了很多相声的周边八卦。每次不管是休息时间闲聊，还是吃饭时八卦，只要她插进来，那绝对就是没玩没了的给我们安利她喜欢的相声偶像。一开始我们还勉强附和，但听她说得多了，连嗯、哦的附和都懒得回应，但她依然积极热络的说个不停，令我们很无语。

在职场上，如果同事对你所说的话题并不感兴趣，大多数情况下，他们为了避免得罪你，并不会直接告诉你，而是选择慢慢疏远你。所以聊天的时候不要只顾着自己说，也要观察对方的反应，要是对方没兴趣，应该及时停下来。

2

不注重倾听的聊天

有时候办公室聊天是一个互相疏导的过程。有一次跟一个同事聊天，他抱怨最近工作累，家事繁多，我听完之后认真的开导他。然后我也说了说我最近的烦心事，希望有人倾听，缓解一下情绪。可是在我说的时候，他却开始自顾自的玩手机，让我觉得聊得索然无味，于是终止了这次聊天。

聊天是一个互动的过程，有倾听，有倾诉。否则你只顾自己倾诉，却不顾他人倾听，首先，会让对方觉得你不够尊重他，其次，次数多了，人家也就失去了跟你聊天的兴致。

3

喜欢否定人的聊天

我们办公室女同事只要闲下来的时候，就喜欢三五成群的聊天。有时候喜欢聊办公室八卦，有时候聊兴趣爱好，大部分时间气氛都很好，除非有一个大姐在场。她对于自己不喜欢，或者不感兴趣的话题会直接否定，让人下不来台。一个同事是新晋宝妈，偶尔提一两句自己的孩子，她就说我不喜欢孩子。一个同事喜欢蔡徐坤，她会直接说，你太肤浅了，明星当然还是要喜欢老戏骨。

办公室闲聊，有时候大家都是为了放松娱乐。每个人都有自己的喜欢的东西，并不是强迫你喜欢他所喜欢的事物，对方只是做简单的表达，没必要非要刻薄的否定人家，让人家觉得尴尬。

语言是我们天生的能力，但是怎样聊天却是一门技术。如果你没办法学会高情商的聊天方法，那最起码应该也要避免被人讨厌的聊天方式。不然很多时候，你连职场上最基本的同事关系都很难维持，让同事讨厌你，逃避你。

问问大家，你讨厌同事间怎样的聊天方式呢?可以在评论区与我们分享分享。

**处理人际关系心得体会篇二**

人与人间的沟通，主要靠语言，所以会说话的人，在人际交往方面是很占优势的，他们的人缘都很好。

而不会说话的人，特别容易得罪人，他们还往往不自知，这就是恶性循环了。人缘差了，做什么事都会差点意思，不是很顺利。

那么，不会说话的人就完了吗?难道他们在工作中就没有翻身的可能性了吗?当然不是。因为说话的能力也是可以训练的，只要掌握了方法，最笨的人也可以成为会说话的人。

举例来说，如果大家学会以下这3种说话的艺术，就能够在交流中顺利很多，甚至可以让自己的人缘越来越好。

被人否定之后，没有人能够做到心里毫无芥蒂，因为这会让人心情不好，甚至有点伤自尊。所以，在与人对话的时候，不要总是否定别人。

这是在工作交流中常常会出现的情况，有不同的看法很正常，但是不要在别人表达观点之后，紧接着就表示“不是这样”、“不对”，这会让对方很没面子、很不爽。

当你的交流对象出现了负面情绪的时候，你认为你们之间还能够顺利合作吗?至少会变得艰难一些。

所以，不论你是否同意对方的观点，你首先要表达对他意见的尊重，听完说一句，“是的，不过我也有一点其他的想法…”用这样的方式提出不同观点，会提高对方的接受度，你成功的概率会变高，你和对方之间也不会产生矛盾。

大家一定听说过正面管教，它的核心要义是，和善而坚定，这种态度的力量是很强大的，除了教育孩子，我们成年人在沟通的过程中也可以借鉴这个方法。

说话的时候，和内容同样重要的是态度。和善的态度能够减少矛盾，提高沟通的效率。所以，在说话的时候一定要温柔，这会拉近对话双方的距离。

其次，态度上要足够坚定，这会让对方对你说的话更加重视，你想要达到的效果才会更好，也能更准确地传递信息和情感。

中国人都是含蓄的，所以在说话的时候要注意委婉，不要过于直接，这不符合绝大多数人的习惯。

不论是夸奖还是批评或者提意见，都不要使用情感色彩浓重的字眼，因为极端，就容易出错，含蓄一些、低调一些，别人的接受程度会更高一些。

要肯定对方、态度要温柔、用词要委婉，这3点说话的艺术在日常的工作或者生活交流中非常有用，学会了的话，与人相处一点问题都没有!

**处理人际关系心得体会篇三**

1、称呼同事“那谁”

一些领导的口头禅是“那谁，你把文件整理一下!”此话一出，真是让人郁闷透顶，什么那谁?我没有名字吗?遇上强势的人可能会不理睬你，谁知道你叫的那谁是谁;遇上好说话的，撇你一眼，心理暗暗郁闷：“这素质，怎么当上的领导?”久而久之，脾气再好也变得对你爱答不理，从而，人员一落千丈。

2、追问同事“你有什么事”

忙碌了一天，终于到了下班的时间，终于可以松一口气了，可是领导偏偏赶上这时候安排了一项工作，够郁闷吧?偏偏你赶上有事，想早点走，同事问了一句“有事?”你回答：“是啊，今天有事，我得早走一会。”同事仍然没有放弃的念头，转头又问：“你有什么事?”这个时候，你能想象出来自己有多尴尬，告诉同事吧，一点隐私都没有了，不告诉吧，又觉得你是故意不想加班。所以还是不要问了，别人也不是应该什么事情都要和你汇报的。

3、休息时打电话让去公司

盼着盼着，终于可以休息了，安排一下属于自己的时间。正当你玩的起劲的时候，接到了领导的电话：“\_\_x，你来一下公司，今天晚上聚餐!”可想而知，你接到这样的电话是什么样的感觉!聚餐不会早说啊，非要在人家休息的时间打电话。既然是聚餐要联络感情，尽量不要出现这种事情，还是提前通知比较好。

4、“据说........”

不管你是找下属谈话还是和同事说话，千万不要拿“据说.....”说话，“据说”是不确定的说话，不管好与不好，很影响气氛，本来职场人士就讨厌古怪的氛围，再加上“据说”难免有点“唯恐天下不乱”的心态。

**处理人际关系心得体会篇四**

职场上，大家都知道团队的配合非常重要。而要密切配合，团队之间的沟通就非常关键。沟通效率的高低决定了执行力的好坏。沟通好，就执行好；沟通不好，执行力就会下降。但在实际工作中，沟通并不是一件容易的事情。职场分很多沟通场景，对内上下级沟通、平级沟通、部门内沟通、跨部门沟通等，对外客户沟通、主管单位沟通，以及和业务发展相关等等。可见，场景如此之多，沟通能力之所以在任何角色中都非常重要。可以说，没有沟通，就没有工作的顺利推进。那么怎样才是有效的沟通？几个关键要素是必须掌握的。

举个例子，上级告诉下属“你的工作汇报写的不好”。首先，沟通要将你所表达的信息尽量准确、量化。“你的汇报不好”这是一个定义，作为上级那么你要把“不好”具体表现在哪里，更明确的告诉对方。比如思路不清晰，没有具体执行的步骤。这些还不够，思路不清晰具体又体现在哪些方面？具体执行步骤建议应该有哪些？你所传递的信息越清晰，对方也会接受到更准确。

其次，沟通的渠道或者方式。作为上级，你可以直接拿出一个好的汇报的案例分享给需要改进的人。让他对比去看，为什么这个好，你的不好。这样示范去讲解，比用语言表达更进一步。好比我们说你帮我买个本子。本子大小薄厚，样式万万千千，怎么能和你要的更一致？最简单办法就是发一个图片，甚至有规格，有价格，让买的人更清楚。最后，要有反馈。看看对方是否正确理解了你的意思，一定要让对方将你描述的信息重复一遍，确保信息是共识。如果有遗漏或者误解，刚好是可以修正和补充的。

沟通时的心态

一、在工作中，我们经常会看到上下级之间，同事之间经常会争吵。争吵完，大家并没有解决事情，反而因为吵架发展到言语攻击，人身攻击，甚至有时候大打出手。在沟通中，双方的观点不一样是非常正常的。也许你会发现别人的观点让你难以接受，甚至非常生气。此时，你一定要先处理好自己的心情，只有双方能够平静下来才有可能于更好的沟通，有利于事情的处理！

职场上，由于每个人站的立场不一样。所谓同理心，就是要站在对方的立场去思考问题，为什么他会反对我的观点呢？为什么会不支持我呢？是否有哪些障碍导致对方无法帮忙？因此，在沟通时，你能够站在对方的立场上想问题，能够设身处地的思考对方的所思所想，学会换位思考，大部分都能促进沟通，那么事情的解决就朝着良好的状态发展了。

沟通既是一门艺术，也是每一个职场人的必备技能。经过长期的人际交往和沟通，每个人都会形成自己的沟通风格，这就是像是一个无形的名片，帮助我们在职场上不断地进步。

**处理人际关系心得体会篇五**

害人之心不可有，防人之心一定不可无，尤其是在职场中，我们一定要有防备之心。不论是自己的客户，自己的领导还是同事，相处的时候都应该留心一点，以免吃亏。

毕竟，知人知面不知心，即使你们平时关系不错，也有可能因为某些原因，而彼此的利益受到了冲突，这时候别人就可能不顾情面了。

所以，对于职场人士来说，在公司里，以下这3种同事最好还是留心防范一些，太大意的话是对自己的不负责任，等到吃了亏再后悔就迟了。

1.经常跳槽的同事

为什么我们要小心那些经常跳槽的同事呢?并不是说跳槽是一件不好的事情，遇到更好的平台有更好的发展机会，紧紧抓住当然是没错的。

但是有些人他们跳槽的频率太高了，一年换好几个工作，那么这些人，我们就要慎重对待了。

频繁的换工作肯定是有原因的，可能是因为这个人的工作态度不好，也可能是因为他好高骛远，还可能是因为他的人缘不行，无论是以上哪一种原因，都说明这个人不值得你深交，而且他的坏习气，最好不要沾染上。

2.朋友很多的同事

其实原因是这样的，朋友很多的人，当你和他分享了一些事情的时候，他很有可能和他的其他朋友也分享这些。世界说大也不大，有时候，你和他说的事情很有可能被他不小心传了出去，被不应该听到的人听到了，于你来说是很不利的。

所以，能碰上那些爱交朋友的人，和他们说话就小心一点，并不是说他们有恶意，而是他们可能在无意之中会传达出一些你不希望别人知道的信息。

3.气度太小的同事

同事之间既是合作关系，也是竞争关系，如果我们遇上了那些脾气不好，没有气度的人，相处起来是非常累的。因为他们会把竞争放在第1位，把合作放在第2位，会把你当作他的假想敌，任何事情都不好好配合，这非常影响工作进度，也是会影响工作时候的心情。

与这样的同事共事，他们会随时观察你，不仅会学习你工作方法，也有可能记下你的漏洞和缺点，向领导打小报告。所以，和他们保持一定的距离，也是在保护你自己，不然哪一天他把你的方案给盗取了，哭都来不及。

经常跳槽的同事、朋友很多的同事，气度太小的同事，这3种同事，最好还是留一些防范之心，对于你来说是有好处的。

**处理人际关系心得体会篇六**

我们需要注意以下4个方面：

1.目光接触的时间

工作中适当的目光交流是对他人的尊重，一般与对方的目光接触的时间是与对方相处总时间的1/3~2/3。如果目光游离，注视对方的时间不到1/3，就意味着轻视对方。如果超过2/3，则表示你对对方的兴趣可能大于谈话的内容。因此要把握好注视对方的时间，不要给人造成不必要的误会。

2.目光接触的角度

如果是仰视，表示敬畏对方，尽量不要用俯视和斜视，俯视给人居高临下盛气凌人的感觉，斜视给人的感觉接近鄙视或蔑视。因此如果对方地位较高，即使对方在您的身侧，您也不能转眼斜视对方，应该向对方转身，转过脸去，尽量正视对方，以表示尊重。

3.目光接触的区域

与对方进行眼神交流时，目光不能在对方身上游移不定，应该局限于上至对方额头下至对方衬衣的第2颗纽扣以上，左右以两肩为准的方框中，在这个方框中一般又分为三种注释区域。

(1)公务注视区域

在洽谈、磋商等公务交流时，注视的位置在两眼为底线，额中为顶点，形成的三角区域内。

(2)社交注视区

在社交场合，如舞会、酒会等，位置在对方的双眼与嘴唇之间的三角区域内，注意嘴唇是人体的一个比较性感的部位，不要在与人交流的时候注视对方的嘴唇。

(3)亲密度是区域

是在亲人、家庭成员等新进人员之间注视的位置，在对方的双眼和胸部之间。

由此可见不同的注视区域，对应着交流双方亲疏远近的不同关系是不同的。

领导问“周末怎么安排”——是要我加班吗?

领导：马上周末了，你有什么安排啊?

锦囊菌：暂时没什么安排，应该就待家里吧。

领导：哦，那你要是有安排的话和我说一声，没安排的话也说一下吧!

内心os：什么鬼，现在非工作时间我都要把私人安排进行报备了吗?不就是看我闲想骗我来加班吗。这次说没事了可能就让我来加班了，有了第一次就会有第二次，怕不是和以后的周末都说再见了。

专家：老板问周末安排，其实也可以不用想那么多。也许就是一种对个人情况的关心或者闲聊。是否是在暗示加班其实可以根据当时实际的业务量来讨论。当处于业务旺季时，被老板要求加班的可能性自然更大，完全可以那么说：“最近未完成的某项工作，我会在\_\_时间完成。”毕竟加班也是为了完成工作，如果你可以给出一个完成的deadline。领导自然无话可说。而如果目前并不是你们业务的旺季，老板随口寒暄的可能性也就大了许多了。

同事问“你年终奖拿了多少”——说还是不说?

同事：今年的年终奖好像没有去年多了，你呢?

锦囊菌：啊?哦!好像差不多的吧!

同事：那你拿了多少呀?

内心os：你不知道公司有保密协议啊?你这是想自己犯错还拉我下水?但是如果避而不答，又显得自己神神叨叨，如果如实回答，一是违反了公司的规定，更重要的是，的确这也是自己的隐私，是多是少，都与你无关啊!

专家：工资是一个隐形的话题，但相信大家都有遇到过被别人问工资的情况。其实很多公司有“明文规定”，员工要做好“薪酬保密”规定，不允许职工私自谈论工资或打听他人薪资，被发现就直接收拾走人。那么为什么会有人喜欢打听他人工资呢?是纯碎好奇还是“别有居心”呢?如果是“老同事”之间的比较，那可能就是想看看公司会不会偏心，会不会算错，或看看竞争对手的“业绩”如何。小编认为，遇到如此居心叵测不识抬举的同事，不妨你也就顺了他的意，可以故意把自己的奖金说得可怜，表现得很委屈。这样就可以满足对方“好奇心”外表下的“虚荣心”。

hr问“什么时候结婚什时候生娃”——未婚未育会被拒吗?

面试官：你结婚了吗?

锦囊妹：有男朋友了，正在考虑!

面试官：那结了婚准备马上要生孩子吗?

锦囊妹：这……

内心os：坊间传闻的未婚未育夺命题就这样来得猝不及防了吗?讲真，我也不知道什么时候结婚啊，毕竟这是个复杂的过程，更别说什么时候生小孩了!但是无论是立即否定还是不给明确答案，都会被面试官质疑我的诚恳度啊!

专家：面试被问“有没有对象”、“有没有结婚”、“有没有孩子”、甚至“有没有二孩”，相信大多数女性求职者都有这样的经历。不能否认婚育对女性职场发展有很大影响。面试官既然愿意面试女性求职者，说明企业在这方面并非是有歧视。而是他们期望通过这些问题，来考察求职者的人生规划和态度，毕竟工作和生活有时候并不能分得清清楚楚，而且对待人生有规划的人，对待工作自然也不会随意。虽然缘分是顺其自然的事，但是结婚生子的节奏是自己能把握的，如何让这些人生大事和职业规划不冲突不矛盾，需要自己早做打算好好思量。

同事问“有对象了没”——意思是要给我介绍?

隔壁部门的好事阿姨：年纪不小了吧?有没有对象啊?什么时候结婚啊?

锦囊菌：暂时……还没有……

锦囊菌：……

内心os：我单身用你家钱了还是吃你家大米了，自己工作不操心操心来操心我的私事干嘛?真的是闲吃萝卜淡操心!

(1)不要一直盯着对方看

每次看别人的眼睛3秒左右，会让对方会感觉到比较自然，其他时间看对方时应该采用游视法，即将目光柔和的投射到对方脸上，好像在用自己的目光笼罩住对方一样，但要注意，只是目光笼罩对方，不能将目光随意移出以上所说的注视区域，对他人上下打量是极其不礼貌的。

(2)不要对人眯眼

眯眼是最意味深长的目光，容易引人遐想。

(3)目光转移自然

在整个交往过程中，与对方目光接触，应该累计达到总时间的1/3~2/3，其他时间可注视对方脸部以外5~10米处，目光转移时要自然不着痕迹，无意间与他人目光相遇时，不要马上躲避离开，自然对视1~2秒，微笑示意。

最后我们一起来总结一下目光接触的主要注意事项：目光接触的时间应占总时间的1/3~2/3;目光接触的角度最好是平时目光接触的区域，主要包括公务注视区域、社交注视区域和亲密注视区域;目光接触的方式多采用游视法。

**处理人际关系心得体会篇七**

《自控力》作者、健康心理学家凯利?麦格尼格尔(kellymcgonigal)说，一些看似浪费时间的行为，会给人带来意想不到的帮助。比如，在工作休息时间里的非正式交谈，有助于恢复效率并且能强化职场人际关系。因为，这种交谈可以累积社会资本。社会资本，指的是与他人积极交流后获得的信赖和尊敬，通常可以通过帮助他人或者是出色的工作表现来累积，不过，表达善意的非正式交谈也能累积社会资本。

麦格尼格尔介绍了5个经过科学验证、能强化人际关系的策略：

第一，尽量找能和同事直接碰面的机会。如果你想进一步认识某个同事，尽量找和对方面谈的机会，增进交情。

第二，收起手机。麦格尼格尔说，当人们面对面交流时，会在不知不觉中模彷对方的表情、姿势与手势。肢体语言同步之后，能帮助人们建立亲密的友谊。此时如果把焦点转移到手机上，会削弱聊天的共鸣及信赖感。

第三，持续关心之前聊到的话题。与同事建立信任关系的一个方法，就是让对方知道你有听进去他说的话。

第四，避免散布负面传闻。有时，同事之间聊到抱怨上级等话题，可以强化彼此之间的关系，但如果不分场合散布负面传闻，容易失去别人的信任。麦格尼格尔建议，听到负面八卦时，不要跟着附和或添油加醋，要感谢对方信任自己，告诉自己这些事，如果情况允许的话，可以想办法协助解决对方的困扰。

第五，成为谈论正面传闻的人。麦格尼格尔建议，要当别人不在场时称赞对方，认同他人的贡献与付出。有研究显示，谈论正面传闻、夸奖他人的人会被认为是值得帮助的人，得到他人帮助的可能性比较高。

**处理人际关系心得体会篇八**

人与人最基本的交流就是社交来进行的，因此掌握好社交技巧对我们是很重要的。那么在生活中有哪些比较实用的社交技巧呢?下面给大家介绍社交技巧的小窍门推荐，供大家参考。

不要木讷肃然

在社交场合中滔滔不绝、谈个不休固然不好，但面对陌生人就一言不发也是不妙。其实，面对初相识的陌生人，也可以由交谈几句无关紧要的话开始，待引起对方和自己谈话的兴趣时，便可自然地谈笑风生。若老坐着闭口不语，一脸肃穆的表情，跟欢愉的宴会气氛是格格不入的。

不要在众目下补妆

在大庭广众下扑施脂粉、涂口红都是很不礼貌的事。要是你需要修补脸上的化妆，必须到洗手间或附近的化妆间去。

不要忸怩忐忑

在社交场合，假如发觉有人经常注视你--特别是男士，你也要表现从容镇静。若对方是从前跟你有过一面之缘的人，你可以自然地跟他打个招呼，但不可过分热情或过分冷淡，免得影响风度。若对方跟你素未谋面，你也不要太过于忸怩忐忑或怒视对方，你可以有技巧地离开他的视线范围即可。

不要耳语

淑女要在各种社交场合上给人留下美好印象，断不可以不注意谈话方式，不可耳语，以免给人留下不好的印象。

不要失声大笑

另一个令人觉得你没有教养的行为就是失声大笑。尽管你听到什么“惊天动地”的趣事，在社交宴会中，也得保持仪态，顶多报以一个灿烂笑容即止，不然就要贻笑大方了。

不要滔滔不绝

在宴会中若有男士与你攀谈，你必须保持落落大方的态度，简单回答几句即可。切忌忙不迭地像汇报工作一样滔滔不绝，你知道对方很讨厌这样的交谈。

不要大煞风景

参加社交宴会，别人期望见到一张张可爱的笑脸。因此，你内心纵然有什么悲伤，或情绪低落，表面上无论如何都应装出笑容可掬的亲切态度，去适应当时的环境。

不要说长道短

饶舌的女人肯定不是有风度有教养的淑女。即使你穿得珠光宝气，一身雍容华贵，若在社交场合说长道短、揭人隐私，必定会惹人反感。再者，这种场合的“听众”虽是陌生人居多，但所谓“坏事传千里”，只怕你不礼貌、不道德的形象从此传扬开去，别人--特别是男士，自然对你“敬而远之”。

**处理人际关系心得体会篇九**

职场上与人相处，是比工作更难的一件事，因为人心难测，你根本分不清是真是假。有时候以为是假，却白白错过真心，有时候以为是真，却被他人暗算。所以在职场上，我们要善于分辨人际关系中的假象，才能少吃亏。

假象一

突然升温的友情，背后必有妖

一段友情从无到有，都是需要一个漫长的过程。当一个人突然开始靠近你，然后以朋友相称的时候，你不该自以为是的认为是自己人格魅力吸引，而是应该好好考量一下这段友情，是否掺杂着不为人知的利益。

我的朋友就曾被这样的人暗算过。曾经有段时间他频繁的跟我们提起办公室一个同事，说两人有多合拍。可最后当他的设计图外泄被抄袭后，原本的好朋友化身“正义使者”指责他的不是，最后他被公司处罚。等到同事登上他渴望的总监位置时，他才明白这场友情不过是场假象。

在职场上，很多同事之间的关系都很疏离，要是有真情，也是长久以来的小事积累起来的。若是有人没有预兆的突然与你亲近，事出反常必有妖，一定要懂得防范才是。

假象二

张牙舞爪的人不可怕，可怕是低调的人

在职场上，我们痛恨那些处处与我们作对的人，把他们当做眼中钉肉中刺。但其实，职场上真正可怕的敌人从来不会站在明面上，他们是那些常常被你忽略，行事很低调的人。很多时候，就算你被他暗算了，你还不知道是谁的人。

我叔曾跟我说过他们厂里的一件事，那时候他们厂里要晋升一个主任，当时厂里有两个人斗得你死我活，可是之后两个人相继都出了问题，被取消晋升资格，而剩下的一个不争不抢的人反倒升了职位。之后事情过了很久才发现，员工不争不抢的那个人联合一个同事，写了秘密举报书，才拿下来职位。

所以说，真正可怕的敌人是不说话的，站在暗处的他们让你防不胜防。在职场上不要一味的把目光放在张牙舞爪的那些人身上，多观察身边那些处事低调的人，或许你会有不同的认识。

假象三

当你不想得罪任何人时，就得罪了所有人

也许很多职场新人都看到过这样的道理，职场上不要乱站队，才能够明哲保身。但是今天我想说的是，站队要看局势，不得不站的时候一定要站，否则你不得罪任何人的做法，就是得罪所有人。

之前后台一个读者吐槽说，自己公司拉帮结派严重，他本着明哲保身的原则选择中立，可是结果却是，无论是哪个站队的都看不惯自己，左右受排挤。更难过的是，领导隔三差五谈话施压，弄得自己很难生存。最后选择了一方，才觉得有了保护伞。

在职场上就是这样，很多时候并不是自己所能决定的。不想得罪人的初心是好的，但是职场上你要维护自己的利益，势必就会得罪人。

总之，在职场上不要凡事都想得太简单，也不要凡事都看表面。只有学会用利益的角度思考和看待问题，你才能看清很多本质的东西，才能避免吃不必要的亏。

**处理人际关系心得体会篇十**

虽然很多人都认为职场的人际关系是由领导者构建的，但其实职场的人际关系是由职场上的全体成员共同构建的。在工作中团队合作也是很重要的，如果团队合作良好的话，业绩就会提升2倍、甚至3倍都不是不可能的。从今天开始，请你也尝试实践一下保持圆满人际关系的方法吧。

1.打招呼

虽然我们常说要使职场人际关系圆满,但是怎样才称得上是良好的状态呢?所谓良好的职场人际关系,绝不是说必须和所有的人保持友好的关系。这指的就是互相交流的状态，也就是说“构建与谁都不交恶的关系”就是让职场人际关系变好。为此，最重要的就是打招呼。被人认识会让人拥有一种安心感。

2.看清他人情绪的好坏

没有人时刻都能保持良好的情绪，为了维持圆满的职场人际关系需要把握成员何时情绪不佳，似乎容易低血压的人通常早上情绪不佳。另外，女性成员荷尔蒙失调的话也会变得焦躁不安。若能像这样把握成员何时情绪不佳，就能够看准沟通的时机。

3.工作和私人生活张弛有度

你有关系要好的同事吗?与职场上的同事保持良好的关系虽不是什么坏事，但关系过于要好就需要考虑一下了，请注意工作和私人生活一定要张弛有度。为什么要张弛有度呢?因为如果有很要好的同事的话，与其他人的交流机会就会变少。理想状态是，与职场中所有的人构建不好不坏的关系。

为此，现在你在职场中应该加强交流的人不是关系要好的同事，而是较少打交道的同事。与关系要好的同事，在个人关系上加深交流，多花时间与职场中较少打交道的人交流，努力构建良好的人际关系吧。

4.不说同事的坏话

有时你会不小心说同事的坏话吧，很多人一说同事和上司的坏话就感觉很舒畅，人们通常会把自己以外的人当成目标而把自己划入安全圈内。也就是说，他们可能想通过说他人坏话建立自己的立场。但是，要想在职场上构建良好的人际关系就不能说上司和同事的坏话。坏话一定会传到当事人耳中。

处理职场人际关系心得体会2024

**处理人际关系心得体会篇十一**

十招交你如何处理好人与人的关系

「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。这也叫“放长线钓大鱼”。

「五方交友」

所谓“五方交友”，就是说“东南西北中”五方，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。

「八口吹牛」

所谓“八口吹牛”，就是说一个人不“吹牛”，那么人家就不知道你做过什么;一个人过分吹嘘，所有的人又会对你没有信任感;所以稍微夸大自己的贡献是可以的，但是过分膨胀自己的能力不好。一个人谈论别人时，适当夸大别人就是夸大自己;两个人出去做事回来向上级报告，我说的时候吹嘘他，他说的时候吹嘘我，那么我们两个人都被放大了，所以人要“吹牛”。关系有人前人后，要人捧人，功劳是推来推去的。

「九分努力」

所谓“九分努力”，就是要求我们要吃苦耐劳、任劳任怨、努力工作、努力学习、提高自己的能力。

「十分忍耐」

所谓“十分忍耐”，就是要求一个人要有忍力、耐力。一个人如果没有忍耐能力，那么前九个不管做得怎么好都是等于零。

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