# 2024年处理人际关系心得体会 处理职场人际关系心得体会(汇总15篇)

来源：网络 作者：梦里花落 更新时间：2024-09-14

*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。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。处理人际关系心得体会...*

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。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**处理人际关系心得体会篇一**

职场上谁是最得罪不起的人?大家的第一反应便是老板。没错，老板手握生杀大权;第二反应便是一些关键部门的同事，权威网站曾经有调查就显示，财务部的同事最难沟通，相处时得小心翼翼、不敢怠慢。其实，除了这些关键人物之外，职场上还有这么一群人万万得罪不起，得罪了他们，那种小刀割肉、一刀一刀折磨你的感觉让人无法忍受。

职场如江湖，处处有风险。所谓明枪易躲，暗箭难防，在我们的身边，有那么一些同事，虽然表面上不显山露水，但实际上却是万万不能得罪的。根据我们的论坛投票调查，网友最后投票选出了三大得罪不起的同事——“前台美眉”以压倒性优势位列第一，65%的网友将票投给了她;第二类得罪不起的同事是“网管小弟”，获得45%的选票;第三名则由“保安大哥”获得。

事件回放：小鱼需要去异地采访，委托前台帮忙定火车票。结果等小鱼拎着行李上了火车，她才发现票定错了——应该是订当日的票，结果前台订成了第二天的。小鱼向行政经理汇报了这件事，就此小鱼与前台美眉的樑子算是结上了。小鱼的座机上经常会接到莫名的广告电话，而由于她经常外出，快递、传真也出现遗漏的情况，这让小鱼苦恼不堪。

得罪结果：现在前台的岗位如同公司的便利帖，什么琐事都要做。前台的工作内容越多，自然会有点小小的权利，所谓县官不如现管，小小前台也是公司的重要枢纽，你一不小心就会着了道儿、被前台卡住。此外，前台接触的部门很多，信息就会灵通一些，有什么风吹草动，敏感的前台会瞧出个蛛丝马迹来。你得罪了前台，等同于断了自己的一条消息渠道啊。

事件回放：小新是公司hr部门的新人，负责协助薪酬福利经理的工作。她手头的第一件工作就是审核商业医疗报销单。当她看到网管部f的报销单填写格式不太规范，于是就要求他重新填写，f显得有些不耐烦，叫小新通融一下，其实这个也不是什么很严重的事情，只不过小新是新人，所以就特别得认真、仔细、较真。话说从此以后，小新与网管小f的纠葛就开始了。小新现在每天都会祈祷自己电脑的软、硬件不要出问题，否则，她的报修需求单总是被排在最后一个。

得罪结果：说是“网管小弟”，其实还真不是“小弟”那么简单。我们每天上班，最离不开的就是电脑，哪天电脑不给力，那简直就没法工作了。有时候，升级软件或是安装一个新软件都是不可避免的，这时候，你就是资格再老，都得屁颠儿屁颠儿地去求“网管小弟”。你和网管如果关系好，随手帮你打理一下，对他们来说就是小菜一碟;但你若是得罪过他们的话，他们不是给你玩拖拉，就是把你一棒子打回去：“填申请，走流程，我们手头事情很多的。”

事件回放：其实kk也不知道是自己是因为什么事情得罪了公司的保安大哥。难道是因为那次保安不肯帮他签收快递，他稍微抱怨了几句而导致保安大哥记恨在心?反正每天kk早上进公司，保安大哥就一定要他出示公司门卡，否则就是不让他进。有一次kk门卡忘记带了，保安硬是要他打电话让同事到门口来接他。明明大家每天都看到，都是个熟脸，可保安大哥对他就是不依不饶。kk已经说不清保安大哥是秉公执法呢还是故意找茬。

得罪结果：保安大哥的工作有时候就是在上纲上线和通融一下之间游走。上纲上线，他们说这是本职工作;通融一下，也是在他们可以掌控的范畴之内。所以你一旦让保安大哥看着不爽的话，那注定你被划为上纲上线那类对象了。你得罪了他们，进出公司大门似乎就多了些麻烦。

事件回放：班车司机，真是得罪不起的人。你每天是否能按时打卡上班，是否能顺顺利利地下班回到家，还都得仰仗班车司机了。有一天，小佳在班车刚开没几分钟突然发现自己手机忘带了，于是大喝一声：“让我下车。”因为小佳为人比较豪放，说这句话的语气过于生硬，导致班车司机当时脸色就很不好。于是，从此小佳的上班之路就不那么平坦了，他不是被班车司机丢在车站，就是不被允许和别的同事挤一个座位，硬生生地被司机赶下了车，让他等下一班。小佳一直想找机会和班车司机套套近乎，可常常被师傅那鄙视的眼神给打了回来。

得罪结果：在上海话里，“司机”的发音和“书记”相同，有时候，司机就是和书记一样牛。没办法，方向盘在人家手里，上了他的车，就由不得你了。多给开班车的师傅一个微笑和点头，或许他就可以为你多等一分钟，你就不会跑得半死却还是被无情地扔在车站了。

事件回放：小c是在银行大堂当引领员，平时与人为善的小c偏偏与负责扫地的阿姨不对盘。小c抱怨阿姨抢了自己份内的工作，并且对小c的工作指手划脚。更让小c无法忍受地是，这位阿姨总是在别的同事甚至是老板面前批评小c的工作能力如何不济。

得罪结果：网友“海边的中产”对保洁阿姨表示出敬意：“过去我工作过的一个公司里的负责打扫卫生的阿姨做了20多年，经历过4任总经理，是公司里资格最最老的一名员工。公司里没人敢得罪她的，不过阿姨人也很好，很照顾每一位可以叫她外婆的小员工。最后由于年纪实在大了，身体不好，在阿姨请辞回家的那天，公司还专门给她开了个欢送会。”打个比方，少林寺最牛的往往都是扫地烧火的。所以新人切不能以职位来评判人。如果小c能把银行里的保洁阿姨当成银行行长来看，那么这个矛盾一定能解开。

其实，在职场，并非头衔越大就越不能得罪。之所以说“县官不如现管”，正因为有些人你别看他们的职位不起眼，可偏偏他们一发威就能掐中你的要害。

我们职场专家建议，良好的职场氛围，对自己的工作心情、效率都会有一定的影响。作为一个成熟的职业人，是不会因为职位高低而改变自己的处事态度，也不会因为心情不好而随意对同事撒气。以色列特拉维夫大学的arieshirom领导的一项研究表明，工作环境对人的寿命有着举足轻重的影响力，特别是死亡的可能性和其感受到的同事的友善是有联系的，同事的友善程度越低，死亡的可能性越高。所以，不要没事去得罪同事，为自己营造一个良好的工作氛围，对工作、对身心都益。

在这个职场里，谁也得罪不起，你也没有必要去得罪谁。

**处理人际关系心得体会篇二**

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三**

如果领导问你：“忙不忙？”一般情况下是给下一句话做铺垫，而且很多时候是要给你安排任务。你怎么回答？如果说不忙，领导觉得你的工作强度不够，拿钱养了闲人；你要是说忙吧，等于直接把领导的下一句台词给怼回去了，让领导觉得你眼里没有他，不尊重领导的权威，让领导下不来台。所以这种情况下，别正面回答。如果是当面问，可以站起来说：“领导，我这里马上就好，您说。”如果是电话里问，就可以回答：“我在听，领导，您说。”这样的回复不仅顾全了领导的体面，还可以给自己更多的回旋空间。

领导是一个企业的领导人与决策者，他所做的每一个决策都会影响企业的走向，或者变得更好，或者变得更差。我们员工从某种层面上来说就像领导的谋臣，当领导做出自己的决策时，我们可以发表自己的意见，使领导的决策变得更好。但尴尬的事实是：我们有时会遇到领导提出一些非常令人无法理解或者目前难以落实的决策，而且领导非常坚定自己的想法。这时我们一定不要公开反对或者批评这个决策，我们可以先假装支持领导的想法，等到日后时机合适，再慢慢给领导分析这个决策的弊与利。如果我们当面批评老板的决策，表示这个决策太烂了，老板会认为你在质疑他的权威，认为你在羞辱他，那么，你在这个企业的日子恐怕要到头了。

在职场当中，当我们与同事一起共事或者出去吃饭时，总会难以避免的在背后议论别人一翻，这似乎是工作当中一种排闷消遣的方式。当我们在背后议论别人时，你或许只是口直心快，然后吐槽了一下领导或同事，比如说哪个领导有点古板抠门，又比如说到哪个同事工作总是偷懒，当你说出这种话的时候，也许你没有恶意，但是在旁边听的人，会以为你对领导或同事有很大的意见，然后他在背后告你状，这样极有可能会毁掉你的前程。因此，我们背后谈论别人时，要说只说别人的好话，只说别人的优点，不说别人的缺点。背后说人的好话，迟早也会传到适当的地方，而且效果要比当面恭维好的多！

在职场中如何与同事更好的相处是一个值得探讨的问题，有些人性子直，对于同事的一些所做所为看不惯的话，就会直接表达心中的不满甚至是怼上去，看似你是正义的一方，但是你可能会遭到同事的排挤。但是如果你能稍微忍让一下，不管同事好不好，时不时去赞美他一下，同事一定会对你有个好印象，甚至在你有困难时还会帮助你，只因为你曾经赞美了他。永远不要吝惜对别人的赞美，这对你来说，是用之不竭的，而且换来的往往是你金钱都买不到的。

很多企业对于员工的收入是保密的，工资条不会公开，只会私下地发到个人手中，这样能够很好地保护员工的隐私。虽说工资条不会公开，但是我们一定少不了被同事问：你这个月的工资是多少呢？这时候我们一定不要如实相告，最好也不要告诉具体数字，你可以回答说：勉强够用或者是忘了。倘若你如实相告，工资高同事会妒忌你，工资低会看不起你。倒不如撒个“谎言”。

**处理人际关系心得体会篇四**

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

**处理人际关系心得体会篇五**

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六**

求职登记，很多人都喜欢在自我介绍一栏填上“活泼开朗”，可对于小杨来说，“活泼开朗”这四个字从来就和他不搭边，“用朋友们的话来讲，我是个不折不扣的沉默者，从不会主动表露自己。”因为小杨的内向，几次面试都因为不会很好地表达自己而错失良机。“对于像我这样性格内向、不善言辞的人，怎样才能过面试关呢?又怎样能够适应职场环境呢?”

其实，像小杨一样的性格内向的人不在少数，平时沉默寡言倒也无妨，但却偏偏在面试这样的关键时刻，成了“语滞者”，内向人咋能玩转职场?我们采访到几位职场人士，听听对于性格内向的职场人，他们有哪些好建议。

听到小杨的困惑，长春吉广集团策划总监于晓明认为，想要成功通过面试，不一定光靠说。“对于内向的人找工作，首先要分清自己适合做什么工作，尽量避免以口才为主的工作，其次要整理清晰自己的核心优势，在哪些方面比较突出，然后用一些适合自己形象及工作要求的方式表达出来，可能是印刷作品，也可能是一个视频短片。

最后针对应聘的工作，想面试官会问到的一些问题，准备答案，简单清晰地说明白了就好了。这样既避免了不善表达的劣势，同时也能让别人清晰地了解自己的优点，增加求职成功几率。

吉林省煜婷传媒策划有限公司经理倪煜婷：对于内向的人找工作心态挺重要，清楚自己的优点，其实很多面试的问题没有标准答案，单凭几个问题并不能够起到熟识你的作用，是否录用主要是看你的素质如何。除了心态，倪经理建议内向的求职者，可以面试前多做些准备，可以跟朋友模仿一下面试现场，并围绕面试企业，互相提出一些仿真问题，当正式面试环节出现类似题目时，就可以从容不迫地作答。

美国近日一项研究发现，内向害羞大多与生俱来，而且，内向的人在工作中更容易成功。研究发现，大约1/5的人拥有内向害羞的人格特征，表现为行为拘谨，甚至有点神经质。从儿时起，这些人就表现为慢热、爱哭、喜欢提不同寻常的问题、酷爱深思等。

负责该研究的专家发现，与外向的人相比，内向害羞的人在处理视觉信息的时候，其大脑某些区域更加活跃，因此他们显得更注重细节。在做决策时，他们愿意花大量时间思考，不喜欢闲扯其他的话题，更能专心致志地奔着一个目标努力，因此他们成功的几率也相应增大。

对此长春典中点企业管理顾问有限公司张总经理表示事实确实如此，“我的一个员工，大学刚毕业，性格就挺内向，平时总是很沉默，但工作起来就挺细致，有次活动，需要统计几十家客户，难度不小，但她就有一股劲儿，逐一为客户做了详细分档，又不厌其烦地进行几轮通知，使得活动有条不紊地进行。”

对于内向职场人最不擅长的职场人际交往，张总经理认为想要玩转职场，保持自我，更要克服一些性格弱点，“内向的人一般特别敏感，情绪容易被周围人所感染，所以建议这样的职场人，凡事想开些，踏实地做好手头事。内向的人更喜欢去倾听，这在职场人际交往中无疑是个优势，能够倾听别人的想法、别人的意见，对他人的成绩和优点及时给予肯定和赞扬，跟同事或上司交谈的时候，多运用好的、没问题、就按你说的办等肯定性的词语，那么慢慢你就会变成职场中越来越受欢迎的人。”

内向人面试也有小技巧

1.重述对方的问题。确认自己的认知是正确的，可以避免答非所问的尴尬情形。

2.肯定主考官所提的问题是个很好、有深度的问题，并向对方说明为了能完整呈现自己的想法，希望能有时间思考一下。

3.思考时可以用条列式的方法，想出回答的重点，并在回答结束后，再以条列的方式重述回答的重点。

4.准备相关的文件，在面谈时适时拿出来补充、证明。如以前做过的项目报告、企划书，除了加强说服力，还可以展现自己做事规划、有条理的一面。

**处理人际关系心得体会篇七**

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!”)

**处理人际关系心得体会篇八**

暴力也分“等级”，许多职场人日复一日地身处在“冷暴力”中却懵然不知，此时此刻，发现问题和解决问题同样重要。

孤立：“惨死”于无形

刚毕业的yolly所在的财务部，同事大多保守而谨慎，与生性活泼的她有点格格不入。yolly新接手工作后常犯些小错误，性格随意的她并没有及时澄清和更正，因此有时会连累大家一起受批评。尽管同事们表面上不说什么，但私下对她抱怨很多。后来只要一出错，大家都会认为是她的责任，慢慢地她就被排斥和孤立在圈外。

这种情况下，冷暴力的受害者受到最多的伤害是被孤立被隔阂。受害者被视作为异类，久而久之，尽管伤害于无形，但受害人往往非“死”即“残”。所以若性格不合群，总找不到和群体的共同话题，无法很好地适应周围同事的“圈子文化”，那么，要么选择被同化，要么离开。

打压：以上制下的“施暴”

frank是外资公司的销售经理，一直受到上司的器重，可新任大老板上任后，事情就发生了变化。大老板喜欢扁平化管理，时常会和frank有直接的接触，这让frank的上司深感忧虑。因此，上司开始在各种场合对frank不断打压，凡事只要能找出瑕疵，都会被抹杀得一钱不值，最后frank被架空并雪藏。

“打压”，这种方式往往较多地出现在上级对下级实施的暴力中，不仅打压并且不时还会给予不公平待遇。你越能干越表现突出，越会让上司觉得自己的位置不保、受到了挑战。因此，是否需要考虑一下自己的处境，学会重新调整自己的位置，稍稍改变一下自己一贯的行事风格，或许可以帮自己突破困境。

忽视：徒劳无功的“隐形人”

even是公司的老员工，尽管工作勤恳努力，却不聪明能干，因此历任上司对她并不十分满意。而even又是固执的老实人，所以也不讨上司的喜欢。因此，上司一直让她做部门最初级的工作，每年的加薪幅度也属部门最低。其实，上司的信号非常明确——走人，只是碍于公司本身不鼓励开除员工而已。

和打压不同，“忽略”不是一种主动行为。经常出现在上级对下级的工作安排上，把下级的工作积极性消磨掉，让下级感到前途无望。若你既无骄人的业绩，又不会讨人欢心，那么想不被忽略都难了。记住，在公司里混，是要有“存在感”的，不如尝试做一个总是帮大家搜集打折信息的人，至少让大家记得你。

tips：如何对抗职场“冷暴力”

1.工作的目的是为了让上司满意。好的绩效不光体现在工作业绩上，更重要的是体现在日常沟通上。因此，如果工作中明确地认识到这点，并能实实在在地去实践，上司就很难找到实施冷暴力理由，达到上下和谐的目的。

2.学会轻松和平静地对待工作和同事。同事很难成为好朋友，因为始终存在着利益的冲突，当利益发生冲突时，暴力在所难免。认识到这点很重要，处理同事关系的最好方法是相敬如宾。学会轻松对待工作，平静对待同事，这样工作关系也就和谐了。

3.“做人胜过做事。”尽管是句老话，但很实用。其实很多职场问题的原因，主要源自于大家太关注于把事情做好做完美，而很少关注如何把人际关系处理好，在秉持先学做人的原则学会工作，那职场的所有关系就和谐了。

4.让自己更坚强、更强大、更可爱。工作不是生活的重心，但没有工作，就会缺乏生存的基础，因此为了让基础更雄厚一点，那么就需要先学会坚强，快速的发展需要你变得更强大一点，更有市场价值一点，抓紧时间充电、多学一点新鲜的知识甚至锻炼身体都是不错的考虑。

2024处理职场人际关系心得体会

**处理人际关系心得体会篇九**

我们每个人都会步入社会，进入职场，在职场中，信息是最重要的，而这些重要的信息都是通过同事的交流来得知道，可是有些信息你知道，而同事不知道，他们就会过来询问你，但是并不会直接询问，而是和你交流，从你的话语中套出他们想知道的，许多人面对同事的套话，不知道该怎么办才好职场中难免会遇到这样的事情，并且还不少见。人在职场，管住自己的嘴，也是一项修炼。

不说不传。到你这套话的人，说是八卦是高看他们了。其实就是多事或者是挑事者。十有八九就是不安好心。打听出来你的一些信息，然后整个公司可能都会知道，搞不好，还成为公司公敌。所以关于工资啊，奖金啊，体检情况啊什么的，如果有同事问，打个哈哈过去就行，再问就说和你差不多。总之，不要让他从你嘴里套出什么东西来，有知道，有时候他们为了套得你的信息，会主动告知你他的一些情况，但是作为这样的人品的人，他说的可信度有多少呢?所以遇到向自己套话的同时，最好的做法就是不说。对于你听到的一些信息，也不要传。不然，可能会公司里传出来这个信息就是从你这传出去了。到时候就是百口莫辩啊。

职场中，管住自己的嘴还是很重要的。但是也要避免中了别人的套路。

一、关键时刻不吭声。与同事沟通和交流的时候头脑中要始终有根弦，任他口吐莲花如何神操作，你在关键问题和关键时刻要学会只“呵呵”不吭声。用耳朵听，用心去分析是非得失，看透不说透，看破也不说破才是职场上真正的成熟与稳重。这也代表了你的不讨论不参与不被套路的一种态度。

二、顾左右而言他。当同事一说到关键问题的时候你要学会岔开话题，或者放开主干打理枝蔓，云山雾罩的去与对手周旋，看谁绕住谁。只要不撕破脸皮，大家尽情自嗨，最后对手只能两手空空，自己败退。

不问不听不看。自己不说，同理，也不要打听这些事情，要知道，在职场中，这样打听同事的一些隐私信息都是很忌讳的。所以不要去打听同事的隐私。即使别人主动说了，也不要在意，装作没听到。也不要看一些不该看的东西。

**处理人际关系心得体会篇十**

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。

**处理人际关系心得体会篇十一**

领导问你“忙不忙?”别正面回答

如果领导问你：“忙不忙?”一般情况下是给下一句话做铺垫，而且很多时候是要给你安排任务。你怎么回答?如果说不忙，领导觉得你的工作强度不够，拿钱养了闲人;你要是说忙吧，等于直接把领导的下一句台词给怼回去了，让领导觉得你眼里没有他，不尊重领导的权威，让领导下不来台。所以这种情况下，别正面回答。如果是当面问，可以站起来说：“领导，我这里马上就好，您说。”如果是电话里问，就可以回答：“我在听，领导，您说。”这样的回复不仅顾全了领导的体面，还可以给自己更多的回旋空间。

领导做出的决策再烂，先不要公开批评

领导是一个企业的领导人与决策者，他所做的每一个决策都会影响企业的走向，或者变得更好，或者变得更差。我们员工从某种层面上来说就像领导的谋臣，当领导做出自己的决策时，我们可以发表自己的意见，使领导的决策变得更好。但尴尬的事实是：我们有时会遇到领导提出一些非常令人无法理解或者目前难以落实的决策，而且领导非常坚定自己的想法。这时我们一定不要公开反对或者批评这个决策，我们可以先假装支持领导的想法，等到日后时机合适，再慢慢给领导分析这个决策的弊与利。如果我们当面批评老板的决策，表示这个决策太烂了，老板会认为你在质疑他的权威，认为你在羞辱他，那么，你在这个企业的日子恐怕要到头了。

背后与人议论别人时，永远只说好话

在职场当中，当我们与同事一起共事或者出去吃饭时，总会难以避免的在背后议论别人一翻，这似乎是工作当中一种排闷消遣的方式。当我们在背后议论别人时，你或许只是口直心快，然后吐槽了一下领导或同事，比如说哪个领导有点古板抠门，又比如说到哪个同事工作总是偷懒，当你说出这种话的时候，也许你没有恶意，但是在旁边听的人，会以为你对领导或同事有很大的意见，然后他在背后告你状，这样极有可能会毁掉你的前程。因此，我们背后谈论别人时，要说只说别人的好话，只说别人的优点，不说别人的缺点。背后说人的好话，迟早也会传到适当的地方，而且效果要比当面恭维好的多!

与同事相处，要多些赞美，即使同事并不值得赞美

在职场中如何与同事更好的相处是一个值得探讨的问题，有些人性子直，对于同事的一些所做所为看不惯的话，就会直接表达心中的不满甚至是怼上去，看似你是正义的一方，但是你可能会遭到同事的排挤。但是如果你能稍微忍让一下，不管同事好不好，时不时去赞美他一下，同事一定会对你有个好印象，甚至在你有困难时还会帮助你，只因为你曾经赞美了他。永远不要吝惜对别人的赞美，这对你来说，是用之不竭的，而且换来的往往是你金钱都买不到的。

同事之间谈论收入时，一定不要如实相告

很多企业对于员工的收入是保密的，工资条不会公开，只会私下地发到个人手中，这样能够很好地保护员工的隐私。虽说工资条不会公开，但是我们一定少不了被同事问：你这个月的工资是多少呢?这时候我们一定不要如实相告，最好也不要告诉具体数字，你可以回答说：勉强够用或者是忘了。倘若你如实相告，工资高同事会妒忌你，工资低会看不起你。倒不如撒个“谎言”。

**处理人际关系心得体会篇十二**

“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。

**处理人际关系心得体会篇十三**

虽然说，做员工没有必要拼命拍老板马屁，但是和老板搞好关系，摸透他的习性，多少可以为今后工作带些许方便。

这种老板最爱面子，下属的工作不出色他可以容忍，却绝不原谅一个当众令他丢脸的人。对待这种老板，你须经常提及他的长处，使他的尊严越筑越坚。他会注意到你对他的尊重。

家庭观念特重型

这种老板经常让他的子女到他的办公室玩耍，标榜自己是个好好先生。

他不喜欢下属搞办公室恋情，更不喜欢那些私生活混乱的人。在他面前，你最好表现得规规矩矩，使他对你有信心。

永不满意型

这是严格的一类。这类老板认为下属做得好是天经地义，做得不好是十恶不赦，在他的心中，永没有“失败”二字。

面对这种对下属缺乏体谅的老板，你不可抱太大的希望，因为你只有不出错才能站得住脚。要成为核心人物，这才会使他注意。

精明能干型

这类老板最难应付，因为他太过精明，所以你的一言一行都逃不脱他明亮的双眼。中规中矩未必能取悦他，唯有比别人更努力，他才会感到你对工作的诚意。

处理职场人际关系心得体会精选

**处理人际关系心得体会篇十四**

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。

**处理人际关系心得体会篇十五**

案例一：

某个员工a入职一家新公司，到了这家公司以后，公司里的人对自己都比较热情，但是基本上基于职场基本礼仪。但是部门里有个b对a的热情程度超乎他的想象。

b不仅主动跟a介绍公司情况，还跟他介绍周边有哪些地方吃饭便宜，对a可谓是体贴入微。

因为b对a热情，所以a也对b报以同等的热情。但是公司里其他同事对b却敬而远之。同事们与a都不太熟，没有跟他说太多，a也不好去细问。

没多久，b就问a借钱，借的钱不是很多，就几千块的样子。b想了一个很充分的理由，使得a无法拒绝。b告诉a一个星期就能还给他。但是到了时间，b就离职了。

a便再也联系不上b。后来a才知道，b在公司里问很多人借过钱，每次理由都不一样，但是没有人借给他。没想到a竟然上当了。

案例二：

员工c深知“欠钱的是大爷，借钱的是孙子”这个道理，所以谁问自己借钱都不借。当同事d问自己借钱的时候，c直截了当地回应说不借。而d原来与c的关系还不错。

d死缠烂打了一会儿，c仍然坚持原则不借。d于是就在公司里说c的坏话，工作上也不给c必要的支持。

被人借钱，这是个绕不开的话题。在职场中，应不应该借钱，应该借多少，这都是要仔细考量的，而不是头脑一热，就把钱借出去了。要知道，钱借出去容易，想要回来可就难了。关于职场中借钱，a与c的应对方式都不对，而正确的方式应该是从以下几个方面考量：

一、与借钱的人之间的关系。

职场中的同事关系其实相对是比较脆弱的，因为同事之间有工作的关系，势必就存在利益关系。而在这种利益关系中，个人的情感关系就很难值得推敲。

假设，你与借钱人之间的关系确实已经超脱了一般的同事关系，已经发展成为现实中的朋友关系。但是这个时候先别急着借钱出去，还是要分析一下这层关系的真实性。

我们说过，职场关系是有利益性的，那么在两个人同在一间公司的时候，他们可以发展关系至生活中，造成关系十分亲密的假象。一旦离职或者发生利益冲突的时候，这层关系就有可能土崩瓦解。

所以如果自己无法透过这些表象看到本质，无法判断与同事之间的关系是否真如表面那样好，那么最稳妥的方式就是不借。即便是借，也不是对方借多少给多少，而是在能力范围之内适当借一些。并且，如果金额较多，一定要留有借据。

有些人认为谈借据伤感情。但是如果对方借你钱而不愿写借据，那么你就不需要借给他了。

借钱的原则之一就是，假设这笔钱要不回来，对你的生活不会有什么影响。而不是打肿脸充胖子，只有五千块，非要承诺借人一万。

小结：除非关系要好，否则不要轻易借钱。

二、认识时间短，千万别借。

职场是个人员流动性很高的地方，说不准今天认识的同事明天就离职了，而且很可能离职前是不会让你发现他要离职的打算的。

任何感情的培养都是需要时间的，不要指望一两个月就培养起多么深厚的感情。

案例一中的a与b认识没多久，仅仅因为b表面上的热情，就判断失误，借了钱给b。这就是典型的错误信任。

而且，如果人与你认识时间不长，就问你借钱，那么就更可疑了。

小结：认识时间短，不要借。

三、财不外露。

当别人知道你有钱的时候，就一定会倾向于向你借钱。所以在职场中，一定不要跟同事交流自己的工资，尤其是当自己工资比较高的时候。

禁止员工交流工资其实最初是公司为了保护公司本身的，防止老员工发现新员工工资比自己高，心理不平衡，或者其他原因等等。

但是，从员工自身角度来说，也有一个好处，就是同事不知道自己的工资水平，也就不会以此为基准问自己借钱。

还有一点，就是有些员工会做些副业，增加收入。有的人可能副业收入远远高于主业，这个时候有些人就会在同事面前，炫耀自己副业挣了多少多少钱，然后同事一片羡慕。但是，这表面上好像自己风光了一把，但是这个员工就成了那些想要借钱的同事的目标了。

小结：不要让同事知道自己挣了多少钱。

四、临时垫付小钱。

当然还有一种情况，就是金额不多。比方说就几十块钱，同事让你垫付一下，这个时候就不需要有太多考虑，基本上是可以借的。因为同事也基本不会去坑这几十块钱。或者点外卖的时候，让某个人统一先垫付等。这些情况下，金额不多，也就不必要考虑太多。

小结：垫付小钱可以。

五、拒绝要讲方式。

我们都说职场中一定要学会拒绝，拒绝借钱也是其中一种。但是一个人被拒绝心里总是会不舒服的。所以，拒绝借钱也一定要讲究合适的方式，能够既不用出借，又不让人怪罪。

比方说案例二中的d因为c不借给他钱就到处说c的坏话，就是因为c拒绝得过于直截了当。

这个是针对那些表面关系比较好，而你又无法判断是否是真的好的情况的。至于那些本来就不熟的人，直截了当拒绝就行了，用不着拐弯抹角。如果关系不好，不借钱给他，结果他四处说自己坏话，直接上去理论。孰是孰非，别人看得明白。

当一个表面跟你比较熟的同事问你借钱的时候，首先一定要问为什么借钱，从他的语气神情中判断真假。然后如果判断为假，就委婉说明自己目前手头没钱，比方说拿去投资了买股票了等等，反正找个理由搪塞。

如果判断借钱理由是真，但是金额比较大，你也想要帮这个同事一把。切记只要借部分而不是全部。比方说同事借一万，你即便有，即便一万对你来说只是小意思，但一定要表明自己没多少钱，然后借一部分，比方说一两千。借一部分，是表明你愿意借。不全借，是为了保障个人权益，防止同事借钱不还。

总结：

职场中遇到同事借钱，当然是能不借就不借，实在要借，也只要借部分，并且留有借据。并且能够承担得起同事借钱不还的风险。

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