# 人际沟通的烦恼作文(共35篇)

来源：网络 作者：落梅无痕 更新时间：2025-03-03

*人际沟通的烦恼作文1造成中学生人际关系紧张的原因多种多样，千差万别。有的是交际能力方面的问题，有的属于性格或习惯上的毛病。如清高、傲气往往让人敬而远之，小鸡肚肠受人卑视等等。但也有完全是由社会偏见所造成的。只有搞清楚学生在人际关系处理中存在...*

**人际沟通的烦恼作文1**

造成中学生人际关系紧张的原因多种多样，千差万别。有的是交际能力方面的问题，有的属于性格或习惯上的毛病。如清高、傲气往往让人敬而远之，小鸡肚肠受人卑视等等。但也有完全是由社会偏见所造成的。只有搞清楚学生在人际关系处理中存在的问题，才能及时地帮助他纠正偏差行为，协调好人际关系。

(一)交往水\*

我们知道，人际关系是在“互动”中发生联系和变化的。人与人之间的关系要密切。彼此的交往是前提。原先关系密切的两个人，后来交往少了，关系可能淡漠下去；原先不很熟悉的两个人，由于经常在一起活动，关系也可能亲密起来。因此，人际关系的亲密程度是和交往水\*成正比的，交往水\*越高，人际关系越容易密切，反之亦然。例如，由于升学，两个要好的同学分开了，彼此交往少了，再次见面感到生疏、没话好说，两个人之间的距离也远了。

交往的内容有工作\*往和非工作\*往。两位同学由于工作或学习的需要进行合作，合作得越好，交往的水\*越高，人际关系也越容易密切；而非工作\*往则属于工作、学习之余的主动交往，如聊天、游玩等，它属于人的主动行为。这种交往的水\*主要表现在交往的数量和深度上。通过主动交往，双方从中感到愉快，加深感情联系，并逐步形成一种整体感，彼此的关系就容易密切。如果一位同学虽然想获得友谊，心理想与人交往，但从不肯主动与人交往，那要形成亲密的人际关系是不可能的了；或者一位同学性情孤僻，不合群，从不主动与别的同学交往，他与别人的关系渐渐疏远，也就十分自然了。再者，有的同学给人的感觉十分清高、傲慢，使人望而生畏，不愿与之交往，自然而然地就与周围同学的关系变得很冷漠、疏远、陌生。

(二)互酬水\*

互酬水\*主要指人际交往中的“取”与“施”的关系。我国民间关于人际交往中的互酬行为描述很多。如“滴水之恩，当涌泉相报”，“投之以桃，报之以李”。《战国策·魏策》里说：“人有德于我也，不可忘也；吾有德于人也，不可不忘也。”南朝梁代萧绎《金楼子·戒子篇》里说：“无道人之短，无说已之长；施人慎勿念，受恩慎勿忘”。这些都说明，人与人相处中，彼此的互酬水\*越高，越容易形成稳定、密切的关系，这里的“酬”，虽然包括物质的内容，但更重要的是感情、精神方面的内容。有些中学生人缘不好，互酬水\*低恐怕是一个重要的原因。中学生交往中的互酬水\*低可以表现为两个方面：一是当别人遇到困难，需要你的帮助时，漠不关心，使人感到你很淡漠；二是用“等价交换”的商品买卖态度来对待同学间的相互关心与帮助，使人感到你“门槛精”，很势利。别人既然从你这里得不到感情上的温暖和愉快，他们同你的关系疏远也不难想象了。

(三)评价水\*

评价水\*也就是你对别从怎样评价，又要求别人怎样评价你，看待你。如果你对交往对象评价很高，同时你觉得对方也很看得起你，那就是评价水\*高，你就会很乐意与之交往了。

你看不起别人或觉得别人小看了你，都是评价水\*低的表现，都会影响到你的交往。如自卑的同学就老是感到别人看不起他，会嘲笑他，因而不敢与别人交往。还有的同学自以为是，不大瞧得起别人，看人总斜着眼睛，在回答别人的问话时，往往显出不耐烦的神情；即使在求教于别人时，也爱摆出一副似乎胸有成竹，好象在考人家的架势，这种态度，使人感觉到你看不起人，在你心中没有地位，没有得到应有的评价和尊重，从而产生挫折感，激起消极情绪，自然也不会以好的态度来对待你了。于是，相互之间的心理距离越来越大，关系越来越疏远。

(四)真诚水\*

人际交往，需要真诚，所谓“以诚相见”、“以心换心”，“以诚感人者、人亦诚而应”。唐代张九龄《亲贤第一章》里说：“推心置腹，开诚布公”，《韩非子·说林上》里说：“巧作不如拙诚”，都说明了真诚在交往中的重要怀。在人际交往中以诚相见，相互之间容易加深了解，加深相互之间的信任，就容易结成真诚而牢固的友谊。

有的同学对待他人缺乏诚心，当面一套，背后一套，“明是一盆火，暗是一把刀”，或者妒忌别人的优点和成绩，“上头笑着，脚底下就使绊子”，或者从来不与人讲真心话，显得高深莫测。这就在无形中与别人之间构筑了一道厚厚的、无形的墙，别人也不想与你讲心里话，或者以敷衍、玩笑、回避来应答你，远远地与你保持着距离。

(五)沟通水\*

人与人之间的沟通是相互理解、相互信任，从而建立良好人际关系的重要条件。沟通包括信息沟通和感情沟通。信息沟通是建立良好人际关系的重要条件。有了充分的信息沟通，不但能加深彼此的了解，同时个体也因为情感得到表达，而感到心情舒畅，自然会减少不必要的矛盾和冲突，人际的融洽性也提高了。但有的中学生自以为掌握了最新信息、最好的学习方法，不愿与人分享，这样他也得不到别的信息和感情上的体验。感情沟通比信息沟通更高级，它建立在双方一致、融洽的基础上。高度的感情沟通，彼此可以产生满意、喜爱、吸引力等心理体验，以形成牢固的整体感。有的中学生反映很孤独，就是与人感情沟通水\*低的典型表现。

在人际交往中互相信任是沟通的必要前提，犯有疑心病的人，从不相信别人，别人也很难相信他。凡看见别人窍窍私语，便怀疑是在议论他；别人多看他几眼，他也会觉得别人眼中有话，难以忍受。这种人终日处于惶惶然之中，根本谈不上与人沟通；别人对他也是避之唯恐不及，很容易产生人际关系的紧张。

(六)包容水\*(宽容)

与人交往，会遇到各种各样的人，碰到各种各样的矛盾，只有包容水\*高的人，才能有很多朋友，才能与人结下深厚的友谊。

哲学家斯宾诺沙说过：世界上没有两片相同的叶子。出身、经历、文化、修养、习惯不同的两个人之间必然存在着这样那样的差异。对这种差异，需要加以包容。包容性的另一层含意，是彼此相处中的非原则性矛盾要善于“钝化”，“难得糊涂”。对于别人的缺点要善于理解，“金无足金，人无完人”；对于自己，也要宽宏大量，笑口常开。包容水\*高了，与人相处的适应性也就大了，人缘关系自然好。

现在的中学生多为独生子女。有的独生子女在家是“小皇帝”，任性主观，容不得不同意见，对很多事情或同学看不惯，处理同学的关系缺乏“弹性”，碰到矛盾一触即发，只有别人让他，没有他让别人，包容水\*很低，人际关系搞僵也就成为合乎逻辑的结局。

中学生早恋调查报告

**人际沟通的烦恼作文2**

我们每个人的生活和学习中，交往和协作是必不可少的，我们既要学会与社会、与身边的人交往，还要学会协作。

在社会生活中，每个人都想做最具竞争力的人，但他们是否明白，竞争与协作是相辅相成的，最具竞争力的人往往也是最善于协作的人。现代社会提倡在协作基础上的竞争。据我了解，当今一些选拔高科技人才的考试中，除了考基础理论、专业知识、动手实验本事之外，还有几项指标，专门测评应试者与他人的协作本事和协作精神。这就是说，若想成为以后的高科技人才之一，善于协作是十分重要的素质之一。

从以上几点来说，互相协作对人，对动物，对世界上有生命的任何一种东西都是十分重要的。于人协作固然是十分重要的，但协作是建立在交往之上的，所以我们更要学会于人交往，这样才能更好的于人协作。我们，在交往中获得知识，在交往中建立友谊，在交往中成长。我们一来到人世，开始了于父母、亲人的交往，我们正是在他们的搂抱、亲吻、逗玩中长大的。我们也正是在教师的教育下，学会唱歌、跳舞、做游戏和各种知识的。如果我们生下来不于人交往，就不能成为一个正常的人了。“狼孩”的杯具就证明了这一点。

也许大家听过，20年代的时候，有人在印度一座山里的狼窝中，发现了一个男孩。由于长期与狼为伴，他没有一点人的习性，做什么事都像狼。人们做了很大的努力，他才学会了一些人类的习性。这就是说，我们无论是在婴儿时，还是在长大后，不管做什么事，都永远离不开人际交往。每个人都想找一个知心的好友，试问：如果他不去和社会接触，和身边的人交往，又怎样能找到一个知心的朋友呢?人都有个性，有的人认为，仅有个性相同的人才能成为好朋友，但他们错了，个性不一样的。

**人际沟通的烦恼作文3**

沟通，是连接心灵的桥梁，是交流信息的渠道。

记得那天我的英语考试考得不好。我平时都是欢快的跑回家，可是今天我的脚就像灌了铁，再也走不回家。过了一会我终于到了家，我以为爸爸回打我，可是我回家的时候爸爸却给我讲了每一道题并帮我改正错误。爸爸说：\_你没有考好不能失去信心，如果一个人的信心没有了，就等于人体骨头，飞机没有机翼\_，我听着听着流出了眼泪。

三人行，必有我师焉，当然!老师也是不可缺少的，如果没有老师我就不会识字，如果没有老师我就不会学到丰富多彩的知识。

我做了一件坏事不敢向爸爸承认，到了晚上却翻来覆去睡不着觉，我想来想去还是决定告诉老师，正好要完成一次作业，我可以写一张纸条夹在本子里。老师看了给我说：\_一个人做错了事并不可怕，可怕的是不敢勇于承担错误，只要勇于承认就能原谅错误\_。

经过了这三件事，我觉得我好像又长大了一岁!

**人际沟通的烦恼作文4**

人与人之间需要沟通与交流，人与人之间的关系是经过沟通交流来传达自我的想法的，所以沟通是很重要的。反之，人与人之间则会产生隔膜。

沟通，能使人与人之间的关系变得密切。沟通能使他人明白自我内心真实的想法，没有猜疑，没有顾忌，清楚明白。沟通也能使自我了解到他人的想法，或许两人的想法便有了相同之处，便能够进入更深一层的沟通交流，两个或许能从陌生人变成朋友，或许能从朋友变成知己，沟通使人与人之间变得更加和谐。

沟通，能化解许多不必要的矛盾和冲突。处处都存在矛盾存在着争议，则便有了游行，恐怖袭击等一系列暴力的活动，原因就是人与人之间缺少沟通。有这样的一个故事，一只狮子和老虎打架，当它们都奄奄一息的时候，狮子说：“如果不是你抢我的地盘，我们也不会沦落到如此下场。”老虎却说：“我以为是你要抢我的地盘。”有时候就是因为没有沟通，造成对方的误会，所以起了不必要的冲突，沦落到两败俱伤。不是每个人对彼此都很了解，所以我们需要语言的沟通，需要明白对方的想法或意图，这样貌才能真正化解矛盾和冲突。

沟通，能使大家团结一心克服困难。近来，中国开展了十二五计划，在人大会上，有世界各国的记者来提问，\_总理也耐心地解答了。说到底，这是在与世界沟通，物价上涨，民生等诸多问题与困难，是要在沟通的基础下才能解决的，沟通能汇集不一样人的不一样意见，取其精华，弃其糟粕。我相信在那么多人的努力下，困难必须能克服。由此可见，沟通是多么重要。

在语言沟通的基础上，才有了心灵的交流。沟通对于人与人之间，世界各国之间都是完美和谐的。海明威曾说过这样一句话：每个人都需要与他人开诚布公地谈心。让我们微笑着与他人、与世界沟通吧。

**人际沟通的烦恼作文5**

其实有些时候不是他不好，而是我的心情不好，所以心情不好的时候聊天也没有劲，所以明明是自己不认真在先，却又会觉得是他的错。而且有很多事情其实是误解在里面，但更多的时候，即便我知道是我对它的误解，可我还是会选择性先忽略一下他，这样子真的很坏耶，她也是她爸爸妈妈的宝宝，所以其实他已经很不错了。

就像他第二次放我鸽子，那会其实也是迫不得已，我们也是在后来出来见面的时候，他跟我提其实他那个时候跟我提他去爬山的事情，也不是想要跟我解释他为什么放我鸽子，而是刚好提到了，把山水就说到了，他是和家里人一起去的。第二天我们有在说他去爬山的事情，我有问他说冷吗？他说不冷，我说那我为什么那么冷呢？他说可能是虚吧，我说可能是因为他们在爬山运动就不冷，而我在家里，家里的温度比较，他说他们在山上喝茶，冷风吹透了他的心，但他是不会说冷的。

你看就这么一件事情，就可以把它感受到它到底是一个怎样性格的人。真的是一个非常可爱，需要去疼爱她的一个男孩子。他使我那么喜欢的一个男孩子，一定一定不能去伤害到她很多负面情绪，可以自己收着，可以发现，但尽量发泄完就不要再去伤害到她了。她是一个非常可爱的阳光少年，也是一个自尊心非常强的我非常喜欢的一个男孩。

**人际沟通的烦恼作文6**

和同学之间的人际关系的好坏与否似乎不能决定一个人的学习成绩，现在很多人都不再重视和同学会之间的人际关系了，而是专心学习，可是我不这么认为，我觉得人布恩那个没有朋友，在漫长的人生道路中，有多少同行者，而又有多少的知音!我们要搞好和同学之间的人际关系，我们要维系同学之间的纯洁友谊。

转眼间，又度过了三个春夏秋冬。回首往事，一件件与忧愁历历在目。其中我们曾流下过激动的泪水，流露出美丽的笑容，并且感受过亲切的关心。

“茫茫人海，知音难觅”，在人生长河中，我们要做的是取得成就，在我们努力奋斗的过程中，得到的是朋友的支持，有了友情，往往能推动人们积极向上，共同发展;有了友情，往往能在迷失方向后，找回前进的道路;有了友情，更能感受到生活的乐趣。

翻看一届届的同学们的`照片，我不禁感叹时光的飞逝，时光一去不复返，所以我们在遗失了以前的美好后，要珍惜现在的学习、生活，乃至于现在的友情。美好是容易失去的，因为前方等待我们的总是在道路上的坎坷，学习道路上的艰辛。我们会无暇顾及往事的美好，无暇顾及之前高洁的友情，但我们只要把坎坷当作人生道路上的小石子，用力将它踢走，将一切的忧愁化为乌有，来感受友情所带来的温暖。

纯洁的友情往往能掩盖生活中的不快，一个眼神，一个微笑，一句祝福，总能消除头顶上的愁云，所以我们要珍惜现在的友情。不要总认为这些都是奋斗之外的事，这样，只会让人迷失方向，成为弱者，孤独一世。

友情是我们内心的砝码，总能调节我们心中的平衡。随着时间的洗刷，友情会被冲淡，但我们不要等到失去后才懂得珍惜。我们要把握现在的友情，勇敢的去面对。这也许对一生都会有很大的影响，在人生中，有几个力量一起共同奋斗，成功的曙光也许会早一点到来。

让我们共同珍惜现在，把握友情，在人生的道路中携手并进，为自己的理想而奋斗。

**人际沟通的烦恼作文7**

沟通，沟通是人与人之间不可缺少的一部分。沟通是一块磁石，能够把两颗心紧紧系到一齐;沟通是一盏明灯，能够照亮彼此的内心;沟通是一地甘霖，能够化解紧张的关系.。

有些人因为不善于沟通，导致了性格孤僻，不再愿意与人交流。可是，与之相反的是善于沟通的人。无论是与家人或朋友与社会都会融洽相处，沟通与不会沟通会导致两种截然相反的结果。

在现代化程度越来越高的今日，电脑.手机电话等许多高科技产品的被人类理解，并完全融入的人类社会当中。可是，不知您发现没有，从始至终的交流过程之中，您没有跟任何一个人见过面，你应对的只是毫无表情的机器。

今日，这些机器的地位也越来越高了，越来越显得重要了，它不只是融入到我们的生活之中了，我们也渐渐开始依靠它了，甚至离不开它。可是与此同时，我们之间应对面交流的机会也越来越少了。我们曾以日以先进的科学水平而骄傲时，我们也为这个年代缺少人情味.缺少亲情而烦恼。科技化的世界给我们带来了方便.快捷的同时，也让我们真正的体会到了科技水平那冰冷无情的一面。如今人们宁愿呆在家里与一个远在千里的陌生人在网上聊得热火朝天，也不愿意与近在咫尺的老邻居问声好

随着年龄的增长，我渐渐地发现，我与父母之间的沟通似乎越来越少了，取而代之的是那吃完饭后的一声声震撼心灵的关门声。很多时候，人与人应对面的沟通，就能够更好地完成事务;人与人应对面的沟通，是心与心的对话，有时它无需冗繁拖沓的语言只要你肯伸出你的双手.敞开你的心扉，让别人去拥抱你的热情。也许只需要一个眼神.一个手势.一句很简短的话语就足以让人感到一颗赤诚的心在他面前跳动。

沟通能够很容易，一个微笑，一次拥抱，却能够让爱伴随着我们，只要我们带着一颗有爱的心应对，就能够接近完美。

**人际沟通的烦恼作文8**

如果说，爱是宽阔的海洋，沟通便是跳跃着的朵朵浪花；爱是璀璨的夜空，沟通便是闪烁着的点点星光；爱是绽放的花朵，沟通便是蔓延着的缕缕芬芳……

没有半点的矜持，也不加任何的修饰，沟通是自然而纯洁且无处不在的。

它不受语言、肤色、种族亦或是国家的限制，只是单纯的一种表达情感的方式。

有时候，沟通是一双手。当我们不慎跌倒，而别人伸出他们的援助之手时，即使没有太多的语言，也足以令我们冰凉的心充满感动；当盲人过马路，我们热情地扶持他们走过去时，虽然他们看不见我们的容貌，但双手的温暖也会使他们发自内心的感激。

有时候，沟通是一个眼神。当我们考试失利时，老师那鼓励的眼神让我们满怀的惆怅顿时烟消云散；当我们因参赛而慌乱手脚时，同学信任的目光使我们的紧张感荡然无存；当我们获得成功时，家人眼里闪烁的光彩令我们欢欣鼓舞。

有时候，沟通是一个微笑。当我们不小心撞上一个人而匆忙地道歉时，对方的一个微笑会让我们豁然开朗，彼此的距离又拉近一步；当朋友之间发生矛盾，理解的微笑能让误会冰释，牢固友谊；当课堂上答错问题，老师鼓励的笑容瞬间消除尴尬，同学们也更加踊跃发言。

沟通，可以是面对面的交谈，也可以是心与心的碰撞。沟通，用它的魔力架起通往爱的桥梁，缩短了心灵之间的距离，在无形中把爱传播到每个人的心中。

沟通无言，爱亦无声。

**人际沟通的烦恼作文9**

为什么我们会被人误解？为什么我们会不了解别人？为什么我们之间没有交流？因为我们缺少沟通。沟通是化解我们之间矛盾的春风；是心与心之间的桥梁；更是两个人开始交流的起点。

朋友之间需要沟通，那是我小学时与我最好的朋友小陈之间的沟通。当时我们因为一个小报设计而产生了争执，她认为那个板块应该画画，而我认为那个板块应该写文字，我们进行了沟通把我们的意见合并，通过沟通化解了矛盾，小报还获得了奖项，成为了亲密无间的好朋友，这让我知道了沟通可以让朋友与朋友之间的友谊更长久。

我与老师之间需要沟通，我一直不喜欢举手发言，老师与我沟通后让我变得更加开朗、活泼，学会与人交流，上课开始回答问题了。每一次我回答问题后，都能看见老师的笑脸，这让我知道了沟通可以让老师更了解学生。

我与父母之间更需要沟通。在我长大后与父母产生了“代沟”，什么事也不喜欢告诉父母，喜欢和同学一起分享快乐。但一次母亲主动跟我交流，让我告诉她一些学校里的趣闻。我一听有些纳闷，什么时候母亲和我交流过，但也有些害怕，怕我又做错了什么，被批评。母亲却把我找来，语重心长的对我说：“孩子啊，我好久没有和你这样面对面的交谈啦。”我也不知道该说些什么。而母亲却说：“跟我说说学校里的事吧。”我听后开始跟母亲沟通。我用自豪的语气说：“最近我们班级获得了很多奖项，我也有参加。”母亲也很高兴，说：“真不错，继续努力啊。”“在学校里我有交到一个新朋友。”我兴奋地对母亲说。母亲说：“那你要和她好好相处啊。”“有一次我们班上的一名同学演了一个小品，可好笑了。”我听了母亲说的话后更大胆了，又说，“还记得他做了一个这样的动作。”说着我做给了母亲看。“哈哈哈……”房间里回荡着我和母亲的笑声，洋溢着幸福。……后来，我和母亲变得无话不谈，这让我知道了沟通可以让父母与孩子成为知心朋友。

我通过沟通促进了友谊、学会了开朗、解除了“代沟”。我们的生活中需要沟通，我们的学习中需要沟通，而沟通能锻炼我们的语言能力，让我们学会交流。沟通是快乐的，是充满乐趣的，我通过沟通了解了沟通的乐趣。

**人际沟通的烦恼作文10**

竞争、科技、繁华已成为当今世界的代名词，而世界的主宰者是我们，我们都生活在世界，而且我们也有自己的世界。我、世界，这二者总是让人纠缠不清、纠结莫名。

每个人都有自己的世界，以数学角度来讲，就是以自己为轴心旋转360度，这样一个模型就是自己的世界，所以在这个模型下，我们所做的都是以自己为中心。如我们的私人空间，我们的秘密，我们的故事等等。这样的一个世界就只属于我们自己。当它脱离了这个世界，这时，这样的一个世界就不复存在了。像生活中的点点滴滴，无时无刻不透露着这样的世界，而就是在我们的这个世界中反应着另一个世界。另一种世界是以世界为轴心旋转360度，我们则是这个圆中的一些点，正因为这样一个个的点汇聚成了世界这个面。我们的生活离不开世界，我们也不可能抛开世界而单独存在。但这样一个世界不是哪一个人说的算的。世界的每一次变化都影响着我们，而我们的`每一次的举动都改变着世界，这是一个毋庸置疑且循序渐进的过程。在某种意义上讲应该是一种自然秩序吧。

对于我们的世界来说，我们是拥有主导权的，我们是主角。但是对于整个世界来说，世界就是至高无上的，因为这里有制度、有纪律，在这个世界中，我们要为自己所做的任何事负责。正如，在我们自己的世界中，不想让别人在自己的“地盘”擅作主张。

正如生活中，我们可能留下许许多多烦恼和怨气。在我们自己的世界里，我们可以发泄。比如听听音乐放松放松，躺在床上睡一觉忘记它或找个朋友向他（她）倾诉等，这样我们可能会乐观、积极一点儿。而对于整个世界来说，我们在学习、生活、事业上遇挫时，不可能把谁找来打一顿，更不可能想不开自残或自。以伤害他人来发泄、以自虐来排遣，这对于整个世界来说是幼稚、可笑、纯属无理取闹，而且对于自己来说还面临着相应的道德舆论和法律责任。

这样的一个世界不得不说值得我们去寻觅去思考。生活的真谛，就是生下来活下去，活出我们的精彩，活出我们的世界。

**人际沟通的烦恼作文11**

追求快乐，是人的本能。但是什么是快乐？是金钱，还是权势？是新衣，还是美食？我觉得都不是。快乐，就在沟通中，沟通给我们带来无尽的乐趣。

生活五彩缤纷，却也路途艰难，所以我们需要长辈和老师的指引，那便需要沟通。通过沟通，才能找到良师，获取知识；通过沟通，才能寻得益友，丰富情感。沟通能够拯救一个孤独的灵魂，能够为一个人带来爱心和力量，能够为一个人插上腾飞的翅膀！

与爸爸妈妈沟通，总是他们说得多，父母总是喜欢把自己遇到过的、见到过的、听到过的……都搬出来，一讲就是一大堆，听多了也许会觉得乏味，但细心观察一下：父母的眼神，父母的动作，父母的语言，其实都在传递着一种爱，父母其实是在用亲情与我们沟通。

与同学沟通，就是另一番境像，大家七嘴八舌，叽叽喳喳，场面会很热闹，同学们会把自己的观点争相讲出来，进行交流。讲得好，大家听得津津有味；讲得不好，大家也会感到枯燥，有的同学还会起哄捣乱。但有一点，大家讲的都是真心话，是在用友情来相互沟通。

与老师沟通，我们一定要虚心，因为老师会讲一些我们还未学过的知识，还会教我们学习方法，教我们怎样做人，所以，我们一定要牢牢记住老师讲的道理，今后做一个对社会有用的人。老师是在用爱心与我们沟通。

在沟通中，我们会发现：父母讲一些老掉牙的故事总会百讲不厌，同学讲一些奇闻趣事总是神采飞扬，老师教我们学习知识常常苦口婆心。这些沟通，结果都会让我们身心愉悦，让我们更有知识和力量，更有素质和爱心。为何会如此？其实，这就是沟通的乐趣，我们在沟通中既领悟别人的思想，又体现自己的价值，让我们的精神和心灵都得到抚慰，这当然是一件很快乐的事。

沟通无处不在，无时不有。给父母送一个真诚的微笑，是一种沟通；给同学提一些关心的建议，是一种沟通；给老师交一份认真的作业，是一种沟通；给失败的人一个鼓励的眼神，是一种沟通；给寒冷的人一双温暖的手，也是一种沟通……最温馨的沟通，尽在不言中。沟通是连接心与心的桥梁，是快乐的代言，是幸福的真谛！

快乐在沟通中永驻！

**人际沟通的烦恼作文12**

相信各位都明白“阿猫阿狗，水火不容”的道理。其实就是猫，狗的理解误区。据说，狗狗的收卷，摇摆尾巴等一系列的示好的动作，在猫族看来，纯属恶意挑衅。反过来，猫猫喜欢踮起脚尖围绕人腿的示好，在狗族看来，居然是蓄意滋事。本身都是“良民”的动物，都成了“不乖的暴露”。

一个人能够与他人正确、及时地沟通，才能建立起和谐的人际关系，并且是坚固的、长久的。人与人的交流、沟通如果产生偏差，就不能将自我真实的意愿告诉给对方，会引起误解，尴尬或者闹笑话。据说以往有这么一个故事：有一人请了甲、乙、丙、丁四个人吃饭，临近吃饭的时间了，丁迟迟未来。这个人着急了，一句话就顺口而出：“该来的怎样还不来？”甲听到这话，不高兴了：“看来我是不该来的？”于是就告辞了这个人很后悔自我说错了话，连忙对乙、丙解释说：“不该走的怎样走了？”乙心想：“原先该走的是我。”于是也走了。这时候，丙埋怨道“你真不会说话，把客人都气走了。”那人辩解说：“我说的又不是他们。”丙一听，心想：“那里只剩我一个人了，原先是说我啊！”也生气地走了。你看，仅仅是一个表意不明，竟导致自我失去友情，被陷于孤立的尴尬境地。

当今的世界变化无常，国际沟通更是至关重要。

国际间的交往日益频繁，交流的范围也不断加大，领导们的谈判也就自然而然的成为了国际活动中最重要的润滑剂。又因为谈判人员在水土、文化等差异的限制，使双方在谈判的计谋上大相径庭，所以谈判的人既要具有丰富的文化知识，也要能够体谅对方的为难处，和重视各国不一样的风俗、文化的影响。

所以沃尔玛公司总裁沃尔顿会说：“如果你必须将沃尔玛管理体制浓缩成一种思想，那就能就是沟通。因为它是我们成功的真正关键之一。”

**人际沟通的烦恼作文13**

沟通是人与人的交流，是心与心的对话。有时它无需繁琐华丽的语言，只要你肯敞开你的心扉，让别人去拥抱你的热情，那么也许只要一个眼神，一个微笑就足以让人感到有一颗真诚的心在他面前跳动。

妈妈以往对我说：“男孩子应敏于思而讷于言。”由于这种观念已在我心中根深蒂固，所以我不得不承认，我并不是一个关于交流的人。这一点在我的生活中已留有不少遗憾，使我差点失去一个真诚的朋友，那就是他。

有时我们彼此保存那句“珍重”，天界虽大，但在我们心中总有边界，就像人与人之间的距离，彼此的爱就在咫尺。为何不用“沟通”这根红线使我们零距离相处

天上众星璀璨，但他们都有着遥远的界限。天上人间是两个世界。我们相处，有过隔膜，也有过零距离的沟通。生命之海源源流淌，每朵浪花之间都有他们彼此的联系。在我们冷落他人时，是否感受到一颗心灵被摧残。我们必须用真诚来看待他人，欢乐是反射的，用你的爱抚摸他人心灵上的创伤，你是幸福的。虽然性格的内向使你与沟通为敌，但打开你开闭的心幕，世界原先如此完美。大气与阳光产生了雨露去滋润万物，生物界的锁链是循环的。记得看过这样一篇感人的故事：男主人公不幸成为植物人，但在这之前他与女主人公有一个誓天的诺言——忠于感情。

她没有弃他而去，她相信他也必须会遵守他们的誓言，坚强的活下去。每一天她都在他的床边细语周围的变化，畅想他们的未来，回忆他们一齐走过的欢乐时光。时间一天一天地过去了，一就是十几年。但令人惊讶的是，这时的他——一个与她有了心灵感应的植物人奇迹地“活”了。他说的第一句话就是：“我遵守了我们的诺言，我们为彼此而活。一句为彼此而活”，他们已有了心灵的沟通。事物总会诱发奇迹!沟通一片蓝天，风光无限美。

孤独和寂寞永远都是一对伴侣，跨越心灵上的那座陡崖，面前就是一座平坦大道。我们有失意的日子，有回忆的时刻，有憧憬的瞬间，为何把时光轻轻流逝，不给“沟通”多留一些存在的空间，冲破心灵的障碍原先我们都是那样随和，我们都是生命的漂流者，在浩瀚的海洋中我们都需要陪伴一齐走到海港的朋友。

所以我们需要沟通交流我们才能更好的与他人交往。

**人际沟通的烦恼作文14**

在现实生活中，人与人之间的关系是各种各样的，就是处于同一班集体中，关系的好坏也有相当大的差别。影响中学生人际交往的因素有很多，但不外乎主观因素和客观因素两大类。客观因素包括交往的频率、距离的远近、交往时的客观环境和条件等；主观因素主要包括个体的性格、脾气、心理品质、思想境界、道德水\*，以及在与他人交往时的自我认识、情绪、态度和行为等。所有这些因素都会影响一个人的人际关系。

(一)交往的频率

人们相互接触的次数多少称为交往频率。一般来说，中学生在学习和娱乐中，交往的次数越多，越容易形成密切的关系。因为交往的次数多了，彼此相互了解的机会多，容易形成共同的感受和体验。共同语言一多，就容易接近，形成亲密的人际关系。

交往的频率，应该说只是一个共同接触的条件，更重要的是交往的实质性内容。如果交往双方目标相反，一个相处好关系，另一个无所谓或根本不想处好，或者交往的时候以对方为竞争对手，那么这种交往频率再高也难以形成良好的人际关系。只有当交往双方目标一致，以真诚友好的态度对待对方时，才能形成良好、融洽的人际关系。

(二)距离的远近

地理位置的远近对人际关系的亲疏也有一定的影响。如同坐一张课桌，同在一个班级的两个同学就容易形成亲密的关系。但是，随着年龄的增大，这个因素的影响会逐渐减弱。在小学和初中，同坐一张课桌的两位同学容易形成亲密的关系，到了高中，这个因素就逐渐不起作用了。只有在其他因素大体相同的情况下，地理距离的重要性才能充分显露出来。

(三)仪表

一个人的长相、穿着、仪表、风度会影响同学们彼此的吸引，尤其在第一次见面时，这就是第一印象的作用。所谓第一印象是指素不相识的人在第一次交往时形成的印象。第一印象总是由对方的相貌、身体、服饰、姿态等这些外表特征综合个人的情感因素而产生的，因此，它具有表面性、片面性、情绪化、归类归因等特性。俗话所说的“以貌取人”、“一见倾心”等就是第一印象的典型表现。第一印象一经产生，便会对人们的认知及以后的交往产生很大的心理效应。人们往往会根据第一印象所得，作为往后认知、评价、观察他人的定势。即使以后所获得的信息与第一印象性质有矛盾，也往往服从于第一印象。

第一印象虽然是肤浅的、表面的，但一旦形成就很难改变，并在以后的人际交往中发生着重要的作用。

(四)兴趣、爱好一致

兴趣和爱好是联结人际关系的桥梁。兴趣爱好相同的人，碰到一起“心灵相通”，“酒逢知已千杯少”，很容易形成密切的人际关系。我们有句古话“交友之道贵在趣味相投”也说明了这个道理。特别是中学生，兴趣广泛，探索精神强，兴趣爱好一致的两个人遇到一起，相互交换信息，交流感受，共同探讨，很容易形成好朋友。

(五)思想、态度的相近

两个同学之间有着共同的理想、信念与人生观，对某个问题态度相同，思想感情就融洽，容易形成亲密的关系。思想、态度相近是建立密切的人际关系的重要条件。俗话说：“物以类聚，人以群分”，人以群分的基础就在于他们对某些事物有着共同的认识和态度。一般来说，中学生在接触交往中相互认识到彼此间思想态度相近，需要有一个过程，有时还会有反复。所以这种密切的人际关系建立较慢，但牢固性大，经得起时间的考验。

(六)能力与特长

一个同学如果在能力和特长方面比较突出，就有一种吸引力，使其他同学对他钦佩并欣赏他的才能，愿意与他接近。我们在一个班级里常常可以看到，一个有特长的同学往往也是人际关系的中心人物。

(七)个性心理特征

心理学家经过大量的研究表明，在人际交往中，某些个性因素会起到很大作用。如有的人给人一种特别愿意与之接近、交往的感觉，具有这种心理特征的人，我们称之为“人缘型个性特征”；相反，也有一些人，给人一种特别不愿意与之交往的感觉，我们称之为“嫌弃型个性特征”。我国西南师大的黄希庭同志曾以大学生为对象，研究了个性心理品质对人际关系的作用问题。他发现，在每个班级里都有大约两名人缘型学生及嫌弃型学生。从班级其他同学对本班人缘型及嫌弃型学生的评价，反映出两类人物各具典型的个性特征。

(八)需要的互补性

人们的需要不同，性格不同，有利于双方形成扬长补短之势。例如，在一个兴趣小组中，有的同学善于想象，富于创造力；有的同学善于设计，把想象转化为现实；有的同学认真仔细，善于动手操作，这就是一种“智能互补”，由此导致相互依赖，谁也离不开谁，有利于形成良好的人际关系。

性格互补有时也是良好人际关系的基础。热情、粗犷、精神充沛的男同学比较喜欢帮助文静、秀气、瘦弱的女生；在一对好朋友中，常常可以看到一个大大咧咧、一个内向拘谨；一个富有主见，敢说敢为，一个胆怯害羞，依赖性强……

**人际沟通的烦恼作文15**

沟通是人生中的一大学问。只有学会沟通才能走近他人的内心世界，只有学会沟通，才能和人友善的相处，只有学会沟通，才能化解生活中的一场场矛盾……

星期六晚上，我写完了作业，想去看电视，就发现爸爸正愉快地看着球赛。我问爸爸：“爸爸，能不能给我看会电视！？”爸爸的脸立马由晴转阴，说：“不行，你现在快要毕业考了，还不赶紧复习，作业写完了没有？”“我作业写完了。”我弱弱地说。“那也不行！快回房间复习去！”爸爸的语气是多么的坚决。这时，我可不开心了，责备道：“以前可不是都说好了，写完作业就可以看一会电视的，怎么可以这样不守承诺！”爸爸说：“现在可不行，这不是要毕业考了吗？”爸爸过说，两眼却紧盯着电视屏幕看，却仍不忘说道，“得多复习点才行啊”“你真的是为我着想吗？是你要球赛吧！”我气冲冲的回了房间。“这孩子……”身后转来爸爸的叹息声。

回到了房间，我很无聊，看着书打发时间罢了。突然，我看到了一段：“人与人之间要不断沟通，沟通的魅力是的，因为沟通有着无限的空间。我看到这，把书静静地合上，想着：“对呀！老爸白天这么累，背着照顾一家人的负担，也要让他放松一下啊！我要跟他沟通一下，免得他伤心。”

我来到了客厅，揉揉爸爸地肩膀说：“爸，对不起，你累了，我不和你抢电视看了。”爸爸一把拉过我，说：“儿子，我也不应该对你那么严厉，我们一起看球赛吧！”这一晚，我感觉到了沟通带给我的温馨和快乐。

人与人的内心世界就宛如江河的此岸与彼岸，要想达到江河的彼岸，就必须建造一座坚固的桥梁；要想走近他人的内心世界，就必须建造一座通向心灵的桥——学会沟通。让我们多多沟通，做一个爱沟通的好少年吧！

**人际沟通的烦恼作文16**

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，可能仅限于同学、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，任何决定最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。

**人际沟通的烦恼作文17**

事实上人类无时无刻不在讨论征服自然，呵呵！那些无知的人们啊！他们应该记住人类援永远不是自然的.对手。

众所周知，水滴是不能用来代替大海的！正如人类的智慧是不能与大自然的智慧相比的！

人类的智慧飞上了太空，可在自然看来！人类上下翻飞的巨大空间不过是咫尺之间罢了！我们的航天飞机在自然看来不过是个非常简单的玩具。

人类的智慧发明了很多工具，开采了很多煤矿，石油，天然气，可谁能断言，这些矿坑不是人类自己挖的陷阱呢！

人类的智慧看到了模糊的自然，而自然早看清了人类，孰不知，我们只是自然观察自己的工具罢了，我们实际上就是自然的一部分。那里有资格去征服它！

或许我们只是演员，而大自然才是真正的导演，它唤醒我们是为了让我们表演一场，而我们表演完了。它就会叫醒其他演员，来代替我们，人类不也是从非生命开始的吗？

人类啊！觉醒吧！我们对自然不能有征服之心！只有珍惜自然，爱护自然，我们才能长期立足于地球之上！

**人际沟通的烦恼作文18**

童年时候的我比较胆小，很少说话，也很少跟别人沟通，并不是一个活泼的孩子。正因为这样，学校的同学才不理我，从来不跟我玩，同时，我才明白了沟通的重要性。那一件事一向让我记忆犹新。

记得三年级的时候，我是一个很胆小，十分文静的一个男孩，教师与同学都不太喜欢我，因为我平时很少说话，学习成绩也不是很好。在他们的眼中，我就是一个透明的人，总是忽略我的存在，从来不在乎我的感受。每逢下课，同学们各自冲出教室，到外面玩耍去了，唯有我自我一个人坐在自我的座位上发呆，我的心充满了悲伤感，感到十分自卑，内心受到极大的伤害，同学们对我的无视，更加重了我思想上的负担，我开始有一种想哭的感觉。放学回家，我自我坐在床上反省，妈妈见我脸色不太好，就追问理由，她得知事情的经过后，便安慰我说：“他们不理你是因为你很少说话，不善于跟他人沟通，你能够试着跟他们说说话，沟通一下呀。”当时无助的我不得不听从妈妈的议建，我照办了，没想到一周后，同学们与教师就改变了对我的态度，我此刻能够和同学们一齐玩耍，一齐说笑，美丽的学校里留下了我们欢快的笑声，我所以感到无比的欢乐与自豪。

经过这件事我才明白了沟通有多么重要，世界因沟通变得美丽；大地因沟通变得苍翠；人类因沟通变得欢乐。请学会沟通吧！这需要你细心。在沟通中点亮别人的内心，也点亮了自我的内心，共筑一座美丽的心灵桥梁。

**人际沟通的烦恼作文19**

沟通，对于人们来说是十分重要的。它能够拉近人与人之间的距离，使人的心不再冷漠。\_以往说过：“最能施惠与朋友的往往不是金钱和物质上的接济，而是那些亲切的态度，欢悦的话语，同情的流露和纯真的赞美。”

的确，在这个世界上有着一些遭遇不幸的人们，但因为他们有着关心爱护他们的人与他们交流沟通，从而使他们坚强，努力，最终成就了一番不小的事业。

海伦·凯勒是众所周知的人物。在她两岁的时候，由于一场高烧使她失聪失明，再也看不到，听不到，说不出话。从此她的世界就十分的黑暗，每一天也都生活在无声的世界里。或许因为内心的极度恐惧，她的行为越发的没有规矩：随便用手抓饭吃，踢东西，尖叫并常常大发脾气，不许任何人靠近她。她的父母十分担心，便在她六岁的时候找来了沙莉文做她的启蒙教师。沙莉文教师十分有耐心，她教海伦手语。有一次，她带着海伦出去玩，来到一条小溪旁，莎利文让海伦触碰到水，然后在她手上拼写水，让她学会了用触觉与他人沟通。快到圣诞节的时候，海伦很开心，猜别人会送什么礼物给她，莎利文就陪她一齐猜，并把礼物的名字写在她的手上。慢慢地，她开始与他人沟通。这以后她对世界有了改观，努力学习，认真做事，写出了《假如给我三天光明》。

海伦·凯勒是不幸的，也是幸运的。试想如果没有遇到莎利文那么好的教师，她的生活将是另一番景象。相反，她学会了沟通，使自我的心胸变得开阔，最终成就了事业，也使自我变得欢乐。

沟通可使人心变得温暖，使人走向成功。

**人际沟通的烦恼作文20**

在人与人之间，永远也少不了“沟通”这一词，可在我的身边就有一位朋友不喜欢和别人交流。

每当我走过她家窗前，都看到她坐在床上，呆呆的望着外面，而我进去和她说话时，她却把头转到一边，让我把我要说的话活活的咽了下去。我去问她妈妈：“她为什么不喜欢说话呢？”她妈妈也不回答我，只是对我微微一笑就去忙事情。

我把这件事情告诉了我的几个要好的朋友。这件事情引起了她们的兴趣，并决定去调查这件事情的原因。

我们从她的爷爷开始问起，爷爷对我们说：“她不喜欢和别人交流，那是她的决定，我们曾多次劝说她沟通是一种乐趣，沟通之中的乐趣有很多，你要学会沟通，可她就是不听，我们也没有办法。”接着又去问她的妈妈，她妈妈也没说为什么。在一旁缝衣服的奶奶对我们说：既然你们想让她知道沟通的乐趣，那我就告诉你们其原因吧——她觉得她低人一等，所以不喜欢和别人交流，还有一个原因：她受过伤，受伤以后她的语言就没有以前那么好了，因此她不喜欢和你们交流，希望你们可以帮助她，让她懂得沟通的乐趣。

听了奶奶的话后，我与几个小伙伴一致决定帮助她，让她知道沟通的乐趣，沟通的快乐，沟通的美好。经过几个星期的努力，终于让她开口说话了，不知道是为什么，她开口说话以后，主动和我们沟通，我们问她为什么以前不和我们沟通，她脸红了，我们有问她为什么现在要和我们沟通，她说：“沟通的乐趣，让我与你们越走越近。”大家都笑了。

沟通使人得到温暖，与人沟通的魅力无比之大，我们应该学会沟通，让自身感到沟通的乐趣。

**人际沟通的烦恼作文21**

这十几年来，我体会到了许许多多的乐趣。在这些乐趣中，最让我难忘的还是那沟通的乐趣。因为，沟通让我获得了友谊，学到了知识。

沟通让我认识了很多同学，而且和他们的友谊越来越深。记得刚刚开学的时候，我走进的是一间陌生的教室，看见的是一群陌生的人……一切都是那么新奇而又陌生。我寻思着找了一个空位坐了下来，偷偷瞅了瞅旁边的同学。突然，一个陌生的声音在我耳旁响起—“你好，我叫曾巧逸。你呢？”她脸上带着微笑，一双眼睛炯炯有神。“我……我叫李勤。”我吞吞吐吐地说。她又十分热情地对我说：“李勤你好，很高兴认识你！以后请多多关照！”“我也是。希望我们能成为好朋友！”我高兴地说。“那是一定的！”她也很高兴的对我说。就这样，我有了进入中学以后的第一个朋友。在后来的学习生活中我们互相关心，互相帮助，互相鼓励，不但成为了真正的好朋友，而且我俩的友谊日渐深厚。

还记得，我刚住进学校宿舍的时候，看见的又是一群陌生的面孔。大家分别介绍自己以后，我才明白原来我们都不同班。在后来的日子里，随着我们开心的交谈，甚至不时的打闹，我们的友谊越来越深。在我心里，这些都是沟通给我带来的，它让我拥有了越来越多的朋友，越来越多的快乐。

沟通让我学到了知识。有一次，我有一道数学题不会做，就去问同学，可是同学也不知道。怎么办呢？只有去问老师了。可我又不敢去，因为我本来就胆小，对老师有一种莫名的怕。后来，在经过一番思想斗争后，决定还是去老师那里请教。我怀着紧张而又激动的心情走进了办公室，战战兢兢地来到老师的办公桌前，颤抖地说：“老师好！打扰您一下，可以给我讲讲这道题吗？”“当然可以啦！”老师亲切地对我说。听到老师这句话，我心里一下子放松了许多。老师慢慢地给我讲解，我也用心去思考，不一会儿，难题迎刃而解。我想：和老师的沟通既让我学到了知识，又锻炼了我的胆量，真好！以后我再有不懂的地方，就可以放心地问老师了。想到这里，我的心里甜甜的，像吃了蜜一样，脚步也变得轻快起来。

通过和同学、老师的沟通，让我获得了友谊，让我学到了知识。所以我悟出了一个道理：学会和他人沟通对一个人来说非常重要，我们应该在搞好学习的同时重视锻炼自己的沟通能力。

**人际沟通的烦恼作文22**

教师节时，普通的贺卡成了师生友谊的见证；同学间互唱的生日歌，显示了彼此的友爱；母子之间的一句关心的话，成了亲情的表现。生活中，两个人的对话，可以体现出两个人都情感，这种事情在我们的记忆长河中有很多很多，让我们把它挖掘出来，讲个给大家听一听，让我们一起感受那时的快乐。

回想当时，那时的快乐让人难以忘怀，渐渐地，我沉浸在了那份喜悦之中，仿佛又回到了那时……

“叮—叮—”我们按响了张启文家的门铃，顿时，便听见一阵脚步声向我们走来，是张启文，他开开们，一脸的喜悦，满肚子的高兴都表现了出来，我们大声对他说：“生日快乐”，他连忙回了一声“谢谢。”他仿佛一个将要开放的花儿，娇滴滴的，脸蛋红扑扑的，就像花儿美丽的花瓣，终于，花儿开放了，他笑了起来，还带了一丝的羞涩。

我们在他家里玩了几个小时，一看表，快七点了，就拆开蛋糕，李孟捷插好蜡烛，我站在电灯旁，大家把张启文围了起来，点燃了蜡烛，我立刻关上灯，蛋糕在桌子中央显得格外漂亮，“祝生日快乐，祝你上日快乐……”，赵若琪给大家起了一个好头，然后，大家也便跟着一起唱，这一刻，是多么美好，多么幸福。

这件事，一直在我像心中回荡，大家在一起，快快乐乐，开开心心，这种沟通方式，寄托了我们之间的友谊。

**人际沟通的烦恼作文23**

与人的交流，靠的是语言。而人与心的交流，靠的便是思考。在讲座的第一章，翟教授就说出了一段非常有哲理的话：沟通时情绪的转移，是信息的传递，是感情的互动。与其说是与心交流，毋宁说是与心互动了。一个国家需要安定，一个企业需要团结，一个家庭需要和睦，而一个人更需要心灵的安静与和谐。如果人与自己的内心都相互矛盾的话，又怎能做到和谐众生呢?所以古往今来的许多圣人、智者，那些达到天人合一之人，都是与内心保持了统一之人。

想要做到与自己的内心和谐，最重要的便是要及时调整自己的情绪。口乃心之门户，一句话的力量要大于\_，满含怒气的话能拆散一个家庭，甚至毁灭一个国家;而一句体贴温柔的话同样可以使人们如沐春风，甚至挽救一个生命。一句花的力量如此之大，如何能不引起我们的重视?说一句好话，一句体贴温柔的话并不困难，困难的是如何在你生气的时候还能说出体谅的话，这需要的不是勇气，而是一种态度，一种胸怀。一个能够在关键时刻转移自己情绪的人，必然会赢得人生的胜利。教师如果能在批评学生过后，一名优秀的教师在批评完自己的学生之后，能马上把态度转移到接下来的课程当中;而一个优秀的领导在批评完自己的下属之后，同样能把注意力转移到工作之上。语言的转变便是角色的转变，角色就是人格，放下才能承担!所以与心灵沟通，我们一定要做到把注意力放到结果上，而不是情绪上。

与心灵沟通，同样需要我们直面人生，用乐观积极向上的态度去迎接生活，迎接挑战。一个人的快乐会影响一个团体，一个人的愤怒也会影响一群人的情绪。如果能做一个微笑着的快乐天使，又何必去做一个情绪的污染者呢?就让我们快乐每一天，迎接精彩的生活!

**人际沟通的烦恼作文24**

亲爱的你，明天就要走了。你说你会去很远很远的地方，不会再回来了。我不舍地流着泪，你像姐姐一样抹掉我的眼泪，轻轻地对我说：“你怎么又哭了，不是说好不哭的吗？”可是道别后，我转身回头看了你一眼，却发现你的笑容中带着泪光。

很小的时候，你就出现在我的生活中。我们的年纪一样大，可你却比我显得更成熟一些。我不知道小小年纪的你经历过什么事情，可我想一定是悲伤的事情，也许你的离开就与这件事有关。

第一次见面的时候，你拉着你爸爸的衣襟，却一点也不害羞。你的表现大方得体，甜甜地问候我的爸爸妈妈：“叔叔阿姨好！”然后又大方地朝我伸出手，脸上露出甜美的笑，仿若天使一般。

记得有一次，我玩滑滑梯时把衣服弄破了，因为害怕妈妈的责骂，我惊慌失措地跑到你家，悄悄地告诉你这件事情，让你替我想办法。你想了想，就拉起我的手，走到我家门前，敲了敲门，然后你对前来开门的我的妈妈说：“阿姨，对不起，刚才我和小颖玩耍的时候，我不小心把小颖的衣服弄破了。”你那么乖巧，那么讨人喜欢，我妈妈自然不会怪你。我进了屋，回头看见你对我做鬼脸，呵，你真是上天派来保护我的小天使呀！

“你走了，以后我的衣服破了怎么办？”我在你离开的前一天问你。你轻轻地拍着我的肩，说：“你都这么大了，不会还像小时候那样把衣服弄破吧？”我还是不肯放弃，又问：“如果弄破了，你会回来帮我吗？”我用坚定的眼神看着你，我知道你会回来帮我的，可是你却是一副不知所措的`样子，让我很难受。

你离开的那一天，我没有去送你，因为我没有勇气，我怕我会再度忍不住在你面前掉眼泪。那个清晨，我听见对面的开门声，接着是你和你家人走上走下搬东西的嘈杂声。我呆呆地看着天花板，心里一片荒凉。最后我又听到“砰”的一声，对面的门关掉了，之后再无杂音。我打开门，偷偷地看着对面，心想谁会住进来，他（她）会不会像你一样温柔，一样可爱，一样善良……一阵风从楼道里吹进来，我感觉你变成了一个幻影。从此之后，你不再属于我了，亲爱的你走了，走了……

“砰！”新的邻居搬进来了，是一个比我小的女孩，我与她不曾有过交流。

一天晚上，我看见你回来了，你笑着对我说：“小颖，我骗你的！其实我和爸爸并没有走，我只是想逗逗你，让你紧张一下。”我很气愤，大声说道：“你这个大坏蛋，就会捉弄我！”可是，温柔、善良的你，又怎么会骗我呢？我觉得这应该是一场梦。我醒了，这真的是一场梦，但我马上又后悔了，我宁愿你骗我，说你不会走……

**人际沟通的烦恼作文25**

常听人自我表白说：“咱是个性格耿直的（或者老实）人，不会说好听的话”。说这种话的时候，与其说是自谦，倒不如说是自豪。往往把不会说好听的话，当成了一种正直或是实在的特征了。而说这种话的时候，可能正是不太得意的时候。

现在大家都知道换位思考，许多情况下我们都可以进行换位思考。我自己有亲身体会，听到别人赞扬或附和的话，心里就会欣欣然，得意洋洋。听到刺耳的话或是不同的意见，就会心里别扭或心中火起。我不敢说人人都有这样的反应，相信有很多人都会有这样的反应。心理学上讲“同理心”，也是让人在沟通的时候，能够从对方的立场和视野去观察和思考，以顺应和附合的方法去达到对方的认同，进而达到沟通的目的，这也是基于人对于“同”的接纳及对于“异”的排斥的规律。

职场中间，有很多时候也需要掌握人的这种心理特点，恰当地加以运用，就能收到不错的效果。有次，某个老总对我讲，这个总经理秘书是怎么回事？整天冷冰冰的，好像不愿意跟我讲话似的，问一句说一句，不问她话，连一句话都没有。甚至有点想把她换掉的想法。我后来侧面跟那个总经理秘书谈过，了解到是个蛮热情的人，办事很利索，也不是那种拘谨的人。但她对我说了一句话：我觉得该说的都说了啊，不知道还要说什么呀。我就问：他出差几天回来，你有没有主动到他办公室打个招呼，问问什么时候回来的，旅程顺利吗？她说：觉得不好意思问。所以一直没问过。听了这些，我就知道是什么问题了。

我们每个人，基本上都有想与人分享的愿望。比如某个朋友出门旅行了，或是出差了几天。回来后如果进了办公室，没有一个人表示对这个旅行或出差的关注，那他绝对会很郁闷。如果有一个人寒喧了一句，那他一定会主动地把旅程中的各种见闻主动讲出来。这种情况下，他的内心才会有愉悦生起。所以，前面提到的这个秘书，没有意识到哪怕她只是一两句关注的话，就会让老总有别样的感觉。经过我的点拨，她掌握了一些小技巧，结果大不一样。一年后，另有一个岗位需要人，人力资源想把这个总经理秘书调到别的岗位上去，结果老总是一口回绝了，对这个秘书是太加赞扬，觉得现在没有人可以取代她的位置了。

我在和一些职场新人进行职业规划分析的时候，分享这样一种观念：只会说好听的，没有专业水平的人是庸才，只拥有专业水平，那是人才，如果既拥有专业水平，又具有优秀的人际沟通能力和技巧，那是超级人才。我们在日常的工作中，遇到不同的意见，只要换位思考，理解对方为什么要这样想，为什么要这样做，采取一些适当的方法，就可以使自己的工作更有效果。遇到不同或者反对意见，不能急于批判，因为我们常常发现，批判者所批判的东西，往往是批判者自己立场上的解释，而根本不是被批判者的原意。大家是鸡同鸭讲，讲的根本不是一回事。

**人际沟通的烦恼作文26**

天，阴沉沉的，路上不见有几个人，唯有几只鸟扑腾着翅膀从天空飞过。我走在上学的路上，风迎面吹来，吹得树叶发出“唦唦”的响声，我裹紧了外套，走到了学校。

起风了

到了第二节下课，我总觉得不安，好像什么事要发生似的。我坐在位子上写作业，抬头便看见了小涛直冲冲地向我走来，我也就没当没看见一般，继续埋头写作业，可能是因为疑惑，我还是看了一眼，就看见他站在了我面前。“是你拿了我水壶吗？”他面无表情地说道，我心中孟地一震，想起刚刚好像有个人往我抽屉塞了个水壶，因为还要做作业，所以我也没在意。我有点心虚地说：“没，没有啊，不在我这吧。”“你结巴什么呀，还有那个吧什么意思？”他瞪大了眼睛，望着我说。“我，我，好吧，在我这，我也不知是谁……。”别解释了，就是你拿的，我跟老师说去。“小涛头也不回地走了，窗没关，起风了，一阵冷风吹在我脸上，我心中油然而生一种慌张感，感到事情闹大了。

下雨了

这几天下来，我和小涛是形同陌路，没有任何的对话，我也尝试过与他沟通，可他还是那样。但有阴天过后总会有晴天，阴云总会散去的。

云散了

我和小涛僵持了好几周，直到那一天。这天，老师突然让小涛去办公室，还和他谈到了上课。他进班时，看了我一眼，便回到了他的位子上听课了。这一节课，我一直心不在焉的，一直不明白他那个眼神是什么意思，于是决定下课一定得找他谈谈。下课了，他人在位子上看着书，我突然想起还要找他谈话，想也不想，一转身，就与小涛撞了个满怀。“对不起，之前是我误会你 了。”我被他突如其来的一句话给吓到了。“你都知道了？”“是的，是我错怪你了，请原谅我。”小涛低着头，我心中如落下了一块大石头，如释重任般道：“没事，我没怪你。”

一缕阳光从阴空中照出来，照在我俩脸上，也照在了我以上，心中阵阵温暖。

**人际沟通的烦恼作文27**

在日常生活中总会遇到许多与别人意见不同的时候，这个时候就要学会与别人沟通，那样才可以把问题解决，而不会因此而吵架。

令我印象最深刻的是，初一的同学小格与我吵架那件事，我还记得当时我们两个因为朋友的事情而冷战了很久，小格一直觉得我抢走了她最好的朋友，但是其实我并没有恶意要抢走她的朋友，我只不过是跟她聊聊天而已，正当我不知道该如何是好时，我去找了老师，而老师给予我的建议是与她沟通，当时的我虽然很害怕，但还是勇敢的踏出一步，跟小格说出自己自内的想法，在我与她的沟通下，我们两个竟然和好了，小格也告诉我要好好照顾她的朋友，不要让她受到伤害，我也答应了她。

有了这次的经验后，我才知道原来“沟通”是一件多么重要的事，它可以化解僵硬的气氛，它可以避免吵架，它可以减少误会，可见它是我们这一生当中最好的朋友，少了它，大家可能都还在吵架呢！

“沟通”让我了解到了许许多多的人生点滴，它充实了我的人生，让我的人生看起来不会那么的单调，而是充满了许许多多的回忆，让每一件事都留下难忘的回忆。

现在的我也比较少和同学吵架了，因为我懂得如何运用“沟通”化解紧张的气氛，让彼此之间有表达内心想法的空间，那样才可以把误会给解除，不会因此而伤害到彼此之间的感情，感情一但受到破坏后，是用多少金钱也没办法挽回的。

**人际沟通的烦恼作文28**

也许是我们长大了，不再需要太多的担心和唠叨，也许是父母忙的不可开交忘记了和我们谈心聊天，也许是学习看电视，娱乐占据了我们绝大部分时间。

所以对于“沟通“一词，我们已经快忘却了，对它已经很陌生了。

以前，父母经常听我倾诉心事，听我讲我每天的发生的故事，但现在，父母只有在听我汇报学习情况时，才会专心致至的，而当我向他们汇报完之后，他们不是手机响了，就是BB机机震动了。我曾因此大发了许多脾气，但是，又有什么用呢？父母也是无奈的呀！便匆匆离去办他们的工作，我真想回到小时候，父母听我讲那有趣而又幼稚的故事，可是现在对我来说，却是一种渴求，渴望，对心与心交流的渴望，我总是有一种冲动，真想一吐为快的说出来，可是看到父母对无奈憔悴又疲惫的神情，我不得不把挂在嘴边的话又咽了下去，虽然我不能真正的理解他们，但是我知道他们现在一定需要一杯暖茶或一盆温暖的洗脚水，所以我憋了一肚子的话，也像是一块大石头，慢慢的沉入了心底，沟通也是永远无法实现的事。

记得前几天，我发烧了，咳嗽的很厉害，除了奶奶给我邺的汤和几句对我安慰的话就什么也没有了，我知道父母很忙，没时间来管我的病，但是就连来看一眼，就一眼也没有时间吗？我转过身去，闭上了眼睛，感到眼角湿漉漉的，我哭了，我不知为什么哭，也许是父母忙的不可开交，没来看我吧！而一次午觉醒来，我却发现爸爸的大手握关我的手，他的身上的味道还那种烟味，妈妈也穿着好每天做饭的小棉袄，满身油烟味的，这让我再次感到了他们对我的爱，也就是那时，让我们无言的沟通都诉说了我们彼此的渴望。

无声的沟通使我们对彼此都有了心与心的了解，让我不再觉得我们之间有一堵厚厚的墙。

我要努力追寻沟通，寻找沟通，努力追寻他!

**人际沟通的烦恼作文29**

近几年来，父母与孩子，老师与学生，早就不成为整体，这是为什么？因为缺少沟通。

父母现在忙于工作，把孩子的生活置之不理，从来不坐下来和孩子好好谈谈，有的家长甚至连孩子几岁了，读几年级，在哪个班读书都不知道！这又是为什么？只知道拼命工作有什么用，只知道给孩子钱有什么用，只知道抱怨孩子不懂事有什么用？从不和孩子坐下来谈谈，连孩子想要什么都不知道，又怎么能说自己是世界上最了解孩子的人呢？家庭因为缺少沟通，使多少幸福的家庭支离破碎，使多少孩子叛逆，使多少人失去亲人！

有一个孩子，父母长期在外工作，他和姑姑住在一起，在他的记忆里，就没有一家人一起好好的吃过一顿饭，结果呢，他逃学，还在家里有红领巾自杀！这给我们说明什么？父母以为给孩子钱就是幸福，钱不是万能的！缺少沟通，是现代生活的一个缺点一个致命的缺点！

沟通，是现在孩子，家长，老师最希望的事情。也许有时家长想到了要和孩子谈心，却不知，孩子早已失去了和人沟通的能力。现在孩子把所有的事情都闷在心里，不和别人倾诉。也许老师就会和孩子交流，可是有什么用呢？又有谁会把心里话完完整整的告诉老师呢？

沟通是化解冲突的最好办法，你也是时候该放下手中的工作，好好的孩子谈谈了。孩子也应该敞开心扉，让更多的人了解你的内心了。

**人际沟通的烦恼作文30**

因此，学会沟通十分重要。

就算你是一个知识渊博的人，如果不会沟通，就相当于英雄无用武之地。社会也不会承认你的才能，最终人才也会变成“木材”，白白浪费掉。

当今社会，专业沟通人才已成为一大需求。电视里曾报道过，“从专业院校培养出的各种优秀人才是接连不断，有部分大学生面临着就业难的问题，其主要原因是不能良好的沟通，以至人才流失，大材小用。所以，有些地区就开始发展沟通教育，为了落实这次行动，开设了很多专业院校，以及专业兴趣班。”可见，在社会上，沟通的知识运用广泛。

网络，是建立新兴沟通之桥的一大工具，人与人之间的交往，知识的传播，都离不开层出不穷的网络平台。只需在键盘上敲打几下，移动一下鼠标，就能实现网络沟通的具体化，专业化，真实化和虚拟化。

人与人的交往在于“源源不断”的沟通，从题目可看出沟通是一座桥，是一座架于你、我、他之间的交际之桥。

**人际沟通的烦恼作文31**

从小以来，我虽然会一些外语，可是每次在外遇到老外，都不敢和他们去沟通。

说来也巧，我的的老姨要去加拿大居住了，还带着我那两岁的弟弟。一转眼，六年过去了，弟弟也长成了一个白白胖胖的小伙子，他可是一个地地道道的小老外。

一天，我正在上qq，突然，一条添加好友的信息发了进来，由于没有写明他是谁，所以，我拒绝了。晚上，姥姥打来电话，告诉我那个神秘人原来是我的弟弟。在外国，有这样一个网站，可以和中国进行沟通。

转天，又发来了信息，我爽快的答应了。小老外给我发过来的都是英文，我也会跟他用简单的英语对话。我有不会的英文要查字典。由于中国和加拿大正好是相反的，比如，中国是黑天，加拿大就是白天，所以，我们只能在黑夜十点左右交谈。

时间长了，我也学会了一些英语。我现在也要壮起胆来和老外沟通。

一天，妈妈带我去吃火锅，我凑巧碰上一位老外，我向他说hello，他也向我微笑着说，hello！我此时的心情就像一只小鸟落在一片白桦林上。我立刻把这个好消息告诉了妈妈。妈妈还鼓励我说：“你真棒！以后见到老外要多和他们沟通，既能提高英语水平，又能提高沟通能力，加油！！”

这天，我又和弟弟在聊天，弟弟还问我数学题，我就一一帮他解答……

沟通是一座桥梁，把两岸的又一连在一起……

**人际沟通的烦恼作文32**

沟通在生活在是不可缺少的。在工作中，需要你和领导沟通；在学校中，需要你和老师、同学交流；在社会中，需要你和社会上的人员交流。不过在交流时要注意心思缜密、三思而后行。沟通表面看起来比较简单，做起来却另有一番难处。

譬如，有时沟通它无须冗繁拖沓的语言，只要你有伸出双手，敞开你的心扉，让别人了解你、信任你，从面别人才会拥抱你的热情。有时沟通也许只要你一个眼神，一个手势就足以让别人感到一颗赤诚的心。

不过，有时候个性的差异，会使你感到彼此的关系渐渐疏远，交流的语言使你格格不入。面对这些问题旧地，就坐以待毙吗？如果这样，被动的等待，只会使自己坚守自己堡垒，只要有主动的沟通与交流才能得到真正的友谊，才会有动情的话语，更坚定的眼神，理真挚的友谊。其实，沟通并非你所想的那么难，只要你把沟通当作与朋友聊天，谈话，就可以了。面对老师、领导把自己所想的所做的适当的表达出来，擅于表达自己的想法和看法。

沟通会让你多一份友谊，沟通会让多一份信任，沟通会让你化干戈为玉帛。因为沟通是人与人的交流，心与心的对话在。只要擅于表达那么沟通就变得那么简单。不管再难，只要记住“上无难事，只怕有心人”。那么再难也会变得简单。

我们要擅于沟通。现在虽说你的表达能力不好，那么就从现在开始磨练自己，抓信每一个机会，表现自己。

**人际沟通的烦恼作文33**

（一）调查问卷设计

1、调查问卷的构成及设计目的

（1）问卷的构成。本次调查问卷在查阅相关资料的基础上自行编制，在发放、收回的基础上进行定性和定量的综合分析。调查对象即本文主体――大学生。本次问卷主要有两个部分。第一部分是本论文主体即在校大学生的基本信息，主要对分析大学生的性别、年级进行分析，了解各个不同年级和男女使用手机的比例和基本信息特征，进而了解整个样本的特征。第二部分是本次问卷的重点，主要内容是问题的选择，通过对在校生手机使用过程娱乐、通讯及人际交往行为的使用频率的调查，分析大学生使用手机媒体进行人际交往的范围、方式和特征。进而分析手机对大学生人际圈的影响的认识。

（2）问卷设计的目的。通过对大学生的调查，分析手机对其的影响和大学生对这些影响的认识，在了解大学生人际交往现状的同时分析手机对大学生人际交往的现状的影响及其影响因素，从而对进一步发挥手机在大学生人际交往中的积极影响提出相应的对策。

2、数据收集及样本特征分析

（1）数据收集本次问卷主要采取现实随机发放的途径，在兰州财经大学和\*校区图书馆进行。共发放160份，回收157份，有效问卷153份。有效回收率达到，覆盖大一到大四的在校生。

（2）样本特征整理分析样本后发现，受访者年级、性别比例分布均匀，具有较强的代表性，有利于对整体在校大学生的研究。

（二）手机对大学生人际交往的积极影响

随着信息技术的发展，手机显然已经成为当代大学生人际交往经常使用的几种重要工具中最为重要的一种。其对大学生人际交往的积极影响如下：

1、消除了空间的限制，有利于远距离情感维系

的在校生认为手机交流不受时间、地点的限制，比面对面交流更方便。通过打电话、发短信、社交软件，能在第一时间与好友分享信息，交流感情。由于经常通过电话、短信联系，通过社交软件查看朋友圈等，即使相隔多年没有碰面的老友也不会感到生疏，仿佛彼此刚刚交流过一样。

2、利于消除近距离的交往困境

鉴于大学生的特殊年龄阶段和心理发育特征，他们对于良好人际交往技巧的了解不够充分，实践过程中更是缺乏经验，因此，不可避免的形成了人际交往的困境。问卷数据显示，的大学生使用手机交流是为了避免尴尬。正处于人际交往困境的双方，对于面对面的直接交往产生排斥时，以手机为媒介的间接交往在此时是化解近距离人际交往困境的最佳选择。是维护彼此尊严，增进彼此了解，解决交往矛盾，促进大学生更深层次交往的一种好方法。

（三）手机对大学生人际交往的消极影响

1、出现严重的伪亲密性、人情淡漠化现象

自从手机介入人际交往之后，交往主体间见面的时间变少了，交心的机会也随之减少。手机的便捷取代了面对面交谈，问候短信代替了真心的祝福，也隔断了情感的交流。在方便的远程交流的同时加剧了大学生的交往负担，使得人与人之间的交往人情味锐减。

2、手机依赖成瘾，忽视甚至逃避现实中的人际交往

享受到了手机所带来的便捷后，有的人几乎一天24小时和手机捆绑在了一起，无论是吃饭，睡觉，还是上厕所，走在路上都有手机相伴，这种现象在大学校园中更是常见。有上述行为的同学被称为“校园低头族”。手机作为一种人际交往的工具，确实表现出了巨大的作用。然而，手机同时也集娱乐、游戏等一些附加功能于一身，无形中加重了大学生与手机的粘性。

3、沉迷于虚拟世界，现实人际交往能力减退

当前，越来越多的大学生沉溺在手机的便捷与多媒体功能不能自拔。其主动的人际交往减少，甚至逃避现实，出现轻微的“社交恐惧”，缺乏人际交往的热情，使其人际交往得不到健康发展，甚至影响以后进入社会的人际交往。

（四）培养大学生自身素质，减少手机的使用

2.高职生人际交往类型

高职生人际交往的类型主要分为三种类型：亲子交往、师生交往、同学交往。

亲子交往也是高职生人生中的第一个交往方式。其交往质量的好坏直接影响学生的个人品德。随着年龄的不断成长，他们也开始有自己的思想，对于父母的很多观点都开始不赞同，与父母发生争议。对于高职生而言，一段良好的亲子关系是非常重要的，它将直接影响学生的思想品德和对社会的认知。

师生交往对于学生而言占据生活的大部分时间，两者之间具有教育和被教育的关系。师生的交往一般发生在学生在校期间的学习和生活中。师生交往的这种关系中，需要二者之间相互配合，教师应具有优秀的教学能力，和良好的道德品质。学生也需要有正确的思想认知，和对知识的求知欲，这样才能开展一段良好的交往关系。

大部分高职生都不是在本地学习，到了异地远离了父母的爱护，就需要学生独立管理自己的行为和学习生活。行为上没有了父母的管理更加自由。到了一个陌生的生活环境里，学生的活动范围比较小，怎么和同学友好的交往是非常重要的。

1.丰富了高职生的人际交往方式

自卑心理影响人际交往，女人在人际交往中有很多的优势，同时也是存在很多的问题。对于有的女性朋友来说，如果大家在生活中存在以下的心理的话，那么就会对大家的心理健康造成很大的影响。

有些女性朋友因为容貌、身材、修养等方面的因素，在与他人的交往中有自卑心理，不敢阐述自己的观点，做事犹豫，缺乏胆量，习惯随声附和，没有自己的主见。在交流中无法向别人提供值得借鉴的有价值的意见和建议，让人感到与之相处是浪费时间，自然会避而远之。

有人说嫉妒是女人的天性，尤其在与人的来往过程中，这点女性朋友要格外注意!在和人的来往往往会出现以下情况，中对别人的优点、成就等不是赞扬而是心怀嫉妒，企望着别人不如自己甚至遭遇不幸。试想，一个心怀嫉妒之心的人，绝对不会在人际交往中付出真诚的行为，给予别人温暖，自然不会讨人喜欢。

朋友之间最忌讳猜疑，无端怀疑别人。有些人总是怀疑别人在说自己的坏话，没有理由地猜疑被人做了对自己不利的事情，捕风捉影，对人缺乏起码的信任。这样的人喜欢搬弄是非，会让朋友们觉得她是捣乱分子避之不及。

有些人与人相处总想捞点好处，要么冲着别人的位子，要么想从别人那里得点实惠，要么为了一事之求，如果对方对自己没有实质性的帮助就不愿意和对方交往。这种自私自利的心理，容易伤害别人，一旦别人认清其真实面目后，就会坚决中断与其交往。

女人如果想要让自己的人际关系更好的话，那么就应该注意上述的几种心理，这些I心理会妨碍大家的人际交往，如果你想要让自己建立良好的人际关系的话，就应该注意避免粗线上述的心理问题。

**人际沟通的烦恼作文34**

外表光鲜美丽的事物背后总有许多的风风雨雨，而他们总是坦然面对，

才成就了他们现在的风光无限。 在我们家，爷爷总是喜欢养一些各色各样的花，自然而然就吸引了很多蝴蝶的参观以及劳作，看到这些色彩鲜艳的蝴蝶，我不禁问爷爷：“蝴蝶是怎 么形成的？\_爷爷笑着对我讲蝴蝶是怎样形成的。蝴蝶的成长坎坷多磨，蝴蝶妈妈把它们的孩子放在阴暗潮湿的树叶上，让它们从半圆形的卵细胞经过复杂的发育成为一个幼虫，从出生它们就是一个独立体，自己从卵壳出来，自己找食物成长，无论在多恶劣的情况下，它们始终都这样倔强的成长，虽然在这个时期，大家把它们当做害虫，因为它们啃食植物，但是它们还是那样乐观向上的成长，在这努力的过程中，慢慢的从幼虫变成蛹，这时蛹已经成形了。

最后它们破蛹成蝶，飞驰在空中，那个破蛹的伤痕已经变成了它们身上最美丽的那道花纹。 蝴蝶的成功是自己创造的，而我们也再为自己的成功而努力着。听到蝴蝶的成长，自己也想到了很多，蝴蝶从来都是自食其力，而现在的我们，从小都是衣来伸手饭来张口的“小皇帝小公主。”家长赋予我们最大的任务就是好好学习，然而我们却不知足，在学习中，遇到一点小困难，就觉得受不了，这太难。

而蝴碟呢？它们不是从来都是依靠自己的吗？与它们相比，我们自叹不如，从今以后，我要向蝴蝶学习那种自食其力，乐观向上的精神。想要成功是靠自己的努力，只有这样，才能散发出无限的光芒。

**人际沟通的烦恼作文35**

该从什么地方说起呢，想说的话太多太多了，有感激的，有偏激的，有生气的还有快乐的，太多太多了。

实在是很感谢你们，老爸老妈谢谢你们把我抚养成人，谢谢你们教我做人的道理，真的很感谢。别的大道理我也不会，在此只献上我最真挚的感谢，没有你们就没有现在的我，谢谢。

也不知是从什么时候开始，我们之间的开始有隔阂，总有矛盾，有时因为成绩，有时因为待人处事的礼貌，总能无缘无故的吵起来，实在是想不通这到底是为什么，也许是我到了逆反期，也许是你们认为孩子大了，更要严格要求，反正就是我们的思想总是不能产生共鸣，很难有共同认可得地方。这究竟是为什么？是因为我一次次让你们失望，一次次让你们伤心。是我错了我不该让你们伤心，失望。对不起。我会改正现在的我的。但我希望你们也要有所改变好吗？不要被以前的思想禁锢了好吗？要跟随时代的发展改变现有的老式思维好吗？

正是因为我们之间隔了二十年思想不一样，二十年看似不长，可是时代发展迅速啊！一件事我看法是觉得它是好的，可有可能你觉得是坏的。这就是时代所留下的隔阂不是吗？我们都要改变思想好的我接受，坏的我摒弃。你们也应该接受好的而摒弃那些陈旧老套的思想。不是吗？

还是谢谢你们，我亲爱的老爸老妈。谢谢你们对我的爱护，谢谢！

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