

# 开放日参观活动方案策划(通用5篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 交往的心得体会篇一

交往是人类社会中无法回避的一部分，无论是与家人、朋友、同事还是伴侣交往，都需要一定的技巧和智慧。交往可以增进人与人之间的了解，加强互相支持和合作，但也可能面临误解、冲突和矛盾。通过不断地交往与学习，我积累了一些心得体会，帮助我更好地应对交往的挑战。

### 第二段：尊重与理解的重要性

在任何交往中，尊重与理解是相互间建立良好关系的基石。尊重他人的观点和感受，不嘲笑、贬低或忽视对方的意见，是取得信任和共识的关键。同时，要用心去理解对方的立场和动机，尤其是在发生争执时，换位思考可以帮助我更好地解决冲突，避免情绪的升级。

### 第三段：倾听与沟通的重要性

倾听是交往中最基本的技能之一，它不仅让对方感受到被重视和关爱，也能为我提供更多的信息和思考。当与他人交往时，要用心倾听对方的言辞，关注他们的语气、表情和肢体语言，从中寻找更深层次的信息。此外，为了保持有效的沟通，还可以运用主动沟通的技巧，如询问、陈述、反馈等，避免误解和偏见，增进共同的理解和合作。

## 第四段：谦卑与包容的重要性

交往中，谦卑与包容能够为关系的建立和发展创造更好的环境。尊重对方的独特性和个人价值，不妄加评价和批评，会使对方感受到被接纳和尊重，从而提高信任和亲近的程度。此外，谅解与包容也能让对方有安全感，在面对困难和错误时，互相支持和包容将更容易产生解决问题的动力和智慧。

## 第五段：学习与成长的重要性

交往是一个长期的过程，通过每次交往的经验和反思，我们可以不断学习和成长。学习如何处理不同的人际关系和情感需求，提高自己的情绪管理和沟通技巧，都是交往中不断进步的关键。同时，也要善于接受他人的反馈和挑战，不断改进自己的不足之处，以进一步完善自己的人际能力和交往技巧。

## 总结：

交往的心得体会不仅使我在人际关系中更加成熟和自信，也帮助我更好地理解 and 接纳他人。通过尊重与理解、倾听与沟通、谦卑与包容以及学习与成长，我相信我能够建立更健康、稳定和愉快的人际关系，同时也能够更好地利用交往的机会，为自己和他人创造更多的可能性。

## 交往的心得体会篇二

交往是人与人之间相互认识、沟通、合作的过程，也是人际关系的重要组成部分。无论是与亲友、同事还是陌生人的交往，都离不开相互理解、尊重和信任。在长期的交往中，我积累了一些关于交往的心得体会，希望通过这篇文章与大家分享。

首先，交往的基础是相互理解和尊重。每个人都是一个独立

的个体，有着各自的思想、价值观和习惯。在与他人交往时，我们要学会尊重对方的独特性，并试着从对方的角度去理解他们的看法和行为。不论对方是与我们意见相同还是相左，我们都应该保持开放的心态，不轻易做出评判和批评。只有相互理解和尊重，才能建立起良好的交往关系，并使之持久稳定。

其次，交往需要真诚和坦率。真诚是价值观的一种表现，是表示自己真心对待他人，不做掩盖和伪装的行为。在与他人交往中，没有什么比真诚更能打开彼此的心扉。只有真诚对待他人，才能建立起真正的信任关系。而坦率是另一种表现形式，它是指直言不讳，毫无保留地表达自己的意见和感受。坦率可以帮助我们与他人建立起更深入的沟通，避免误解和猜疑。在交往中，只有保持真诚和坦率，才能使交往变得真实可信。

此外，交往需要耐心和包容。耐心是在与他人交往过程中保持冷静和理智的重要品质。有时候，我们可能会遇到性格迥异、行为习惯不同的人，在相处中可能会产生磨擦和冲突。而这些都是需要我们保持耐心，去发现对方的优点和闪光点。同时，包容也是交往的必备素质之一。每个人都会犯错或者有做事不周全的时候，而包容则是指我们不因一时冲动而对他人产生偏见和指责。只有保持耐心和包容，才能在交往中建立起和谐的氛围。

再者，交往需要灵活性和合作意识。每个人都有自己的处事方式和处理问题的方法，当遇到与自己不同的意见时，我们要学会灵活调整自己的思维和行为。交往中的合作则是指能够与他人配合，共同解决问题，达到双赢的局面。在合作中，我们要学会倾听他人的意见和建议，并愿意做出自己的努力去取得共同的目标。只有保持灵活性和合作意识，才能在交往中与他人共同发展。

最后，交往需要分享与倾听。分享与倾听是交往中的重要环

节。分享是指与他人分享自己的经验和感受，让他人更加了解自己，同时也能增进彼此之间的亲近感。而倾听则是指虚心听取他人的话语和建议，并尽量理解他们的需要和期望。在交往中，我们要有分寸地分享，并真心倾听他人的声音。只有分享与倾听相结合，我们才能在交往中获得满足感和深刻感受。

总之，交往是我们与他人建立联系、相互成长的重要途径。通过相互理解、尊重、真诚和坦率的交往，我们可以建立起稳定、和谐的人际关系。同时，通过耐心、包容、灵活性和合作意识的提升，我们可以培养自己更好的人际交往能力。最后，通过分享与倾听，我们能更好地互动和成长。希望这些心得体会能对大家的交往有所启发和指导，让我们能够更加和睦地与他人相处。

### 交往的心得体会篇三

本学期报选了xx老师的《大学生人际交往心理学》选修课，真是十分庆幸。如今已接近尾声，一学期学下来，感受颇深。起初，我只是对心理学有种莫名的好奇与兴趣，不知其是怎样的一门学科，怎样的学习方式，但通过x老师一学期的讲解，才发现，既有帮助又有乐趣！

泛泛的讲，老师在每节课都传达了一种做事方式，那就是注重小节，我们很多时候都会忽略的细节，却会在别人心中留下不好的影响，相反的，我们细致的认识到很多细节，就会在别人心中产生不可估量的效应。毕竟，在这个不再单纯与直接的社会，他人心中的波澜并不会在表情中流露，却会在今后的行动中默默耕耘。所以，我个人认为，这不是时代的变质，而是社会的进步，是一个人与人之间深层次交流的平台。既然如此，我们不能改变，必要接受。例如，送走朋友时，望其走远。家人回家时，多句问候。有人倾诉时，多些耐心。进出门时，照顾他人。等等。如此细微的事情，并不会花去我们多少时间和精力，但在他人心中，自身的形象，

可能就会因此变得不同。

印象中最深刻的一课，是感恩的话题。一个男孩成为父亲后的醒悟，让我深深陷入了沉思，父母的爱总是那么透明，透明到我们有时根本发现不了，使我们不理解，不接受，以至于坚决拒绝。爱为何变得使人反感，是我们不愿被束缚的心。然而在我们受到伤害之前，永远也想不到那束缚就是幸福，就是避风的港湾。当我们可以成为下一代的港湾的时候，才体会到，做港湾并不是那么容易，自以为是的小船总在拼命的驶离自己，没有实际的缆绳，只等风浪促归航。于是，感慨。曾经的自己，不也是如此倔强与固执？于是，感叹。可怜天下父母心啊！明白这透明的爱，原来是空气般无力却又广博的如此伟大。

答案是：很难！

究其原因，我认为很大程度上是外界各种各样的思想侵蚀。户外传媒、花边新闻、网络游戏等等，创意层出不穷，招式千变万化，其吸引力之大，传播力之广，谈论性之高，使得他们成为了思想的核武器，加之青年人思想束缚力微薄，跟潮流愿望迫切，必然让“核武器”的威力大大增强，甚至不知翻了多少倍，于是成就了那个因网络游戏而跳下高楼的男孩。

话已至此，无心再说，讲破红尘，才为自甘堕落！只愿天下未醒之人，早日睁开明事之眼。仅此愿望而已。

以上是我对于本学期选修《大学生人际交往心理学》的心得体会。xx老师讲课的幽默风趣，生动活泼，让我对十多年的教育有了新的感受，对今后的国家教育事业也重新燃起了希望。使我印象深刻的xx老师以及他的授课方式，进一步增加了我对心理学的兴趣与重视，由此给了我学习心理学的一个美好的开始。在此衷心感谢您的启蒙之恩！谢谢您！

## 交往的心得体会篇四

来到xx学院这个新环境，我们免不了要去适应它，才能更好的学习，更好的生活。首先，我们要学会的便是人与人之间的交往，因为，在这个世界上，我们不可能是孤独一人，人际交往构成了我们生活中的重要组成部分。

在这里我就和大家讲述一下大学生如何处理人与人之间的交往关系，对此，我深有体会。一位阿拉伯哲人说的好：“一个没有交际能力的人，犹如陆地上的船，是永远不会漂泊到壮阔的大海中去。”在学习生活中，面对同学老师，我们应该怎样来把握关系的尺度呢？五湖四海的人，由陌生到熟悉，这就是一个人际交往的过程。我觉得人与人之间的相识是一种缘分，大家通过沟通接触，相互了解，相互认识来建起人与人之间的友谊之桥。也许是一句简单的问候，也许是一个浅浅的微笑，都能是你被对方吸引，这就是所谓的人际交往因素。威廉·詹姆斯有言，“人类本性最深的需要是渴望得到别人的欣赏。”不同的人际关系会引起人的不同情绪，心情舒畅或不愉快，只有积极与之交往，才能更好的建立人际关系。

说到集体，就会想到个人，一个人不是孤独的，他需要朋友。朋友，是你身边值得信赖值得相信的人，班上的同学，寝室的室友，都是通过你的努力，结交到的人，学会信赖他们，就是朋友的肯定。可是毕竟人无完人，每一个人都会有各自的一些缺点，经过长时间的相处，这些都会显现出来，要学会宽容，谅解他人，好的人际交流会加深人与人之间的友谊和信任度，创造和谐的氛围。我很开心，自己来到这个新环境，认识到许多新朋友，她们或许和我性格不同，爱好不同，可我们有相同的学习目标，共同的前进方向，她们是我在这所大学里要一起共度三年的人，我喜爱她们，真诚对待，相互理解，接纳，信任，将会使我们相处的更好。

所以对此人际交往能力就显得特别的重要。人际交往的核心

部分，一是合作，二是沟通。培养交往能力首先要有积极的心态，理解他人，关心他人，日常交往活动中，要主动与他人交往，不要消极回避，要敢于接触，尤其是要敢于面对与自己不同的人，而且还要不怕出身、相貌、经历，不要因来自边远的地区、相貌不好看或者经历不如别人而封闭自己，其次要从小做起，注意社交礼仪，积少成多；再次要善于去做，大胆走出校门，消除恐惧，加强交往方面的知识积累，在实际的交往生活中去体会，把握人际交往中的各种方法和技巧。另外，要认识到在与别人的交往中，打动人的是真诚，以诚交友，以诚办事，真诚才能换来与别人的合作和沟通，真诚永远是人类最珍贵的感情之一。

(1) 平等的原则：社会主义社会人际交往，首先要坚持平等的原则，无论是公务还是私交，都没有高低贵贱之分，要以朋友的身份进行交往，才能深交。切忌因工作时间短，经验不足，经济条件差而自卑，也不要因为自己是大学毕业生、年轻、美貌而趾高气扬。这些心态都影响人际关系的顺利发展。

(2) 相容的原则：主要是心理相容、即人与人之间的融洽关系，与人相处时的

容纳、包含、以及宽容、忍让。主动与人交往，广交朋友，交好朋友，不但交与自己相似的人、还要交与自己性格相反的人，求同存异、互学互补、处理好竞争与相容的关系，更好的完善自己。

(3) 互利的原则：指交往双方的互惠互利。人际交往是一种双向行为，故有来而不往、非理也之说，只有单方获得好处的人际交往是不能长久的。所以要双方都受益，不仅是物质的，还有精神的，所以交往双方都要讲付出和奉献。

(4) 信用的原则：交往离不开信用。信用指一个人诚实、不欺、信守诺言。古人有一言既出、驷马难追的格言。现在有以诚实为本的原则，不要轻易许诺，一旦许诺、要设法实现，以

免失信于人。朋友之间，言必信、行必果、不卑不亢、端庄而不过于矜持，谦虚而不矫饰诈伪，不俯仰讨好位尊者，不藐视位卑者显示自己的自信心，取得别人的信赖。

(5) 宽容的原则:表现在对非原则性问题不斤斤计较，能够以德报怨，宽容大度。人际交往中往往会产生误解和矛盾。大学生个性较强，接触又密切，不可必免产生矛盾。这就要求大学生在交往中不要斤斤计较，而要谦让大度、克制忍让，不计较对方的态度、不计较对方的言辞，并勇于承担自己的行为责任，做到宰相肚里能撑船，他吵，你不吵;他凶，你不凶;他骂，你不骂。只要我们胸怀宽广，容纳他人，发火的一方也会自觉无趣。宽容克制并不是软弱、怯懦的表现。相反，它是有度量的表现，是建立良好人际关系的润滑剂，能化干戈为玉帛，赢得更多的朋友。

(1) 记住别人的姓或名，主动与人打招呼，称呼要得当，让别人觉得礼貌相待、倍受重视，给人以平易近人的印象。

(2) 举止大方、坦然自若，使别人感到轻松、自在，激发交往动机。

(3) 培养开朗、活泼的个性，让对方觉得和你在一起是愉快的。

(4) 培养幽默风趣的言行，幽默而不失分寸，风趣而不显轻浮，给人以美的享受。与人交往要谦虚，待人要和气，尊重他人，否则事与愿违。

(5) 做到心平气和、不乱发牢骚，这样不仅自己快乐、涵养性高，别人也会心情愉悦。

(6) 要注意语言的魅力：安慰受创伤的人，鼓励失败的人。恭维真正取得成就的人，帮助有困难的人。

(7) 处事果断、富有主见、精神饱满、充满自信的人容易激发

别人的交往动机，博得别人的信任，产生使人乐意交往的魅力。

### (1) 对环境的辨析能力

对环境的辨析能力要有效地达到社交目标，便要因应情势而作出相应的行为。社交环境瞬息万变，交往的对象亦有不同的特质，要适应不同社交环境、人物，便非要有精锐的观察和认知能力不可。对环境的辨析能力是社交能力的一个重要部分。一个人如果能够对情境间的细微不同之处加以区分，往往更能掌握社交环境的变化而做出合宜的行为，以适应不同性质、千变万化的环境。

### (2) 对别人心理状态的洞察力

洞察别人的心理状态也是社交能力重要的一环。一些人看到别人的行为时，不尝试去了解对方做事时的处境和感受，便马上从别人的行为去判断对方是一个怎样的人。这种重判断而轻了解的取向，是社交能力发展的一大障碍。

### (1) 良好表达能力的培养

社交中受人欢迎、具有魅力的人，一定是掌握社交口才技巧的人。社交口才的基本技巧表现在适时、适量、适度三个方面。

一要适时。说在该说时，止在该止处，这才叫适时。可有的人在社交场上该说时不说，他们见面时不时间候；分手时不及时告别；失礼时不及时道歉；对请教不及时解答；对求助不及时答复??反之，有的人该止时不止。他们在热闹喜庆的气氛中唠唠叨叨诉说自己的不幸；在别人悲伤忧愁时嘻嘻哈哈开玩笑；在主人心绪不安时仍滔滔不绝发表宏论；在长辈家里乐不可支地详谈马路新闻。请设想一下，假如你在社交中遇见了上面这种人，你会对他产生什么样的印象呢？二要适量。适量

的社交口才还包括声音大小适量。大庭广众之中说话音量宜大一点，私人拜访交谈音量宜适中，如果是密友、情人间交谈，小声则可以表现亲密无间、情意绵绵的特殊关系，给人一种亲切感。这些都是社交场合与人交谈应该掌握的技巧。

三要社交口才适度。主要是指根据不同对象把握言谈的深浅度，根据不同场合把握言谈的得体度，根据自己的身分把握言谈的分寸度。其次，体态语也要恰到好处。

### (3) 解决问题能力培养

处理日常学习生活的各种问题，是我们最重要的责任。但是，当问题接踵而来，而且复杂度不断升高的同时，如何有系统地找出问题的成因，对症下药，以最有效率的方式解决问题，就是考验我们解决问题能力的时候了。

关于解决问题能力的培养，我们不妨借鉴一下ibm培养职工的方法□ibm对此能力的培养有五大步骤：

一要定义并理清问题：先收集资料并分析，确定问题确实存在之后，将问题写下来，成为每个人都可以了解的陈述，将问题具体化，使相关人员明了。

二要分析问题：可以利用管理学的技巧辅助，如鱼骨图等。或是与部属举行讨论会议，将问题产生的原因分类，并且列出解决的优先顺序。

三要订出可能的解决方案：邀请同仁脑力激荡，最重要的是把这些结果用有系统的方式整理出来，依照是否能真正解决问题，是否能获得管理阶层支持，以及是否可付诸实行等原则排出顺序。

四要选出解决方案订出行动计划：选择影响力最大、推动起来最容易的方案，立即拟定行动计划。

五要推动解决方案并追踪结果：进行之前先给予成功的定义，在过程中不断检视决策的推行情况，并树立各阶段里程碑，确保行动达成目标。

每个人生命的主宰其实就是自己，关键是你有所改变，要有强烈成功的愿望，我们希望通过对人交往的特点以及交往的原则的认识与理解，可以使大家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。让那些在生活、学习、工作中，不愿交往、不懂交往、不善交往的同学，塑造自身形象，以积极的态度和行为对待人际交往，建立和谐的人际关系。为提高中国大学生的基本能力做出一份贡献。

## 交往的心得体会篇五

### 第一段：交朋友的重要性（200字）

交友是人与人之间建立起来的一种关系。我们生活在社交网络的时代，人际关系的重要性愈发凸显。交友不仅可以帮助我们建立良好的社交网络，增加人际关系的纽带，还能够帮助我们提高个人的社交能力，改善生活质量。通过与不同人士的接触，我们可以互相影响，了解别人的优点并借鉴之。因此，交友交往对于个人的成长与发展具有不可忽视的重要性。

### 第二段：真诚与善意的交往（250字）

交友交往最重要的是真诚和善意。与他人交往时，我们应该以真诚的态度对待对方，并给予他人足够的尊重和关心。在与他人交往过程中，我们应该学会倾听对方的想法和感受，不要只顾着自己的争辩和表达。真诚的交往关系建立在彼此的认同和尊重之上，只有通过相互理解与尊重，我们才能够培养良好的交往关系，并为彼此提供支持与帮助。

### 第三段：互助互利的关系（250字）

交友交往不仅仅是一种社交活动，更是一种互助互利的关系。我们与他人交往不是为了求取某种利益或者满足自身的需要，而是通过合作与帮助来共同进步。当我们与他人建立起互助关系时，我们可以相互促进，互相帮助，共同成长。这种关系不仅能够增加我们的能力和机会，还能够提升我们的心理健康和幸福感。互助互利的关系不只是一种得失关系，更是一种友谊和爱的体现。

### 第四段：选择朋友的准则（250字）

我们在交友交往过程中，应该有一定的选择朋友的准则。首先，我们应该选择那些与我们价值观和兴趣相符的人，这样我们更容易找到共同话题，建立更深的友谊。其次，我们还需要选择那些对我们有正面影响并能够给我们带来成长的人。一个关键的原则是避免与消极影响力和不良行为的人交往，他们会对我们的生活产生负面的影响。最后，我们应该接受和尊重朋友的不同之处，不论是性格上的不同还是兴趣爱好等方面的差异，这样我们才能够建立更真实、自然的友谊。

### 第五段：交友交往的重要体验（250字）

通过与他人交往，我们可以学到很多东西。首先，我们可以从朋友的经验中吸取经验和智慧，加快自己的成长和发展。其次，朋友能够给予我们情感支持和帮助，让我们感到温暖和安抚。再次，与他人交往可以开阔我们的视野和思维，让我们学会包容和理解。最后，交友交往还可以帮助我们建立良好的社会关系网络，这对于我们未来的发展和成功具有重要意义。因此，交友交往是人生中非常重要的一部分，我们应该珍惜每一次交往的机会，并以真诚和善意的态度对待他人。

总结：交友交往是我们人生中极为重要的一部分，通过用真

诚和善意对待他人，建立互助互利的关系，选择适合的朋友，我们能够获得更多的成长和成就，同时也帮助他人实现梦想和目标。在交友交往中，我们要学会倾听他人，接受和尊重他们的不同之处。只有以真诚和善意对待他人，我们才能够建立起良好而持久的友谊。因此，我们应该珍惜每一次交往的机会，学会与他人建立积极互动的关系，以实现共同成长和成功。

## 交往的心得体会篇六

交往是人与人之间相互了解、共同进步的过程，是一种对于社会生活必不可少的技巧。通过与他人的交往，我们可以学会沟通、理解和包容，培养良好的人际关系，提高自身的社交能力。在我多年的交往经历中，我积累了一些心得体会，希望能与大家分享。

### 第一段：重视倾听

交往过程中，倾听是非常重要的一个环节。当我们虚心倾听他人的心声时，不仅能够获得更多的信息，还能表明我们对对方的尊重和关注。而且，倾听也能让我们更好地了解对方的动机、情感和需求。有时候，当我们不紧张、不刻意地倾听时，更容易产生良好的沟通和交流效果。

### 第二段：学会表达

交往并不只是单方面的倾听，我们同样需要学会表达自己的思想和情感。通过恰当的表达，我们可以清晰地传达自己的意图和要求，与他人共同寻求解决问题的办法。良好的表达能力不仅能增进交流，还能避免造成不必要的误解和争议。因此，无论是言辞还是非言辞，我们都需要努力提高自己的表达能力。

### 第三段：感恩他人的付出

在人际交往中，感恩是保持良好关系的关键。我们应该及时而真诚地感谢他人给予我们的帮助和支持。通过感恩，我们能够表达对他人的尊重和肯定，增进彼此的友好感。同时，感恩也能够激励我们更加努力地对待他人，给予更多的支持和帮助。只有用心感恩，我们才能建立起更加融洽的人际关系。

#### 第四段：尊重他人的个性

每个人都是独一无二的，拥有自己的个性和特点。在交往中，我们应该尊重他人的个性，不去强求他们像我们一样思考和行动。正因为每个人都有不同的思维模式和生活经验，我们才能从对方身上学到更多的知识和智慧。尊重他人的个性也体现了我们对他人的尊重和关心，有助于建立和谐的人际关系。

#### 第五段：保持真诚和信任

交往的基础是真诚和信任。只有当我们真诚地对待他人、对待自己，才能获得对方的信任和尊重。同时，我们也要建立起对他人的信任，相信他们的能力和才华。真诚和信任是交往中最宝贵的财富，能够为我们带来更多的机遇和可能性。因此，我们要时刻保持真诚和信任，坚守人与人之间最重要的道德伦理。

#### 总结：

通过多年的交往经验，我深深认识到倾听、表达、感恩、尊重和信任的重要性。这些都是建立良好人际关系的基本要素，也是提高个人社交能力的必备条件。在今后的交往中，我们要始终牢记这些心得体会，不断提升自己的交往能力，建立更加融洽和谐的人际关系，为个人的成长和发展铺平道路。只有通过良好的交往，我们才能在社会生活中获得更多的机遇和成功。

## 交往的心得体会篇七

来到xx学院这个新环境，我们免不了要去适应它，才能更好的学习，更好的生活。首先，我们要学会的便是人与人之间的交往，因为，在这个世界上，我们不可能是独自一人，人际交往构成了我们生活中的重要组成部分。

在这里我就和大家讲述一下大学生如何处理人与人之间的交往关系，对此，我深有体会。一位阿拉伯哲人说的好：“一个没有交际能力的人，犹如陆地上的船，是永远不会漂泊到壮阔的大海中去。”在学习生活中，面对同学老师，我们应该怎样来把握关系的尺度呢？五湖四海的人，由陌生到熟悉，这就是一个人际交往的过程。我觉得人与人之间的相识是一种缘分，大家通过沟通接触，相互了解，相互认识来建起人与人之间的友谊之桥。也许是一句简单的问候，也许是一个浅浅的微笑，都能是你被对方吸引，这就是所谓的人际交往因素。威廉·詹姆斯有言，“人类本性最深的需要是渴望得到别人的欣赏。”不同的人际关系会引起人的不同情绪，心情舒畅或不愉快，只有积极与之交往，才能更好的建立人际关系。

说到集体，就会想到个人，一个人不是孤独的，他需要朋友。朋友，是你身边值得信赖值得相信的人，班上的同学，寝室的室友，都是通过你的努力，结交到的人，学会信赖他们，就是朋友的肯定。可是毕竟人无完人，每一个人都会有各自的一些缺点，经过长时间的相处，这些都会显现出来，要学会宽容，谅解他人，好的人际交流会加深人与人之间的友谊和信任度，创造和谐的氛围。我很开心，自己来到这个新环境，认识到许多新朋友，她们或许和我性格不同，爱好不同，可我们有相同的学习目标，共同的前进方向，她们是我在这所大学里要一起共度三年的人，我喜爱她们，真诚对待，相互理解，接纳，信任，将会使我们相处的更好。

所以对此人际交往能力就显得特别的重要。人际交往的核心

部分，一是合作，二是沟通。培养交往能力首先要有积极的心态，理解他人，关心他人，日常交往活动中，要主动与他人交往，不要消极回避，要敢于接触，尤其是要敢于面对与自己不同的人，而且还要不怕出身、相貌、经历，不要因来自边远的地区、相貌不好看或者经历不如别人而封闭自己，其次要从小做起，注意社交礼仪，积少成多；再次要善于去做，大胆走出校门，消除恐惧，加强交往方面的知识积累，在实际的交往生活中去体会，把握人际交往中的各种方法和技巧。另外，要认识到在与别人的交往中，打动人的是真诚，以诚交友，以诚办事，真诚才能换来与别人的合作和沟通，真诚永远是人类最珍贵的感情之一。

(1) 平等的原则：社会主义社会人际交往，首先要坚持平等的原则，无论是公务还是私交，都没有高低贵贱之分，要以朋友的身份进行交往，才能深交。切忌因工作时间短，经验不足，经济条件差而自卑，也不要因为自己是大学毕业生、年轻、美貌而趾高气扬。这些心态都影响人际关系的顺利发展。

(2) 相容的原则：主要是心理相容、即人与人之间的融洽关系，与人相处时的

容纳、包含、以及宽容、忍让。主动与人交往，广交朋友，交好朋友，不但交与自己相似的人、还要交与自己性格相反的人，求同存异、互学互补、处理好竞争与相容的关系，更好的完善自己。

(3) 互利的原则：指交往双方的互惠互利。人际交往是一种双向行为，故有“来而不往、非理也”之说，只有单方获得好处的人际交往是不能长久的。所以要双方都受益，不仅是物质的，还有精神的，所以交往双方都要讲付出和奉献。

(4) 信用的原则：交往离不开信用。信用指一个人诚实、不欺、信守诺言。古人“有一言既出、驷马难追”的格言。现在有以诚实为本的原则，不要轻易许诺，一旦许诺、要设法实现，

以免失信于人。朋友之间，言必信、行必果、不卑不亢、端庄而不过于矜持，谦虚而不矫饰诈伪，不俯仰讨好位尊者，不藐视位卑者显示自己的自信心，取得别人的信赖。

(5) 宽容的原则:表现在对非原则性问题不斤斤计较，能够以德报怨，宽容大度。人际交往中往往会产生误解和矛盾。大学生个性较强，接触又密切，不可必免产生矛盾。这就要求大学生在交往中不要斤斤计较，而要谦让大度、克制忍让，不计较对方的态度、不计较对方的言辞，并勇于承担自己的行为责任，“做到宰相肚里能撑船”，他吵，你不吵；他凶，你不凶；他骂，你不骂。只要我们胸怀宽广，容纳他人，发火的一方也会自觉无趣。宽容克制并不是软弱、怯懦的表现。相反，它是有度量的表现，是建立良好人际关系的润滑剂，能“化干戈为玉帛”，赢得更多的朋友。

(1) 记住别人的姓或名，主动与人打招呼，称呼要得当，让别人觉得礼貌相待、倍受重视，给人以平易近人的印象。

(2) 举止大方、坦然自若，使别人感到轻松、自在，激发交往动机。

(3) 培养开朗、活泼的个性，让对方觉得和你在一起是愉快的。

(4) 培养幽默风趣的言行，幽默而不失分寸，风趣而不显轻浮，给人以美的享受。与人交往要谦虚，待人要和气，尊重他人，否则事与愿违。

(5) 做到心平气和、不乱发牢骚，这样不仅自己快乐、涵养性高，别人也会心情愉悦。

(6) 要注意语言的魅力：安慰受创伤的人，鼓励失败的人。恭维真正取得成就的人，帮助有困难的人。

(7) 处事果断、富有主见、精神饱满、充满自信的人容易激发

别人的交往动机，博得别人的信任，产生使人乐意交往的魅力。

### 三、细致分析如何提高人际交往能力

对环境的辨析能力要有效地达到社交目标，便要因应情势而作出相应的行为。社交环境瞬息万变，交往的对象亦有不同的特质，要适应不同社交环境、人物，便非要有精锐的观察和认知能力不可。对环境的辨析能力是社交能力的一个重要部分。一个人如果能够对情境间的细微不同之处加以区分，往往更能掌握社交环境的变化而做出合宜的行为，以适应不同性质、千变万化的环境。

#### (2) 对别人心理状态的洞察力

洞察别人的心理状态也是社交能力重要的一环。一些人看到别人的行为时，不尝试去了解对方做事时的处境和感受，便马上从别人的行为去判断对方是一个怎样的人。这种重判断而轻了解的取向，是社交能力发展的一大障碍。

#### (1) 良好表达能力的培养

社交中受人欢迎、具有魅力的人，一定是掌握社交口才技巧的人。社交口才的基本技巧表现在适时、适量、适度三个方面。

二要适量。适量的社交口才还包括声音大小适量。大庭广众之中说话音量宜大一点，私人拜访交谈音量宜适中，如果是密友、情人间交谈，小声则可以表现亲密无间、情意绵绵的特殊关系，给人一种亲切感。这些都是社交场合与人交谈应该掌握的技巧。

三要社交口才适度。主要是指根据不同对象把握言谈的深浅度，根据不同场合把握言谈的得体度，根据自己的身分把握

言谈的分寸度。其次，体态语也要恰到好处。

### (3) 解决问题能力培养

处理日常学习生活的各种问题，是我们最重要的责任。但是，当问题接踵而来，而且复杂度不断升高的同时，如何有系统地找出问题的成因，对症下药，以最有效率的方式解决问题，就是考验我们解决问题能力的时候了。

关于解决问题能力的培养，我们不妨借鉴一下ibm培养职工的方法□ibm对此能力的培养有五大步骤：

一要定义并理清问题：先收集资料并分析，确定问题确实存在之后，将问题写下来，成为每个人都可以了解的陈述，将问题具体化，使相关人员明了。

二要分析问题：可以利用管理学的技巧辅助，如鱼骨图等。或是与部属举行讨论会议，将问题产生的原因分类，并且列出解决的优先顺序。

三要订出可能的解决方案：邀请同仁脑力激荡，最重要的是把这些结果用有系统的方式整理出来，依照是否能真正解决问题，是否能获得管理阶层支持，以及是否可付诸实行等原则排出顺序。

四要选出解决方案订出行动计划：选择影响力最大、推动起来最容易的方案，立即拟定行动计划。

五要推动解决方案并追踪结果：进行之前先给予成功的定义，在过程中不断检视决策的推行情况，并树立各阶段里程碑，确保行动达成目标。

## 交往的心得体会篇八

这学期我报选了《大学生人际交往艺术》这门选修课，真是十分庆幸，如今这学期已经接近尾声，一学期学下来，感受颇深。下面我就自己的心得体会谈一下：

良好的人际交往能力以及良好的人际关系是人们生存和发展的必要条件。大学生作为一个特殊群体，面对激烈的竞争和日益强大的社会心理压力，如何认识和正确处理大学生人际交往中存在的问题具有及其重要的意义，人际交往障碍会给大学生的学习、生活、情绪、健康等各个方面带来一系列不良影响；通过对大学生在人际交往和沟通中存在的问题以及原因分析，说明了大学生如何保持和提高良好人际关系交往和沟通能力。同时形成一种团结友爱、朝气蓬勃的人际交往环境，也将有利于大学生形成和发展健康的个性品质。社会生活中的每一个生活都生活在人际关系网中，每个人的成长和发展都依存于人际交往。人际关系的好坏往往是一个人的心理健康水平、社会适应能力的综合体现。现代社会是一个开放的社会，开放的社会需要开放的社会交往。对于正在学习、成长中的大学生来说，人际交往是生活的基本内容之一。同学之间、师生之间、老乡之间、室友之间、个人与班级以及和学校之间等错综复杂的社会交往，构成了大学生人际交往的网络系统。培养良好的人际效能力，不仅是大学生生活的需要，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。

而比起中学生，大学生的人际交往更为复杂，更为广泛，独立性更强，更具社会性。个体开始独立地步入了准社会群体的交际圈。大学生们开始尝试独立的人际交往，并试图发展这方面的能力。而且，交往能力越来越成为大学生心目中衡量个人能力的一项重要标准。大学生处于一种渴求交往、渴求理解的心理发展时期，良好的人际关系，是他们心理正常发展、个性保持健康和具有安全感、归属感、幸福感的必然要求。然而，并不是每个大学生都能处理好人际关系的。在

这一过程中，有相当数量的人会产生各种问题。认知、情绪及人格因素，都影响着人际关系的建立。一旦在这一过程中受挫，就可能表现为自我否定而陷入苦闷与焦虑之中，或因企图对抗而陷入困境，并由此产生心理问题：

一、大学生人际关系不适的表现。有关调查表明，大学生心理问题中，关于人际交往的已占50%以上，而以前的统计中，恋爱烦恼占据首位。交际烦恼超过恋爱困扰。仔细分析，大学生人际关系中的困惑、不适可以分为以下5类情况：

(1) 第一类：缺少知心朋友。这类大学生通常多能正常交往，人际关系也不错，但自感缺乏能互吐衷肠、肝胆相照、配合默契、同甘共苦的知心朋友，为此，有时不免感到孤独和无奈。

(2) 第二类：与个别人难以相交。这类大学生与多数人交往良好，但与个别人交往不良，他们可能是室友、同学或父母等与自己关系比较近的人，由于与这些人相处不好，常会影响情绪，成为一块“心病”。

(3) 第三类：与他人交往平淡。这类大学生能与他人交往，但总感到与人相处的质量不高，缺乏影响力，没有关系比较密切的朋友，多属点头之交，没有人值得他牵挂，也没有人会想念他，他们难以保持和发展良好的人际关系。这类同学多会感到空虚、迷茫、失落。某高校06级一学生，因同学关系不好，倍感孤独、压抑，最后离校出走。在离学校较近的几个中小城市闯荡了一圈后又回到了学校，在校园中与接到通知后星夜赶到学校的陈某父母不期而遇，此时，悲喜交加的陈某父子面对的，除了学校因陈某不假离校、旷课50多个学时而给予的勒令退学处分和校方师生的同情之外，谁也无能力给予陈某更多的安慰。

(4) 第四类：感到交往有困难。这类大学生渴望交往，但由于交往能力有限、方法欠妥或个性缺陷、交往心理障碍等原

因，致使交往不尽人意，很少有成功的体验，他们往往感到苦恼，很希望改变社交状况。大一年级女生小张，她在家里一直养尊处优，家务活全部由父母包办，自理能力不强。进入大学后，紧张的学习使她觉得不安。她开始独来独往，渐渐地，她有种异样的感觉，好像全寝室同学都看不起她，打开水也要她去，扫地也叫她，她觉得自己成了别人“差使”的对象，越发闷闷不乐，上课也毫无兴趣，成绩一落千丈。

(5) 第五类：社交恐惧症。这类大学生对人际交往特别敏感、

害怕，极力回避与人接触，不得不交往时则紧张、恐怖、心跳加快、面红耳赤，难以自制，总是处于焦虑状态。他们害怕自己成了别人注意的中心，害怕自己在别人面前出洋相，害怕被别人观察。总担心自己会出现错误而被别人嘲笑，总处于一种莫名的心理压力之下。与人交往，甚至在公共场所出现，对他们来说都是一件极其恐怖的任务。社交恐怖症是非常痛苦、严重影响患者生活工作的一种心理障碍。许多一般人能够轻而易举办到的事，社交恐怖症患者却望而生畏。患者可能会认为自己是个乏味的人，并认为别人也会那样想。于是患者就会变得过于敏感，更不愿意打搅别人。而这样做，会使得患者感到更加焦虑和抑郁，从而使得社交恐怖的症状进一步恶化。许多患者改变他们的生活，来适应自己的症状。他们（和他们的家人）不得不错过许多有意义的活动。

所以现代的大学生必须提高自己的人际交往能力来克服这些困难，下面介绍一些在人际交往经验及方法：

一，谦虚谨慎，摆正位置。要做到这一点的关键是正确认识自己的过去，忘记过去的辉煌或阴影，把大学生活作为一个新的起点，平静地看待周围的人和事，保持一种平和而理智的心态，谦虚待人。虽然在高中时有些同学很优秀，但进入大学后我们感觉自己好渺小，成绩在班里不是最好，也许在后面的，所以我们应该忘记过去，重新树立自己在大学里的定位，刚开始不要定太高的目标，目标要符合实际。

二，平等相待，真诚相处。大学生的性格特点决定了其人际交往的基础只能是人格平等，以诚相待。大学生之间存在差别，但他们在交往中却都刻意追求平等，强者不愿被迎合，弱者不愿被鄙视。因此，在学习生活工作特别是困难面前，互帮互助。“善大，莫过于诚”，热诚的赞许与诚恳的批评，都能使彼此间愿意了解、信任、倾诉、交心。

三，要学会主动与人交往热情能给人以温暖，能促进人的相互理解，能融化冷漠的心灵。在人际交往中，应注意主动问候、主动示好、常说“我们”、学会欣赏、制造幽默等。

四，“退一步海阔天空”。与人相处，难免发生摩擦冲突，克制往往会起到“化干戈为玉帛”的效果。但克制应有理、有利、有节。注意给他人说话的机会，有时可以戏剧性地表现你的想法，指出对方的错误时应委婉，给别人留面子。

五，保持距离。若你想从非亲密朋友那里获得某种信息，有效的空间距离为2、1米至3、6米。小于这一空间距离他人就会认为你俩在密谋不可告人的勾当；大于这一空间距离你们都会觉得话不投机。与人交往时应注意不卑不亢，“在人之上视别人为人，在人之下视自己为人”。

随着现代社会的发展，大学生只要做到以上几点，那么我们自身的人际交往技术就可以得到很大的提高，自身的素质也会有很大的改善，自己的人生道路就会有质的飞跃。