

2023年人际关系交往沟通心得体会(实用5篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。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。

人际关系交往沟通心得体会篇一

古人推崇与民同乐，把自己的快乐与别人分享将会变成更大的快乐。当你把自己的想法和点子与别人讨论后，就会得到更多的思想火花。在一定情况，把自己的工作成果与别人分享，别人就会觉得你工作态度认真，会觉得你是个心胸宽广的人，觉得你是个值得建交的好朋友。

你的分享成为别人的快乐，你的分享是对别人的信任。你给别人分享，别人也同样会给你分享。对于自己渴望的事情，要想到他人也可能渴望得到。你渴望被理解与关心，就要知道如何能力所能及地给予他人理解和关爱。给予他人理解和关切，会在更高的水平上增进彼此的关系。善待别人就是善待自己。学会与人分享，学会共同分享。既促进与领导和同事之间的感情，又能讲自己宽广的一面展示出来。

二、忠于职守

在其位，谋其职。忠于自己的职业，坚守自己的职业岗位是一个在职者的应该例行的。选择了这个职业，无论未来多么艰辛，也应该始终要有份对自己职业的忠心。做到忠于职守，就会对以后的工作更加有追求，做很多事将会更加有激情。从另一方面来讲，能专一自己的工作，在很大程度上为提高

自信心埋下了深厚的一笔。自信一提高，工作效率就跟着提高，个人成就也会比别人更多。因此这样一来，不管是领导、同事、朋友还是合作伙伴都会对你刮目相看。

你渴望得到同事们的认同，必须比别人更优秀，更能吃苦耐劳、勤奋工作和忠于职守。一定程度上，有了工作上的成就，职场关系也就得到一定的升华，即使以后竞争激烈，有了这份追求和精神，不管是对工作的认可度上还是人际关系上都会比别人更胜一筹。

三、换位思考

现代的社会，在利益下，不管是什么都可能变得变质，有的人为了利益可以不惜一切手段达到自己的目的。特别是在职场中，竞争压力大，每个人都努力的达到自己的利益目的，而忽略了最重要的一些元素。

在很多方面，人们观察问题时都只是习惯性的从自己的角度考虑，只顾及自己的利益、愿望和心情，处理事情想当然的考虑自己，而没能和别人做到及时沟通。因此这样，常常很难了解别人的想法。当与人发生冲突时，很多时候双方都只是各讲各的，各忙各的，在这种情况下。很少有人能做到换位思考，为别人考虑。大到公司与公司之间，民族与民族之间都是如此。事实上，只要站在客观的角度就会发现，冲突双方几乎是完全不能理解对方，完全是互不体谅。

想处理好自己和他人的人际关系，最重要的就是改变从自我出发的单向思维，而应该结合对方的角度进行观察，替对方着想，别人也同样如此。双方都做到换位思考，这样处理人际关系，相信再怎样复杂的矛盾也会变得明朗。

四、善于欣赏

每个人都希望得到别人的鼓励和欣赏，得到鼓励和欣赏能给

人奋斗的强大动力。一方面，欣赏可以学习别人的优点，补充自己的缺点，从而使自己更大程度上得到提高。另一方面，欣赏他人也是欣赏自己，可以同别人做个对比，也许别人没有的东西而你却有，对于充分认识自己和他人都有帮助。

进入社会工作后，领导和同事的欣赏是一个人工作的最大动力之一，得到别人的欣赏后，对待工作的态度都会不一样。而同样，我们去学会欣赏别人，别人同样也可以受到极大鼓舞，同时对你的态度和看法也会不同，对于人际关系的发展有着极大的帮助。如果没有欣赏，即使是天才到最后也会变成庸才。

五、真诚待人

“己所不欲，勿施于人”，每个人都有自己的行为和观点。不强求别人这个原则是处理人际关系的一个重要环节。古往今来，人是生而平等的，每个人的尊严都应该收到尊重。在职场中，更应该做到如此，你真诚待人，别人就会真诚待你。无论的对待工作还是对待同事之间的感情，都应该用自己最真诚的一面去对待别人，这样才能赢得大家的尊重。

六、乐于付出

不劳无获，谁都懂的道理。天下没有免费的午餐，自己动手，丰衣足食。付出才有回报，你的所得总是与你的付出成正比的。在工作中，对于自己的工作任务要在有效率的基础上认真完成，别人在休息的时候，你懂得抓紧时间把别人不想做的事做到，而你就是独放光彩的、最优秀的一个。

懂得付出，才能懂得对工作的珍惜，才会比别人获得更多的快乐。如果心中常有不劳而获的想法，常常令人萎缩、心灵低劣，长期这样下去绝对不会获得好的收获。有的人整天嫉妒别人的成果，而忘了自己也需要付出，这样的人也将被人看不起，他们的心里总是摆不平，从而少了奋斗之心，对待

同事的态度可能也将会愈来愈差。

处理人际关系，你懂得付出了，领导和同事也会把你的认真态度放在心里，对你的态度自然好，而你和领导同事之间的各种关系也迎刃而解了。学会慷慨的对别人付出，在你困难的时候，你也会得到许多真切的帮助。

职场人际关系的处理不仅要讲究原则，更要讲究亲身实践，以实际行动来证实自己的能力。以一个好的心态勇敢的去面对职场中出现的复杂人际关系，处理好人际关系，你的前程将会是一片光芒。

七、职场礼节

中华民族自古以来就是礼仪之邦，从博大中华文化诞生之时，中国人一直都非常注重礼节，礼节做得到位是一个人综合素质的体现，更是适应现代社会发展必备的修养。

对于已经步入职场的工作者来说，在工作中会遇到一些难解的问题，而礼节问题正是这些问题存在的根本原因之一。职场中，一个人应该注重自身的修养，能很好的把握礼节问题，看到领导能做到该有的礼貌，见到工作伙伴能礼貌待人。时刻能保持良好的礼节气质，显现出自身有修为的一面，不要居高自傲自以为是。

事实上，不管是跟上司还是和职工打交道，不能缺少的一样最重要的东西就是礼节。礼节方面做的好，给领导的印象自然而然就好，而工作伙伴对你也有好的评价。

人际关系交往沟通心得体会篇二

每个人都有自负的心理。我也不例外。这个心理表现在在别人背后说别人的“毛病”，都觉得在某个方面，那个被说的人不如自己。

在职场中，最容易造成这个现象出现的时候，就是有人被提升，有人被嘉奖，有人被宣传。这个时候，人的嫉妒心理、自卑加自负的心理，会刺激人的报复欲望，其表现就是要说这个人的“坏话”，来疏解自己的不平衡心态。而当你说的的时候，你要清楚地意识到，你有嫉妒心理，说明你不如人家。你可能会觉得你那里都比人家好，为什么不是你？很多人最容易平衡自己的话，就是：他会拍马屁。记住，当你用这句话评论别人的时候，说明了你至少承认了自己的两个缺点：第一自己不会和领导沟通；第二，有嫉妒心。如果你把这样的情绪，散发给同事，那么你就危险了。因为你不知道这些话什么时候就会传到对方耳朵里，或者老板耳朵里，那么你的职业上升就永远停止了。

因此，在职场中的人要学会正确地平衡自己的不良心态。那就是学会客观地看待别人的优点。比如被提升的人，就是因为会“拍马屁”，你也要承认，那是人家的一种能力，一种在职场中生存的能力。如果自己也能做到，那么就去努力。如果自己做不到，也不要产生嫉妒。那么对待自己因此而不能得到提升，也要心服口服。我体会在职场上做人的原则，和天桥把式的宣传口号有相同的意义：光说不练，那是傻把式。光练不说，那是假把式。又说又练的才是真把式。

二、要学会反驳别人意见的技巧

这个在职场中很常见。我的做法就是，我从来不直接反驳。我都是用提问题的方式来让他回答。当然，前提条件是我认真听了他的方案。我会在听的时候，用挑剔的态度去听，也就是找对方方案的漏洞。然后把我的问题记下来。等他结束了，我就会一一提问。如果对方都能有很好地答复和解决。那么我会心服口服。如果他有考虑不全面的，那么我就会提出我的方案。反驳别人的方法，就是不要直接对对方说，你这样是不对的。要用提问的方式让他自己说出来，自己不对；或者找到证据告诉对方，不对在哪里。

三、要学会尊重别人，不论这个人在公司中处于什么职位

如果你要在职场中工作得愉快，那么就要和任何人相处得融洽。要懂得尊重任何人。从负责卫生的阿姨、接待，到各个部门的同事。

我以前到办公室的时候，如果看到阿姨在打扫我的办公室，我都会帮助她，并表示感谢，我的秘书看到我这样对待阿姨，她也同样的对待阿姨；相反，我看到其他经理年轻秘书，很不客气地招呼阿姨干这个，干那个。我就想，这些年轻人真不会做人。结果是，阿姨最爱打扫我的办公室，我办公室里的鲜花换得最勤。这就是相互尊重的结果。同样，我对待任何部门的同事，都是以尊重的态度。我去报销，总是对他们的工作表示理解，并感谢。我中午总是争取和大家坐在一起吃饭，并且说笑。我去生产部催发货的时候，每次都是用特别理解，特别体谅的感激态度。弄得他们都觉得，不立刻给我发货，他们自己心里都过意不去。我会为任何一点小事，对任何一个人表示感谢。因为我知道，即使是他们份内的事情，但是如果你重视了他们的工作，尊重了他们的工作，他们同样也会尊重你的工作。因为人都有被别人认为重要的需要。因此，我要传达给他们的信息就是，他们对我非常重要，他们的工作，不但是履行他们的工作职责，更是对我个人极大的支持、帮助。为此我感激他们，尊重他们，我们可以成为朋友。

其实对任何人的尊重不是表现给谁看的，是人对自己修养的一种修炼。但是，你自觉地这样做的时候，其实别人也看得到。

人际关系交往沟通心得体会篇三

首先要自信。自信的人自己舒服，别人看着也舒服。不自信的人自己紧张，别人也无可适从，彼此不会有良好的第一印象。没有自信，还会导致平时的相处中容易敏感，防御心理

强，造成与别人的隔阂。

其次要尊重别人。在思想的王国里，每个人都是上帝，没有人愿意被人瞧不起。尊重对方，以平等的口气和别人说话，首先是尊重别人，其实也是尊重自己。不尊重别人，势必会引起别人的反感和排斥。一个人有了反感和排斥情绪，自然有防御心理和变得傲慢，自然自己没有得到别人的尊重。尊重别人无疑会得到别人的尊重和认可，尊重本身就是表达某种程度的认同。

第三，热情，乐于助人。一方有难，八方支援。被帮助的人心里是多么的感激提供帮助的人。在日常生活中，保持热情，经常快乐地帮助别人，自然会收到大家的欢迎，就算是没有十分强的人际沟通能力，也不会落到老鼠过街人人喊打的地步。乐于助人在人际交往中一剂吸引力很强的良药。观察周围的成功人士，不喜欢帮助别人的人实在很少，这些成功人士也正是通过帮助别人而获得周围人的认同感。

第四，有一个好的性格。好的性格是指好的言行，例如不随便说粗话脏话。有良好的情绪控制方式，不随便乱发脾气。不偏激，有平和的心态。好的性格在平时的相处最为重要，这个时候大家都卸掉了平时的面具真实待人，保持良好的心态，保持良好的情绪表达方式，自然是让周围的人感觉舒服。

第五，有一付好心肠。有坏心肠的人做不到有好性格，也做不到乐于助人，更做不到尊重其他人。有坏心肠的人，往往是唯我独尊，不会给别人空间，在利益前面，我摆第一。而有一付好心肠的人，自然会尊重别人，也容易乐于助人。好心肠体现了交际中人们对动机的关注和需求，都希望得到稳定而有回报的人际关系预期。

人际关系交往沟通心得体会篇四

转眼又到学期末了，作为一名大三的学生，在感触时间流逝

的同时，亦在庆幸自己同时也收获颇丰。这学期，我很开心选了周海燕老师的《管理沟通》课程，要知道，不是每个学生都能遇见这么一位注重将所教知识灵活运用到现场课程上的老师，很幸运，我遇见了！

管理沟通，从概念上来讲，是为了一个设定目标把信息、思想和情感在特定个人和群体间传递，并且达成共同协议的过程。沟通是种技能，是一个人对本身知识能力、表达能力和行为能力的发挥。

社会是一个大舞台，纷繁复杂。人生在世免不了要和别人沟通交流，国家没有了外交，那就意味着落后，落后了就意味着挨打；单位没有了联系，那就意味着信息不通，信息不通就意味着危机；人没有了交流，那就意味自闭，自闭就意味着自扰。

而对于我们学生来说交流就显得更加重要了。但其实大家都清楚，大学里上课都是以小群体落座的，不认识的同学之间缺少沟通交流。但在《管理沟通》的课上，老师提出的“左右前后同学互相捏捏肩揉揉背”等活动，让大伙之间少了一份冷漠，多了一份友善，不同学院不同年级的同学也会学会开始相互交流。因为大家所修专业不同，学习的课程，方式都不同，在看待问题的时候大家是各有所想，当然也是各有道理。相互交流或者倾听别人的观点后都会有收获颇丰的感觉，我想对于这门课来说也算是一种学习的方式吧！

我认为沟通是一种态度，不是一种简单的技巧，当然沟通一定要讲究技巧。沟通双方的态度是会影响沟通的效果。在沟通中，有一点也是非常重要的，那就是要尊重与你沟通的对方。同时也要学会去适应对方，了解对方在想什么。我们经常会听到这么一句话“我没有缺点，但我很强的个性。”每个人都有个性，正因为有了这些个性，才需要我们每一个人在沟通中要对彼此有一些了解，越了解对方的性格，沟通起来越容易。还记得周老师说过“学会跟对的人说对的话”，

的确，这样能更好实现有效沟通。这也说明，在跟别人沟通中，要有一个好的态度，或许在沟通中“态度决定一切”并不适合，但是，拥有一个正确的态度可以事半功倍。

作为社会中生存的一员，在与人沟通中，怎么样才能与他人实现更好的沟通呢？我有三条锦囊：

其一：培养一个积极主动的沟通意识，这样才可以加强交流，提高效率；

其三：沟通一定要讲究技巧，没有技巧的沟通就象是没加润滑油的机器，很难想象会有多好的结果，没有技巧的沟通往往会事与愿违。

当然，在一学期的'学习中，老师不仅教会了我们如何与家人、朋友、同学、同事等对象交流，时而也会跟我们一起探讨一些社会现象，犹如“小悦悦事件”，让我们在沉思中洗涤心灵，更重要的是告诉我们要有一颗“感恩的心”，也许这是一个老话题，但是它是个永远珍贵的话题。在期末小组上台演讲中，我们“飞翔队”在汪芳芳的带领下，与全班同学一起再聆听下感恩的妙言，愿永持感恩之心。

这世上正是因为有了沟通，语言才显得那么美丽飞扬，让沟通走进你我的生活，让矛盾远离人间，愿和谐能走进每一个人心里，结出美好的果实。

最后一节课，老师说“乐知之”是学习的更高境界，也许我还做到在所有方面“乐知之”，但我对《管理沟通》这么课可以说“乐知之”了，作为将要实习的我来说，我很感谢《管理沟通》这门课和讲这门课的周老师，也谢谢我的班友们！沟通的一言一语都值得细细品味！

人际关系交往沟通心得体会篇五

一位哲人说过：“没有交际能力的人，就象陆地上的船，永远到不了人生的大海”。人的一生中都在沟通，不说话也是在沟通。认识人，了解人，你就无所不能。学了苏州大学江波教授的一课，收获良多，启发很大。

现实的世界是一个人与人构成的世界。在日常的生活和工作中，我们的内心或许时常会产生一种孤寂、渺小、自卑、困惑的感觉。这种感觉是我们不喜欢和不需要的。因为它消极，与成功的心理和胜利的人生背道而驰。那么，一言以蔽之，问题就在于我们的心灵与这个世界没有进行有效的沟通。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。

俗话说：两军相遇智者胜。千智万智又以攻心为上。在人与人沟通和交往的过程中，人心可谓是最神秘莫测的世界。要打开人心这扇紧闭的大门，并非毫无办法。只要我们以成功的原则为指导，并且切实掌握一些行之有效的技巧，自然就能很容易地敲开任何人心灵的大门。

在此，我们应该牢记，打通人心的策略，不仅是靠理性的逻辑力量，而在很大程度上依赖于一个人的情商智术。

在我们掌握这些成功技巧之前，首先要做的就是：正确了解人和人的本性。这是我们致力于打开人心的大门和提高人际交往能力的开始。