

最新怎样处理人际关系论文(通用5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

怎样处理人际关系论文篇一

当代大学生都是“80后”、“90后”，大多数是独生子女。家长的溺爱导致他们在人际交往中以自我为中心，做事往往只考虑个人的感受，不顾及他人的意愿，我行我素，个人主义非常明显。

随着科技和互联网技术的飞速发展，如今的大学生都能够熟练使用各种社交工具，比如qq、微信、微博等。这些在网络上的虚拟社交平台是当今大学生青睐的交友方式。但是他们往往沉溺于与网友的交流，而忽略了在现实生活中与同学的交流。这就导致他们不屑与人交往，甚至独来独往，融入不到集体当中。这样也容易导致学生失去更多的与周围真实世界交往的机会，一旦他们回到现实世界，就会感觉到无所适从，缺乏交流的意识与经验。

随着经济的发展，许多学生家庭经济条件越来越好，但在社会浮躁、功利大背景的影响下，大学生在人际交往中也难免出现功利的心态。他们在交友的过程中，过多的考虑利益是否能够实现，这样就为大学生的人际交往蒙上了非常浓厚的功利色彩。这对大学生的正常交往是有负面影响的。

另一方面，由于贫富差距的增加，地区发展的不均衡，一些来自偏远地区的大学生在交往过程中有自卑心理。现在大学生之间的交往往往都与金钱挂钩，同学之间相互请客吃饭、

玩耍，并且还有相互攀比的心理，这就导致了经济条件不好的学生在与同学的交往中处于劣势，并且把自己封闭起来，越来越不愿意与他人交往，形成恶性循环。

由于大学阶段的课程安排缺乏对学生的人文关怀，忽略了对学生人际交往实践能力和沟通技巧的培养。因此，当代大学生缺少与人交流的机会，所以，他们沟通交流的能力普遍偏弱，不懂得用什么方式与他人进行沟通，不能有效处理好人际关系。

交往的原则一般包括真诚相待、宽容、互帮互助等。其中，真诚是人们在交流沟通中的重要纽带，以诚相待才能使人與人彼此信任。对于当代大学生来说，他们具有一定的认知能力，但是又缺少社会经验，因此，以真诚对待同学是非常关键的。大学生应实事求是，不吹嘘，不浮夸，既不在背后诋毁他人，也不要当面阿谀奉承，心口一致才能得到真正的朋友。

宽阔的胸襟面对同学，在非原则的问题上不斤斤计较，要宽宏大量。当同学出现错误时，要给他人道歉改正的机会，不咄咄逼人。

此外，大学生还要做到互帮互助。能够成为同学也是一种缘分，而这种缘分还会伴随大学生的一生。所以，当其他同学有困难时，要做力所能及的事情帮助同学解决困难。

善意地帮助其他同学，当自己出现问题时，也会得到同学的帮助。形成这种相互关心、相互支持的关系，能够满足大学生的心理需求，并且对大学生的学习和生活都会产生正面的影响，促进大家共同成长。

搞好大学的人际关系，更能促进大学生的身心健康！

更多不可错过的大学生人际关系方面文章，关注大学生阳光

网后即可获取！

大学生阳光网，一个值得关注的公众号！

第一印象在人际交往中具有非常特殊的作用。因此，大学生在刚进学校时，或者和新同学刚认识时，要注意自己的语言、仪态和谈吐，尽量给对方留下良好的印象。

在这个最初的印象建立之后，再来维护和加深彼此的友谊。因为第一印象好了，会使同学们在很长一段时期内都对自己有良好的评价。如果第一印象不好，就需要付出更多的努力去改变自己在同学心目中的不好印象，甚至不能成功。塑造自己的良好的个人形象，能够在人际交往中提升个人的魅力，因此，大学生要加强自我内在修养，给别人留下好的第一印象。

主要的人际交往技巧包括对话的技巧、聆听他人的技巧及含蓄委婉的技巧等。对话是大学生与同学沟通最主要、最基本的方式，因此，注意和同学的谈话技巧是非常关键的。谈话的成功不仅取决于说话的内容，还与交谈的方式关系巨大。

当与别人进行对话时，既要考虑到是否是对方感兴趣的，又要便于对方理解，并且要清晰地表达自己的想法，还要根据对方的反馈信息来及时调整自己的谈话内容，这样才能保证整个谈话过程能够畅通地进行下去，并且非常有利于谈话双方建立起友好的关系。

聆听他人谈话是搞好人际关系的重要方式。事实也证明，越是善于聆听的人，人际关系就越融洽。

聆听就是要做到与他人谈话时耐心、虚心、会心。切忌在他人讲话时插言，这样对他人非常不尊重，也不利于建立起和谐的关系。

含蓄委婉是一种说话的艺术。它能够顾及他人的自尊心，不会使他人难堪，在谈话过程中，要做到有亲切感，委婉得体。

总之，大学生在与同学相处过程中，一定要尊重他人的想法，不能我行我素，并且要克服各种心理障碍，做到谦虚、真诚、有亲和力。

怎样处理人际关系论文篇二

如何处理好办公室关系是职场人士一直关注的问题，在办公室中的人际交往更讲究技巧。怎样处理办公室人际关系?下面是小编搜集整理的一些内容，希望对你有帮助。

1、装作不知道

简单地说，就是装聋作哑，扮糊涂。之所以出现尴尬局面，大多数是因为人们的嘴舌。大多数都是从人的嘴里说出来的。他们不会传递什么信息，而是通过打击和转移对方的话，使对方无法继续说话，从而达到窘迫的境地。装作不知道的好处是假装没有听清，从而躲避对方的锋芒。

2、以软制硬

在某些情况下，即使是彼此熟悉的朋友，也会争得面红耳赤。在这个时候，有必要采取以软制硬的策略。老子说过，“天下之至柔，驰骋于天下之至坚”，你可以采取一种不作为的态度，看看对方的要求是否超出了你的容忍范围。你不能牺牲太多来取悦对方，也不能让别人牺牲太多，来满足自己的私欲。

3、角色认同

世界上最柔软的东西不是水是人心，世界上最坚硬的东西不是钻石是人心。世界上不同群体的人说的话不一样，有的让你喜欢，有的让你讨厌。但有时别人真的不是故意的，那么人们如何更好地交往呢？这需要一个重要的原则，即角色认同。

有一种说法是，喜欢一个人是从认同开始的。世界上最难走的路不是夜路，也不是下坡路，而是心路。所谓人心隔肚皮，我们看不见心路是否有陷阱或坑，因此，只有真诚地对待对方，拉近彼此的距离，进入对方的角色，去感受对方的情感。

因此，遭遇尴尬的时候，你要不卑不亢，和到对方取得角色认同。

4、自嘲

自嘲的方式是最常见的，但也是最难的。自嘲不仅能维护自己的尊严，还能消除挫折，赢得掌声。自嘲是一个人心态的一种表现，通常是非常聪明和豁达的人才具备的。

在现实生活中，每个人都喜欢被别人表扬，没有人喜欢被人嘲笑、讽刺。因此，一旦我们进入社会，我们都是自我，我们想获得“殊荣”。但在很多情况下，会发生尴尬的事情。这时，你可以用一种自嘲的方式来帮助自己。

例如，一些女孩在招待会上很饿，想吃东西，但碍于面子，不知道该怎么办。这时，你可以对你的朋友说：“女孩子太瘦了，丘比特的箭不容易射中，所以我决定增加受箭面积。”这样不仅简单幽默，还能让你心平气和地做自己想做的事。

1、学会控制情绪

事实上，大多数矛盾通常发生在工作交接的时候，双方的理

解能力不同，对彼此的管理范围不熟悉。因此，大家都想争出个所以然来，说话的语气越来越大，情绪越来越激动，所以矛盾没有解决，反而加深了。因此，学会控制情绪是避免冲突的第一步。

2、学会沟通技巧

有些人从一开始就把问题摆出来，让你觉得他是在逃避责任，这样就会心生抱怨，认为对方还没有弄清楚情况，就把责任推给自己。所以，即使你以后想和他沟通，他也会选择逃避，让问题迟迟得不到解决。因此，我们必须重视沟通技巧，淡化矛盾。

3、学会尊重他人的工作能力

一个人可以在他的岗位，必定有道理，作为一个同事，你必须首先信任别人，不要怀疑对方的能力。你信任对方，尊重对方，对方自然会感觉到。在人际交往中，你尊重别人，别人才会尊重你。

4、不要牵扯他人

当一些人与同事发生争执时，他们会莫名其妙地牵扯到一些不相干的人来进行增援。两个人之间的矛盾上升到了两个部门之间的矛盾，这不仅影响了部门的声誉，也给公司带来了不好的影响。

因此，你必须着眼于全局，同事之间的冲突应该尽可能由两个人来解决。参与的人越多，就越反映出自己的无能。

5、从大局目标看待

一个公司或单位的发展离不开每个人的努力，如果你只关心一个同事，只能表明你的心是狭隘的，你的能力是不够的，

你的目光是短浅的。有作为的人，不会只关注眼前的小利益。因此，你应该着眼于大局，给自己一些发展的空间。

6、解决矛盾，依然和好

最高境界是解决了矛盾，在工作中还是一如既往的好。矛盾很常见，但并不影响同事之间的感情，这才是王道。毕竟，如果你留在公司或在生活中，你可能不可避免地需要别人帮助。因此，为自己留一条后路是一种远见。

交浅言深者不可深交

初到公司，可以透过闲谈而与同事沟通，拉近彼此之间的距离。但是有一种人，刚认识你不久，便把自己的苦衷和委屈一古脑儿地向你倾诉。这类人乍看是令人感动的，但他可能也同样地向任何人倾诉，你在他心里并没有多大的分量。

搬弄是非的“饶舌者”不可深交

一般来说爱道人是非者，必为是非人。这种人喜欢整天挖空心思探寻他人的隐私，抱怨这个同事不好、那个上司有外遇等等。长舌之人可能会挑拨你和同事间的交情，当你和同事真的发生不愉快时，他却隔岸观火、看热闹，甚至拍手称快。也可能怂恿你和上司争吵。他让你去说上司的坏话，然而他却添油加醋地把这些话传到上司的耳朵里，如果上司没有明察，届时你在公司的日子就难过了。

惟恐天下不乱者不宜深交

有些人过分活跃，爱传播小道消息，制造紧张气氛。“公司要裁员”、“某某人得到上司的赏识”、“这个月奖金要发多少”、“公司的债务庞大”等等，弄得人心惶惶。如果有这种人对你说这些话，切记不可相信。当然也不要当头泼他

冷水，只需敷衍：“噢。是真的吗？”

顺手牵羊爱占小便宜者不宜深交

有的人喜欢贪小便宜，以为“顺手牵羊不算偷”，就随手拿走公司的财物，比如订书机、纸张、各类文具等小东西，虽然值不了几个钱，但上司绝不会姑息养奸。这种占小便宜还包括利用公司的时间、资源做私事或兼差，总认为公司给的薪水太少，不利用公司的资源捞些外块，心里就不舒服。这种占小便宜看起来问题不严重，但公司一旦有较严重的事件发生，上司就可能怀疑到这种人头上。

被上司列入黑名单者不宜深交

只要你仔细观察，就能发现上司将哪些人视为眼中钉，如果与“不得志”者走得太近，可能会受到牵连，或许你会认为这太趋炎附势。但有什么办法，难道你不担心自己会受牵连而影响到晋升吗？不过，你纵然不与之深交，也用不着落井下石。

第一，拒绝八卦。

背后议论人、传播小道消息抑或八卦新闻好像是人类的本性。这种情况的存在有两个因素，一个是这样做会让人分享秘密——分享他人的秘密绝对是人们津津乐道的。我们经常看到两个人躲在楼道的某个角楼在那里叽叽喳喳。还有一个因素是信息灵，一旦两耳闭塞，很多人就会有一种心神不安的感觉。

办公室搞八卦是很有害处。八卦新闻一起，小集团就形成了。有人就会觉得自己被排除在外，受人伤害。其结果必然会造成相互之间不信任的环境。

如果张三整天跟你说他如何不喜欢李四，一种猜想便会在你

的内心油然升起，那就是张三会不会也在背后编排你。在办公室工作要有职业精神，不要参与八卦新闻的制作活动，也不要让别人跟你散布八卦新闻。

别人跟你谈论他人的时候，要告诉他找当事人当面去谈或者向上级报告。记住，听别人散布八卦新闻就意味着你默认八卦者的意见——不论你是否表达了这个意思。

第二，融入团队。

当你的团队确定某种工作目标并且全力以赴的时候，即使你不赞同或者不喜欢，也要做好分内工作，这样才能融入这个团队。没有人喜欢在一个团队里总有人天马行空，独往独来。

团队的努力目标一旦确立，就要努力工作，如有可能就多做一些，还要做得比预想的好。

千万不要自以为是，也不要热情有余行动不多。如此行为只能让你永远游离在这个团队之外，你也就永远也不会有团体归属感。

第三，敞开心扉。

敞开大门，既有敞开办公室大门的意思，也有敞开心理之门的含义。要让自己办公室的门开着，这样别人就容易接近你。开着门，就说明你希望团队里的成员进来跟你说话。

敞开办公室大门不过是一种形式，更重要的是能向同事们敞开心扉，让人觉得你愿意倾听别人的意见，愿意跟别人讨论他们的想法。要做一个很好的倾听着，要学会提问题。千万不要自以为是，更不要固执己见。

第四，丢掉怨言。

在这个社会中，没有一个人喜欢跟整天发牢骚、抱怨个没完没了的人在一起工作。要记住，你的同事是你的工作伙伴，不是牢骚收集站。

如果你不喜欢你的工作，不要四处传播，让人家感觉很痛苦。自己痛苦的同时，让周围的同事跟着吃苦，那是不道德的。要振作起精神来，寻找一种摆脱困扰的方法。抱怨、发牢骚是不受欢迎的。

第五，积极反馈

当一个同事工作出色的时候，要让人家知道他干得不错，这是对人家的支持。不论你是不是人家的上司，都不要摆谱，甚至对人家的优异表现视而不见。

如果没有更多的时间给对方鼓励，仅仅说上一句“嗨，你干得真棒”也是不错的。你对人家表示祝贺，人家会很高兴。这种相互鼓励会使工作环境更适宜高效率工作。

还有，别人帮助了你，使你的工作轻松完成之后，要跟人家的上级汇报一下，这样大家都能分享相互帮助带来的成果。这样做不需要什么正式场合，有时候点个头就行。让帮助你的人及其上级分享你的表扬是很好的一件事情。

知己知彼，百战百胜。其实人性有很多都是共通的，首先了解自己，自己是一个什么样的人，自己拥有什么样的性格，自己那些性格是受人欢迎的，那些性格是被人讨厌的。比如自己的幽默的特质很受人欢迎，自己说话刻薄不被人欢迎，那么自己就要慢慢的改变自己说话的方式。往往人际关系的很多问题的根源都是在自己的身上。

人际关系的原则：想要别人怎样对你，你就要怎么样去对待别人。因为人性都是相通的，如果你特别讨厌一个人我向那

个人一定会有所感觉的。一般的情况下，人们都是偏向于跟对方做同样的事情，中国一向是礼尚往来，在没有太多利益关系的情况下，你的所作所为往往会收到同样的效果，就如你伸手去主动和别人握手，别人往往很乐意这样做。

学会付出：因为现在的社会比较现实，所以现在的人也会比较现实，如果没有什么交集大家往往是不相往来。大家的心情也是多沉重的，一般人的圈子也比较小，都是周围的环境影响的。时间长了，大家变得特别的现实，还有就是人的心理都是倾向于索取，不愿意付出。但是大家都愿意和愿意付出的人在一起，实际上是付出的人往往会得到的更多，会更加快乐。付出不一定就要怎样怎样，学会在日常生活中，朋友相处中不断地付出，比如学会倾听，多站在别人的角度上去思考问题。你的人际关系就会大大改善，生活也会更加轻松。我有一句非常喜欢的话就是：想要获得爱的唯一途径就是不断地付出爱。

做好自己，让自己的充满正能量。人们之所以在一起科学的观点是：相互吸引。如何才能去吸引更多志同道合的人脉呢，那就是保持正能量，积极思考问题。大家都喜欢和积极地充满正能量的人在一起。正所谓：积极的人像太阳，照到哪里哪里亮；消极的人像月亮，初一十五都一样。另外一定要学会控制自己的情绪，很多时候我们的情绪很容易受到周围环境的影响，时间长了我们就会很容易很环境左右，不能自己。导致很多时候我们想要做的跟自己表现出来的相差甚远。

懂得沟通。良好的沟通和表达能力是生活幸福，事业成功必须具备的品质。据有关统计，我们所遇到的问题超过80%是由于沟通不畅所导致。我想我们每个人都会深有感触，由于自己表达不准确，沟通不畅，给我们带来太多太多令自己烦恼的问题。所以我们很有必要每天花点时间断联系及的表达沟通能力。举个例子，我们听别人说话不能只听别人表面上说了什么，更要明白别人要表达的是什么意思，别人希望你怎么做。

怎样处理人际关系论文篇三

在高中生活中，处理好我们的人际关系，关系着我们以后的生活学习是否能够开心。下面是本站小编为你整理的高中怎样处理好人际关系，希望对你有帮助。

老师把几乎是所有的知识无私的，毫无保留的教给学生，如果他们希望的到什么回报的话，就是希望看到学生成才、成熟，在知识的高峰上越攀越远。我们每个人都希望别人尊重自己，但是如果你不尊重别人，别人怎么会尊重你呢？所以我们要学会尊重老师，尊重老师的劳动，这也是师生和谐相处的基本前提。老师在某门学科上的水平肯定是高于学生的，所以，要向老师虚心请教。勤学好问不仅直接受益于你的学习，还会增多、加深和老师的交流，无形中就缩短了与老师的距离，每个老师都喜欢肯动脑筋的学生。其实，向老师请教问题往往是师生交往的第一步。除班主任外，任课老师并没有多少时间和学生直接交往，常向老师请教学习上的问题会加深师生彼此的了解和感情。

对父母的态度要温和，不采取偏激的行为方式进入青年期的中学生对父母的崇拜、依恋、顺从减弱，这被称为“离巢”现象。孩子的骤然长大使父母一下子失落很多，心里也空落落的。所以我们要理解这种心情，对父母态度要温和，即使自己不能接受的观点也不要顶撞、闹气，可以装作虚心聆听的样子，即使不能采用，听一下也没什么不好，至少可以给父母一点安慰。

其实，他们何尝不知道孩子长大了，肯定有自己的想法，只是忍不住要说而已。父母对我们的要求并不高，只要有礼貌，态度温和他们就知足了。从小衣来伸手，饭来张口，连手帕都不能洗，上学从来都要父母接送的，突然放学就把自己关在房间里，或经常玩到很晚才回来，怎么不让父母忧心忡忡？这不是父母不放心，是你的表现没法让他们放心。试

着去关心父母，帮他们做做家务，谈谈家庭经济、你的理想，让爸妈觉得“我们的孩子长大了”，自然就不会过多地干涉你的行动了。

朋友之间的情谊为友谊，它是建立在理想、兴趣、爱好等一致和互相依恋基础上的一种感情关系。研究表明，儿童时期情感上最依恋的是父母，朋友则处于相对次要的地位。随着年龄的增长，这种情感依恋便逐步由父母转向了朋友，并日益得以确定和加强。有研究表明，大多数人都认为自己结交朋友最多是在中学时期。

由于空间上容易接近、年龄相当、品行相同等因素的影响，大多数中学生都加入到非正式的小团体中。这些小团体一般由3~9人组成，其成员相互间有高度的忠诚感，在行为方面也有很大的约束力。可见，人缘不是刻意追求的来的，而是对一个人优良的个性品质的回报。希望自己有好人缘的同学，不妨多从加强个人修养上面做文章。这是同学之间人际交往中应该注意的问题。

怎样处理人际关系论文篇四

在生活中，我们跟人交往，要懂得一些相处之道，用一些基本的原则来指导自己的言行，以更好地与人和谐相处，建立良好的人际关系。下面是小编给大家搜集整理的怎样有效地处理人际关系文章内容。希望可以帮助到大家！

为自己建立自信，自助助人。人人都有改造世界的的能力，你自然也不例外。多参加一些活动，帮助别人，也是帮助自己。绘出一张人际关系“网络图”，显现出自己在这项资源上的多样化与触角纵深。

人际关系网的特色是：每个成员都是老大。如果你能保有最

新版本的人际关系图，就不难得知在眼前这一刻该如何以自己为主角，来善用你的人际关系资源。以一种相当专业化的方式来做自我介绍。

在很多场合下，你所表现出的外在形象要远比你真正的本事来得重要。以简洁得体又别出心裁的方式来做自我介绍。无论是在何种社交场合，想扩展人际关系的第一课就是要学会自我介绍。要设法出奇制胜。让对方牢牢地记得你，而且是记得正面的形象。

技巧性地打开话匣子。为什么我们经常错过了许多广结人缘的机会？就是因为我们常把那些黄金时段用来绞尽脑汁，却还是挤不出一句合适的开场白。无论是主动或被动去打开话匣子都能得心应手。

一旦你能达到这个境界，那无论把你丢在任何一个场合中，必都能迅速进入状况，随心所欲地去扩展人缘，为自己在生活与事业中，营造一个又一个绝佳的发展机会。

要学会善于倾听。如今的职场风气大体上来说都是开放的，基本上人人都有自己的思想与个性。大家都喜欢表达自己的想法、坚持自己的主张。然而正是这一点，导致了职场当中的许多人际关系矛盾。人们往往只关注自己的想法、自己的感受，而很少去倾听他人的想法与情感。所以，只要你学会了倾听他人，那么你会获得更多人的认同及好感，进而获得更多的友谊与机会。

任何一个上司(包括部门主管、项目经理、管理代表)，干到这个职位上，至少有某些过人处。他们丰富的工作经验和待人处世方略，都是值得我们学习借鉴的，我们应该尊重他们精彩的过去和骄人的业绩。但每一个上司都不是完美的。所以在工作中，唯上司命是听并无必要，但也应记住，给上司提意见只是本职工作中的一小部分，尽力完善、改进、迈向新的台阶才是最终目的。

无论发生什么差错，首先检讨自己。多从主观找原因。如果你觉得别人总是欺负你，不要怪别人不好。别人之所以敢那样对待你，首先你要想到，是自己太懦弱卑微，是自己不够优秀，所以别人才会把你当软柿子乱捏。如果自己强大起来了，谁敢来欺负你。

不要推脱责任。发生了事情，应该承担起自己那份应有的责任。比如你在一个店里卖东西，发现有的货物被偷走，那么商品被盗，你也有一份责任。你负责照顾客人，客人要是跑单了，就该你掏钱买单。你若负责照看小孩，那么就要保证小孩的安全和健康。

坚持背后说人好话。背后说别人坏话，会让身边的人感觉厌烦和可怕。一个人嘴里吐出的都是负面的言辞，在别人听来都是垃圾。别人可不愿做你的垃圾桶。你对一个人说别人坏话，那个人肯定会想，有一天你还会说他的坏话。说坏话的人，往往是失败的人。成功的人，总是很容易看见别人的优点。因此你要坚持背后说别人好话，做一个传播正能量的人。

注意自己的说话方式。往往说实话会让你倒大霉。在生活中，要注意运用善意的谎言。比如有个很胖的姑娘买了件裙子，问你看好看吗？你明明觉得不怎么样，可仍要笑着说，真不错！阿姨问你，她做的饭好吃吗？你明明不想吃，可要充满感激地说，好吃，我吃的太饱了！别人问你和男朋友怎么样，其实你们常常吵架，可还要说，我过的很快乐！父母问你工资，你明明手头紧，却给他们买很多礼物，还说自己有存款。

经常检查自己是否骄傲自负。很多人爱犯的毛病就是骄傲自大，不知不觉地得罪了一些人，可自己还根本不知道。一旦自己骄傲起来，就离失败近了。所以在交往中，常常问自己是不是看不起别人，是不是喜欢对人颐指气使。如果自己有这样的毛病，要记下来注意改正，常常多提醒自己。

去帮助别人，但不要让别人觉得理所当然。帮助别人是一种

美德，但不能乱对别人好。对于那种缺乏感恩之心的人来说，你为他做什么，似乎都是应该的，你不做就好像亏欠了他什么。这样的人，不值得付出。可以对别人好，但前提必须是：一是懂得我的人，二是懂得珍惜。

1、尊重别人

俗话说：“种瓜得瓜，种豆得豆。”把这条朴素哲理运用到社会交往中，可以说，你处处尊重别人，得到的回报就是别人处处尊重你，尊重别人其实就是尊重你自己。“朝天空吐唾沫的人，唾沫也会落在他的脸上；尊敬别人的人，别人也会尊敬他。因此，不管是时常见面，还是远隔千里，都要处处尊敬别人。”

2、乐于助人

人是需要关怀和帮助的，尤其要十分珍惜在自己困境中得到的关怀和帮助，并把它看成是“雪中送炭”，视帮助者为真正的朋友、最好的朋友。

帮助别人不一定是物质上的帮助，简单的举手之劳或关怀的话语，就能让别人产生久久的激动。如果你能做到帮助曾经伤害过自己的人，不但能显示出你的博大胸怀，而且还有助于“化敌为友”，为自己营造一个更为宽松的人际环境。

3、心存感激

生活中，人与人的关系最是微妙不过，对于别人的好意或帮助，如果你感受不到，或者冷漠处之，因此生出种种怨恨来则是可能的。古人说，‘滴水之恩当以涌泉相报’，始终坚持‘投之以桃，报之以李’，时时处处想着别人，感激别人。。因为有了感激，你才会成为一个好同事、好朋友、好家人。

4、同频共振

“两人一般心，有钱堪买金；一人一般心，无钱堪买针。”声学中也有此规律，叫“同频共振”，就是指一处声波在遇到另一处频率相同的声波时，会发出更强的声波振荡，而遇到频率不同的声波则不然。人与人之间，如果能主动寻找共鸣点，使自己的“固有频率”与别人的“固有频率”相一致，就能够使人们之间增进友谊，结成朋友，发生“同频共振”

5、互助互利

交往双方心理需要都能获得满足，其关系才会继续发展。否则关系也是短暂的。因此，交往双方要本着互助互利原则。互助，就是当一方需要帮助时，另一方要力所能及地给对方提供帮助。这种帮助可以是物质方面的，也可以是精神方面的：可以是脑力的。也可以是体力的。一个人如果只想得到别人帮助，而不去帮助别人，关心别人，是处理不好人际关系的。

6、宽容大度

同事、朋友甚至加入交往中都可以产生误解和矛盾。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”。宽容克制并不是软弱、怯懦，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。在宽容别人身上的缺点时，应该看到别人身上的优点，这样才能赢得别人的尊重和信任，同时，也要清楚的认识到自己身上的缺点和不足。古人说得好，水至清则无鱼，人至察则无徒，明白了这些道理，就会多一些宽容，多一些真诚。从而获得多一些友谊。

人与人交往中，人的心理现象是复杂而又丰富多彩的，他们从不同的角度能主动反映着客观事物及其相互之间的关系，如何才能更好的与人交往，共同进步，便成了每个人都要面临的问题。人际交往中，难免会因为各种心理从而导致尴尬

的局面。

自卑是一种过低的自我评判而产生的消极情绪，总认为别人会看不起自己，深层体验就是自己看不起自己，怀疑自己的能力，对别人的评价极其看重，不能活在自己的世界中。

自私心理师由不正确的价值观引起的，以纯功利的观点看待人际关系，以自我为中心，只关心自己，不为他人的处境与利益着想，人们普遍的讨厌这种人，想要与他人平等相处，虚心接受别人建议和正确的意见来全面的提升自己。

自负的人只关心个人的需要，强调自己的感受，把自己看得太高，看不起他人，过度防卫，有明显的嫉妒心，一般这种人有很强的自尊心，当别人取得成功时便找各种理由心里来维持自己的心理平衡。这种人很难与他人交往。虚心接受他人，人外有人，天外有天。

怎样处理人际关系论文篇五

如何处理好办公室关系是职场人士一直关注的问题，在办公室中的人际交往更讲究技巧。怎样处理办公室人际关系?下面是本站小编搜集整理的一些内容，希望对你有帮助。

交浅言深者不可深交

初到公司，可以透过闲谈而与同事沟通，拉近彼此之间的距离。但是有一种人，刚认识你不久，便把自己的苦衷和委屈一古脑儿地向你倾诉。这类人乍看是令人感动的，但他可能也同样地向任何人倾诉，你在他心里并没有多大的分量。

搬弄是非的“饶舌者”不可深交

一般来说爱道人是非者，必为是非人。这种人喜欢整天挖空心思探寻他人的隐私，抱怨这个同事不好、那个上司有外遇等等。长舌之人可能会挑拨你和同事间的交情，当你和同事真的发生不愉快时，他却隔岸观火、看热闹，甚至拍手称快。也可能怂恿你和上司争吵。他让你去说上司的坏话，然而他却添油加醋地把这些话传到上司的耳朵里，如果上司没有明察，届时你在公司的日子就难过了。

惟恐天下不乱者不宜深交

有些人过分活跃，爱传播小道消息，制造紧张气氛。“公司要裁员”、“某某人得到上司的赏识”、“这个月奖金要发多少”、“公司的债务庞大”等等，弄得人心惶惶。如果有这种人对你说这些话，切记不可相信。当然也不要当头泼他冷水，只需敷衍：“噢。是真的吗？”

顺手牵羊爱占小便宜者不宜深交

有的人喜欢贪小便宜，以为“顺手牵羊不算偷”，就随手拿走公司的财物，比如订书机、纸张、各类文具等小东西，虽然值不了几个钱，但上司绝不会姑息养奸。这种占小便宜还包括利用公司的时间、资源做私事或兼差，总认为公司给的薪水太少，不利用公司的资源捞些外块，心里就不舒服。这种占小便宜看起来问题不严重，但公司一旦有较严重的事件发生，上司就可能怀疑到这种人头上。

被上司列入黑名单者不宜深交

只要你仔细观察，就能发现上司将哪些人视为眼中钉，如果与“不得志”者走得太近，可能会受到牵连，或许你会认为这太趋炎附势。但有什么办法，难道你不担心自己会受牵连而影响到晋升吗？不过，你纵然不与之深交，也用不着落井下石。

第一，拒绝八卦。

背后议论人、传播小道消息抑或八卦新闻好像是人类的本性。这种情况的存在有两个因素，一个是这样做会让人分享秘密——分享他人的秘密绝对是人们津津乐道的。我们经常看到两个人躲在楼道的某个角楼在那里叽叽喳喳。还有一个因素是信息灵，一旦两耳闭塞，很多人就会有一种心神不安的感觉。

办公室搞八卦是很有害处。八卦新闻一起，小集团就形成了。有人就会觉得自己被排除在外，受人伤害。其结果必然会造成相互之间不信任的环境。

如果张三整天跟你说他如何不喜欢李四，一种猜想便会在你的内心油然而起，那就是张三会不会也在背后编排你。在办公室工作要有职业精神，不要参与八卦新闻的制作活动，也不要让别人跟你散布八卦新闻。

别人跟你谈论他人的时候，要告诉他找当事人当面去谈或者向上级报告。记住，听别人散布八卦新闻就意味着你默认八卦者的意见——不论你是否表达了这个意思。

第二，融入团队。

当你的团队确定某种工作目标并且全力以赴的时候，即使你不赞同或者不喜欢，也要做好分内工作，这样才能融入这个团队。没有人喜欢在一个团队里总有人天马行空，独往独来。

团队的努力目标一旦确立，就要努力工作，如有可能就多做一些，还要做得比预想的好。

千万不要自以为是，也不要热情有余行动不多。如此行为只能让你永远游离在这个团队之外，你也就永远也不会有团体归属感。

第三，敞开心扉。

敞开大门，既有敞开办公室大门的意思，也有敞开心理之门的含义。要让自己办公室的门开着，这样别人就容易接近你。开着门，就说明你希望团队里的成员进来跟你说话。

敞开办公室大门不过是一种形式，更重要的是能向同事们敞开心扉，让人觉得你愿意倾听别人的意见，愿意跟别人讨论他们的想法。要做一个很好的倾听着，要学会提问题。千万不要自以为是，更不要固执己见。

第四，丢掉怨言。

在这个社会中，没有一个人喜欢跟整天发牢骚、抱怨个没完没了的人在一起工作。要记住，你的同事是你的工作伙伴，不是牢骚收集站。

如果你不喜欢你的工作，不要四处传播，让人家感觉很痛苦。自己痛苦的同时，让周围的同事跟着吃苦，那是不道德的。要振作起精神来，寻找一种摆脱困扰的方法。抱怨、发牢骚是不受欢迎的。

第五，积极反溃

当一个同事工作出色的时候，要让人家知道他干得不错，这是对人家的支持。不论你是不是人家的上司，都不要摆谱，甚至对人家的优异表现视而不见。

如果没有更多的时间给对方鼓励，仅仅说上一句“嗨，你干得真棒”也是不错的。你对人家表示祝贺，人家会很高兴。这种相互鼓励会使工作环境更适宜高效率工作。

还有，别人帮助了你，使你的工作轻松完成之后，要跟人家的上级汇报一下，这样大家都能分享相互帮助带来的成果。这样做不需要什么正式场合，有时候点个头就行。让帮你的人及其上级分享你的表扬是很好的一件事情。

知己知彼，百战百胜。其实人性有很多都是共通的，首先了解自己，自己是一个什么样的人，自己拥有什么样的性格，自己那些性格是受人欢迎的，那些性格是被人讨厌的。比如自己的幽默的特质很受人欢迎，自己说话刻薄不被人欢迎，那么自己就要慢慢的改变自己说话的方式。往往人际关系的很多问题的根源都是在自己的身上。

人际关系的原则：想要别人怎样对你，你就要怎么样去对待别人。因为人性都是相通的，如果你特别讨厌一个人我向那个人一定会有所感觉的。一般的情况下，人们都是偏向于跟对方做同样的事情，中国一向是礼尚往来，在没有太多利益关系的情况下，你的所作所为往往会收到同样的效果，就如你伸手去主动和别人握手，别人往往很乐意这样做。

学会付出：因为现在的社会比较现实，所以现在的人也会比较现实，如果没有什么交集大家往往是不相往来。大家的心情也是多沉重的，一般人的圈子也比较小，都是周围的环境影响的。时间长了，大家变得特别的现实，还有就是人的心理都是倾向于索取，不愿意付出。但是大家都愿意和愿意付出的人在一起，实际上是付出的人往往会得到的更多，会更加快乐。付出不一定就要怎样怎样，学会在日常生活中，朋友相处中不断地付出，比如学会倾听，多站在别人的角度上去思考问题。你的人际关系就会大大改善，生活也会更加轻松。我有一句非常喜欢的话就是：想要获得爱的唯一途径就是不断地付出爱。

做好自己，让自己的充满正能量。人们之所以在一起科学的观点是：相互吸引。如何才能去吸引更多志同道合的人脉呢，那就是保持正能量，积极思考问题。大家都喜欢和积极地充满正能量的人在一起。正所谓：积极的人像太阳，照到哪里哪里亮；消极的人像月亮，初一十五都一样。另外一定要学会控制自己的情绪，很多时候我们的情绪很容易受到周围环境的影响，时间长了我们就会很容易很环境左右，不能自己。导致很多时候我们想要做的跟自己表现出来的相差甚远。

懂得沟通。良好的沟通和表达能力是生活幸福，事业成功必须具备的品质。据有关统计，我们所遇到的问题超过80%是由于沟通不畅所导致。我想我们每个人都会深有感触，由于自己表达不准确，沟通不畅，给我们带来太多太多令自己烦恼的问题。所以我们很有必要每天花点时间断联系及的表达沟通能力。举个例子，我们听别人说话不能只听别人表面上说了什么，更要明白别人要表达的是什么意思，别人希望你怎么做。