

2023年与人相处的心得体会(汇总5篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。优质的心得体会该怎么样去写呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

与人相处的心得体会篇一

中国的城市现状和书中的反应有所不同：以前单位分配的公共住房，居住者都是一个单位或者原来住在一片区域的人，小区不过是居住者交往的一个点；现在的小区内部一个单元内的住户大多互相不认识。

不过中国的城市规划者对于新建的建筑能否与周围的社区融为一体不需要过度的担心，因为中国有足够的人口，并且逐渐迈向老年社会，小区里一定不会缺少老年人和小孩的身影。在表面的人员聚集之下掩盖着的是公共空间的人员数量的颓势。

现在城市人们向往的更多是别墅，洋房一类，并且在小区的选择上他们对于绿化、交通、学校等考虑较多，似乎对于邻里交往空间没有过多期待，城市内公共交往空间的建设的请求在减少，城市内的实体店铺已经在凋零，沿街店铺关注街道的眼睛在逐渐消失，除了和身体有关的活动，需要出门，一天的生活完全可以靠互联网运作。

随着网络职业兴起，在加上经历疫情隔离的影响之后，人们似乎觉得几个月足不出户完全没有问题。政府在疫情之后提出的提升城市治理能力和发展韧性的方法之一是智慧化服务体系，打开线上服务平台，但是这项政策作为一种指导性文件，会加速更多事物线上化，数字化。似乎忽视了在便利的同时给了人们“宅的理由”。街道的交往空间功能已经被技

术过分替代，如果未来出现机器服务，似乎可以一生“蜗居”在一处，享受懒惰。在这种情况下，政府作出的关于各项调研来对传统公共空间存在的问题，致力于提升公共空间活力好像“迟”了。

前述是一种极端的推想，存有漏洞，我也没有非常专业的知识和定量的研究经验。我们有理由相信人们会逐渐认识到云端生活的弊端，且不说人与人之间的关系因为移动设备逐渐拉远人类心理的负压严重，人的生物身体会警告人们这是平衡接触虚拟和现实的时间，投身自然社会。

于是又回到了这个问题，如何改造交往的空间吸引人们愿意脱离网络的禁锢。既然服务对象是民众，政府自上而下的规划没有头绪，那就多倾听使用者的声音吧。在阅读规划文件时，我多次看到这句话“加强使用者和规划者的反馈更新机制……”但在实际情况下这个工作应该怎么进行呢。人们不一定愿意交流，政府工作人员做调研工作时，很少会有人直接站出来批判某项设计的不好，就算心里已经有了价值判断他们大概也会说“这个我也不太知道，你问问别人看？”人们倾向于呆在人群中间观察其他人的反应。

但使用者总会留下“无声的评价”，人们对于一个空间的喜爱或是厌恶，表象的信息十分丰富。在课外调研时我们组注意到一处街区紧挨着体育健身器材搭建了垃圾房，暗示着这些器材闲置已久。这让我回想起小时候老家小区里的垃圾都堆放在登上小景观亭台阶侧面，而我近几年回去时，垃圾桶被移动到了健身器材前靠路面的位置，人们自然就去那个位置扔垃圾。

建造者一定没有想到人们会利用那么一点危险的空间通行，但正好是因为末端靠近比较开放的马路，人们往往不愿意多走车道宽度的距离从另一侧进入。这些都体现出尺度设计的不合理，所以尺度可作为建设参考，但不能唯尺度论。

而我之前提到的亭子旁边的树木长得到可以遮阳，里面放置了居民自己搬过去的板凳。以上体现出了居民在规划基础上自建的结果，规划者并不真正使用规划的土地，再扎实和系统的专业功底，都会有始料未及之处。现在随着西方的思想引入，新的社区特地开设一些活动，鼓励人们自建，具体的实施上看，对自建的理解尚浅，例如组织社区的孩子给空白围墙画墙画。真正的自建就请拔掉插在草地上尴尬的勿踩踏牌子，不要强行割裂人和环境的一体性，这样人们才会胆大地“破坏素质”，从规划者的角度应该期待人们这样做。

与人相处的心得体会篇二

交往之大气读后感：

人与人之间需要交流、交往，这无可非议。人为什么要相交往？如果一个人不与任何人交往或很少与人交往，那结果如何呢？孤独、孤僻、恐惧、思维异常、最后全身心的崩溃。你知道为什么吗？学知少，不自信和人的惰性心态，私心的膨胀和投机取巧有关。交往，交往。是为了交流思想，交流学习，交流学识，交流克服困难的勇气，交流如何关心他人、帮助他人和提高自我的.学习工作能力。许多科学家、文学家、美术家等等他们很少与人来往。一是没有时间化在无畏的交往上，二是他们很自信，自我能力特强，私心杂念特少。他们用自己的学识自我减压，自己寻找生活和知识的乐趣，自己克服种种困难，他们自己陶醉在自己的收获中。

与人相处的心得体会篇三

有些成绩好的人，总是形单影只，因为他们把学习放心上了，不太和别人往来；但有一些成绩一般的同学却喜欢和同学在一起。选班干部是，成绩一般的人票数却遥遥领先，这就是人际关系的力量。这是《学生与人际关系》这篇文章的内容。

果然如此，我的成绩不错，却有一些像孤家寡人。我未评上

三好生，就是因为朋友少，之后，我和别人慢慢玩，交朋友，同学们了解我了，关系好起来。经过这个伟大的过程，我终于评上三好生。

现在我已有了好多朋友，其中两个加我一个，算是桃园三结义了：一个是我，一个是杨宇辰，另一个就是翁一文，其中，我算是刘备，杨是关羽，翁是张飞。但老大老二有时有吵架现象发生，连班长都没有办法阻止他们，只能当上一个小小人员观察。除非老师大驾光临，给他们挨“板子”。我成了他们朋友后，我阻止他们吵架，而且成效显著。

又新交了位钟煌涛为朋友，我们叫他武神赵子龙。因为他是练武术的。本事不小。

我交了一个朋友，同学也会争着与我交朋友了，都要我做他们的朋友。现在，朋友遍班级了。一定要和大家多多相处，和大家成为好朋友。

与人相处的心得体会篇四

虽然《交往与空间》成书于1971年，但是对于今天的中国以及世界来说仍旧有着现实的意义。

无论是必要性活动，还是自发性的活动或者社会性活动，城市的尺度都在深刻的影响着现代城市的人类活动。而人口的变化，儿童的减少而老年化的增加在当下仍然是一个无法回避的问题。但同时在中国，城市周边的新城开发，很多大的空间尺度早已经超越了人应该承受的范围，伴随着工业化的进程和各种城市功能的划分，不少富于生气的城市和居住区变得死气沉沉这句话同样适用于今天的一些中国城市的摊大饼式的开发过程。随着经济发展，越来越多的人依赖于汽车出行，这种依赖也使得生活更加乏味。所以杨·盖尔先生认为我们要集中的不是建筑物，而是人和活动，这点我十分认同的。我不禁想到了洛杉矶，一个离开了汽车而无法行动的城市，

正好违背了书中说的这些条件，使得洛杉矶成为了一个乏味的不适宜居住的城市。洛杉矶失败了，我们不能重蹈覆辙，综合性的公共交通系统的发展是给城市注入活力的一个很重要的条件。

特别有意思的是，大学时一座城市的思想在中国的很多城市都体现的淋漓尽致。在城郊，大学积极响应政府的号召，建立新的学区，一些商场住宅同时围绕着大学开始建立相应的配套设施，而同时这种功能城市的单一性带来的一些利弊都在今天有着非常可预见的进行着。

但是就综合来说，书中的重点在我看来就是：人被人吸引。而城市设计所要做的就是怎么样去让人吸引人参与到更多的交流中来。虽然这其中确实有着一些反其道而行之的设计，例如学校，反而是要封闭性的。城市的建筑，交通，环境，以及建筑本身的设计都需要体现这一点。例如一个拥有落地窗的商店或者健身中心，对于一个全封闭的环境来说，对于外界的吸引确实是足够强大，无论是内部的人还是外面的人都希望通过这一面墙观察到所处环境意外的东西，这看似很简单的道理确实也反应了我们的活动都是在不停的互相吸引中潜移默化。而环境的尺度，给人造成的影响，同时影响着人是否愿意主动的参与活动 and 交往。道路的宽度，寻常巷陌的情切感，休憩场所的设计都在影响着人的活动。在有人出入于城市功能的任何地方，或者在一幢建筑物内的功能能得益于户外逗留条件的地方，建立起室内室外的良好联系，并在建筑物前设置良好的休息场所是理所当然的。

所以，在一个设计的规划布局中，我们需要更多的考虑到我们的设计是否能够具有这些良好的因素，从而使得我们的设计能够实现我们最初对于人类活动的设想。而儿童，成年人，老人三种人群对于环境的要求都需要在设计之初就充分的考虑，书中强调了户外活动常常是即兴发生的，具有很强的流动性特点，这就对物质条件提出了相应的要求，如果要保证良好的体验与交流的机会，而且有范围广泛的户外娱乐活动，就必

须使各种活动在户内外流动,同时直接提供休息场所以及从事某一活动的机会。这样,小型的、即兴发生的活动就有条件发展起来,并有可能从众多的小型活动中产生较大型的活动。而较大型的活动正式给予城市以生命力的象征。

与人相处的心得体会篇五

我们在生活、学习、工作中,要正视和解决不愿交往、不懂交往、不善交往的问题,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。

社会交往能力是指妥善处理组织内外关系的能力.包括与周围环境建立广泛联系和对外界信息的吸收、转化能力,以及正确处理上下左右关系的能力.

(1) 表达

理解能力 表达理解能力意味着一个人是否能够将自己内心的思想表现出来,还要让他人能够清楚地了解自己的想法,其次就是理解他人的表达。一个人的表达能力,也能直接地证明其社会适应的程度。

(2) 人际融合能力表明了一个人是否能够体验到人的可信以及可爱,它和人的个性(如内外向等)有极大的关系,但又不完全由它决定,更多的是一种心理上的意味。

(3) 解决问题的能力当前独生子女的`一大弱点是依赖性强,独立性解决问题能力差,再加上应试教育的弊端,因而严重影响了学生的交往能力。

人际交往能力就是在一个团体、群体内的与他人和谐相处的能力,人是社会的人,很难想象,离开了社会,离开了与其他人的交往,一个人的生活将会怎样?有人存在,必须与人交往。当我们走上社会的时候,我们会与各种各样的人物打交

道，在与人交往中，你能否得到别人的支持、帮助，这里就会涉及到自身能力的问题。我以为，我们在校学习期间，就要培养自己与同学、与教师、与领导、与职工打交道的能力。与同学交谈，可以论争不同的学术观点，可以谈对社会现象的不同认识，在论辩中提高自己的思辩能力；与老师交谈，可以交流读书心得，理清不同的思想认识，可以从中受到启迪；与领导交谈，可以充分交流自己对问题的不同见解，也许可以锻炼自己在领导面前不怯场；与职工打交道，你可以了解到他的工作状况和不同的心态。善于与人交际，你会从中学到很多书本上学不到的东西。

(1) 人际关系影响大学生的生理和心理状况

处于青年期的大学生，思想活跃、感情丰富，人际交往的需要极为强烈，人人都渴望真诚友爱，大家都力图通过人际交往获得友谊，满足自己物质和精神上的需要。但面对新的环境、新的对象和紧张的学习生活，使得一部分学生由此而导致了心理矛盾的加剧。此时，积极的人际交往，良好的人际关系，可以使人精神愉快，情绪饱满，充满信心，保持乐观的人生态度。一般说来，具有良好人际关系的学生，大都能保持开朗的性格，热情乐观的品质，从而正确认识、对待各种现实问题，化解学习、生活中的各种矛盾，形成积极向上的优秀品质，迅速适应大学生活。相反，如果缺乏积极的人际交往，不能正确地对待自己和别人，心胸狭隘，目光短浅，则容易形成精神上、心理上的巨大压力，难以化解心理矛盾。严重的还可能导致病态心理，如果得不到及时的疏导，可能形成恶性循环而严重影响身心健康。

(2) 人际交往影响大学生的情绪和情感变化

处于青年发展期的大学生，正处在人生的黄金时代，在心理、生理和社会化方面逐步走向成熟。但在这个过程中，一旦遇到不良因素的影响，就容易导致焦虑、紧张、恐惧、愤怒等不良情绪，影响学习和生活。实践证明，友好、和谐、协调

的人际交往，有利于大学生对不良情绪和情绪的控制和发泄。

(3) 人际交往影响大学生的精神生活

大学生情感丰富，在紧张的学习之余，需要进行彼此之间的情感交流，讨论理想、人生，诉说喜怒哀乐。人际交往正是实现这一愿望的最好方式。通过人际交往，可以满足大学生对友谊、归属、安全的需要，可以更深刻、更生动地体会到自己在集体中的价值，并产生对集体和他人的亲密感和依恋之情，从而获得充实的、愉快的精神生活，促进身心健康。

(1) 人际交往是交流信息、获取知识的重要途径

现代社会是信息社会，信息量之大，信息价值之高，是前所未有的。人们对拥有各种信息和利用信息的要求，随着信息量的扩大，也在不断地增长。通过人际交往，我们可以相互传递、交流信息和成果，使自己丰富经验，增长见识，开阔视野，活跃思维，启迪思想。

(2) 人际交往是个体认识自我、完善自我的重要手段

孔子曾说过：

“独学而无友，则孤陋而寡闻”。人际交往，可以帮助我们提高对自己的认识，以及自己对别人的认识。在人际交往的过程中，彼此从对方的言谈举止中认识了对方。同时，又从对方对自己的反应和评价中认识了自己。交往面越宽，交往越深，对对方的认识越完整，对自己的认识也就越深刻。只有对他人的认识全面，对自己认识深刻，才能得到别人的理解、同情、关怀和帮助，自我完善才可能实现。

(3) 人际交往是一个集体成长和社会发展的需要

人际交往是协调一个集体关系、形成集体合力的纽带。而一

个良好的集体，能促进青年学生优良个性品质的形成。如正义感、同情心、乐观向上等都是在民主、和睦、友爱的人际关系中成长起来的。良好的人际关系还能够增进学生集体的凝聚力，成为集体中最重要的教育力量。人际交往是人与人之间的一种互动。良好的人际交往能力是积极向上的，反之，不利于个体的全面健康的发展。

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，博得别人的信认，产生使人乐意交往的魅力。

要有效地提高人际交往能力，可循两方面入手，一是对社会情境的辨析能力，二是提高对其他人心理状态的洞察力。

(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。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。

要增进个人的社交能力，一方面要提高对自己及别人的需要、思想、感受的洞察力，另一方面亦要细心观察不同的情境和人物，分辨其中不同之处并加以理解分析，以加强对千变万化的社交环境的掌握。虽然心理学家认为社交能力是可以训练提高的，但要真正的提高社交能力，实在不是一件容易的事，亦非一朝一夕可以做到，成功与否还是取决于一个人的

动机、决心、努力与恒心。