

# 2023年人际交往最后总结的句子 人际交往课总结(通用5篇)

总结的选材不能求全贪多、主次不分，要根据实际情况和总结的目的，把那些既能显示本单位、本地区特点，又有一定普遍性的材料作为重点选用，写得详细、具体。相信许多人会觉得总结很难写？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

## 人际交往最后总结的句子篇一

我们生活在这个五彩的世界上必须要和很多人交往，交往也是一种知识，我之所以选择这门课程是希望通过对人际交往的特点以及交往的原则认识与理解，可以从中领悟到交往的一些知识。结合这些特点与原则，找到合适自己的方法培养我的人际交往能力，促进我们自身的人际关系。

通过这八节课的学习让我学习到了很多人际交往的知识，认识到了我在这方面不足，以前在许多待人礼貌方面的欠缺，交往说话时的注意细节和说话技巧的一些不足，除了知识外，最关键、最基本的是人的交际能力，大学生应该培养各种能力如：人际交往能力、创新思维能力、掌握信息能力、学习能力和自立能力等等。其中人际交往能力的培养尤为重要，人是各种社会关系的总和，每个人都不是孤立存在的，他必定存在于各种社会关系之中，如何处理好这些关系、如何提高生活质量就涉及到了社交能力的问题。大学生进入学校的那一刻就已了其交往需要，良好的人际交往能力以及良好的人际关系是生存和发展的必要条件。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。在生活节奏不断加快，竞争激烈的当今社会更是如此。

自我分析

1) 过去交往礼仪方面的不足，学习了这门课后使我对人际交往有了一个新的认识，了解了很多关于人际交往的技巧很多细节，例如：过去在鼓掌方面的一些错误，我以前的鼓掌方式也存在一些问题，现在知道了正确的鼓掌方式以及在不同场合的相应方式；再如一些握手的方式，应该谁先伸手，应该怎样握。

4) 不能选择性地聆听——只听自己想听的话

7) 不要议论别人告诉别人他们是何种人，但未说出他们如何影响你 8) 无法明确表达你的需求时，不要一味地期望别人能了解你的需求 9) 不明讲而使用讽刺或带有敌意的言语伤害对方。

大学生人际交往能力的简介. 人际交往能力的种类：(1) 表达理解能力 表达理解能力意味着一个人是否能够将内心思想表现出来，还要让他人能够清楚地了解自己的思想，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

俗话说：“在家靠父母，出外朋友”。在大学里，好多事情都不可能单独完成，需要团队合作，合作能让我们更好的完成事情人际交往能力，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，关怀，帮助，这里就会涉及到自身交往能力的问题。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。

### 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。

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

1) 人际交往是交流信息、获取知识的重要途径

2) 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。

3、人是社会动物：智能不是天生的，是通过交流后天培养的。缺乏交流将带来思想的残缺。同样道理，严格守旧的人类思想没有生命力，开放宽容的思想能保持活力！

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辨能力；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。遵守真诚交友原则：

一是内容真实。

二是涉及对人(自己或他人)或与人有关的事物的看法，态度认真而诚恳，能让体会到你是真心为别人好，让人能接受。  
三是情感上表达出关怀与重视。让人们了解喜欢自己，1长相不令人讨厌，如果长得不好，就让自己有才气；2如果才气也没有，那就总是微笑。3气质很关键。如果时尚学不好，宁愿朴素。4与人握手时，可多握一会儿。真诚是宝。5打球时，不要一直赢。6不要向朋友借钱。7不要“逼”客人看你的家庭相册。8坚持在背后说别人好话，别担心这好话不会传到当事人耳朵里。9有人在你面前说某人坏话时，你只微笑。10不

要把过去的事全让人知道。11尊敬不喜欢你的人。对事不对人，或对事无情，对人有情；12或做人第一，做事其次。13把“讨厌”解读为“讨人喜欢，百看不厌”。14说话的时候记得常用“我们”开头。有时要明知故问：你的钻戒很贵吧？有时，即使想问也不能问，比如，你多大了？15把未出口的“不”改成：“这需要时间”，“我尽力”，“我不确定”，“当我决定后，会给你打电话”。16不要期望所有的人都喜欢你，那是不可能的，让大多数人喜欢就是成功的表现。当然，自己要喜欢自己。

## 人际交往最后总结的句子篇二

摘要： 这学期的在9-16周期间很高兴上牛老师的这门人际交往课。从个人来讲，我觉得自己的收获还是很多。以前只是按照自己的一些想法来推己及人。通过上人际交往课。我觉得在这方面有了更多认识。在人际交往中，懂得了跟多的人际交往的技能和方法。人际交往是一门终身学习，终生使用的课程，需要不断学习，不断完善。

关键字： 人际交往课 技能 不断学习完善

在课堂上面，我们从对陌生人的搭讪讲到与好朋友或者同事之间怎样去相处。在其中，我对老师讲的其中几条很赞同，平时也没有怎么注意到。

1) 合适恰当赞美

2) 对人真诚

3) 与陌生人交往的时候，要主动去消除人与人之间的防御。在心里面默念这人本质是好的。

4) 在发生冲突的时候，主动的去体谅别人，多从别人的角度去考虑。这样，就能够起到化干戈为玉帛。

5) 其实最后的一点，虽然老师没有过多的讲，但是在课堂上已经感受，那就是团队的合作，团队点之间的相处。

在说长不长说短不短的8周之中，当然不是感悟只有这几条。但是，我觉得这个是自己感触最深刻的吧。这些道理，很多人都跟我说过，但是，以前都没有什么感触。我很喜欢老师这种理论和实际相结合的上课方式。实践过采访陌生人，做过团队之间的合作。很有意思。比如以前我觉得对别人不必有什么赞扬，实话实说，多说无益。但是那天在上课让同学们对自己的小组成员赞美时，觉得别人对自己的赞美，虽然不是那么贴切，但是感觉也非常好。人际交往课是一门实用的课程。在平时的交往中，这学期用的最多的就是老师所讲的搭讪的技巧和降低人与人之间的防御的技巧。以前总是很难向陌生人搭话，但是现在稍微好一点了。以前不怎么赞美别人现在我也开始赞美别人了。我觉得，如果真诚的去赞美别人真的会受到很好的效果，对于好朋友来说，真的会拉近彼此之间的关系。尤其是在一个团队之间，这个非常的重要。

人际交往时一门终生学习，终身受益的课程，我觉得，平时的交往既是学习练习，同时也是实践。在以后，也就是接下来的大学期间吧。我打算继续呆在电信科协外联，与更多的同学，跟多的商家打交道。同时，我也希望我和我的团队可以有种默契。

## 人际交往最后总结的句子篇三

短短8周的人际交往艺术课就要结束了，在课上，我们做了许多关于我们自身性格、人际交往能力、未来前途的测试，还有学习了一些简单的社交礼仪。

首先，对于自身人际交往能力的测试，使我们首先明白自己的不足，引发我们对于改变自己性格的渴望。其次，就是利用大量的实际例子，人际间的交往对话，使得我们了解什么是对的，什么是错的，渐渐改正错误的交谈与思考方式。

在这门课上我的感受是，这门课分为了几个阶段，首先是自己性格上的探寻，自己的不足，现有的能力，之后是人际交往间的礼仪，衣食住行的规矩，最后是在与人相处时的说话方式。

在这三个阶段中，自己性格的检测是通过一些小的测验来体现的，包括一些，是否乐观，是否能够影响他人的测试，而一些礼仪是通过视频的形式，向同学们介绍的，最后的谈话的艺术是通过老师的讲授来实现的，这些中间又夹杂着一些小的讨论，来锻炼同学们的胆量。

使我印象最深的是，开始的第一节课，让同学们上台做自我介绍，虽然只是个自我介绍，但是需要面对近200名同学，是对自己一个极大的挑战。之后，我觉得比较实用的就是对于商务礼仪上的介绍。

对于交往礼仪我有颇多的感触，也觉得受益匪浅。首先两个人见面第一件事是握手，对于握手礼，老师放的是一个湖南卫视的视频，视频中对于握手的方式，做了详细的介绍：首先要掌心相对，有力但是不强势，还有握手的时候也有多种含义，有表示安慰的，表示鼓励等等，还有关于中国古代的拱手礼的介绍，应当是左手压右手，其实这里有另外一个解释，视频中并未提到，因为古时候右手持兵器，所以左手压右手是为了表示和平，而右手压左手多为参加丧礼的时候表示对家属的宽慰实用，女子的拱手与男子相反。之后是着装上，领带的系法，温莎结等等，关于西餐的吃法也有一个极为详细的介绍，例如喝汤时不能发出声响这些小细节，还有就是食用食品的顺序不能更改，开胃菜，主菜，汤，甜品。左刀右叉，一类的。其实后来我了解到的一些小技巧比如就是吃东西的用具就是从外向内使用。还有对于吃饭的饭桌的主宾次序：左为上，中间为上，远离门为上座等等，还有乘车规矩，乘车时根据司机的身份选择自己的位子：若司机为专职司机时右后为上座，若司机为汽车主人时，副驾驶为上座等等，这些礼仪在以后工作生活中也是十分重要的。人际

交往的艺术性更在于人际交往注重细节，细节产生美，它包括衣服纽扣的系法，走路的速率、步幅，端茶递水时的拿杯子的位置，坐的姿势，与人交流时目光的位置，是否有适当的反馈等等。俗话说，细节决定成败，因此，大致上的礼仪需要知道，而细节上的眼神，举手投足更应注意。

在人与人的交谈上，我总结的原则是“推己及人”，通过自己的感受去体会对方的感受，是对方有一种认同感，渐渐他就会对你敞开心扉，在得知他的心事后应该记得绝对的保密，这样才能达到一种好的人际关系。

课堂上老师语言幽默诙谐还给我们增加了很多活动，我们上课一起讨论，上台发言，我们一起做测试题，一起观看视频，认识更多的朋友。每节课都都十分轻松，但是更重要的是我们学到了很多待人处事的知识和道理。我对每次所讲的内容都有了深刻的体会，而且我也在课后的生活中将这些细节融入进我的交往习惯中，我相信我以后肯定可以运用这些交到更多朋友，获得更多的人际资源，为我以后的工作打下更好的人际基础，将人际交往做成一门艺术。最后我通过学习人际交往艺术这门课，将我的感受的总结起来，浓缩成孔夫子的一句话是“己所不欲，勿施于人”。

## 人际交往最后总结的句子篇四

不要把自己完全的暴露在对方眼中，‘底’都被看透了，还有啥意思，她便会失去对你的兴趣，保持适当的朦胧感。

不要过多的追求公平，这个社会没有等价之说，只有愿不愿意付出而已。

不要老是悲观的对待所要发生的事情，积极阳光的给他带来心灵上的温暖。

不要失信于他，答应的事情一定尽全力，这样会让他感到你



是个有诚信的人，并且愿意相信你。

公共场合不要大喊大叫，懂得谦虚对待，即使是很糟糕的事情，这样会显得你很绅士/淑女。

即使最糟糕的事情，也不要表现的惊慌失措，因为聪明的人在最糟糕的事情出来前就想好了如何对待。

## 人际交往最后总结的句子篇五

一学期的人际交往艺术课结束了，我也学到了许多交往技巧。原来的我有点内向，内向给我带了了一些麻烦。它有时使我很难与人进行沟通，很难让别人了解我的想法。我平时不爱说话，不太爱与人交流，这导致我少了许多朋友。有时，与同学有矛盾时，我不能很好解决。我逐渐感到内向给我带来的压力，因此，我选择了人际交往艺术这门课，希望通过这段时间的学习，慢慢改变这一现状。

通过一学期的学习，我知道了人际交往是一门艺术，人与人交往时有许多技巧需要我们注意。许多人之所以在与人交往时收放自如，关键在于他掌握了交往的技巧。我们有时需要靠技巧的力量与人交流，俗话说四两拨千斤，所以，交往技巧十分重要。以下情景就说明了交往技巧的重要性：

经理的秘书小刚让市场部的小刘做促销报告，但小刘的促销报告难以让他满意。小刚要小刘重新做，他对小刘说：“小刘，你看你写的是什麼？我都不好意思给老板看！真没见过这样的报告！老板后天下午回来，你给我再写一份，明天给我。”显然，这样的说话方式让小刘很反感，这会使他俩的心理距离越来越远。相反，如果小刚这样说：“老板出差后天才能回来，我们还有一天的时间可以弥补。小刘，老板的意思我应该说得很清楚了吧，你怎么会给我这样的报告呢？你真令我失望。”，小刚向小刘表示了自己的失望，容易打动小刘的情感，有利于使谈话继续下去，做到有效沟通。这

就是交往技巧的魅力。

沟通是人与人相互了解的前提，良好的沟通让我们可以找到更多朋友，可以正确处理生活与工作中的各种问题，可以提高团队的合作能力以取得成功。要与周围的人和谐相处，就必须提高沟通能力。即使天生嘴笨，也不用自卑，沟通能力可以通过学习来提高。与他人沟通时，我们要多包容，少攻击，攻击型的交流很容易表现出责难让对方心里不舒服，从而产生对抗心理。其次，第一句话要柔和，我们要尽量克制自己的情绪。如果憋着一肚子气与别人交流，最终的结果只会是话不投机半句多，不同的表达方式产生不同的心理感受，而第一句话关系到接下来的对话能否顺利进行，所以一开始我们就要营造舒适的交流氛围。再者，多倾听，多对话，少说话。我们要理解对方，就要知道对方的真实想法，就要用心与对方交流，倾听对方的意见就会使谈话愈加深入，结果就是在了解的基础上相互理解，自然而然地达到了交流的目的。所以，掌握沟通的技巧十分重要。

当然，沟通并不是人际交往的全部，它体现在许多方面。比如，我们是否能在不同的场合正确着装，外出游玩时可以休闲、时尚，而重要场合则需要着正装出席。再比如，能否正确地选择座次，饭桌上正对门的为上座，其次是左一，右一，左二，右二等，而乘车时则需要根据司机和其他乘车人的身份合理选择座次。人际交往的艺术性更在于人际交往注重细节，细节产生美，它包括衣服纽扣怎么系，走路的速率、步幅，端茶递水时的拿杯子的位置，坐的姿势，与人交流时目光的落点等等。俗话说，细节决定成败，因此，我们要注重自己人际交往能力的培养，不断完善自我。

通过一学期的学习，我渐渐认识到外向与内向只是不同的两种性格，并无优劣之分。不同的人具有不同的性格，我们没必要刻意改变自己。内向的人同样有他们的优势：他们喜欢思考，思考生活，思考人生，他们能够分析，感受精确性较高，带有解释性，善于独立思考，思维比较集中，思维具有

方向性。而外向的人能主动观察，带有概括性，反应较快，有情绪反应，记忆具有主动性，对记忆有信心，能主动想象，想象范围较广阔，想象较大胆。所以，两种性格的人都有各自优势，只要我们发挥我们各自的优势，就能体会到不同性格带给我们的好处和快乐。

这门课虽然结束了，但是我的人际交往的能力培养更在于以后的学习与生活。我所要做的就是不断温习课堂上所学的交往技巧，更要在平时的生活与工作中充分运用，还要发现交往的艺术之美，享受交往带给我的快乐。