

2023年飞碟双向比赛总结 双向沟通演讲稿 (优秀5篇)

总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它可使零星的、肤浅的、表面的感性认知上升到全面的、系统的、本质的理性认识上来，让我们一起认真地写一份总结吧。总结书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇总结呢？以下是小编为大家收集的总结范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

飞碟双向比赛总结篇一

在科学高速发展的现代社会，交往无处不在：早晨醒来的时候，在家里我们会和父母有交流；出门上学的路上，如果遇到陌生人给我们一个微笑，那么我们一天都会有个好心情；到了校园，我们最想和好朋友说说心里话，交流彼此对某件事的看法，希望在课堂上和老师有更多的交流……有了人与人之间的交往，世界才变得温馨可爱，社会才会繁荣富强。因此，学会交往是至关重要的。

学会交往，首先要真诚待人。真诚是对人对事的一种实事求是的态度，是待人真心实意的友善表现，所谓xxx骗人一次，终身无友xxx；其次表现为对于他人的正确认识，相信他人、尊重他人，所谓心底无私天地宽，只有真诚尊重方能使双方心心相印，友谊地久天长。著名作家三毛说过，人际关系最重要的，莫过于真诚，而且要出自内心的真诚。真诚的眼睛是清澈的，真诚的声音是甜美的，真诚的态度是和缓的，真诚的行为是从容的，真诚的举止是涵养优雅的。真诚是一种不加掩饰不加遮盖的透明，是一种没有面具没有虚伪的坦露，真诚是一种优雅，是一种宁静，是一种圣洁，是一种美好，是一种淡泊，是一种成熟。在你的人生中，多一份真诚，就多一份自在；多一份真诚，就多一份坦率；多一份真诚，就多一份祥和。

学会交往，再次要保持距离。人际交往中有一种距离叫做社交距离。保持适度的交往距离可以避免或减少由此产生的不必要的烦恼。古人云“君子之交淡如水”，西方哲人说“距离产生美”说的都是一个道理，就是要保持适度的交往距离。同学们生活在校园中，与同学的关系比较亲密，但是我们要提醒自己学会保持适度的社交距离。例如在食堂排队买饭时，有些同学故意挤在一起，有时就会发生一些意外状态，事后询问他们，就会发现他们并非出于恶意。的确，成功的社交是需要距离的。保持适当距离，是对别人的尊重，也是对自己的尊重和保护。

学会交往，最后要懂得礼仪。社交礼仪泛指人们在社会交往活动过程中形成的应共同遵守的行为规范和准则。具体表现为礼节、礼貌、仪式、仪表等。比如，与人交谈时，要看着对方的眼睛；养成守时的好习惯等等，这不仅有助于提高我们的自身修养；能够帮助我们顺利地走向社会，能够更好地树立起自身的形象，在与他人交往中给人留下彬彬有礼、温文尔雅的美好印象。特别希望大家在交往中要学会微笑，微笑是人人皆会流露的礼貌表情，不仅为日常生活及其社交活动增光添彩，而且在经济生活中也有无限的潜在价值。微笑礼仪已成为流行于世界的社会竞争的有效手段。在交往中保持微笑吧，因为微笑可以展开一段奇妙的友谊之旅，因为微笑可以帮助我们收获一份特别的友谊，因为微笑可以让我们赢得更多的朋友。

交往是一种本领，交往是一种艺术，交往是一种体验，交往更是一个过程。学会交往，简单又快乐。

飞碟双向比赛总结篇二

我们对父母依附、崇拜，进入青春期后，我们有了自我的思想，开始独立从事，渴望从家长那里拿到“解放证书”；渴望父母像对待大人一样对待我们，甚至挑战父母的权威，而在

父母眼里，我们总是长不大的孩子，没有生活经验，没有丰富的阅历，却有自我的主意，父母责怪我们越来越不服从管教，越来越不懂事，而怀念我们小时候的乖样貌，他们对我们的关爱之心没有变，只是要求更加严格，免不了多叮嘱几句，在我们听不进去的时候，就觉得他们唠叨、嗦。于是，我们与父母之间就产生了矛盾。

望子成龙。望女成凤，是天下父母共同的心愿。我们与父母的冲突，往往基于父母对我们的高期待，严要求，这些在我们看来有些苛求的“严”。反映了父母对于我们的爱，我们要理解，体谅父母的一片片苦心。

与父母发生冲突，如果以强硬的态度顶撞，以粗暴的举止反抗，或者对他们不理不睬，冷淡相对，或者由对某事的分歧迁移到父母本身的恶感，甚至采用极端的办法来处理，都是错误的，会造成极大的危害。

在家里，父母与我们之间容易产生矛盾和代沟，对此不能否认，不能漠视，但也不能夸大，进取的做法是从中架起沟通的桥梁。

沟通是心灵与心灵之间的桥梁，沟通是两个人倾诉对方心声的方法。随着年龄的增长，我们与父母之间的沟通变少了，取而代之的是饭后的一声声震撼心灵的关门声。

我们有时能够和父母坐下来心平气和的谈一谈自我的心声，让父母了解我们。

同学们，让我们学会沟通吧！

飞碟双向比赛总结篇三

人际关系是人们在生活实践中通过互相交往与互相作用形成的人与人的直接心理联系。大学生人际关系是大学生人际交

往的特殊产物，是其大学生生活中一个不可忽视的重要方面。和谐、友好、积极、亲密的人际关系对于大学生的学习和生活是有益的，紧张、消极、敌对的不良人际关系对大学生的工作、学习、生活是有害的。每一个人都希望与他人友好相处，都希望自己能拥有一个良好的人际关系。然而从进入大学校门的那天起，大学生就会遇到各方面的人际关系：师生之间、同学之间、舍友之间，以及个人与班级、学校之间的关系等等。面对如此众多的人际关系，有的同学因为处理不当，整日郁郁寡欢，心情沮丧；有的同学因为人际关系紧张，精神压力很大，导致不同程度的心理病症；而更多的同学则由于不知如何处理复杂的人际关系，而经常为苦闷、烦恼的情绪所困扰。

然而为什么会出现这样的情况呢？高中时我们的周围也有同学、室友……但那时的我们却很开心，并且我们在那时建立了很深的友谊。根据调查，我们发现，在大学生中存在着很多不良因素，影响着人际关系的良好发展。

首先他们以自我为中心，凡事只从自己的经验和角度去认识人和事，而不能意识到别人对同一事物的看法和观点，对人或事的看法带有强烈的主观性。常常只在乎自己的想法，在待人、接物、处事当中只关心自己的兴趣和需要，而忽视别人的处境和利益，很少站在别人的立场为别人着想。常常喜欢盛气凌人、自吹自擂，并且自私自利。而且随着社会的发展，在大学校园里，独生子女越来越多，一部分的同学有这样的倾向，导致了人际关系的紧张。

其次就是一部分人性情孤僻，自我封闭，他们性格孤僻，不愿与他人交往，或者把自己的真实思想、情感掩盖起来，不关心周围的同学，冷眼看世界，周围的同学也很难与他交谈，对班里的事情表现的很冷淡，对任何事情不发表意见，也不表示赞同。

再有就是有人对别人有偏见，嫉妒心理，经常在待人处事时

很容易偏激，对他人言行敏感、多疑与不信任，猜疑是大学生之间进行交往的大敌。有些人因为他人的长处、成绩会有偏见而产生嫉妒的心理，会心怀不满，甚至在行为上冷嘲热讽和采取不道德行为；有些人会因为别人的家庭情况比自己好进而产生嫉妒，在生活上处处针锋相对，不能与同学和平相处。

还有人有害羞自卑的心理，他们因为家庭环境、外貌或者成绩等因素，在与同学的交往中就会畏首畏尾，不敢大胆的表达出自己的想法，在交往中遭受到一点挫折，就会意志消沉，灰心丧气，有时还会怨天尤人。如果受到别人的耻笑与污辱，就会忍气吞声，沉默寡言，最终导致自己交不到朋友。

更有甚者，他们有讨好行为，功利主义。有一部分的同学为了自身利益着想，就会很刻意的去亲近某一位同学，或老师。这样与被亲近的人之间也建立了虚伪的人际关系，让同学认为此人是一个趋炎附势的人，都不愿与她交往。

还有就是有人个性张扬，无拘无束。他们在学校里喜欢把自己打扮得奇装异彩的，主张个性张扬，无拘无束的大学生活，却不关心宿舍的卫生问题，甚至是个人的卫生问题，这样导致了宿舍的同学对其产生不满情绪，影响了人际关系。

最后就是由个人的性格决定了。有些人比较小气，对什么事情都斤斤计较。或者因为自身的生活习惯，对任何人都过于挑剔，对同学的生活习惯都过分要求；或者性格比较高傲，看不起被自己差的人；或者性格过分的独立，有自己的想法，不屑于与同学的交往，缺少集体观念，这样在大学人际关系中也有一定的影响。

大学生间的这些人际关系确实是一个很严重的问题，那么，怎样才能在大学校园与人友好相处，拥有一段终生难忘的美好回忆，同时又为将来步入社会做一个充分的人际关系方面的准备呢？我们不妨从以下几个方面做起。

首先要调整自己的心态，摆正位置，了解大学校园人际关系的特点。从成为大学生的那一天起，我们就迈进了人生的另一个舞台，要做到关键的一点是正确认识自己的过去，忘记过去的辉煌或阴影，保持一种全新的心态进入大学的校门。同时明确在大学校园里，与人相处的对象和特点都发生了根本的变化。在中学以前，我们与之相处的对象和含义比较狭窄，那时的人际关系也比较简单。例如，我们可以只跟自己喜欢的人交往，自己不喜欢或者不想交往的人就可以不去理他。然而，一旦成为了大学生，住到校园的集体宿舍里，我们就不能再仅凭个人好恶与人交往了。对于集体中的每一员，无论喜欢与否，我们都要每天面对，都要与其相处。所以，不仅要同自己喜欢的人交往，还要与自己不喜欢的人保持友好的关系。

其次要努力塑造良好的个人形象，改善性格上的不足之处，注重自身能力的培养。通常在大学生的交往中，往往喜欢与性格良好、成熟、待人热情、坦率、思想活跃、有责任感的人交往，讨厌虚伪、自私、冷酷的人。若交往中存在恐惧、自卑、封闭、猜疑、自傲、嫉妒的心理，都是不易与人建立良好的人际关系。这需要大学生在交往中注意提高自身的心理素质，树立信心，改正性格上的一些不足之处，在同学中间里良好形象，学会在交往中真诚待人，信任他人，宽容他人。同时在交往中要学会适度的真诚的赞美别人，有些人就会由于受到称赞而使自尊心得到满足，对此人产生心理上的接近和好感，因而也就减少了相互的摩擦和人际冲突，为良好的人际交往提供了心理条件。真诚地赞美他人，他人反过来会对你抱有好感。有些人常常注意自己，不能发现别人的可贵之处，如果你能仔细观察，多注意别人，就会发现任何人都有值得赞美的地方，并且肯定和表扬别人的长处，此举将会给自身带来益处。一般来说，若想要增强人际吸引力，更友好、更融洽地与他人相处，就应充分健全自己的品格，施展自己的才华，使自己的品格、能力、才华不断提高。

最后要宽宏豁达，学会体察对方立场，真诚待人，坚持信用

原则。在大学生生活中，人际关系的还有一个重要的特点就是在交往中不能过于以自己的标准要求别人，还应认识到自己的行为 and 生活方式也可能是别人所不能接受和不喜欢的。当彼此之间发生冲突或不协调时，不能仅仅指责和埋怨对方，而要做到互相的谅解和彼此的适应，克服自我为中心的不好性格。要学会容忍他人的行为的观点，不斤斤计较他人的过失，学会热心帮助别人，关心身边的同学。真诚的对待每一位同学，不弄虚作假，说别人的坏话。当与同学发生矛盾时，受到不公平的对待，不被同学接纳时，要学会宽宏豁达，学会站在别人的立场考虑问题，会体会到别人的心情感受，误会、委屈就会烟消云散，别人也会欣然的接受你，要有“化干戈为玉帛”的大度。

大学同学不如高中同学、战友关系亲密”，“将来真正帮你的人，还是高中同学、战友”，这些似乎合理的评论，似乎已是大家的共鸣。但是，大学同学关系，是我们进入社会的初等关系。良好的大学同学关系，从某种程度上说，是我们人生成功的基石。

积极的人际交往，良好的人际关系，可以使人精神愉悦，情绪饱满，充满信心，保持乐观的人生态度，所以在大学，同学们要保持良好的心态，积极与同学们交流，正确的面对人与人之间的关系，在交往时建立一种正确、单纯的关系。

飞碟双向比赛总结篇四

(一)交往对象的变化少年期由于自我意识和独立性的发展，交往对象的重点开始向同龄伙伴转移、感情的重心也逐渐偏向关系密切的朋友。因为与同龄伙伴交往的平等关系能提供父母所不能提供的心理稳定感、认同感和发挥自身能动性的机会和场所，通过朋友之间分享共同的情感、矛盾、忧虑和困难，在相互帮助和尊重中满足了自我发展的需要。初中是学生结交知心朋友的高峰期，到了高中阶段，青少年几乎达到了一个结交同性朋友的猛增期。

(1) 有共同的志趣和追求，

(2) 有共同的苦闷和烦恼，

(3) 性格相近

(4) 在许多方面能相互理解等，这一阶段朋友之间的关系十分密切，所建立起的友谊相对稳定和持久。

(三) 择友特征的阶段性变化青少年对朋友的选择是以其对交友意义的新认识为基础。少年期朋友的选择主要以活动为中心，只要愉快相处就是朋友，朋友之间要绝对忠诚、坦白、保守秘密，遵守无形的伙伴关系准则，齐心斥责对朋友的叛变等。高中时期的青少年友谊要比少年时稳定和深刻的多，他们在择友时更注重内在的品质和情趣，即强调对方的气质、性格、能力和兴趣爱好等。由于此时青少年的判断力、自我调节能力都得到了相对的提高，因而能够做到求大同、存小异，朋友间的一些非原则问题不会影响友谊的继续。由于青少年志趣爱好不断的拓展，内心的丰富使高中生的交往领域比少年广泛的多，他们更倾向于选择不同的朋友来满足自己不同的需要。

青少年的人际交往与人际关系……人际交往的特点伴随着性的成熟，身体发育的急剧变化，自我意识的形成，认知能力的发展，人际交往上也日益显示出与童年完全不同的特点，并在人际关系上建立了新的模式。

飞碟双向比赛总结篇五

大家好！

为什么我们要互相沟通？因为沟通增进人与人之间的友谊，是化解矛盾的主要方式。良好的沟通是我们可以相互交流，互相促进。所以，我们应该懂得怎样与别人沟通。只要掌握沟

通的技巧，我们才能更好地立足于社会。

沟通，让我们走出家门，认识世界。因为有了沟通，我们的优秀文化才能穿成出去世界各地；因为沟通，我们才能吸取更多的外来文化。例如世博会，展览了许多国家的新发明或者是商品。

从世博会里面，我们可以与更多的国家交流技术，收获多多。如果没有沟通，那么我们就与别的国家没有了联系，也不会得到许多先进的技术和宝贵的经验；如果没有沟通，那么就没有竞争和进步；如果没有沟通，世界就不会有发展。所以说，学会沟通，让我们获益良多，学会沟通，走出家门，增长见识。

沟通，就是要消除彼此之间的隔阂，和睦相处。适当的沟通增进人与人之间的友谊，能使我们的人际关系进一步扩大。

沟通，是为了有足够的了解，那么办事情才会少一些阻碍。

沟通，使我们的关系更加牢固；沟通，是滋润我们心中的一股甘泉。我们要学会沟通，生活才会多姿多彩！