

最新关系感受 个关系心得体会五百字(优质9篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

关系感受 个关系心得体会五百字篇一

自从我上了大学，我和许多不同类型的人建立了各种各样的关系。通过与他人相处，我收获了许多关于人际关系的心得体会。在这篇文章中，我将分享五个关于个人关系的重要体会。

首先，我认识到尊重是建立良好人际关系的基础。每个人都是独特而有价值的，我们应该尊重他人的观点、信仰和感受。当我们尊重他人时，他们也会更愿意与我们交流和合作。在与同学、室友和教授相处时，我学会了倾听并尊重他们的意见和决策。这种尊重的态度建立了互相信任的关系，让我们更加和睦地共处。

其次，沟通是解决问题和误解的关键。当我们在人际关系中遇到问题时，及时而有效地沟通可以避免误解和冲突的产生。我曾经因为没有及时与室友交流而产生误解。然而，通过诚实地交流和倾听，我们解决了问题，并建立了更深入的了解和友谊。沟通也包括适时地表达自己的想法和情感，这有助于他人了解我们的需要和愿望，从而更好地满足彼此的需求。

第三，建立良好人际关系需要付出努力和时间。我们不能期望从人际关系中得到回报，而不付出真心和关心。我有过许多友谊的失误，其中很大程度上是因为我没有投入足够的时

间和精力来维护关系。我逐渐明白，建立长久友谊需要耐心和关心。花时间和邀请朋友一起共度时光，尽力满足他们的需求，帮助他们度过困难时刻，都是建立深入友谊的重要步骤。

第四，信任是个人关系的基石。在与他人建立关系时，信任是最重要的一点。我们必须相信他人，并且也要赢得他人的信任。我曾经被朋友背叛过，这让我对人际关系感到失望。然而，我逐渐明白，信任是一种建立在时间和经历中的逐渐积累的感情。通过对他人的尊重、倾听和支持，我们可以建立信任，从而建立稳固的关系。

最后，包容与理解是保持健康个人关系的关键。没有人是完美无缺的，每个人都有自己的弱点和缺点。我们应该学会容忍和接受他人的不完美。我曾经犯过与他人过于苛刻的错误，这导致了关系的紧张和破裂。然而，当我学会从对方的角度理解问题时，我们可以更好地处理冲突，并保持和谐的关系。

综上所述，通过与他人建立关系的经历，我收获了许多关于个人关系的体会。尊重、沟通、付出、信任和包容是建立良好关系的关键。这些体会不仅可应用于大学生活，也适用于日常生活中的所有人际关系。通过不断学习和提高，我相信我可以建立更健康、更和谐的个人关系。

关系感受 个关系心得体会五百字篇二

不管你们承不承认，人际关系就是决定职场成败的关键。

而职场的人际关系，我将它理解为一句话，怎么交朋友？很多人认为职场是一个竞争关系，这句话是也不是。

职场的确是一个竞争关系，大家在一个公司内抢夺着有限的资源；但是职场中不仅有竞争，还有朋友。什么叫做朋友？就是那些能拥护你的人。没有一个领导，手下没有心腹，这

些心腹就是他升官之前的朋友。

交朋友，乍一看十分简单，说白了就是利益往来，或者是吃喝玩乐。可是，真的简单吗？我觉得不容易。

很多人，尤其是新人，为了搞好职场关系，刚进公司没多久就开始请客吃饭。

有些人喜好吃，有些人喜好喝，有些人喜好唱歌。每个人的品性不一样，只有了解了对方的品性，你才可以对症下药，才能交上朋友。

当了解了对方的兴趣爱好以后，就可以试探着接触一下。这里的试探，主要的目的是，看对方值不值得交往下去。

毕竟，我们交朋友的目的，是为了以后可以用得上；但并不是所有人都适合增进感情的。我就认识一个主管，他三天两头就要骂手下一个员工，骂得那叫一个狠。然后让人啼笑皆非的事情是，那个员工每次被骂完，就会请这个主管吃饭。

我用脚趾头想就明白两人之间发生了什么。明显就是员工想要讨好主管请他吃了一顿饭，而这个主管却来劲了，以为这个员工想要舔自己，让他体验到了当领导的乐趣，骂人都洪亮了一些。这员工以为自己做得不够，连忙再次请好的，循此往复，就造成了今天的局面。

我们在职场中和一个人交朋友，最终目的是为了朋友可以在自己有难的时候，可以帮一把，可不是来挨骂的。

所以在试探时，发现对方是个扶不起的阿斗，我们就可以停止投入了，毕竟请客吃饭费钱，而交心也费力。

不管是职场中，还是现实中交朋友是需要花钱的。

君子之交可以，但是当你有难的时候，也别想着人家能出手帮你，毕竟淡如水。至于好处分享，那就别想了，洗洗睡吧。只有真金白银地花下去，才能交上朋友，或者说这朋友才靠谱。

可是，大家在交朋友的时候，千万不要有着今天付出，明天就一定要有回报的想法。

真用这样的想法去交朋友，你是交不到任何的朋友的。即使交到了，那也是酒肉朋友，等你没法供他们吃喝的时候，这朋友也就散了。

职场中交朋友，无非就是站队，或者在未来可以提携一把。所以我们要做的不是去争取回报，而是全心尽力地投资。既然这个人能被你投资，那么他一定不是个傻子，所以他一定知道你的目的。

上述所讲，对于职场来说是九牛一毛，但是这几个道理却是很多人工作许久都悟不出的东西。

要知道，最难把握的永远是人心。只有不断地投入进去，不断地吃亏，才有可能真正地成长。

关系感受 个关系心得体会五百字篇三

第一段：引言（约200字）

人际关系是人类社会中不可或缺的一部分。在与他人的互动中，我逐渐领悟到了一些关于个人关系的心得体会。在这篇文章中，我将分享我的体会，希望能够对读者们有所启发和帮助。

第二段：尊重与接纳（约200字）

在与他人建立良好关系的过程中，尊重与接纳是非常重要的。每个人都有独特的背景、观点和生活方式，并且应该被尊重和接纳。我曾经追求完美主义，在与他人沟通时常常指责对方的不足。然而，我逐渐意识到，相互尊重和接纳可以帮助我们建立更加融洽的关系，使之更加持久和有意义。

第三段：沟通与倾听（约200字）

良好的沟通是有效人际关系的关键。我之前往往只是单向地表达自己的想法和需求，而忽略了倾听他人的声音。然而，我现在明白，真正的沟通需要双方的参与。倾听对方的观点和感受并展示出关心和兴趣，不仅能促进沟通的顺利进行，也能增进双方之间的理解和信任。

第四段：包容与宽容（约200字）

在人际关系中，包容和宽容是至关重要的品质。每个人都有不同的背景和经历，因此他们的行为和思维方式也将不同。与他人相处时，我们要学会包容他们的错误和缺点，理解他们的处境，并以宽容的心态对待他们的行为。我曾经因他人的错误而过于苛求和批评，但我现在明白，包容和宽容是建立良好关系的基石。

第五段：付出与共享（约200字）

最后，我意识到在建立良好的人际关系时，付出和共享是必不可少的。通过帮助他人和关心他们的需求，我们能够建立起深厚的情感纽带。而与他人分享自己的经验和快乐，可以增进彼此的亲密感和友善度。我曾经过于自我保护，不愿意付出和分享，但我现在懂得了在关系中的真正快乐来自于付出和共享。

结尾（约200字）

通过这些个人关系心得体会，我明白了一个人在人际关系中的重要性。尊重与接纳、沟通与倾听、包容与宽容、付出与共享，这些都是构建健康、积极和互惠的个人关系所需的品质和行为。我相信，只有通过努力学习和实践，我们才能够建立起更加深入且持久的人际关系。同时，这也将为我们带来更多的快乐和满足感。

关系感受 个关系心得体会五百字篇四

对于公共关系来说我有很多的感想，首先一直觉得公共关系是一门很按使用的学科，也是一门艺术特别是对于我们学市场营销专业的学生来说学好并掌握好一套专业的公关技巧显得尤为重要。

公共关系并不单单说要我们处理好人与大众之间的关系还包括人与人之间等等的各项关系。并且其实我们的营销就是在经营一项公关事物。首先我们的处理自己与老板之间的关系与客户之间的关系，并且有时还必须兼顾到与社会利益之间的关系等等的关系、这样你才能在你的圈子里面混的如玉得水。

学论文范文的学习，老师生动的讲述，对公关人员、公关活动等等有了一定的理解，获得了很大的学习兴趣。就“如何成为一名合格的公关人员”课题，做一些自我理解阐述。

当今公共关系在帮助组织、企业树立形象，提升品牌价值，进行市场推广，乃至协助政府完善决策和推进社会进步等方面都发挥着举足轻重的作用。

本文主要从公共关系人员工作职责、公共关系从业人员的知识结构、公共关系人员应具备的基本素质、公共关系从业人员的道德修养等方面讨论。

公共关系人员工作职责：

(6) 对组织的其他有关人员进行上述工作的专业培训和指导。公共关系从业人员的基本素质、公共关系人员应具备的基本素质是人发展的基本条件，它是人的心智和能力的发展的基本条件。有高尚思想品德的公共关系人员所散发出的巨大的人格魅力，在开展公关工作时，容易达到事半功倍的效果。要用宽广的心理包容与之交往的各类公众，与他们建立良好的关系；要保持愉快的心境，懂得适度的表达和控制自己的情绪。

公共关系人员在错综复杂的公关活动中会面临诸多困难，这就要求他们保持较强的心理承受能力、自制力、上进心，勇于承担责任，善于调动自身力量从容处置，迎难而上，以达到既定目标。

1. 兴趣广泛
2. 公共关系人员要讲诚信。
3. 公共关系人员要宽容。
8. 公共关系人员要有自信的心理。

一直觉得罗涛老师是一个很负责人的老师、上课内容也是丰富多彩很是吸引人，同时也让我们受益匪浅，并且在上课的时候老师与同学的互动时间比较多。可以使得同学们在时间当中学到很多东，而这样所学的东西呢往往都不易忘记。可以达到事半功倍的效果。

我们讲的一些算是“名句”吧、通俗易懂，言简意赅，引人深思。诸如一表人才，两套西装，三杯酒量，四圈麻将、、、等。同时老师还积极的介绍我们参加一些很实用的公关培训，让我们免费试听。有事竟还出资给我们打车回来。

关系感受 个关系心得体会五百字篇五

个人关系是人际交往中非常重要的一环，它不仅影响着人们的情感和心理状态，还直接关系到人们的生活质量和工作效率。通过与他人交流、合作和对待，我们可以感受到他人的善意和支持，也能够彼此成就和共同进步。在这个过程中，我收获了一些关于个人关系的心得体会。

首先，理解和尊重是个人关系的基石。在与他人交往中，我们往往会遇到不同的意见和观点。有时候，我们可能会迅速表达自己的看法，却忽略了对别人的倾听和理解。然而，每个人都有自己的思考方式和生活经历，我们应当学会尊重和接纳这些差异。通过真诚地倾听他人的观点，并试图从对方的角度思考问题，我们可以建立起更加良好的沟通基础。

其次，关爱和支持是促进个人关系发展的关键。在生活和工作中，每个人都会遇到各种困难和挑战。在这个时候，他人的关心和支持可以给我们带来莫大的力量。因此，当我们看到身边的人遇到问题时，不妨伸出援手，给予一些实质性的帮助或者鼓励。在别人需要的时候，我们的支持能够让他们感受到温暖和安慰。而当我们自己需要帮助的时候，也希望能够得到他人的理解和支持。

此外，沟通和坦诚是建立良好个人关系的基础。有效的沟通可以帮助我们更好地了解他人的需求和期望，找到共同的解决办法。然而，有时候我们会遇到沟通障碍，例如语言不通、情绪失控等。在这种情况下，我们需要学会保持冷静和耐心，找到最佳的沟通方式和方法。同时，坦诚地表达自己的想法和感受也是关系良好的重要因素。只有当我们真实地表达自己的观点和感受，他人才能更好地了解我们，进而建立信任和互助的基础。

另外，妥协和包容是维系个人关系稳定的关键。人与人之间一定会有不同的意见和权益。在面对这些差异时，如果我们

一味地坚持己见，可能会导致双方关系的破裂和冲突的加深。相反，如果我们能够学会妥协和包容，尝试平衡彼此的权益，并寻找共同满足的解决方案，那么关系的稳定和和谐就会得以维系。

最后，感恩和回报是衡量个人关系发展的重要标准。当我们收获他人的关心和支持时，我们应该心存感激，并且尽力回报他人的善意。有时候，一句真挚的谢谢或者一份小小的礼物都能够让对方感受到我们的感激之情。同时，我们还可以主动帮助他人，提供自己的力所能及的支持，以回报他们的帮助和支持。

总结起来，个人关系是人们相互关心和支持的桥梁，是达成共同目标和共同成长的重要因素。在与他人的交往中，我们应当尊重和理解他人，给予关爱和支持，保持坦诚和良好的沟通，学会妥协和包容，并且心怀感恩与回报。只要我们能够用心付出，就能够建立起真挚的、长久的个人关系。

关系感受 个关系心得体会五百字篇六

有人的地方就有江湖，勾心斗角是很难回避的，只要与利益挂钩，纷争就不可能停止。千万不要觉得换一个地方就一定很和谐，但凡跳过几次槽的人都有体会，你只不过从一个火坑跳到了另一个火坑里去！

因为不管你善不善于斗，都处在漩涡当中。你可以不善于“斗”，但是不能失去“生存”能力！

1、职场勾心斗角，你要做的不是逃避，而是适应职场上的勾心斗角在哪里都可能会存在，除非这公司就你一个人，否则有人的地方就会有利益和矛盾，你想要一个完全理想化、没有勾心斗角的办公室太困难了！或者干脆直白点说：那不存在。

所以不善”斗“怎么办?逃避可以吗?

想明白这个点，你就发现原来逃避这条路太难了，还是得面对现实的职场环境，要靠工作赚钱养家糊口的，就得学会适应，想办法让自己在勾心斗角的环境中生存下去。

2、要坚守原则，不站队，不低头

有个朋友，小王，之前给我说他刚去公司上班的时候，大家还挺和谐，没有什么表面上的争斗。但一年之后，明争暗斗就明朗化了。

那时候小王的部门刚经历了调整，大家在工作上就开始有竞争和摩擦了。办公司几乎每天都搞得乌烟瘴气的，小王也糊里糊涂的站了队，结果被当了替罪羊。

那段时间，小王真的做的很不开心，也一度想要离职，因为他本来就不喜欢这些办公室的斗争，就更别说去“斗”了。

办公室的勾心斗角，时刻算计，并没有长久的赢家，不过是此起彼伏，此消彼长。因为利益的关系，有抱团，有针对，时刻想着怎么斗赢别人，或是坑害别人，反而是最危险的。

不善斗，说起来是件好事。坚守住自己的原则，既不要轻易站队，陷入勾心斗角的纷争中，也不要轻易因这种算计而磨了自己的心志，而去一味忍让，低头。学会保护好自己，大家都是因工作聚集，也不存在多深厚的友谊，甚至连了解也不够，坚守自己的原则，不该做的事不要涉及，不管是威逼还是利诱。

3、想在职场中生存下去，你可以不“斗”，但不能缺少“心计”

所谓“心计”，并不是让你去勾心斗角，而是防人之心不可无，让你学会如何在“勾心斗角”的办公室环境下更好地生存下去。

第一，宁可得罪1个君子，也别得罪1个小人

职场上，时时处处都有小人存在，他们人格卑鄙，损人利己，动辄溜须拍马、挑拨离间、造谣生事，我们恨不得除之以图后快！但是，心里想想可以，千万别冲动！

职场上，小人得志的例子很多，他们有着高超的社交手段。他们愿意牺牲自己的尊严，用自己的人格去换取利益，他们会用阿谀奉承的方式去讨得别人欢心，用诬陷诋毁的方式对自己的竞争对手打击报复。君子不屑做的事情，小人却往往甘之如饴。

得罪君子，他们最多不与你往来，但是不会想着去害你，得罪小人，他们会想方设法让你万劫不复！

就如在平时的闲谈中，本来办公室闲谈，只是适当的调剂，但是，闲谈归闲谈，不要去评论别人的对与错，更不要参与到中伤他人或是无端猜测之中。轻飘飘的一句话，可能就会在小人添油加醋的传播中，有着极大的杀伤力。也在不知不觉中给自己树立了敌人。

面对小人，最好的办法就是冷淡些，安静些，踏踏实实做自己的事。或者你可以装糊涂，表面乐乐呵呵，心里把底线守好！

第二，要聪明，但千万不要表现出来

很多职场人非常聪明，这也是一笔很大的财富，但光是聪明如果没有合理利用也等于零，有句老话“人怕出名，猪怕壮！”，其实是很有道理的，猪涨肥了就要被宰，人出名了就会让嫉妒自己和别有用心的人算计。

真正聪明的人，都会深藏不露，不到关键时候绝不轻易表现自己，不让别人眼红，他们从不做“鹤立鸡群”的事。

人人都有虚荣心，人人都有攀比心理，千万不要凸显得比别人聪明，让自己陷入众矢之的，只有把光彩让给别人，才能换来别人对你的认同、支持和帮助。

待人处事，千万不要把别人看得一无所知。很多人都不喜欢采纳别人的观点，如果我们把同事看成庸才，只有自己才有真知灼见，这样你很可能被团队孤立，如果有办公室争斗，第一个“斗”的就是你。

也许你的才华非常出众，也许你的能力非常突出，但如果不懂得收敛，在社会上是很难立足的，而且还有可能给自己带来负面影响。

4、提升自己的核心竞争力才是王道

不管办公室里怎么斗，被牺牲的只有无用的棋子。在工作中，工作能力的高低，决定了自己的生存概率。一步一步提升自己的工作能力，远比互相算计有用得多。

如果你是一家公司的技术骨干，掌握了关键技术能力，那么其他人想要勾心斗角地排挤你，也没那么容易，因为你被排挤掉了，公司的损失就非常大，一来那些想排挤你的人不敢轻易行动，二来公司有领导肯定也会护着你，毕竟你身上都掌握了公司的”命脉“，你被”斗“倒了，公司的希望都要没了！

领导不傻，对于很多办公室争斗，领导们不过是睁一只眼闭一只眼，但真正涉及到自身利益的时候，就知道谁堪大用。职场讲究共赢，只有自身能力够强，才能真正独善其身。提升工作能力，锻炼核心竞争力，才是自己能够依靠及利用的。

再退一万步说，如果你真的不幸成为了公司里勾心斗角的牺牲对象，那么你也不必有任何担心，因为其他竞争对手会抢着来挖你，实际上真正损失的并不是你，而是公司，包括那

些勾心斗角之人。

但要是你没有啥核心竞争力，总有比你更善于玩弄心机或者权术之人，今天可以保住自己的地方，不代表以后就可以一直保得住。

办公室的勾心斗角，多多少少都存在。要想没有斗争，几乎不可能。但要在其中生存下来，这并不难。坚定一些，理智一些，也认真一些。

关系感受 个关系心得体会五百字篇七

是啊，对于我们每一个女同志来说，事业和家庭都很重要。女性在社会中的角色的特殊性决定了女性的需求除了在工作中实现外，还要承担家庭的责任。如结婚、生育、承担对子女的培养和教育、对父母的照顾等。因此，女性的发展更具复杂性、矛盾性。女性面临着工作和家庭的双重压力。工作和家庭是一对矛盾体。工作搞好了，会给家庭带来收益和欢乐，而工作不顺心也会使家庭乌云密布；同时家庭生活的优劣也会反作用于工作，使工作或成或败。要处理好这对矛盾体，客观上一定要有一个合理的生活计划，而主观上自己对工作、对生活积极热情的态度也尤为重要。生活像一面镜子，你对它微笑，它也会给你微笑。

我们都知道工作是幸福家庭的保障，而美满、和谐、幸福的家庭能促进我们更好地工作。家庭是一个温馨的心灵载体，是我们生存和事业走向成功和辉煌的后盾。在社会里无论我们扮演的是什么样的角色，在家庭中，我们仍是普通的一员，作为女人，应该也必须有担负起孝敬老人、爱护妻儿、教育好子女的责任。现实生活中，夫妻在情感的表达、情绪的理解和行为感知方面，有着极为不同的方式，我们要善于从不同角度去考虑问题，换位思考，多站在对方的角度考虑情况，努力去维系一个实实在在的幸福之家。许多人渴望在攀登事业高峰的同时能成为好妻子、好母亲，走“二者兼顾”的道路，

成为有孩子和家庭的成功职业女性。这两者就像天平两端的砝码，有一头偏沉，天平就会失衡，工作和家庭都会受到影响。事实上，没有必要把工作与家庭截然分开，相反，可以把二者有机结合起来。只要找到两者之间的平衡点，就能做到事业有成，家庭幸福。

(1) 系好感情纽带。家庭是事业的巨大支柱，一个女性在事业上奋斗离不开丈夫的理解和支持。对此，作为妻子首先应在感情上给予丈夫充分的满足。感情是家庭的纽带，无论工作多忙，都不可置丈夫的感情需求于不顾，当丈夫事务繁忙的时候，病倒在床的时候，事业受挫、苦闷彷徨的时候，或为生活的重负精疲力竭的时候，妻子若能送去温柔亲切的话语、体贴宽慰的爱抚或风趣幽默的笑谈，都能给对方精神上带来极大的满足。

大家都耳熟能详的玫琳凯女士就是一位在平衡家庭角色与社会角色冲突上做得很成功的一位，她处理家庭与事业关系的诀窍就是“换帽子”。玫琳凯说，女人有多重角色，要做女儿，要做母亲，要做妻子，要做管理者，要做领导者，这样多的角色，一定会很累，因为有很多顶“帽子”，但是如果你把“帽子”戴好了，不同的时间段戴不同的“帽子”，你就会很轻松，就能平衡得很好。她的做法是，早上出门，戴上管理者的“帽子”走进办公室，下班后，先把管理者的“帽子”摘掉，戴上妻子的“帽子”，回到家里就全身心的去对先生，陪先生聊天，陪先生看电视；当她跟儿子在一起的时候，她又脱下妻子的“帽子”，戴上母亲的“帽子”，全身心的放在儿子身上面。根据不同的时间地点场合不断的“换帽子”，从而使“角色冲突”变成“角色平衡”，这就是“戴帽子”故事，给我们的启发。

事业有成，家庭幸福，是我们大多数人都向往的一种生活模式，但不是人人都能获得这样的生活模式，就象事业需要学习经营一样，家庭也需要经营学习，成功一定有方法，事业与家庭的平衡也有方法，关键在于我们要用心去学习与经营。作为女性必须在事业与家庭之间找到适合自己的平衡点，只

有实现二者的平衡，我们才有可能实现自己的卓越，实现家庭的和谐。

(2) 寻求平衡点。作为女人，把会把事业和家庭都打点的几乎没有一点瑕疵，这非常艰难，那么，最应该做的是什么呢？一个老生常谈的话题——平衡。在探寻“平衡”的过程中，我们发现中国儒家哲学中的“中庸之道”和老庄哲学中的“无为而治”思想，是实现女性“平衡”之道的非常实用的一种哲学思想。我们常讲，“清官难断家务事”，维持一个家庭幸福美满的要素更多靠的是情感而不是道理，所以通常在家里的情况是有理说不清，其实也不需要说清，正应了庄子那句名言，“难得糊涂”，在事业的道路上要“明白”，而在家庭的关系上要“糊涂”，多一点“糊涂”，就少一点冲突，就多一分和谐。治理家庭应该是“中庸”式的多元化，而不是一元化，也不是“有为”，而是“无为”，有了这样的哲学治家理念，家庭的和谐程度将大大提高，家庭和谐了，必将有利于促进事业的发展。当女性有足够的能在事业上打造出自己的一块天空时，往往忽略了自己所必须承担的另一半责任。而这种责任，有时并非能力所不可及，很大程度上是价值天平上发生了倾斜，家庭是一个温馨的港湾，是女性生存和事业走向成功和辉煌的基础，女性无论在外面是多么重要的社会角色，在家庭中仍是普通的一员，有责任担负起孝敬老人、关爱丈夫、教育子女的责任。现实生活中，男女两性在情感的表达、情绪的理解和行为感知方面，有着极为不同的方式。这就很容易在共同生活中发生理解和感知的错位。因此，要注重夫妻之间的沟通，了解两性的性别差异，善于从对方角度考虑问题，才能营造一个和谐温馨的家庭氛围。

平衡家庭与事业的关系，最重要的在于平衡家庭角色与社会角色之间的冲突。在平衡家庭与事业的过程中，常常会遇到很多冲突与矛盾，最突出的就是角色的冲突，即家庭角色与社会角色的冲突。失败的女人往往摆不清自己的位置，在社会上是倍受瞩目，但是到了家庭，还要求她做贤妻良母，这对于她来说，两个角色的变换太快而使她无法摆正。如何正

确处理好家庭角色与社会角色之间的矛盾，化角色冲突为角色平衡，是摆在每一位女性面前而且必须妥善加以解决的大事，它不仅关系到女性社会地位的提高，家庭的幸福，也关系到社会的安定团结和妇女事业的发展，在我们看来，真正成熟、成功的女性，不仅是社会角色的成功扮演者，也是家庭角色的出色扮演者，是多重角色的完美统一。因此，女性应该突破思维定势，学会将女性多重角色和谐统一起来，作到事业上发光发热而不失家庭温暖，真正实现“鱼和熊掌兼而得之”。

（3）找好结合点。把生活和工作放在一起计划，有计划地去完成你的家务事，一次出行办完所有的跑腿任务，尽可能地进行批量采购等等，这是节省时间，获得乐趣的有效方法。同样的，制定出来一个包括所有重要日期的家庭日历，别忘了给孩子老人老公过生日这样的重要日子，就能赢得家人更多的理解和支持。我始终认为：记住家人的一些重要日子应该是女人尽到的职责！事业型女性一般都有较明确的追求或身负一定责任，工作繁忙，时间紧张。若要求她们像一般女子那样对丈夫无微不至、事事周全恐不现实，重要的是讲求关心的质量，关键时刻，紧要环节要照顾到。要做到这一点，就要了解什么是丈夫、孩子的特殊爱好和最需要你的时候。如有的丈夫希望周末能有夫人陪伴品茶听戏；有的丈夫喜欢节假日全家郊游；有的丈夫很重视生日、结婚纪念日等有纪念意义的时间；孩子则要求母亲务必出席家长会等等。这类事情一般都是稍加留意就能注意到的，作为女性应在可能的情况下排开日程，尽量满足他们的精神需求。

（4）寻求支持点。第三，要学会与家人的沟通，以得到家人的支持。

一项调查显示，妇女在选择工作场所的条件，有60%的受访者，将“离家近”视为第一要素；58%的人认为“上班时间可弹性调整”是重要因素；30%的人将“工作时间短”列为优先考虑；只有16%的人认为“薪资和能力相当”是重要的。由此可见，职业

妇女对于家庭的重视，似乎更在工作之上。这个现象，尤其是在家中有年幼的孩子时，更为明显。将孩子的成长放在第一优先的女性，必须认识到：此时工作和婚姻生活的重要性，势必会相形降低，可能只能拿个六七十分。这时，必须与配偶进行沟通，以取得对方充分的支持。工作上，也必须认清：在这段时间内，升迁和加薪，或许都与自己无缘，坦然处之，爱其所择。有些女性，可能仍会以工作为第一选择。此时便须找到可以托付的保姆，照顾子女，工作之余，更要珍惜每一刻相处的时间，并加强心理建设，减低自责感。总之，已婚职业妇女，要建立一个模范家庭，必须和配偶沟通，取得对方的了解和支持，分担部分家务及子女教养的责任，才能使工作和家庭均衡发展。

尽施母爱。母爱是人类最神圣的爱，是不可取代的爱。唯其如此，事业型的女性常常为自己的子女未得到足够的母爱而深深自责。一些成功的事例表明，解决这一矛盾较好的办法，首先是要把施之母爱作为自己神圣的职责，既要在宏观上运筹帷幄，又要于细微之处见精神。居里夫人对两个女儿的母爱主要体现在人格的塑造和能力的培养上。女孩子胆小，她就对她们提出四不怕的要求：不怕天黑、不怕打雷、不怕盗贼、不怕流行病。为此她多次亲自带着她们荡秋千、玩吊环、爬绳子、骑车远游、海中游泳、山中旅行，甚至在战争的炮火中去抢救伤员，经受锻炼。同时对于生活中的细微之处她也从不放过，不仅对两个孩子的衣食住行都作出妥善安排，而且对小女儿艾芙的过于追求时髦的缺点及时给予提醒和纠正。指出她的化妆不够端庄，衣着不够得体等。在她的严格教育和培养下，大女儿依丽娜成长为全世界继居里夫人之后的第二位女性诺贝尔奖金获得者，小女儿也成为颇有成就的音乐家。对事业型女性来说，充足的业余时间是一种难得的奢侈，因此需要利用吃饭和做家务等一切时间，多听子女们诉说自己的想法，以了解和掌握他们的思想脉搏，用表扬、鼓励、理解和安慰为主的方法，尽量满足他们的正当要求。其次是要注意在孩子们心中树立父亲的威信，力求把慈母严父的爱融为一体，互为补充，以创造良好的家庭气氛。

女性在职场上的地位无论有多高，在丈夫面前都是妻子，在丈夫面前，不妨表现得弱势一点。不少真正事业有成的优秀女性，反倒会把家庭问题处理得游刃有余，那是因为他们懂得与家人和丈夫相处的艺术，她们懂得如何尊重自己的丈夫。在夫妻关系的处理上，中国女性要多向欧洲女性学习。欧洲女性无论在外面做到什么职位，在家里对丈夫都非常尊重，会为丈夫准备可口的饭菜，也会把丈夫的衣裤熨得笔挺。工作中的问题，一定不能带到夫妻关系中来。

事业成功了，家庭却解体了，遭受这样痛楚的女性不在少数。女性事业成功，是很值得自豪，但不少人为了打拼事业而付出了很大的代价，譬如说没有婚姻，或者没有时间生孩子，又或者让自己承受了太重太多的压力，她们很少会用心来思考什么是幸福。如果有可能，还是应该尽可能多地回归家庭。

女性社会地位高，甚至比丈夫社会地位高的越来越多了。但是女性一定要明白，在外面的职位和风光只是一种社会属性，这是与家庭中完全不同的，要学会展现女性的魅力，学会包容，绝不能因自己的强势而使对方感到压抑，否则，总有一天，他会用种种方式进行反抗，而这种反抗，往往会令你无法忍受，痛苦不堪。另外，要懂得有舍才有得的道理，必要的时候，可以放弃一些东西。譬如说，为了能较多地照顾家庭而放弃获得更高职位的机会，为了能与家人度过一个美好的夜晚而放弃一次外面的聚会，为了能陪伴丈夫外出旅游一次而放弃一些在工作上投入的时间。

女性做事情往往很投入，一名成功的女领导，当自己的事业处于上升期时尤其如此。这时候，也最容易忽视家庭和丈夫的感受，丈夫会因此而发出抗议，矛盾也会因此而起。遇到这种情况，女性应该反思-如何让自己更好地安排时间，如何让自己和亲人有更多幸福的感受？做为一名女领导，可以努力栽培下属，提升他们的能力，让自己从某些事务中解脱出来，也可以尽量避免事事亲力亲为，让自己的重心刻意地向家庭偏重些。

最关键的一点是弄清楚自己想要的是什么。当你发牢骚说：“太糟糕了，我工作得太辛苦。我没有时间进行体育锻炼，没有时间与家人团聚，我几乎要崩溃了。”要承认是你自己选择了这种生活方式。如果要得到生活的平衡，不妨认真思考一下，对于自己来说，什么是最重要的，自己所追求的最高目标是什么，如何才能使自己感到幸福。这一切完全由你自己决定，什么排在第一位，什么放在最后，然后按照这个排列去生活。

有意思的是，从我们局外人看来，这些女经理人无论选择哪一个，似乎都是被迫做出决策，都做出了牺牲。其实不然。如果你把追求事业上的成功作为自己一生最高的追求，为了实现这个目标需要投入几乎全部的时间和精力，选择自愿不要孩子和家庭用不着有任何内疚感和负罪感。事实上有了孩子而无暇照顾他们，让孩子受到忽视，才是令人内疚的事。

兼顾事业和家庭但不要同时进行。一个人的时间、精力、能力毕竟是很有限的。每天只有24小时，在这方面投入得多，在那方面就投入得少。不想花费很大精力去寻求工作与家庭间的平衡，那么就不妨先立业后成家或结婚后再进入职业角色中，二者兼顾，一个一个地去实现自己的目标。

划分事务的轻重缓急，只解决那些最重要的事情。不论是职业上的，身体上的，还是感情和精神上的，如果想同时处理好所有的事情，结果只能是什么都处理不好。不妨根据事情的重要程度列一张清单，要做的只是处理列在最前边的事情；学会放手，那些你认为不重要的事情可以不做或交给别人去做。如工作上的不太重要的事情可以交给下属去完成，生活中的家庭琐事可以交给保姆去做。

善待自己。任何工作不论怎么重要，都不值得为它牺牲自己的身心健康。我们往往犯的一个共同错误就是：只有自己或周围的亲人积劳成疾后才能真正体会到健康的意义。合理安排自己的事业和家庭，要从现在做起。只需这一稍微调整，

你会发现你的工作效率并没有因此降低，而且你的生活和健康质量都提高了。

其实处理工作与家庭这些事情时，就像杂耍一样，你要同时抛接几个球，就不可能让它们处于同一高度。如果处理不好或对自己承受的压力根本没有感觉到，那你就有被拖垮的危险。为了避免不幸的发生，一定要掌握好“度”，找到工作与家庭之间的平衡并努力去维持，你会发现工作和生活都很轻松愉快。

总之，女性领导在家庭与事业之间，一定要转换好角色，任何时候都绝对不能使角色串位，不能把职场上说话的语气、办事的方式带到家里。你无论做到多高的职位，在家里也切忌对丈夫发号施令。你是领导，丈夫不会因此而感激你，迁就你。你是领导，在公众场合也要把先生捧在前面，要多夸他，说他很优秀，能力很强，实际上你这样做，也的确会让他更努力，在未来变得更优秀。“闲看亭前花开花落，去留无意”，这是一份心态。与丈夫相处，关键也是看你用什么样的心态来经营这份感情。尽可能地抽时间与丈夫好好聊聊，让另一半感受到自己的重要价值，感受到男性的尊严和威严。沟通过程中要用心，要讲究策略，要注意自己说话的方式和语气，不能使对方产生距离感。另外，要适当给丈夫一些空间和自由，但那根风筝线，永远牵在你的手上。如果能做到这些，相信你在拥有一份完美的事业同时，同样会拥有一个和谐美满的家庭。

关系感受 个关系心得体会五百字篇八

在靖边工作已半年了，见识了陕北人的热情好客，经常会有人招呼你一起吃饭。同时也发现一个现象，半年来，未见到有医患之间的纠纷发生，而纠纷在很多地方是司空见惯的。是陕北的医疗技术和医疗服务已达到了完美的地步了吗？显然不是。无论医疗技术还是服务理念，这儿和沿海较发达地区

还是有一定差距的，那为什么反而大家更能平安相处呢？是陕北人固有的宽容，还是这儿的农民看病不易所以更珍惜、更敬重医生呢？可能两者都有一些关系，由此也对医患之间的关系有一些感想。

医患关系是现今比较能吸引眼球的字眼，在各类媒体的出现率较高。近几年来当它出现时基本是反映医患关系的紧张、冲突，只有在非典时期是例外，那个时候媒体反映的无一例外是医务工作者的忘我工作、勇于献身的事迹和精神。当然可以理解即使是标榜客观中立的媒体，其新闻报道和舆论导向也总是有其现实需要性的。然而，按照辩证法的观点，事物的发生发展都有一个过程，医德的“败坏”也不会是一个晚上能完成的，所以，当医生们从非典时期的“最可爱的人”突变成了千夫所指的“白狼”，巨大的角色反差使许多人感到不知所措，这在年轻医生之中尤其明显，进而使他们感到沮丧、压力、挫折感。正所谓防民之口胜于防川，辩解是如此的苍白无力，更何况面对占绝大多数的人群辩解时，你的声音根本无人听到。

你的声音虽然无人听到，但这并不能妨碍你的思维。对医患关系的考虑是每个参与这个话题的人必须的一件事，思索的结果可能使你发现你的不足、你的无辜、你的片面偏激。对自身缺点的分析总是被低估的，医方、患方、媒体莫不如此。谁都更愿意强调自己的理由，指责别人的缺点，然而，当这种情绪一次又一次的被放大之后，我们就很难能够听到理性的声音。这种情绪化的语言、报道、处理方式妨碍了我们对事物真相的探究。作为医方要考虑的是当我们的医疗技术、医疗手段越来越进步，治愈率越来越高，医院条件越来越好的时候为什么百姓会有更多的不满的声音；作为患者要考虑的是：你所要求的是不是应该由医生提供或是医生目前能提供的，你所愿意付出的和你想得到的是不是相当；作为媒体要考虑的是：你所报道的的确是事实吗，你所评论的做到客观了吗，或者至少力争如此而不是“纸馅包子”这样以你的个人意志来左右欺骗公众的事情；还有社会要反思当gdp大步前进

时医疗投入有多少。当然，我们不必等其他人改变之后再改变自己，让我们想想今天我们给我们的病人微笑了吗，我们体会到了我们的病人躺在手术床上的心情了吗。

通过学习《医患关系》感慨颇多，就简单说下自己的感受吧。先说下医患关系中的医方部分，由于制度不健全，没有一套完整的管理监督机构，使少部分医务人员有机可乘。管理混乱使医疗活动失去准绳，医院整体医护素质差，所以当前应当有目的及时开展以“病人为中心”，“内强素质、外树形象”，“仁心仁义、方便为怀”的措施，对于改善当前较为不满意的医患关系有一定好处。部分医院经营思想偏差。由于客观上存在激烈的医疗市场竞争。医院在两个效益上更注意经济效益。特别是科室经济独立核算后，科室自负盈亏了，只能打经济算盘，在一定程度上存在片面追求经济效益的不良风气，给患者造成不良心理影响，认为社会主义国家医院快变成“医疗交易所了”，逐渐变味了！所以要提高医务人员的职业道德修养和技术水平，改善服务态度，本着同情、安慰的心理医治患者，特别在今天已是生物心理社会模式的情况下，对医生的要求更高了，既要医好患者的病，更要了解、疏通病人的心理状态，满足病人的合理要求，使患者感到住院时有一个良好的心境，配合医生治疗，我们感得“将心比心”是很有说服力的，当你无视病人的痛苦时，多想一想，要是你生病，希望医生怎么对你，另外，医学科技迅猛发展，医务人员要有“百尺竿头，更进一步”的事业心，努力掌握先进的医学科技，为患者服务。在仪表上、行动上、语言上、医疗工作过程中，使患者放心、满意、高兴，这对医院的两个效益很有好处。

在医患关系问题上，医方固然是一方面，但患者也是重要的另一方面。主要表现在：(1)有些患者对医疗期望值过高，认为是小病应治愈，有的是道听途说，这种病怎么医成这种样子，产生不满心理。在医院闹了起来。有些修养较差的家属侮辱医生。(2)不信任心理：有些患者希望老资格医生为其治病，一旦得不到满足，出了一些合并症，将认定是年轻医生

造成的，发生纠纷。(3)有些病会产生不良心理影响，如癌症、慢性病、长期不愈，患者发生不满，绝望心理，将会迁怒于医务人员。

社会主义法制包括了诸多的卫生法规，其根本职能是保护人民群众的合法权益，同时医务人员行医权益受到法律保护，体现法律面前医患关系人人平等，从而保障社会主义医疗秩序的正常进行。

社会主义医患关系有自己的道德标准和要求，这种道德要求是建立在医患双方共同遵守的基点上，是双方共同的责任。它要求医患双方彼此尊重、平等待人；建立医患之间的友爱和信赖关系，在遵守法律法规的前提下实行保护性医疗。我们本着“以人为本”、“以病人为中心”，坚持不懈地发展良好的医患关系，才能保证医院的竞争力，才能促进医院的发展，才能完成医护工作者的天职。

共2页，当前第2页12

关系感受 个关系心得体会五百字篇九

随着互联网的迅速发展，人们步入了信息时代，也逐渐适应了信息化的生活节奏。慢慢地，人与人之间的联系，变成了人与电脑的交流。信息化时代，给我们的生活带来了质的飞跃，同时也改变了我们的生活习惯和生活方式。

如果你要联系你的朋友，你还会用写信这个方式吗？当然不会了，如果你的手机上面没有“微信”这个功能，朋友，你就已经out了。当今社会，下至三四岁的幼儿园小朋友，上至耄耋老人，都有“微信”这个好朋友了！微信视频聊天代替了面对面的约会或聚餐；微信语音代替了往常的电话交流；微信红包代替了传统的现金方式；微信支付代替了银行卡。在微信里还有个朋友圈，他可强大了，不仅能将生活中的点点滴滴与大家进行分享，而且还可以得到很多资讯。

除了生活方便，互联网在学习上不仅能帮助我上网，阅读，查资料，但是，所有事或物都是有弊的。在我们享受互联网给我们带来便捷的同时，在人与人交往的过程中我们也渐渐地失去了很多。

现在每逢节假日，人们都会用微信朋友圈晒祝福的方式，取代传统的走亲访友。因为有了互联网的沟通方式，到了过年大家可以足不出户的表达自己的祝福使得用传统方式来拜年的人已经不多了，特别是年轻人。我们都会朋友圈“晒晒”或者微博上说说新的一年，新的期望。然而这种方式会使我们的人际关系、亲情变得越来越冷淡。人与人之间的交流变成了人与电脑之间的交流，电脑是一台机器，它不懂得理解，更不用说感情了，体会不了我们的真实想法。互联网下的交流平台只能是一种工具，没有办法用它来代替人们的感情沟通。随着人们的见面数量一次比一次的少，时间一次比一次的短，人们的友情和亲情被渐渐地淡忘，有的时候，很长时间不见，可能连别人的名字都不记得了。所以，人与人之间的沟通还是需要面对面的交流，才会增进感情。每个人都会有喜怒哀乐、生老病死的那一刻，如果我们那时的心情只能与电脑进行倾诉，那将是多么可怕啊！

互联网时代将我们生活中的人际关系变得“支离破碎”，如果有一天，同学们不需要围坐在教室里一起学习，大家的工作也只需要在家面对电脑，购物通过网络，一日三餐通过外卖，那我们的生活将会变得多么无味，多么没有人情，我们不需要进行感觉上的沟通与宣泄，那么我们人类与机器又有什么区别呢？难道这就是我们想要的生活吗？如果这样“人际关系”这个词语将有可能从我们字典里消失。