

# 最新人际关系与沟通心得体会(通用6篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 人际关系与沟通心得体会篇一

- 1、管理是修己安人的历程。
- 2、搞清楚推、拖、拉的真正用意，合理应用以求圆通。
- 3、以化解代替解决，务求尽量减少后遗症。
- 4、寓人治于法治，更符合中国社会的实际情况。
- 5、做人做事兼顾并重，透过好好做人来把事情做好。
- 6、抱持既不赞成也不反对的心态来包容一切。
- 7、发展事业本身并没有什么目的，必须在经营事业的过程中，完成修、齐、治、平的人生使命，立业才有价值。
- 8、计划的目的，在肯定今后几年，如何安人？
- 9、组织的功能，在聚合安人的力量，协同一致。
- 10、领导的意义，在发挥安人的潜力。
- 11、控制的用意，在保证今后几年如何安人。
- 12、所有管理措施，无一不与安人密切相关。

13、只有组织成员各守其分，大家才能和合为一，产生强大组织力。

14、安人就是把部份和在一起，合成一个整体，并且促使整体大于部份，和透过已安和人安增进和谐的效果。

15、安人的历程，是由开心而交心，藉交心而共同关心，然后产生同心的一连串心与心的变化。

16、中国人擅长把二看成三，以二合一来代替二选一。

17、以不变应万变是管理的最高智慧，不要因误解而放弃。

18、持经达变是最有效的管理方式，有原则，却必须因人、因时、因事、因地而应变，以求制宜。

19、经是方的，规规矩矩，实实在在。权是变动的意思，要持经达权，合理应变，才能圆通而安人。

20、美国式管理的哲学基础是个人主义，日本式管理的哲学基础是集体主义，中国式管理则是我们常用的交互主义。

21、日本人拿中国的管理哲学，来运用西方的管理科学。

22、中国式管理具有三大主轴，那就是以人为本，因道结合，以及依理应变。

23、中国人相信事在人为，所有的事都是人做出来的，所以管理应该以人为本。

24、若非理念相同，很不容易做到以人为本而又能够密切配合，把工作做好。中国式管理首重道不同，不相为谋，力求因道结合，彼此志同道合，理念相同，更中能够同心协力。

25、志同道合的同仁，由于人心善变，不久之后，可能变成

志不同，道不合。各种内外环境的变数，更是随时出现。中国式管理主张依理应变，凡事依据原则，则因人、因事、因时、因地而应变，以求合理。

26、只要合理，怎样变动都可以  
27、中国式管理，重视把人际或人群和伦理合在一起，建立一种差别性的关系，称为人伦关系。

28、中国式管理的交互主义，秉持“二合一”的态度，将个人主义和集体主义这两种极端的说法，合在一起，形成“在集体中完成个人”的合理主义。

29、人伦关系，便是以伦理的观点来建立合理的人际关系。

30、对上要有礼貌，但是不能够讨好。以下不宜太严，也不能够过份宽松。平行同事不必太拘束，也不应该过份熟不拘礼。

31、大同必须包容小异，世界大同并非世界一同。

32、凡事未定案之前，十分民主，一旦拍板定案，相当独裁。这种把民主和独裁合起来想，称为专制。

33、法是过去的产物，情是未来的埋伏，只有理才是现在的指标，中国式管理主张依理应变，按照现在的情势做出合理的调整。

34、中国式管理重视树状的组织精神，根部吸收水份，源源不断供应树干；树干也毫不保留地让枝叶予取予求。这种我支持你，你放手去做的精神，符合中国人“你办事，我放心”的心理需求。

35、上侵下职，妨害员工的学习、成长，更破坏上司与部属之间的合理关系。

36、决策者的大智，指具有相当的专业知识，大慧指有智慧也有德行，三者合一，才是大智大慧做决策。

37、决策以止定静安虑得为过程。

38、至诚可以前知，预测未来才能做好计划。

39、采取无为的执行过程，才能大有为。

40、全面无型的控制，把法律和良心合在一起。

41、考核的标准是错不可以而对并没有用。

42、抱持救人而非杀人的心态来考核。

43、沟通以不明言为基础。

44、有效地会而不议，议而不决、决而不行。

45、领导比管理更重要。

## 人际关系与沟通心得体会篇二

从人的社会属性来看，人需要同他人进行交往，也就是说，为了实现人的社会属性，人有与他人交往的需要，需要是人与人之间交往的动力。无论人的哪方面的需要(人的发展的需要、物质的需要、精神的需要)，生产(人的生产、物质生产、精神生产)都是满足需要的最基本的活动，而“生产本身又是以个人之间的交往为前提的”。

### 一. 人际关系概述

#### (一) 人际关系的含义与特征

人际关系是人与人之间在活动过程中直接的心理上的关系或

## 心理上的距

离。人际关系反映了个人或群体寻求满足其社会需要的心理状态，因此，人际关系的变化发展决定于双方社会需要满足的程度。人在社会中不是孤立的，人的存在是各种关系发生作用的结果，人正是通过和别人发生作用而发展自己，实现自己的价值。

(人际关系是在一定的社会条件下，个体与个体之间基于思想感情的心理上的关系，也就是双方在人际认同、人际情感和交往行为中所体现出来的彼此寻求满足需要的心理状态。其要素有三：其一，一定的社会条件；其二，个体与个体；其三，心理上的满足。

### (二) 人际关系的类型

(1) 性质分自然性人际关系(血缘、地缘和业缘关系)和社会性人际关系(政治、经济的)

(2) 形式分合作型人际关系(社会主义基本的人际关系)和竞争型人际关系

(3) 效果分良好的人际关系(和谐，融洽)和不好的人际关系(矛盾，猜忌)

(4) 公私分公务关系和私人关系

(5) 组织形式分正式群体中的人际关系和非正式群体中的人际关系。

### (四) 人际关系交往的基本原则

(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。

(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。

## (五) 人际关系的意义

人的成长、发展、成功、幸福都与人际关系密切相关。没有人与人之间的关系，就没有生活基础。对任何人而言，正常的人际交往和良好的人际关系都是其心理正常发展、个性保持健康和具有幸福感的必要前提。

## 二、大学生人际交往中存在的问题

### (一)自我为中心倾向。

当代大学生多是独生子女，自幼倍受家庭的宠爱与呵护，在人际交往中，更习惯于从自己的立场、观点出发，对待周围的人和事。对别人期望高，要求严，自我约束松，要求低。因而，在与同学、朋友、老师相处过程中，时常以“自我为中心”的心态去看待别人，要求别人，很少去体会别人的想法与感受。交往中缺乏与人合作的意识与行为以及换位思考的能力。总是以自己的思想、情感和需要为出发点，不体谅他人的感受，致使一些大学生很难真正适应大学的环境和集体生活。

### (二)消极闭塞倾向。

有些大学生在人际交往中存在消极闭塞倾向，主要表现为如下。

**孤独：**一些学生平时沉默寡言、形影孤独，独往独来，性情冷僻，沉稳有余，激情不足，很少与同学交流，不愿参加集体活动，也造成同学不愿与其交往。

**自卑：**自卑是过低评价自己而造成的消极体验，自卑心理的产生源于多种原因，

如家庭条件、容貌长相、学习成绩、才艺特长等。自卑心理致使一些学生在与人交往中出现不自信、敏感、猜疑等现象。害怕、担心别人看不起自己，心情抑郁、压抑。有些学生用自傲来掩饰自卑的心理，喜欢与人争论，具有较强的攻击性，导致关系紧张。

**嫉妒：**在才能、成绩、荣誉、容貌等不如别人时，由羞愧、愤怒、“既生瑜，何生亮”的怨恨中产生复杂的情绪状态，限制了交往的范围，抑制了交往的热情，甚至造成“视友为

敌”。如培根所言：“嫉妒这恶魔总是在暗地里，悄悄地去毁掉人间的好东西”。

情绪自控能力弱：对人缺少正确对待，对别人的话语缺乏理解，缺少宽容、忍让之心，一旦看不惯别人做的事，听不惯别人说的话，当即反驳，毫不留情。实际调查发现，男生年轻气盛、血气方刚、好讲“义气”，往往导致说不该说的话，做不该做的事，影响了同学间的和谐关系。

胆小羞惧：有些学生性格恬静，不善张扬，过分在乎别人评价，害怕留下不好印象，好面子，习惯于迁就、忍让，甚至忍气吞声、唯唯诺诺，不善与人评理，不善与人平等、坦诚沟通，总是委屈自己，结果与他人关系也未搞好。

### 三、人际交往策略

“世事洞明皆学问，人情练达即文章”。大学时代，是一个人走向社会的过渡阶段，人际关系相对于中学阶段来说要复杂的多，交往面扩大了很多，与老师交往有了平等的性质，等等。如果把人际关系当作一种资源，那么大学时代培养良好的人际关系，储备丰富的人际资源大有可为。

#### 1、培养与人相处应具有的品质和习惯。“

如果你认为自己已经被打败，那你就被打败了；如果你认为自己没有被打败，那你就未被打败；如果你想获胜，但又认为自己办不到，那么你必然不会获胜；如果你认为你将失败，那么你已经失败了，因为在这个世界上，我们发现成功开始于人们的意识之中—完全视心理状态而定。如果你认为自己已经落伍，那么你已经落伍，你必须把自己想得高尚一点。你必须先确定自己，才能获得奖品。生命的角逐并不全是由强壮或跑得快的人获胜；但不管是迟是早，胜利者总是那些认为自己能获胜的人。

#### 2、克服自卑冷漠害羞社交恐惧。



大学生产生自卑的原因有多种如由于思想认识社会环境性格气质生活经历等方面造成的自卑心理,是实现理想或某种愿望的巨大心理障碍;对于有自卑心理的朋友,可以通过多参加集体活动学会宣泄,自我调节培养多方面的兴趣和爱好等来促进自己,完善人格.第二,克服害羞的方法,心理学家威斯母推荐了一种"soften"方法□smile代表微笑;openposture代表开放的姿势;forwardlean代表身体向前倾;touch代表友好的接触;eyecontact代表善意的目光;nod代表点头,表明正在倾听和理解他人的谈话.

### 3、注重细节.

一是掌握电话礼仪(选好通话时间;看青电话号码;使用敬语,明确对方身份;接电话要及时接听,特别重要的信息要记录;短信要及时回复;二是搞好'卧谈会"(确定原则,指定计划;内容健康,思想积极;善言善道,友好共侃;虚心聆听,公正评价;适可而止,见好就收);三是学会感谢;四是学会尊重(守时,问候,及时回复)

### 四、结束语

### 参考文献

[1][美]戴尔卡耐基.沟通的艺术[m]中国城市出版社

[3]王志凯.沟通一本经[m]西北大学出版社

[6]伍茂国徐丽君.人际交流[m].中国纺织出版社

[7][美]黑贝尔斯威沃尔.有效沟通[m].华夏出版社

[8]萧剑.人性的密码全集[m]新世界出版社

[9]公晖.人脉存折[m].北京工业大学出版社

[10][美]丹尼尔·戈尔曼. 社交商[m]. 中性出版社

## 人际关系与沟通心得体会篇三

经过了十多天的继续教育培训。我通过下载视频、认真听讲、做笔记，圆满的完成了各项学习任务。通过本次学习，我受益匪浅，对沟通与协调等内容有了深层次的了解，在人与人沟通方面，对自己有了很大的提升，感悟到了一些平时忽略的细节。这次培训学习有助于我在实际工作中更新观念、团结协作，提升专业技术水平，通过学习拓展了工作思路，增强了解决实际问题的能力。

### 一、明确了沟通与协调的涵义

沟通，另一个层面的意思就是人际关系。现实生活工作中，我们经常要和上级、下属以及同事交流，还要与其他形形色色的人交往，这些都需要建立人际关系，都需要做好沟通与交流。良好的人际关系是人生、事业成功的基石。沟通于行，交流于心，如果生活中没有沟通，就没有快乐；工作中没有沟通，就没有乐趣；事业中没有沟通，就没有成功。因此，重视沟通、学会沟通，是必须的。

通过传递思想、观点、情感和交换情报、信息、意见，来协商、调整他人的活动，从而建立良好的协作关系，使之相互配合，和谐有序地完成目标的技巧和才能。

### 二、了解了沟通与协调的必要性

通过学习让我认识到了沟通与协调的重要作用，让我认识到沟通是人与人相互之间传递，交流各种信息、观念、思想、感情，以建立和巩固人际关系的综合；是社会组织之间相互交换信息以维持组织正常运行的过程。协调是管理人员在其职责范围内或在领导的授权下，调整和改善组织之间，工作之间，人际之间的关系，促使各种活动趋向同步化与和谐化，

以实现共同目标的过程。通过学习让我发现自己还有许多需要改进和提高的地方，特别是沟通协调方面仍存在不足。

### 三、掌握了和人沟通与协调的方法

首先，沟通者要抱着虚心的精神，不要妄自尊大。就连孔子也曾说过：“三人行必有我师。”何况我们都是凡夫俗子。所以应该认真倾听别人观点，营造良好的沟通环境，不要拒人于千里之外，更不可藐视任何人。

其次，沟通要把生活与工作分开。很多人经常把工作上的事和生活中的事混为一坛，常常因为与某人有着相似的性格或爱好，在生活中很对胃，就把在生活中的好感移植到工作中。这也是沟通中最难做到的一点。沟通要分清楚沟通的场合、沟通的内容、沟通的成绩。

通过这次专业技术人员继续教育的学习，我开阔了视野，拓宽了思维，为今后更好地工作储备了知识。进一步提高了政治修养，强化了理论素质，更重要的是发觉了自己在沟通与协调方面的缺点和不足。通过这次沟通与协调知识的培训学习，使我更加清醒的认识到自己和优秀的差距。在以后的工作与学习当中，我必须努力提升自己的知识素质、能力素质、心理素质和身体素质，逐步发展自己，提升自己。

## 人际关系与沟通心得体会篇四

近日，反复阅读董事长的一封信，感到心潮澎湃，思绪万千。作为恒星一名老职工，我感到了恒星的诞生，经历了恒星的发展，体验了恒星的辉煌，8年拼搏，实现了当初的夙愿；8年奋战，改变了焦湾的面貌；8年拼搏，换来了我们恒星人幸福的笑脸。然而，我们也应当看到，随着公司的飞速发展，工资、福利待遇的逐步改变，一些人的思想发生了变化，忘记了当初艰苦创业的磨难，忘却了自己是一名恒星人。董事长言辞犀利，剑指邪弊，严厉不失慈祥，苛求不失柔情，使

我们在内心深处感受到情感的撞击、心灵的碰撞。从恒星诞生到现在，公司在董事长呕心沥血的领导下，从无到有，从小到大，逐步走到今天，如果没有董事长的英明领导，我们不可能每月拿到几百甚至上千元的工资；不可能骑着豪华摩托车，风驰电掣，也许仍骑着自行车，走在泥泞的沟窝里；如果没有恒星，我们也许在分村小道上徘徊流浪。董事长的英明大度给了我们一切，每年颁发的奖品比例为5:1，这在全国都是首屈一指的，每月的劳保福利，每年的工作服，每年的大会餐，董事长给予我们太多太多了，可我们又有什么理由辜负董事长的一片苦心、热心和爱心呢，又有什么理由不支打下心思、恪尽职守、努力工作、回报恒星呢？我来到恒星已多年，从我内心深处真正感受到董事长那种仁爱慈善的温情，感受到董事长那种海纳百川的博大胸怀，感受到董事长对事业的那种“任你东西南北风，咬定目的不放松”的坚韧执着。我深深地被董事长的人格魅力吸引着，感动着，这是激发我努力工作的动力和源泉。

全体员工朋友们，作为一名恒星员工，我们应该为拥有这样的董事长而骄傲和荣耀，应该在自己的工作岗位上踏踏实实、兢兢业业地做好自己的工作，来报答董事长对我们深厚的爱，我们要真正地转变思想观念，端正工作作风，革除不良陋习，从我做起，从现在做起，每个人都要以崭新的面孔，迎接明天的太阳，决不辜负董事长寄予我们厚重的期望。

## 人际关系与沟通心得体会篇五

我觉得沟通是一面镜子，从中可以看到自己的一言一行，同时在这个竞争越来越残酷的社会中，会不会沟通、懂不懂沟通成为一个人生存的重要条件。选择沟通是想让自己得到全面的发展，是自己的自尊心告诉自己：在任何方面都不要输给别人。

以前我总是觉得：自己付出了多少就要得到多少回报。通过沟通课的启迪也源于自己慢慢地长大，其实有时当你付出了

许多，得到的好少，甚至是等于零，或许它符合哲学上的量变质变原理，难道我们付出的还不够？这时要告诉自己：如果你认定他是你的朋友，认定他就不要放弃，总有一天他会在困难的境地因为你的出现而感动。对于朋友我们要有足够的耐心，等着属于你的吧，不要着急。同样关于爱情更是这样，它没有公平对错，不是你爱他多些就是他爱你多些，不要去计较。现在我不像以前了，我相信我的一片好心总有一天大家会懂。其实当你不去想回报的时候，回报反会越来越多的向你集聚过来，使你欢心与感动。

## 2、沟通课对我的影响

在短短的十几周内，老师教给我们好多东西，让我明白了一些沟通技巧。比如：如何倾听、如何适应环境、如何正视自己等等。有些方面我也实践了，基本上收到了较好的效果。

上沟通课是一个不断检查自己的过程。在老师讲到的每一点内容，我都和自己做比较。其间，我发现自己做得远远不够，有时老师提到的范例就是自己存在的问题。在老师讲到“影响人际关系的几个方面”里，我觉得在生活中我的付出与回报做得挺好的。在生活中，我喜欢付出我的真情，也喜欢收到别人真情的象征—诚心的给予。

上了大学之后，我们多数同学都变得对学习要求不高，不求掌握知识，只要蒙混过了就行，我也不例外，我也以为自己的未来在适当的时刻就会到来，命运已经确定，我付出再多的也是白搭。在老师讲完之后我明白：即使所做的一样，它也有好与坏之分，还有优越与差劲之分，我们付出了，就有相应的回报，只要我们用满腔的热情追求，自己就会有所提高，等到机会来临时我们才能抓住机会，到那时体现了回报。

在沟通课中，我还学到点表扬与批评他人的妙招，有些我也用到生活中。老师说：“表扬别人要在人多的时候，批评别

人要在没有人的时候。表扬时，不要凭空赞美，不要让他人有一种恭维的感觉，要诚心诚意地给予别人赞美，并且必须抓住别人的优点。”

我喜欢有话直说，在那次课之后，我明白有些话必须隐藏，在自己心平气和时说，才不会惹出麻烦。当我一个人快乐时，我自己会更加快乐，为了让他人快乐，我不时地给予他人赞美，起初并没有收到预期的效果，我百思不得其解，感觉生活就是这样不公平，自己诚心地赞美别人却只是淡淡的回应，甚至有时会回绝。在上了这节课后，才明白自己只是给予了别人赞美，却没有抓住好的方面，有一种凭空赞美的感觉。之后我在赞美时都将别人的优点说出来，他们听了之后都很高兴，我也高兴自己的沟通成功。

## 8、沟通使我学会了与人相处

在课程学习过程中，我学会了如何与人沟通，主要有与他人的沟通，自我沟通，人际关系能力，倾听及访问交谈。印象最深的是访问交谈。访问交谈包括信息的获取，微笑，握手，赞美。倾听不仅仅指“听”，而是要学会“如何听”，倾听含有接受信息，集中注意，联系自我，选择记忆。

特别是作为大学生，在人际交往中要更加注意创建和谐的人际关系。人际间的摩擦，思想的困惑和学习上的压力，使得大学生越来越希望有一个轻松的人际关系。那就要求大学生要学会巧用幽默。每个人的性格，习惯上和他人都有所不同，要想和睦相处，除了要彼此包容之外，还需要具备看人下菜的幽默谈吐技巧。在校园里，才华出众，性格豪放的同学难免会被人误认为是骄傲和不易接近的人，这就要学会使用幽默的语言，有意识地与人沟通，就会比别人多一些成功的机遇和桥梁，拉近彼此的心理距离。

因此，要学会待人处世的智慧。首先宽容是待人之本，宽容是做人的美德，是友善，明智与中庸这些高贵品质的体现，

对生活有很大的价值，时刻保持谦逊的态度，谦逊礼让是做人的根本。拥有一颗博爱的心，博爱可以让地狱变成天堂，我们都在渴望着我们的人际关系更加和谐。如果，能用爱心去面对这个世界，那么，就会成为一个他人喜欢的人。

## 14、沟通课让我体悟人生

通过学习，我觉得与人相处始终要怀着一颗宽容的心去相信美好的例外，若只是一味地拒而远之，吝啬付出，试问谁愿意去用善良的心不厌其烦地敲响铜门铁壁？人与人之间是相互的。要做一个懂得感恩的人，别人对你哪怕只是一句言语的好，还是更多的，我们都要记住，记住别人的好，在别人需要帮助的时候去帮助，这样你会得到许多真正的朋友。

要掌握人际关系与沟通原则和技巧，必须了解的文化和人性差异，才能达到既不食言也不失人的境界。试着去发现别人的优点，赞美别人。赞美的魔力不言而喻。同时，赞美别人，通常也会得到别人同等的回报。这使我自己也信心倍增，面带微笑，人缘比以前更好。其实，良好的沟通，不只是能带来种种实惠，更重要的是，学习和领会沟通理念能够在无形中提高一个人的修养。不仅使人成为一个受人欢迎、爱戴的人，自己的人格更会得到进一步的发展。

## 人际关系与沟通心得体会篇六

职场人际关系与沟通分享三点：

1. 找到相同点，切入共同话题。我们初到一个公司，想要融入新环境，就需要多和身边的同事多多交流。打破沉默可以通过察言观色、发现共同点，以话进行试探来展开交谈。相同点是谈话的突破口，可以根据谈话时注意分析对方，揣摩对方，在交谈中延伸出新的共同话题，才不会导致谈话“卡壳”。在办公室，有着相同兴趣、共同爱好的人能够更容易走在一起，所谓“趣味相投”，可以增进工作友谊。

2. 得意之时要低调。无论职场得意还是失意，过分的招摇会招来不必要的事端。比如说当自己受到提升或是表扬的情况下，上司还没有公布就自己私下招摇发布，传开之后会引起其他同事的议论、甚至是嫉妒、眼红等等，把好事变成麻烦事，岂不是给自己招黑么。失意的时候也不要再在公开场合顶撞上司，或是总是跟别人倾诉上司的种种不对等等，以防隔墙有耳传到上司的耳中去，这样不仅上司也会讨厌你，你以后的日子也不好过。职场中适时的低调也是智慧的体现。

3. 与同事起争执要低调处理，注重于解决方法而不是持续的争吵。在长时间的工作中，同事之间可能以为工作问题、生活中的一些小矛盾而产生摩擦，这些都是很正常的，但需要注意沟通方法，以免矛盾扩大和激化。过于执着、得理不饶人或是盛气凌人的样子都会让同事对你敬而远之的，容易树敌。当出现问题的时候，应该试图理解对方，从对方的角度来看待问题，互相协商有没有什么解决办法，互相的职责只会产生无益的争吵，不能解决根本问题。

经营好人际关系，可以帮助在与同事交往中能够游刃有余，对于我们的职场发展来说是非常有益的。以上分享职场人际关系与沟通的相关内容，希望能够给予大家启示。