

# 2023年关于慎重交友的心得 慎重交友演讲稿(大全5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 关于慎重交友的心得篇一

各位同事：

大家好！

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，如果遇到的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“骗人一次，终身无友”；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，在与人际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。

## 关于慎重交友的心得篇二

> 这学期我报选了《大学生人际交往艺术》这门选修课，真是十分庆幸，如今这学期已经接近尾声，一学期学下来，感受颇深。下面我就自己的心得体会谈一下：

良好的人际交往能力以及良好的人际关系是人们生存和发展的必要条件。大学生作为一个特殊群体，面对激烈的竞争和日益强大的社会心理压力，如何认识和正确处理大学生人际交往中存在的问题具有及其重要的意义，人际交往障碍会给大学生的学习、生活、情绪、健康等各个方面带来一系列不良影响；通过对大学生在人际交往和沟通中存在的问题以及原因分析，说明了大学生如何保持和提高良好人际关系交往和沟通能力。同时形成一种团结友爱、朝气蓬勃的人际交往环境，也将有利于大学生形成和发展健康的个性品质。社会生活中的每一个生活都生活在人际关系网中，每个人的成长和发展都依存于人际交往。人际关系的好坏往往是一个人的心理健康水平、社会适应能力的综合体现。现代社会是一个开放的社会，开放的社会需要开放的社会交往。

对于正在学习、成长中的大学生来说，人际交往是生活的基本内容之一。同学之间、师生之间、老乡之间、室友之间、个人与班级以及和学校之间等错综复杂的社会交往，构成了大学生人际交往的网络系统。培养良好的人际效能力，不仅是大学生生活的需要，更是将来适应社会的需要。一个没有交际能力的人，就像陆地上的船是永远不会漂泊到壮阔的大海中去。

而比起中学生，大学生的人际交往更为复杂，更为广泛，独立性更强，更具社会性。个体开始独立地步入了准社会群体的交际圈。大学生们开始尝试独立的人际交往，并试图发展这方面的能力。而且，交往能力越来越成为大学生心目中衡量个人能力的一项重要标准。大学生处于一种渴求交往、渴

求理解的心理发展时期，良好的人际关系，是他们心理正常发展、个性保持健康和具有安全感、归属感、幸福感的必然要求。然而，并不是每个大学生都能处理好人际关系的。在这一过程中，有相当数量的人会产生各种问题。认知、情绪及人格因素，都影响着人际关系的建立。一旦在这一过程中受挫，就可能表现为自我否定而陷入苦闷与焦虑之中，或因企图对抗而陷入困境，并由此产生心理问题：

有关调查表明，大学生心理问题中，关于人际交往的已占50%以上，而以前的统计中，恋爱烦恼占据首位。交际烦恼超过恋爱困扰。仔细分析，大学生人际关系中的困惑、不适可以分为以下5类情况：

(1) 第一类：缺少知心朋友。

这类大学生通常多能正常交往，人际关系也不错，但自感缺乏能互吐衷肠、肝胆相照、配合默契、同甘共苦的知心朋友，为此，有时不免感到孤独和无奈。

(2) 第二类：与个别人难以相交。

这类大学生与多数人交往良好，但与个别人交往不良，他们可能是室友、同学或父母等与自己关系比较近的人，由于与这些人相处不好，常会影响情绪，成为一块“心病”。

(3) 第三类：与他人交往平淡。

这类大学生能与他人交往，但总感到与人相处的质量不高，缺乏影响力，没有关系比较密切的朋友，多属点头之交，没有人值得他牵挂，也没有人会想念他，他们难以保持和发展良好的人际关系。这类同学多会感到空虚、迷茫、失落。某高校06级一学生，因同学关系不好，倍感孤独、压抑，最后离校出走。在离学校较近的几个中小城市闯荡了一圈后又回到了学校，在校园中与接到通知后星夜赶到学校的陈某父母

不期而遇，此时，悲喜交加的陈某父子面对的，除了学校因陈某不假离校、旷课50多个学时而给予的勒令退学处分和校方师生的同情之外，谁也无功给予陈某更多的安慰。

#### (4) 第四类：感到交往有困难。

这类大学生渴望交往，但由于交往能力有限、方法欠妥或个性缺陷、交往心理障碍等原因，致使交往不尽人意，很少有成功的体验，他们往往感到苦恼，很希望改变社交状况。大一年级女生小张，她在家里一直养尊处优，家务活全部由父母包办，自理能力不强。进入大学后，紧张的学习使她觉得不安。她开始独来独往，渐渐地，她有种种异样的感觉，好像全寝室同学都看不起她，打开水也要她去，扫地也叫她，她觉得自己成了别人“差使”的对象，越发闷闷不乐，上课也毫无兴趣，成绩一落千丈。

#### (5) 第五类：社交恐惧症。

这类大学生对人际交往特别敏感、害怕，极力回避与人接触，不得不交往时则紧张、恐怖、心跳加快、面红耳赤，难以自制，总是处于焦虑状态。他们害怕自己成了别人注意的中心，害怕自己在别人面前出洋相，害怕被别人观察。

总担心自己会出现错误而被别人嘲笑，总处于一种莫名的心理压力之下。与人交往，甚至在公共场所出现，对他们来说都是一件极其恐怖的任务。社交恐怖症是非常痛苦、严重影响患者生活工作的一种心理障碍。许多一般人能够轻而易举办到的事，社交恐怖症患者却望而生畏。患者可能会认为自己是个乏味的人，并认为别人也会那样想。于是患者就会变得过于敏感，更不愿意打搅别人。而这样做，会使得患者感到更加焦虑和抑郁，从而使得社交恐怖的症状进一步恶化。许多患者改变他们的生活，来适应自己的症状。他们(和他们的家人)不得不错过许多有意义的活动。

所以现代的大学生必须提高自己的人际交往能力来克服这些困难，下面介绍一些在人际交往经验及方法：

一、谦虚谨慎，摆正位置。要做到这一点的关键是正确认识自己的过去，忘记过去的辉煌或阴影，把大学生活作为一个新的起点，平静地看待周围的人和事，保持一种平和而理智的心态，谦虚待人。虽然在高中时有些同学很优秀，但进入大学后我们感觉自己好渺小，成绩在班里不是最好，也许在后面的，所以我们应该忘记过去，重新树立自己在大学里的定位，刚开始不要定太高的目标，目标要符合实际。

二、平等相待，真诚相处。大学生的性格特点决定了其人际交往的基础只能是人格平等，以诚相待。大学生之间存在差别，但他们在交往中却都刻意追求平等，强者不愿被迎合，弱者不愿被鄙视。因此，在学习生活工作特别是困难面前，互帮互助。“善大，莫过于诚”，热诚的赞许与诚恳的批评，都能使彼此间愿意了解、信任、倾诉、交心。

三、要学会主动与人交往热情能给人以温暖，能促进人的相互理解，能融化冷漠的心灵。在人际交往中，应注意主动问候、主动示好、常说“我们”、学会欣赏、制造幽默等。

四、“退一步海阔天空”。与人相处，难免发生摩擦冲突，克制往往会起到“化干戈为玉帛”的效果。但克制应有理、有利、有节。注意给他人说话的机会，有时可以戏剧性地表现你的想法，指出对方的错误时应委婉，给别人留面子。

五、保持距离。若你想从非亲密朋友那里获得某种信息，有效的空间距离为2、1米至3、6米。小于这一空间距离他人就会认为你俩在密谋不可告人的勾当；大于这一空间距离你们都会觉得话不投机。与人交往时应注意不卑不亢，“在人之上视别人为人，在人之下视自己为人”。

随着现代社会的发展，大学生只要做到以上几点，那么我们

自身的人际交往技术就可以得到很大的提高，自身的素质也会有很大的改善，自己的人生道路就会有质的飞跃。

以上是我对于这学期选修《大学生人际交往艺术》的心得体会，老师讲的很多知识，自己都有了很多收获，希望自己在以后的学习中能够多多收益多多进步，也很感谢老师这学期辛勤工作，我们会好好努力的。

## 关于慎重交友的心得篇三

1. 人要有志气，这样才不会让人看不起，朋友愿意帮的是一个有希望的人，而不是碰到事情就找朋友求助的人。
2. 交友要谨慎，过多交友，参差不齐，有时会有害无益。[20字]
3. 好心当成驴肝肺…谁压力不大啊？就只有你的未来是重要的吗？别人不需要忙吗？别人的时间不是时间？别人的压力不是压力？利己的人眼里只有自己，等你没利用价值了，说冷漠就冷漠，说翻脸就翻脸。交友不慎。
4. 友情的纽带，或会因情绪激动而绷紧，但决不可折断。
5. 与朋友交，言而有信。
6. 趋炎附势的小人，不可共患难！
7. 朋友交的满天下，真正挚情有几个，人心难测。
8. 池塘正值梦回时。
9. 人无信而不立，业不信而不兴。
10. 谨慎比大胆要有力量得多。

11. 每过一天，我就在日历上打个圈，到了星期天，才发现日子被我过成了省略号。

12. 有一种绝症，叫交友不慎。

13. 那些伤痕不会随时间流逝而淡忘，它会一直在，我需要做的不是忘记伤痕，而是让自己慢慢变得更好，自我治愈，然后避免以后的伤害。重新开始好好生活吧，每个人都会遇到倒霉的事情不是吗，就当你遇人不淑交友不慎吧。以后要擦亮眼睛，不要轻易以为你很了解别人不要委屈自己，不需要卑微，一个人也可以生活得很好。

16. 大丈夫处世处，当交四海英雄。

17. 人们唯一的防御力量就是谨慎。

18. 远离无意义、消耗你的社交圈后，你才能节省大量的时间，做更有意义，更有价值的事。所以交友需谨慎，要宁缺毋滥，不可不慎重。

19. 小心谨慎，不但可以防备别人侵犯自己，也可自防任性的放纵。

20. 俗话说，一个好汉三个帮，一个篱笆二个桩，人心换人心，黄土变黄金，两个臭皮匠，顶个诸葛亮，一个好朋友可以成就你的人生，一个坏朋友可以毁掉你的一切。

21. 朋友之间，如若有钱财上的交往，就易产生矛盾，以至于两不往来。

22. 如果你没有利用的价值，他们就会把你一脚踢开；或者他们自身难保时，也会丢卒保车，从不顾及你的死活。

24. 谢谢你让我失望，失望了就不会再抱有希望了。



25. 谨慎毫无用处，除非再加上果断。
26. 我被我最好的朋友背叛过，很伤心，再也没有办法做朋友。
27. 用得着你时，称兄道弟；用不着你时，翻脸无情。永远记住：宁交一帮抬杠鬼，不交一个甜嘴贼。
28. 交友一定要慎重，千万慎重！任何人不能尽善尽美，但有道德问题的人绝不能交，友谊也需要私德！
29. 问学必有师，讲\*必有友。
30. 人生起伏不定，不可能总是顺利，得意时，许多人要和你做朋友；失意时，你才能看清自己身边的朋友。
33. 通过别人的不幸事件而知所谨慎，这是好事。
34. 交友是有原则的，交友要交心，但交心的同时，看清一个人的为人尤为重要。
35. 谁要求没有缺点的朋友，谁就没有朋友！
36. 最有学问和最有见识的人总是很谨慎的。
37. 多少人，只看到钱，而看不到真心。
38. 越来越不屑于和不投机的人来往，交友需谨慎，做人要有分寸，要蜕变成大人了，不能慌，静下来，慢下来，学会沉淀，学会总结，学会思考。
39. 交友要谨慎慎重的句子广交友益健康
40. 回复里最重要的部分其实是你的照片。大多数男人会根据你的照片，而不是文字决定是否给你打电话。喜欢不喜欢

你的长相是他的事儿。所以多花点时间，选出最好看的照片寄过去。

41. 高朋满座，胜友如云。

42. 人在意志力薄弱时最容易听信身边人说的话，哪怕不是那么正确。这大概就是要谨慎交友的原因吧。

43. 贫游不可忘，久交念敦敬。

45. 不解释不代表不在乎

46. 给人幸福的不是身体上的好处，也不是财富，而是正直和谨慎。

47. 天下有一知己，可以不恨。

48. 生命有不能承受这重，我们仍需微笑。因为我们相信，生命可贵。生命属于上帝，无论环境如何恶劣，处境多么艰难，我们仍需坚信，慈爱天父在看顾保守！

49. 人若是看透了自己，便不会小看别人。

50. 一言难尽，每次想找人帮忙的时候，就会感慨自己的交友不慎。

51. 交友要谨慎，过多交友，参差不齐，有时会有害无益。

52. 爱情，就是双手捧握着的沙子，握得过紧或过松，手里的沙子都会流失，只有用心捧握，沙子才不流失，爱情才能长久。我愿与你一同经历爱情，经历美好。

53. 因想你而思念，又因思念而孤独；因无你的消息而牵挂，又因牵挂而心碎；因知你平安而幸福，又因幸福而快乐！

54. 离开了你，我的心就停止了跳动；看不见你，我的眼睛就会失明；拉不到你的手，我的手就失去温度；看不见你的笑，我的世界就只有黑暗！

55. 一个懂你泪水的朋友，胜过一群只懂你笑容的朋友。愿十年以后我提着老酒，你还是我老友。

57. 在危险之中，常有被疑的朋友成为救星，最被信用的成为卖友的人。

58. 同是天涯沦落人，相逢何必曾相识。

59. 当你越想挽留些什么的时候，就越容易失去些什么；当你真正去等待一个人的时候，那个人永远都不会出现。

60. 为什么我总是可以交友不慎真的就很烦诶，为什么没有早点发现她三观不正还自恋追求优越感，服了服了，快点毕业让我远离吧。

61. 人生在世，难免寒心，寒心过后，愿你学会为自己而活。

62. 我们不能一有成绩，就象皮球一样，别人拍不得，轻轻一拍，就跳得老高。成绩越大，越要谦虚谨慎。

63. 趋炎附势的人，不可与其共患难。

64. 朋友？就是帮他好久，还被捅一刀的人？我不稀罕！

65. 酒冷尚可温，心寒如何暖？

## 关于慎重交友的心得篇四

大家好！

今天我发言的题目是《文明上网，谨慎交友》。

互联网是信息通信技术高速发展的结晶，它给我们的生活带来了质的飞跃。互联网作为一个知识的宝库，一方面给我们带来了崭新的学习方式、海量的科技信息；另一方面，对于开拓视野、发展智力、增长知识、广交朋友、掌握最新科学技术具有重大的意义，在我们的学习和生活中发挥了特殊的作用。

许多事物都是一把“双刃剑”，有利也有弊，当然网络亦不例外，若使用不当也可能给我们带来不良的影响。网络是虚拟的世界，它具有隐匿性和不确定性，不法分子在上面伺机而动，通过网络社交物色潜在的受害者，与他们成为朋友，在取得对方信任后，进一步实现其犯罪目的。在网络诈骗案中，青少年受害者比例逐年上升，而网络交友正是引起上当受骗的主要原因。在网上进行虚拟商品交易时，就存在被诈骗的风险。

为了规范青少年的网络行为，国家先后出台了许多互联网管理的法律和法规。团中央和教育部也向全社会发布了《青少年网络文明公约》。其内容是：要善于网上学习，不浏览不良信息。要诚实友好交流，不侮辱欺诈他人。要增强自护意识，不随意约会网友。

因网上交友不慎而造成现实悲剧的例子举不胜举，所以我们要高度重视自己的安全，不要轻易答应他人的请求，要慎重考虑，三思而后行。在此，我向同学们提出以下几点建议：

第一要慎交网友，理智辨别、慎重选择；同学们的社会阅历浅薄，无法对陌生网友进行准确辨别，如有陌生网友添加好友，最好的办法就是直接拒绝。

第二要有自我保护意识。如不轻易接受陌生人的邀请，对个人信息要注意保密，遇到问题要学会求助；不要向网友说出

自己的真实姓名和地址、电话、学校名称、密码等个人信息；不与网友见面；对谈话低俗的网友，不要反驳或者回答，不与这些人有任何联系。

第三要健康、文明、有节制地上网。网络信息良莠不齐，个别不法分子利用网络实施违法犯罪活动。作为青少年，只有不断提高自己的辨别觉察能力、提高自己的抗诱惑能力，才能保护自己。作为新时代的新青年，同学们应时刻牢记肩上的重任，在上网时时刻保持清醒的头脑。我们发表言论应该谨言慎行，言论自由不是绝对的自由，而是要在道德和法律约束的范围之内的；结交网友或和网友聊天时，提高自我保护意识和鉴别能力，面对网上种种不良诱惑时，我们应该坚定地说“不”，将宝贵的时间用于勤奋学习和提高自己的综合能力。

亲爱的同学们，让我们时刻铭记“文明上网，谨慎交友”，架起网络与现实之间的桥梁，让网络真正成为促进科技发展、人民幸福的强大推力，让网络真正成为帮助我们学习和成长的有效工具！

我的讲话完毕，谢谢大家！

## 关于慎重交友的心得篇五

领导、老师、亲爱的同学们：

大家好！

今天我要演讲的题目是：文明上网绿色上网。

先说明一下什么是绿色上网，绿色上网主要是通过先进的技术实现灵活控制互联网使用的服务，帮助用户实现对互联网访问的内容、时间、应用控制的电信增值业务。顾名思义，“绿色上网”就是通过内容过滤技术屏蔽黄色、暴力、

反动等互联网有害信息为申请了此项业务的网络用户提供一个健康、洁净、安全的网络环境。既然知道了什么是绿色上网，我们就不应该去自动看那些不良信息，上网是可以的，可是上网时间不能太长，一次固定在一小时以内，上网前先平静心态，最好由家长在一旁看着，如果自动弹出一些暴力、黄色、反动等信息马上关闭此网页，要不然，会使你的电脑中病毒，造成损失。

除了这些，还有一个最大的伤害，就是令多少人都深深陷入、无法自拔的电脑游戏，它就是造成青少年网瘾的罪魁祸首，如今在青少年网民中，有网瘾的比例超过13%，这可是个不容忽视的数目，在20xx年中国的网民就增加了9100万人，并一举超越美国成为世界上网民人数最多的国家，但随之而来的，青少年患上网瘾的现象也日益严重，许多青少年因上网没有钱而走上不归路，去偷、抢，结果被送进了监狱，浪费了美好的前程，使自己鼎盛时期都只能在监狱中度过；有钱人家则更是危险，拿着大量的钱去上网，结果断了性命。小张是个有钱的少爷，一次在黑网吧玩一个叫“cs”的游戏，觉得非常过瘾，想玩个痛快，于是他一口气玩了整整16个小时，最后在电脑前猝死，死时手里还紧紧握着鼠标，后来经过医生鉴定，小张因过度兴奋导致心脏病突发死去；小王也是一个有钱人家的儿子，一次在黑网吧上网时被人抢劫并打死。

看了这些例子，我们都知道了去黑网吧的危害，在家上网，绿色上网，只有绿色上网才能健康人生，我们是祖国的未来，让我们绿色上网，健康人生吧！