

最新人际交往障碍心得体会 人际交往心得 心得体会(模板9篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。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。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

人际交往障碍心得体会篇一

本学期报选了xx老师的《大学生人际交往心理学》选修课，真是十分庆幸。如今已接近尾声，一学期学下来，感受颇深。起初，我只是对心理学有种莫名的好奇与兴趣，不知其是怎样的一门学科，怎样的学习方式，但通过x老师一学期的讲解，才发现，既有帮助又有乐趣！

泛泛的讲，老师在每节课都传达了一种做事方式，那就是注重小节，我们很多时候都会忽略的细节，却会在别人心中留下不好的影响，相反的，我们细致的认识到很多细节，就会在别人心中产生不可估量的效应。毕竟，在这个不再单纯与直接的社会，他人心中的波澜并不会在表情中流露，却会在今后的行动中默默耕耘。所以，我个人认为，这不是时代的变质，而是社会的进步，是一个人与人之间深层次交流的平台。既然如此，我们不能改变，必要接受。例如，送走朋友时，望其走远。家人回家时，多句问候。有人倾诉时，多些耐心。进出门时，照顾他人。等等。如此细微的事情，并不会花去我们多少时间和精力，但在他人心中，自身的形象，可能就会因此变得不同。

印象中最深刻的一课，是感恩的话题。一个男孩成为父亲后的醒悟，让我深深陷入了沉思，父母的爱总是那么透明，透明到我们有时根本发现不了，使我们不理解，不接受，以至于坚决拒绝。爱为何变得使人反感，是我们不愿被束缚的心。

然而在我们受到伤害之前，永远也想不到那束缚就是幸福，就是避风的港湾。当我们可以成为下一代的港湾的时候，才体会到，做港湾并不是那么容易，自以为是的小船总在拼命的驶离自己，没有实际的缆绳，只等风浪促归航。于是，感慨。曾经的自己，不也是如此倔强与固执？于是，感叹。可怜天下父母心啊！明白这透明的爱，原来是空气般无力却又广博的如此伟大。

答案是：很难！

究其原因，我认为很大程度上是外界各种各样的思想侵蚀。户外传媒、花边新闻、网络游戏等等，创意层出不穷，招式千变万化，其吸引力之大，传播力之广，谈论性之高，使得他们成为了思想的核武器，加之青年人思想束缚力微薄，跟潮流愿望迫切，必然让“核武器”的威力大大增强，甚至不知翻了多少倍，于是成就了那个因网络游戏而跳下高楼的男孩。

话已至此，无心再说，讲破红尘，才为自甘堕落！只愿天下未醒之人，早日睁开明事之眼。仅此愿望而已。

以上是我对于本学期选修《大学生人际交往心理学》的心得体会。xx老师讲课的幽默风趣，生动活泼，让我对十多年的教育有了新的感受，对今后的国家教育事业也重新燃起了希望。使我印象深刻的xx老师以及他的授课方式，进一步增加了我对心理学的兴趣与重视，由此给了我学习心理学的一个美好的开始。在此衷心感谢您的启蒙之恩！谢谢您！

人际交往障碍心得体会篇二

来到xx学院这个新环境，我们免不了要去适应它，才能更好的学习，更好的生活。首先，我们要学会的便是人与人之间的交往，因为，在这个世界上，我们不可能是独自一人，人际交往构成了我们生活中的重要组成部分。

在这里我就和大家讲述一下大学生如何处理人与人之间的交往关系，对此，我深有体会。一位阿拉伯哲人说的好：“一个没有交际能力的人，犹如陆地上的船，是永远不会漂泊到壮阔的大海中的。”在学习生活中，面对同学老师，我们应该怎样来把握关系的尺度呢？五湖四海的人，由陌生到熟悉，这就是一个人际交往的过程。我觉得人与人之间的相识是一种缘分，大家通过沟通接触，相互了解，相互认识来建起人与人之间的友谊之桥。也许是一句简单的问候，也许是一个浅浅的微笑，都能是你被对方吸引，这就是所谓的人际交往因素。威廉·詹姆斯有言，“人类本性最深的需要是渴望得到别人的欣赏。”不同的人际关系会引起人的不同情绪，心情舒畅或不愉快，只有积极与之交往，才能更好的建立人际关系。

说到集体，就会想到个人，一个人不是孤独的，他需要朋友。朋友，是你身边值得信赖值得相信的人，班上的同学，寝室的室友，都是通过你的努力，结交到的人，学会信赖他们，就是朋友的肯定。可是毕竟人无完人，每一个人都会有各自的一些缺点，经过长时间的相处，这些都会显现出来，要学会宽容，谅解他人，好的人际交流会加深人与人之间的友谊和信任度，创造和谐的氛围。我很开心，自己来到这个新环境，认识到许多新朋友，她们或许和我性格不同，爱好不同，可我们有相同的学习目标，共同的前进方向，她们是我在这所大学里要一起共度三年的人，我喜爱她们，真诚对待，相互理解，接纳，信任，将会使我们相处的更好。

所以对此人际交往能力就显得特别的重要。人际交往的核心部分，一是合作，二是沟通。培养交往能力首先要有积极的心态，理解他人，关心他人，日常交往活动中，要主动与他人交往，不要消极回避，要敢于接触，尤其是要敢于面对与自己不同的人，而且还要不怕出身、相貌、经历，不要因来自边远的地区、相貌不好看或者经历不如别人而封闭自己，其次要从小做起，注意社交礼仪，积少成多；再次要善于去做，大胆走出校门，消除恐惧，加强交往方面的知识积累，在实

际的交往生活中去体会，把握人际交往中的各种方法和技巧。另外，要认识到在与别人的交往中，打动人的是真诚，以诚交友，以诚办事，真诚才能换来与别人的合作和沟通，真诚永远是人类最珍贵的感情之一。

(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。

(3) 互利的原则：指交往双方的互惠互利。人际交往是一种双向行为，故有来而不往、非理也之说，只有单方获得好处的人际交往是不能长久的。所以要双方都受益，不仅是物质的，还有精神的，所以交往双方都要讲付出和奉献。

(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。

(1) 记住别人的姓或名，主动与人打招呼，称呼要得当，让别人觉得礼貌相待、倍受重视，给人以平易近人的印象。

(2) 举止大方、坦然自若，使别人感到轻松、自在，激发交往动机。

(3) 培养开朗、活泼的个性，让对方觉得和你在一起是愉快的。

(4) 培养幽默风趣的言行，幽默而不失分寸，风趣而不显轻浮，给人以美的享受。与人交往要谦虚，待人要和气，尊重他人，否则事与愿违。

(5) 做到心平气和、不乱发牢骚，这样不仅自己快乐、涵养性高，别人也会心情愉悦。

(6) 要注意语言的魅力：安慰受创伤的人，鼓励失败的人。恭维真正取得成就的人，帮助有困难的人。

(7) 处事果断、富有主见、精神饱满、充满自信的人容易激发别人的交往动机，博得别人的信任，产生使人乐意交往的魅力。

(1) 对环境的辨析能力

对环境的辨析能力要有效地达到社交目标，便要因应情势而作出相应的行为。社交环境瞬息万变，交往的对象亦有不同

的特质，要适应不同社交环境、人物，便非要有精锐的观察和认知能力不可。对环境的辨析能力是社交能力的一个重要部分。一个人如果能够对情境间的细微不同之处加以区分，往往更能掌握社交环境的变化而做出合宜的行为，以适应不同性质、千变万化的环境。

(2) 对别人心理状态的洞察力

洞察别人的心理状态也是社交能力重要的一环。一些人看到别人的行为时，不尝试去了解对方做事时的处境和感受，便马上从别人的行为去判断对方是一个怎样的人。这种重判断而轻了解的取向，是社交能力发展的一大障碍。

(1) 良好表达能力的培养

社交中受人欢迎、具有魅力的人，一定是掌握社交口才技巧的人。社交口才的基本技巧表现在适时、适量、适度三个方面。

一要适时。说在该说时，止在该止处，这才叫适时。可有的人在社交场上该说时不说，他们见面时不及时问候；分手时不及时告别；失礼时不及时道歉；对请教不及时解答；对求助不及时答复??反之，有的人该止时不止。他们在热闹喜庆的气氛中唠唠叨叨诉说自己的不幸；在别人悲伤忧愁时嘻嘻哈哈开玩笑；在主人心情不安时仍滔滔不绝发表宏论；在长辈家里乐不可支地详谈马路新闻。请设想一下，假如你在社交中遇见了上面这种人，你会对他产生什么样的印象呢？二要适量。适量的社交口才还包括声音大小适量。大庭广众之中说话音量宜大一点，私人拜访交谈音量宜适中，如果是密友、情人间交谈，小声则可以表现亲密无间、情意绵绵的特殊关系，给人一种亲切感。这些都是社交场合与人交谈应该掌握的技巧。

三要社交口才适度。主要是指根据不同对象把握言谈的深浅度，根据不同场合把握言谈的得体度，根据自己的身分把握

言谈的分寸度。其次，体态语也要恰到好处。

(3) 解决问题能力培养

处理日常学习生活的各种问题，是我们最重要的责任。但是，当问题接踵而来，而且复杂度不断升高的同时，如何有系统地找出问题的成因，对症下药，以最有效率的方式解决问题，就是考验我们解决问题能力的时候了。

关于解决问题能力的培养，我们不妨借鉴一下ibm培养职工的方法□ibm对此能力的培养有五大步骤：

一要定义并理清问题：先收集资料并分析，确定问题确实存在之后，将问题写下来，成为每个人都可以了解的陈述，将问题具体化，使相关人员明了。

二要分析问题：可以利用管理学的技巧辅助，如鱼骨图等。或是与部属举行讨论会议，将问题产生的原因分类，并且列出解决的优先顺序。

三要订出可能的解决方案：邀请同仁脑力激荡，最重要的是把这些结果用有系统的方式整理出来，依照是否能真正解决问题，是否能获得管理阶层支持，以及是否可付诸实行等原则排出顺序。

四要选出解决方案订出行动计划：选择影响力最大、推动起来最容易的方案，立即拟定行动计划。

五要推动解决方案并追踪结果：进行之前先给予成功的定义，在过程中不断检视决策的推行情况，并树立各阶段里程碑，确保行动达成目标。

每个人生命的主宰其实就是自己，关键是你有所改变，要有强烈成功的愿望，我们希望通过对人际交往的特点以及交

往的原则的认识与理解，可以使大家领悟到交往的一些知识。结合这些特点与原则，找到合适的方法培养我们的人际交往能力，促进我们自身的人际关系。让那些在生活、学习、工作中，不愿交往、不懂交往、不善交往的同学，塑造自身形象，以积极的态度和行为对待人际交往，建立和谐的人际关系。为提高中国大学生的基本能力做出一份贡献。

人际交往障碍心得体会篇三

人际交往是人们每天都要面对的问题，人通过交往才能获得资源、获得认可、获得情感上的满足。作为一个普通的人，我在长期的交往中总结了一些人际交往的经验，使得自己在交往中更加得心应手。在本篇文章中，我将结合自己的经历，分享我在人际交往方面的核心经验和体验。

第二段：尊重和理解

在人际交往中，尊重和理解是非常重要的。在与他人交往时，尊重对方的意见，并尊重对方的权利是最基本的人际交往原则之一。我们需要学会倾听和理解对方的想法和意见，并在与对方交往中注重对方的感受和想法。同时，我们也要自觉地保护自己的尊严，不轻易让自己降低自己的身份和面子，做到有自信地自我表达。

第三段：积极地沟通

积极地沟通能够让我们在交往中更加得心应手。在与他人交往时，做到积极地表达自己的观点和想法，同时要注意如何有效地传达和沟通，让对方能够理解自己的想法。此外，我们也要注意与他人交流时的态度和语气，做到语气温和、礼貌、真诚。通过积极地交流，我们可以建立起更为有效的人际关系。

第四段：多为他人着想

在人际交往中，多为他人着想可以让我们更好地得到别人的尊重和信任。在与他人交往时，我们应该学会换位思考，尽可能多地去理解对方的观点、想法和情感。当我们能够关心和照顾到他人的需要时，我们就能够建立起更为稳定的人际关系。

第五段：总结

在这段时间的交往和实践中，我发现了许多成长的变化。我学会了尊重和理解，积极地沟通，多为他人着想。这些都是人际交往中的核心经验，赋予我们建立稳定人际关系的能力。我希望通过自己的经验和分享，能够帮助到更多的人，让我们在人际交往中更加自信，更加得心应手。

人际交往障碍心得体会篇四

一般情况下，每个人都能处理好人际交往中的多数环节（真正处处碰壁的人要考虑病态的可能）。真正令人头疼、真正需要技巧的情况不多，倒是其对人造成的烦恼无形中夸大了它的存在。如果这些处理不当、令人尴尬的情况少了，人际交往自然畅通无阻了。

适当的好奇心不是坏事，这是与他人保持适度交流的必要动力；试想，若一个人对周围的人和事一概没兴趣，哪来的人际交往呢？但是，一个人总让周围的人感到对别人的事情过分关心，也不分份内份外，这或多或少有干涉他人内政之嫌。久而久之，别人也会不分什么事情，一概对你敬而远之。隔阂由此而生。讲大话吹嘘自己不顾别人的感受只顾沉浸于自我吹嘘在多数场合是不受欢迎的，任何人都有一种逆反心理，都会自然而然地在心中（至少是）对你的吹嘘贬斥一顿。优点最好由别人去发现，这不是缺乏自知之明，别人发现了也不见得非讲给你听，这样才有人际交往中的震慑力和神秘感，也就是很多人梦寐以求的魅力。

适当的阿谀奉承并不是什么坏事，实际上我们很多时间都花在这上头了。但过了头就不怎么讨人喜欢了，甚至会起到适得其反的作用，别人肯定要暗自寻思一下你的居心何在了。请注意，敌意产生了！

这与保持自己适当的神秘感不是一回事，不要认为卖关子总能吊别人胃口，有没有想过一旦倒了别人的胃口，恐怕会引起对方永久性的厌恶（这可不是闹着玩的！）。

千万不要将自己喜欢的话题也默认为他人同样喜欢。不要认为总是对人讲掏心窝的话就是真诚，其实不然；与过多打听他人的事情一样，过多谈论自己的隐私同样令人生厌。每个人都有自己的空间，其独立性不容任意展示。这也是个度的问题。何况展示得多了，就失却了应有的价值。难免使人顿生藐视之心。我想每个人都体会过有人在你面前喋喋不休其家长里短时所体会到的无奈和不自在，哪里还有心思去发展更深层面的交流！

助人为乐本是应该大力提倡的美德，这一点毫无疑问。但在人际交往过程中出现喧宾夺主的情况却属于一大忌。自己揣度他人的心意并帮助出谋划策不失为一种高超的交往技巧，但这种情形下个体的独立性同样很重要，需要予以充分的尊重。

有时过分的热心可能扭曲了双方正常的关系，值得警惕。

人际交往心得体会4

来到xx学院这个新环境，我们免不了要去适应它，才能更好的学习，更好的生活。首先，我们要学会的便是人与人之间的交往，因为，在这个世界上，我们不可能是孤独一人，人际交往构成了我们生活中的重要组成部分。

在这里我就和大家讲述一下大学生如何处理人与人之间的交

往关系，对此，我深有体会。一位阿拉伯哲人说的好：“一个没有交际能力的人，犹如陆地上的船，是永远不会漂泊到壮阔的大海中的。”在学习生活中，面对同学老师，我们应该怎样来把握关系的尺度呢？五湖四海的人，由陌生到熟悉，这就是一个人际交往的过程。我觉得人与人之间的相识是一种缘分，大家通过沟通接触，相互了解，相互认识来建起人与人之间的友谊之桥。也许是一句简单的问候，也许是一个浅浅的微笑，都能是你被对方吸引，这就是所谓的人际交往因素。威廉·詹姆斯有言，“人类本性最深的需要是渴望得到别人的欣赏。”不同的人际关系会引起人的不同情绪，心情舒畅或不愉快，只有积极与之交往，才能更好的建立人际关系。

说到集体，就会想到个人，一个人不是孤独的，他需要朋友。朋友，是你身边值得信赖值得相信的人，班上的同学，寝室的室友，都是通过你的努力，结交到的人，学会信赖他们，就是朋友的肯定。可是毕竟人无完人，每一个人都会有各自的一些缺点，经过长时间的相处，这些都会显现出来，要学会宽容，谅解他人，好的人际交流会加深人与人之间的友谊和信任度，创造和谐的氛围。我很开心，自己来到这个新环境，认识到许多新朋友，她们或许和我性格不同，爱好不同，可我们有相同的学习目标，共同的前进方向，她们是我在这大学里要一起共度三年的人，我喜爱她们，真诚对待，相互理解，接纳，信任，将会使我们相处的更好。

所以对此人际交往能力就显得特别的重要。人际交往的核心部分，一是合作，二是沟通。培养交往能力首先要有积极的心态，理解他人，关心他人，日常交往活动中，要主动与他人交往，不要消极回避，要敢于接触，尤其是要敢于面对与自己不同的人，而且还要不怕出身、相貌、经历，不要因来自边远的地区、相貌不好看或者经历不如别人而封闭自己，其次要从小做起，注意社交礼仪，积少成多；再次要善于去做，大胆走出校门，消除恐惧，加强交往方面的知识积累，在实际的交往生活中去体会，把握人际交往中的各种方法和技巧。

另外，要认识到在与别人的交往中，打动人的是真诚，以诚交友，以诚办事，真诚才能换来与别人的合作和沟通，真诚永远是人类最珍贵的感情之一。

人际交往的原则

(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。

(3) 互利的原则：指交往双方的互惠互利。人际交往是一种双向行为，故有“来而不往、非理也”之说，只有单方获得好处的人际交往是不能长久的。所以要双方都受益，不仅是物质的，还有精神的，所以交往双方都要讲付出和奉献。

(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“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。

人际交往的技巧

(1) 记住别人的姓或名，主动与人打招呼，称呼要得当，让别人觉得礼貌相待、倍受重视，给人以平易近人的印象。

(2) 举止大方、坦然自若，使别人感到轻松、自在，激发交往动机。

(3) 培养开朗、活泼的个性，让对方觉得和你在一起是愉快的。

(4) 培养幽默风趣的言行，幽默而不失分寸，风趣而不显轻浮，给人以美的享受。与人交往要谦虚，待人要和气，尊重他人，否则事与愿违。

(5) 做到心平气和、不乱发牢骚，这样不仅自己快乐、涵养性高，别人也会心情愉悦。

(6) 要注意语言的魅力：安慰受创伤的人，鼓励失败的人。恭维真正取得成就的人，帮助有困难的人。

(7) 处事果断、富有主见、精神饱满、充满自信的人容易激发别人的交往动机，博得别人的信认，产生使人乐意交往的魅力。

细致分析如何提高人际交往能力

(1) 对环境的辨析能力

对环境的辨析能力要有效地达到社交目标，便要因应情势而作出相应的行为。社交环境瞬息万变，交往的对象亦有不同的特质，要适应不同社交环境、人物，便非要有精锐的观察和认知能力不可。对环境的辨析能力是社交能力的一个重要部分。一个人如果能够对情境间的细微不同之处加以区分，往往更能掌握社交环境的变化而做出合宜的行为，以适应不同性质、千变万化的环境。

(2) 对别人心理状态的洞察力

洞察别人的心理状态也是社交能力重要的一环。一些人看到别人的行为时，不尝试去了解对方做事时的处境和感受，便马上从别人的行为去判断对方是一个怎样的人。这种重判断而轻了解的取向，是社交能力发展的一大障碍。

从社交包括的三个方面各个击破

(1) 良好表达能力的培养

社交中受人欢迎、具有魅力的人，一定是掌握社交口才技巧的人。社交口才的基本技巧表现在适时、适量、适度三个方面。

一要适时。说在该说时，止在该止处，这才叫适时。可有的人在社交场上该说时不说，他们见面时不及时问候；分手时不及时告别；失礼时不及时道歉；对请教不及时解答；对求助不及时答复??反之，有的人该止时不止。他们在热闹喜庆的气氛中唠唠叨叨诉说自己的不幸；在别人悲伤忧愁时嘻嘻哈哈开玩笑；在主人心情不安时仍滔滔不绝发表宏论；在长辈家里乐不可支地详谈“马路新闻”。请设想一下，假如你在社交中遇见了上面这种人，你会对他产生什么样的印象呢？二要适量。适量的社交口才还包括声音大小适量。大庭广众之中说话音量

宜大一点，私人拜访交谈音量宜适中，如果是密友、情人间交谈，小声则可以表现亲密无间、情意绵绵的特殊关系，给人一种亲切感。这些都是社交场合与人交谈应该掌握的技巧。

三要社交口才适度。主要是指根据不同对象把握言谈的深浅度，根据不同场合把握言谈的得体度，根据自己的身分把握言谈的分寸度。其次，体态语也要恰到好处。

(3) 解决问题能力培养

处理日常学习生活的各种问题，是我们最重要的责任。但是，当问题接踵而来，而且复杂度不断升高的同时，如何有系统地找出问题的成因，对症下药，以最有效率的方式解决问题，就是考验我们解决问题能力的时候了。

关于解决问题能力的培养，我们不妨借鉴一下ibm培养职工的方法□ibm对此能力的培养有五大步骤：

一要定义并理清问题：先收集资料并分析，确定问题确实存在之后，将问题写下来，成为每个人都可以了解的陈述，将问题具体化，使相关人员明了。

二要分析问题：可以利用管理学的技巧辅助，如鱼骨图等。或是与部属举行讨论会议，将问题产生的原因分类，并且列出解决的优先顺序。

三要订出可能的解决方案：邀请同仁脑力激荡，最重要的是把这些结果用有系统的方式整理出来，依照是否能真正解决问题，是否能获得管理阶层支持，以及是否可付诸实行等原则排出顺序。

四要选出解决方案订出行动计划：选择影响力最大、推动起来最容易的方案，立即拟定行动计划。

五要推动解决方案并追踪结果：进行之前先给予成功的定义，在过程中不断检视决策的推行情况，并树立各阶段里程碑，确保行动达成目标。

每个人生命的主宰其实就是自己，关键是你有所改变，要有强烈成功的愿望，我们希望通过对人交往的特点以及交往的原则的认识与理解，可以使大家领悟到交往的一些知识。结合这些特点与原则，找到合适的方法培养我们的人际交往能力，促进我们自身的人际关系。让那些在生活、学习、工作中，不愿交往、不懂交往、不善交往的同学，塑造自身形象，以积极的态度和行为对待人际交往，建立和谐的人际关系。为提高中国大学生的基本能力做出一份贡献。

人际交往障碍心得体会篇五

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：

一、大学生人际关系不适的表现。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，谁也无法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

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。

人际交往障碍心得体会篇六

xx年7月13日至7月20日。我有幸参加了教师幸福成长积极心理学课的培训。本次培训时间虽然短暂，却敲开了我们广大教师的心灵之门。为我们教师提供了一个了解自身，完善自我，提升幸福指数的平台。

以前曾错误地认为心理健康是心理辅导老师的责任，通过培训，我意识到心理健康教育应该是全面覆盖在学校教育中，是所有教师共同参与的，共同来呵护学生的心灵。教师的职责不仅仅是教书育人，也要关注教育对象的心理健康，培养出高素质，健全健康的人才，培养学生积极向上的人生观和价值观，让学生能够认识自己，接纳自己，从而为自己的行为心理进行评价。心理健康与思想品德课不能划上等于。

1、学生的心理要健康，教师的心理更要健康。

通过本次培训，使我认识到：健康不仅是身体上没有任何疾病，而且是能正确了解和接纳自我，能正确的感知现实并且适应现实，良好的适应及良好的人际关系，能平衡过去。我是一个急性子，脾气比较急躁，遇到事情或不顺心容易动怒，产生悲观，愤怒等小计情绪。有时候，把这种情绪带入工作，学习，人际交往中，看学生不顺眼，看自己的老公、孩子不顺心，不仅是自己不快乐，还会影响周围的人。所以，教师自身保持一种也管得心态非常重要。通过学习，我意识到了情绪管理的重要性。我知道了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自己，正确地看待自己的优缺点，掌握调整情绪的方法，学会缓解心理压力，提高心理承受能力；

培养多种兴趣与爱好，陶冶情操，学会放松：如聆听音乐，赤脚散步，运动，朋友聚会等；恰当地宣泄不良情绪：体力劳动，走进大自然等。培根说：“精神上的各种缺陷，都可以通过教知来改善。”在以后的工作，学习中，我会坦然地承认并接纳自己的一些情绪，并努力采取正面的方法来处理一些负面情绪。

2、学会感恩

英国作家萨克雷说：“生活就是一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。”现在的人都比较自私，更多的在乎自己的得失。教师和学生都应该常怀一颗感恩之心，感恩自己的身体，感恩周围的人，感恩大自然，感恩生活中的美好点滴。感恩使我们把关注点聚焦在那些美好事务上，生活也由此变得更美好，是自己永远健康的心态，完美的人格和进取的信念。

3、做好沟通，与学生打成一片

对待学生，要以平等的角度与学生沟通交流，让学生说话、表达、倾听他们的心声。如若能利用自己人效应，与学生打成一片，你说的话会让学生更信赖，更容易接受。

总之，作为一名教师，心理健康教育任重道远。为了让学生形成健康的心理，教师就要不断完善自己的人格，努力把自己打造成一个幸福的人。我相信：自己幸福了，学生也就幸福了，千千万万个家庭也就幸福了。为了幸福，我们要发挥家庭、学校、社会的共同作用，让学生的心理素质和心理水平朝着健康的方向发展！

人际交往障碍心得体会篇七

人际交往是指人与人之间建立和谐、友好的关系、交流和互动的过程。在这个过程中，每个人都需要具备一定的防备心

理，避免受到伤害或损失。我在和他人交往的过程中，从中总结出了一些心得体会。

首先，建立防备的首要思维是保持警觉。人际交往中，我们要时刻保持警觉，注意他人的言行举止，掌握他人的意图和动机。不要轻易相信他人的承诺和承诺，要多加留心他们的言行是否一致。同时，要善于观察他人的表情和语气，注意他们的微小变化，从而判断他们的真实意图。只有保持警觉才能有效地规避人际交往中的陷阱和风险。

其次，要学会拒绝。人际交往中，我们不可能满足每个人的需求和要求。因此，我们要学会拒绝他人的无理要求和过分索取。拒绝时要坚定，表达出自己的原则和立场。合理的拒绝不仅可以保护我们的权益，也可以让对方明白我们的底线。然而，在拒绝的同时，我们也要注意方式方法，避免伤害他人的自尊心，保持和谐的人际关系。

第三，在与他人交往时要坚持原则。人际交往中，我们要坚持自己的原则和立场，不为他人的意见和影响所左右。我们要相信自己的价值观和判断能力，不被他人的诱导和迷惑所动摇。同时，我们也要注意尊重他人的不同意见和观点，与他人保持理性的沟通与交流。只有坚持自己的原则，才能在人际交往中始终保持自信和成长。

第四，要学会保护自己的隐私权。在人际交往中，我们往往需要与他人分享自己的生活、工作和情感。然而，我们也要知道保护自己的隐私权，避免自己的个人信息被滥用或泄露。在交往过程中，要谨慎选择信任的对象，不随意透露自己的密码和账号。在社交网络中，要定期检查和设置隐私设置，避免个人信息被他人获取。只有保护好自已的隐私权，才能远离不必要的困扰和麻烦。

最后，要学会接纳他人的反馈和批评。人际交往是相互的过程，我们要学会接受他人的反馈和批评，从中吸取教训。他

人的批评往往能够让我们看到自己的不足和问题，促使我们更好地改进自己。在接受他人的反馈和批评时，我们要保持冷静，不争辩，虚心听取并考虑他人的建议。只有这样，我们才能不断提升自己的人际交往能力。

综上所述，人际交往中的防备心得体会包括保持警觉、学会拒绝、坚持原则、保护自己的隐私权以及接纳他人的反馈和批评。在与他人交往的过程中，我们要始终保持警惕，保护自己的权益同时也要尊重他人。只有这样，我们才能建立起良好的人际关系，获得更多的支持和成长。

人际交往障碍心得体会篇八

人际交往是人类社会中不可避免的一部分，但随着社会的发展，人们之间的关系也逐渐复杂起来，不可避免地出现了诸多矛盾和冲突。为了保护自己的利益和维护自身形象，每个人都应该具备一定的防备心得和技巧。在与他人交往中，我认为保持警惕、培养信任、保持理智、学会界限和坦诚沟通是最重要的五个方面。下面将结合个人经历和体会，详细阐述这些防备心得。

首先，保持警惕是人际交往中应该具备的重要心得之一。在与他人交往时，我们不得不面对各种各样的人，有些人或许不是自己所期望的，他们可能有各种目的和意图。因此，保持警惕是非常必要的。在我的经历中，曾经有一次我与一个新认识的朋友交往过程中，发现他总是对我过于关心和好奇，对我的隐私产生了疑虑。于是我开始保持出色，并逐渐与他拉开了距离。这次经历让我明白了在人际交往中保持警惕的重要性，不可过于轻信或盲目。

其次，培养信任是人际交往中的另一项重要心得。在与他人交往中，要建立良好的关系，需要相互之间的信任。只有相互信任，才能够使我们的交流更加深入和持久。个人经历中，曾经有一次我遇到了一位非常友善的同事，我们一起工作了

很长时间，建立了深厚的友谊以及互相之间的信任。这次经历让我明白了通过培养信任建立良好的人际关系对于人际交往的重要性。

第三，保持理智是人际交往中极其重要的心得体会之一。在与他人交往的过程中，我们不能过于冲动或者情绪化，要保持清醒的头脑。只有理智地处理问题，才能够更加稳妥地应对各种挑战和困难。在我过去的经历中，曾经有一次我与一个同事发生了争执，对方的言辞激烈而无理，我本能地想要回应同样的激烈语言来还击。但我仔细地思考了一下，意识到情绪化的回应只会使事情变得更加糟糕。所以我选择了保持冷静和理智地进行沟通，最终成功地解决了这个问题。这次经历让我深刻认识到保持理智的重要性。

第四，学会界限是人际交往的又一重要心得。在与他人交往的过程中，我们必须明确自己的底线和原则，划定出自己的界限。只有清晰地界定了个人的底线，才能够保护自己的利益和尊严。在我的经历中，因为不懂得如何划定界限，我曾经遇到了无数次被他人欺负和伤害的困境。但后来我意识到，为了保护自己，我必须懂得界限。于是我开始学会拒绝，学会说不。我发现，一旦我明确了底线和界限，他人就会更加尊重我，并且我也能够更好地保护自己。

最后，坦诚沟通是人际交往中必备的技巧之一。在与他人交往的过程中，我们需要学会真诚地表达自己的想法和感受，同时也要倾听和理解他人的观点和感受。通过坦诚沟通，我们能够更好地解决问题，增进彼此的了解和信任。在我的经历中，有一次我与一位好友之间产生了误会。起初，我选择了回避和避免与她沟通，但很快我发现这只会使问题变得更加复杂。于是我选择了与她坦诚地交谈，解释了自己的想法和感受，并倾听和理解她的观点。最终，我们成功地解决了这个问题，并且关系更加亲密。这次经历让我明白了坦诚沟通在人际交往中的重要性。

综上所述，保持警惕、培养信任、保持理智、学会界限和坦诚沟通是人际交往的重要防备心得。在现实生活中，我们会遇到各种各样的人和情况，只有具备这些心得和技巧，才能够在人际交往中更加游刃有余，更好地保护自己的利益和形象。

人际交往障碍心得体会篇九

适当的奇怪心不是坏事，这是与他人保持适度沟通的必要动力；试想，若一个人对四周的人和事一概没爱好，哪来的人际交往呢？但是，一个人总让四周的人感到对别人的事情过分关怀，也不分份内份外，这或多或少有干涉他人内政之嫌。久而久之，别人也会不分什么事情，一概对你敬而远之。隔阂由此而生。讲大话吹嘘自己不顾别人的感受只顾沉醉于自我吹嘘在多数场合是不受欢迎的，任何人都有一种逆反心理，都会自然而然地在心中（至少是）对你的吹嘘贬斥一顿。优点最好由别人去发觉，这不是缺乏自知之明，别人发觉了也不见得非讲给你听，这样才有人际交往中的震慑力和神奇感，也就是许多人梦寐以求的魅力。

一味吹拍对方

助人为乐本是应当大力提倡的美德，这一点毫无疑问。但在人际交往过程中消失喧宾夺主的状况却属于一大忌。自己揣度他人的心愿并关心出谋划策不失为一种超群的交往技巧，但这种情形下个体的独立性同样很重要，需要予以充分的敬重。

有时过分的热心可能扭曲了双方正常的关系，值得警惕。