# 成功的人际关系心得

来源：网络 作者：梦中情人 更新时间：2024-07-05

*第一篇：成功的人际关系心得成功的人际关系心得 通过学习李强老师成功的人际关系，让我更深刻的认识了人际关系的重要性，如何更好的搞好人际关系？不是靠表面的光鲜，而是靠内心的涵养来装饰的，充实自己是最重要的，不能用第一印象来看别人。一个人要想成...*

**第一篇：成功的人际关系心得**

成功的人际关系心得 通过学习李强老师成功的人际关系，让我更深刻的认识了人际关系的重要性，如何更好的搞好人际关系？不是靠表面的光鲜，而是靠内心的涵养来装饰的，充实自己是最重要的，不能用第一印象来看别人。

一个人要想成功，除了主观上的努力和打拼是不够的，更需要有良好的人际关系与充足的人脉做后盾，以及与人相处时怎么把人际关系搞的更好。一个人可以成功，必然有多数人希望他能成功。假如少数人的互动，得不到多数人的支持、拥戴和拥护，再美好的政策和再了不起的策略，都无法让它落到实处。有一句话讲得很贴切：想要赢，需要有多数人支持你！大到一个国家的投票选举，小到董事会成立的举手表决等等，都需要得到多数人的认同和支持！

我们想要成功，只靠我们自己一个人是不行的，我们要靠的是我们自己的努力和自己身边朋友的支持，所以人际关系这一点值得我们更深刻的去体会去努力！我们要想拥有成功的人生，辉煌的事业，和睦的家庭，就要从人际关系出发！假如我们做人失败了，所有的努力、一切的认真和打拼可能就会归零了。如果我们从这个角度去思考，可能就会慢慢地找出成功的方向和轮廓。可惜的是，很多人并未如此。我们穷极一生去忙碌和追求，到底为了什么？归纳起来，只不过是为了希望，但是为什么到头来总让人失望呢？这个问题值得大家来深思！

每个人都希望自己能够获得事业成功，这是人之常情。当然，要实现这个目标并不是一件很容易的事情，除了要有良好的教育背景和高等学历、专业知识和业务能力外，还有很重要的一个条件，即要求你能够建立良好的人际关系网。

良好的人际关系需要优秀的个人品质。优秀的个人品质包括方方面面，首先我们要诚实守信、严于律己，在工作上要扎扎实实的把自己的事情做好，答应别人的事要尽量完成，这样别人才能够相信你，从而信任你。就像李强老师说的，做人一定要诚实守信，在平常工作中公司领导也常常这样提醒我们。这样才能在你的身边聚集更多的支持者。

良好的人际关系需要学会幽默健谈。幽默是人类智慧的最高境界。一个说话幽默风趣的人，当然比木纳呆板的人受大家的欢迎。这种能力除了个别天赋之外，更多的可以通过平时多积累充电、广泛培养兴趣爱好来培养。具备了这种能力，在和各种类型的人进行交往时，就很容易寻找到共同感兴趣的话题，有利于拉近人与人之间的关系，有利于各种工作的开展。

杜冰飞

二0一一年四月十三日

**第二篇：学习李强成功人际关系心得**

学习李强老师《成功人际关系》心得

------------让自己微笑职场

在接受公司企业组织培训的李强老师《成功人际关系》之后，我自己就做了头脑风暴。美国著名的人际关系学鼻祖戴尔·卡耐基曾说：专业知识在一个人成功中的作用只占15％，而其余的85％则取决于人际关系。我相信这句话将会对我今后的销售职业生涯中产生深远影响。

总结李强老师成功人际关系内容的重点：就是靠得体的着装，露出灿烂的微笑，幽默的言谈，真诚对待我们身边的每一个人。

我们作为销售者，每天接触最多的其中有一个就是人际关系，说实话我以前对这方面就没有注意，只是一直延续着自己的风格，但是听了这次的课程以后我反思了一下，的确不可能每个人都来适应你，我们每天会遇到各式各样的客人，我们要学会相互适应“与人方便自己方便”。

良好的人际关系需要学会幽默健谈。幽默是人类智慧的最高境界。一个说话幽默风趣的人，当然比木纳呆板的人受大家的欢迎。这种能力除了个别天赋之外，更多的可以通过平时多积累充电、广泛培养兴趣爱好来培养。具备了这种能力，在和各种类型的人进行交往时，就很容易寻找到共同感兴趣的话题，有利于拉近跟客户之间的距离。

人际关系也是我们人生财富的一种积累，有关系的人生意才会越做越火，有关系自己的产品才会有更多消费者的认可，企业才会有效益，有关系才会得到社会各个方面的支持。

好的人际关系会帮助我们的一生。行为养成习惯，习惯形成性格，性格决定命运。让我们从今天开始，梳理我们的行为，养成良好的习惯，用微笑对待身边人，开始我们的成功之旅，让自己微笑职场！

2024

牛海莲 年4月13日

**第三篇：李强 成功人际关系**

李强介绍

人际关系的重要性 瞬间留下良好的第一印象 信任 帮助 多交往 志同道合 赞美

李强 成功人际关系

河北沧州 农民家庭

李强老师低谷之后人生转折的地方 重庆 美资企业

李强在低谷时选择外出发展的原因在他的作品中是如何体现的？

柳眠有情，西风无意，漂泊任天涯。

我们每个人所有的尊严、所有的价值、所有的身份都是别人给的。

优质人际：成功比不可少。

我什么都抛弃了，唯独没有抛弃朋友。你什么都没有抛弃，因为你没有抛弃朋友。

成功的第一要素是如何处理好人际关系。---西奥多罗斯福

美国总统

专业知识在一个人成功中的作用只占15%，而其他的85%则取决于人际关系。-----戴尔卡耐基

成功学老师

成功秘诀：1人际关系2人际关系3人际关系

---张瑞敏 海尔

人际关系占成功的70%以上。--李强 成功学

先做人后做事、、当你觉得你没有问题的时候，你就成了最大的问题。

如果一个人到了自我反省的时候，他将步入一个伟大的起点。---列宁

我现在都不在为自己活。

瞬间留下良好的第一印象

1得体的着装

2和善的微笑

3主动开朗的性格

4记住对方的姓名

字数越少关系越亲近

信任是根本

人际关系的第二密码是

信任

1在最短的是内让别人了解你，并信任你。

2别人的猜测与怀疑是人际关系的最大障碍，破解的密码是真诚。

赢得别人对自己的信任必须 先做给别人看。

用心了解别人，人际交往要 用心。

人内心的位置。

真正的朋友不是从物质上来分的，是从内心中的位置来区分的。

良好的人际关系是用热情，理解和包围换来的。

1严于律己

2宽以待人

不要成为别人的负担。

根据李强老师的观点，交朋友的第一宗旨是 帮忙不添乱。

人际关系不简单是一种互利。更是一种彼此的欣赏，甚至于吸引。

君子与君子以同道为朋，小人与小人以同利为朋。与君子交，方显英雄本色。

我能为朋友做些什么。

与人方便，与己方便。

主随客便是最好的礼仪，最好的接待。

把财看淡，把情看重。

朋友需要锦上添花，但更需要雪中送炭。

当朋友的需要和自己的事情产生冲突时以朋友为先，让对方感受到你的真情付出。

不要把别人的好视为理所当然，要知道感恩。对朋友要说谢谢

得理也要让人。

在你风光的时候，是朋友认识了你； 在你低谷的时候，是你认识了朋友。

你的生命属于每一个真正爱你的人。

因为真正爱你的人因为你而快乐，所以你才快乐。

人际交往需要时间（多交往），需要真心，甚至需要物质。

平时的问候和交往更能显示拥有真挚的感情。

把人际关系发展成为家族式的交往，拥有人际关系的润滑剂是

家人的支持与认可。

夫妻聚会»爱人成为朋友 家庭聚会»孩子成为朋友

志同道合

志

大脑的知识储备

如成人很难和三四岁的小朋友交谈。最喜欢的东西不是最贵的，而是别人喜欢的。

赞美的话说了一万遍，也要说一万零一遍。

1符合身份

2恰到好处

3有独到之处

伤人的话闭紧嘴巴，管紧舌头。

追求快乐，逃避痛苦。

人不是因为美丽而可爱，而是因为可爱而美丽。可爱源自于心。

静坐常思自己过，闲谈莫论他人非。能吃苦方为有志之士，肯吃亏不是痴人。敬君子方显有德，怕小人不算无能。退一步天高地阔，让三分心平气和。

境由心造，退后一步自然宽。事在人为，休言万般皆是命。

休 ： 不要，；言：说。

**第四篇：人际关系心得**

人际关系作业

大学期间，有时会有这样的困惑，怎样迅速融入陌生集体，怎样处理与朋友的矛盾，特别是如今面临踏入社会找工作的关键时刻，人际关系学确实使我学到不少知识。

社会里，处处都存在着复杂的人情交往，通过学习，我懂得了怎样经营和处理人际关系的重要性，作为当代大学生，我们如何正确处理好人际关系，是我们将来踏上社会走向成功首先要解决的问题。良好的人际关系，可以让我们在成功的道路上少走很多弯路，可以协助我们变 复杂问题为轻松化。如果与他人交往顺利，会心情舒畅、身心健康；如果交往受挫，便会使得心情郁闷，身心受损，导致各种不良后果，这些在我们大学生的生活中是极为常见的。通过人际关系学这门课，现在我懂得了如何去处 理这些事情。首先是要培养良好的人际交往能力，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，其次，要从小做起，注意社交礼仪，积少成多。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。人际交往需要我们每一个人的努力，我们不能自私的从我们自己的角度出发。我们在 交往的同时要多角度的从对方的立场出发，先考虑这样做对方是不是可以接受，对方是不是不反感。那么我们交往起来就可以避免很多不必要的误会和麻烦，我们的交往也会变得很和谐。

在课堂上还学到了，与我们息息相关的求职礼仪，知道了整体形象在职场的重要性，和如何才能使自己的形象得到提升。我们要注意仪容规范，好的仪容能够得到赏心悦目的第一印象，从而要拥有良好的第一印象，其次是着装，这体现了人的修养和审美品位，最后是要有优雅的行为举止，要做到站、坐、行有规范，懂得握手的礼仪原则。优雅的体姿不仅能以卓越的风姿展示我们的独特气质和风度，还能帮助我们表达自己情感，探测他人的内心世界，毫无掩饰地反映了一个人的心理状态和内在修养。这些知识都对我们非常有帮助。

良好的人际交往能力以及良好的人际关系是我们大学生必须要面对的问题，作为大学生作面 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；这是我们每一个大学生都值得思考的问题。我们要从多方面来锻炼自己保持和提高良 好人际关系交往和沟通能力，并形成一种团结友爱、朝气蓬勃的人际交往环境。

**第五篇：人际关系心得分享（定稿）**

人际关系心得分享

一、人际关系学的概念：

1)人与人之间，互相交往的过程，借由思想、感情、行为表现的互相交流，而产生的互动关系。

二、如何经营自己的人际关系 1)处理好各种关系 对上司：

a)尊重第一、不要散播不好消息 b)提高自已的技能 c)学会展示自己 对同事：

d)真心诚意与人相待，给同事释放更多的善意，与人友好相处，用你心换取他之心，相互关心，相互体贴

e)相互之间精诚团结，精诚合作，积极主动配合齐心协力完成各项工作，以达到整体的最佳效应

f)虚心向别人学习，学习别人的长处，补己之短，共同学习，相互探讨，认真研究，处长补短，共同成长

g)尊重别人，经常和同事之间谈心，多了解同事的工作、学习和生活状况，多了解同事的困难。

h)在生活、工作和学习中相互帮助和支持是圆满完成工作任务的前提

i)在工作过程中往往因某些事情对其看法不一致，而发生分歧，甚至争吵、发脾气等心态，在这种情况下，要学会控制自己的情绪，不要言辞过激，不要伤害对方，不要感情用事，要理智，要协商，要沟通，要交流，要多想想对方，要冷静思考，要作出一些让步。对下属：

j)对喜欢唠叨的下属不要轻易表态

i.特征：说话抓不住主题、心态不稳定、遇事慌成一团

ii.处理：改变依赖，放权、给他相应的权力 k)对喜欢争强好胜的下属尽量满足他学会展示自己

i.自己不足之处、坦率地承认并采取措施

ii.如果觉得自己怀才不遇，不妨创造一个条件，重任在肩。l)对待以自我为中心的下属要公平

i.合理的要求，让他明了，不合理的要求，要讲清原因，同时晓之以理，动之以情。

m)对自尊心强的下属多理解

n)对喜欢非议领导的下属刚柔相济 2)人际交往中需要真诚、诚恳

i.主动、微笑是通行证 3)保持一颗良好的心态

i.深度自我认识及接纳

ii.宽容

iii.内心强大、传播正能量

iv.理解、信任

v.人物对换角色 vi.善于控制自己的情绪

vii.适度的自我表达 4)识自我

i.力量型

ii.活泼型

iii.完美型

iv.和平型

1、力量型

①优点：永远充满动力，满怀理想，勇于攀登高峰，总是对准目标进发直至成功。是天生的领导者、决策者，喜欢调动他人。能纵观全局，有效率，行动迅速，能运作一切。充满自信，不易气馁。外向、乐观、行动者，总是忙个不停。

②缺点：一味地勇往直前，却不会自我放松和减压，不会休息。他太固执地认为自己总是对的，如果不用他的方法看待事务的人都是错误的。他永远高高在上，这种优越感会在心理上对他人造成伤害。不能容忍他人的缺点，武断，刚愎自用，抱怨，时常吃力不讨好。

③代表人物：孙悟空，本领非凡，充满活力，越挫越勇，不停找事做，如果风平浪静，就惦记着“到前面看看”；爱占山为王，不太听领导的话，为方便管理，需要给他戴上紧箍。

④口头禅：“快!”

2、活泼型

①优点：兴趣广泛，见面熟，热情洋溢，懂得把工作变成乐趣。好奇，孩子气，眉飞色舞，喜怒形于色，不记仇。聚会中的灵魂人物，调动气氛的高手。天生是个讲故事高手，善于夸张地描述趣事。他们习惯于拥抱、亲吻、拍打或抚摸他们的朋友。

②缺点：他们只看到自己，以自我为中心，不关注他人。高兴时和你一起玩，当你一旦遇到麻烦或需要他帮助时，他早就消失得无影无踪了。做事情难以做到很专业，如果幸运地得到一时的成功，优越感会冲昏他们的头脑。往往在几年时间里频繁跳槽，甚至转行。办公桌通常不太整洁，爱吃零食、爱丢东西。

③代表人物：猪八戒，有生活情趣，会吃会玩，难以持久地做一件苦差事，信奉“及时行乐”。如果没有他，《西游记》的故事会大大失色。

④口头禅：“我„„我„„我„„”

3、完美型：

①优点：内向，长于思考分析，活得很严肃；不轻易发言，说出的话便是经过深思熟虑的，是个思想家。对待目标严肃认真，强调做事的先后次序和组织，他们崇尚美感和才智。他们不会一时冲动，寻找刺激；反之，他们会为自己的生活作长远且最好的安排。有天分，有创造力和艺术细胞。对他人的反应很敏感，有责任心，理想主义，追求完美。善于发现问题，善于制定计划、确定目标，善始善终。注重细节，井井有条。

②缺点：由于天生消极的倾向，他们对自己的评价非常苛刻，总将事情私人化，常常自找烦恼。他们的思想就像是一个调到负面位置的收音机旋钮，着意收集一些别人的批评。如果他们听到房间里有人提及自己的名字，就认为有人在说他们的坏话。他们绝大部分生活都是严肃的，维持这种一触即发的紧张关系是十分吃力的，所以人们在一般情况下都会尽量不去接触这种人。

③代表人物：唐僧，有使命感，悲天悯人，标准极高，锲而不舍。

④口头禅：“万一„„万一„„万一„„”

4、和平型

①优点：性格随和闲适、平静有耐心、不干预、不侵犯他人，并且心情愉快。好的聆听者，他们总有时间给你。有天赋的协调能力，能把相反的力量融合起来。以不变应万变，低调，很少主动发表意见；善于隐藏内心情绪。很难激动，镇静、泰然自若，随遇而安，善于面对压力。平静但诙谐，会放松。无攻击性，有行政能力，不易树敌，注重气氛的祥和。习惯于一成不变的生活，能够长期从事一件事情，踏实认真，有可能成为专家。

②缺点：旁观者、有悲观倾向。非常懒惰，得过且过，回避一切工作；往往事情推迟使他们更不能下决心动手工作，对任何事情都没有热情。他们对于伟大的目标一点也不热衷，温和的外表，却很固执，不愿意与人沟通。和平型的人的沉默使他避免了许多麻烦，但隐藏自己的感情和不进行沟通，使他扼杀了与他人许多美好的关系。

③代表人物：沙僧，善良谦逊，镇静平和，和事佬。14年如一日挑担子。

④口头禅：“无所谓”、“怎么都行”。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找