# 最新人际关系的演讲稿(十二篇)

来源：网络 作者：平静如水 更新时间：2024-07-22

*演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。人际...*

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**人际关系的演讲稿篇一**

“以铜为镜可以正衣冠，以人为镜可以知得失”。以他人为鉴，来对照比较自己，从而认识自己，积极听取他人的意见，对于自己的不足要努力改正，不断的完善自己。

做一个自信的人，对于自卑和自我否定的人，他们往往朋友很少，一个连自己都不喜欢自己的人，在与他交往时的形象是不利于相互发展的。首先这种人往往不承认或不接受自己的真实面目，在他人面前装扮出另外一种形象。这种假象一旦被人揭穿，就会让他人发生反感，不愿意与他交往。

要有健康、积极向上的心理态度，不要以为个别人的否定映射到大多人身上，每天微微一笑他人也会像镜子一样对你笑。语言是人类最方便也是最直接的交流方式，在社会工作和社会交往中，几乎处处需要发言、交谈、劝慰、谈判、辩论、演讲等等。无论从事什么，我们都需要一定的社会交往能力和口头表达能力，适度的言谈举止是一个人素质的表现，良好的口才才能给人愉悦感，从而得到他人的尊敬，让相互之间的情更浓，爱更深;可以使陌生人产生好感，结下友谊;可以使意见分歧的人相互理解，消除矛盾;可以使彼此抱怨的人化干戈为玉帛，友好相处。只有具备良好的表达能力，才能更好的展示自己，才能发挥自己的才能，让别人认识自己、认同自己。用语言打开心灵的窗户，彼此之间搭建心灵的桥梁让良好的人际关系存在在我们的生活中。

倾听他人。一个善于倾听的人往往有更多更好的朋友，倾听是一种高尚的艺术，掌握它能让你在别人面前备受欢迎。我们要全心全意的倾听别人的诉说，就要撇开一切让你分心的事情，不理会其他的声响，眼睛要看着对方，点头示意鼓励让对方说下去，借此表明你在用心倾听并且显示你在尊重他。要善于听对方的意思，不要盲目插口，做一个善解人意、有修养、有知识的人。

举止文雅。举止体现着一个人的修养和风度。带有粗俗习气的行为举止，将会让一个人失去可亲近感，人们所欢迎的是稳重大方的人，要使自己的举止对他人产生好的印象，就要自觉的约束自己，使自己的举止文明得体。在与他人交谈中必须学会控制自己。不能毫无顾忌，无节制的吞云吐雾，旁若无人的纵情大笑。与人交往时，要表情自然、亲切大方、动作要适度，做到站有站样，坐有坐相。当然在他人也不能畏畏缩缩，谨小慎微。无论说话办事，参加活动都应表现的落落大方，不卑不亢。

“宰相肚里能撑船”做一个有度量的人，宽容别人，当别人犯错时不是一味的指责，而是微微一笑宽容他们，那么我们就会获得良好的形象。宽容是一种良好的心理品质。它不仅包含着理解和原谅，更显示着气度和胸襟，坚强和力量。一个不会宽容，只知苛求别人的人，其心理往往处于紧张状态，从而神经兴奋，血管收缩，血压升高，使心理、生理、进入恶性循环。学会宽容就会言语理解宽以待人。这就等于给自己树立良好的形象，使自己和别人的关系越来越好。

我们每个大学生要通过自己的努力来改善人际关系。一方面，不断提高自己的心理健康水平，另一方面，掌握人际交往的原则与方法，并通过不断的实践和努力让它总终成为自己的习惯，成为自己个性的一部分。如果我们每个人都能这样做，和谐人际关系离我们不会再远。

**人际关系的演讲稿篇二**

最近，真是一段不太平的时光，禽流感h7n9的来袭，每天听到又有多少人感染了，又有几个生命离我们而去，真是胆战心惊。而最寒心的是，4.1复旦投毒案，在人群中传的沸沸扬扬，经调查发现，复旦大学林某因生活琐事与黄某关系不和,心存不满,经事先预谋 ,3月31日中午,将其做实验后剩余并存放在实验室内的剧毒化合物带至寝室,注入饮水机槽。4月1日上午,黄某饮用饮水机中的水后出现中毒症状,后经医院救治无效于 4月16日去世。父母失去爱子，学校失去学生。两段段尘封往事再度被人提起，1995年，多才多艺的清华大学化学系1992级女生朱令因离奇的“铊中毒”事件导致全身瘫痪、大脑迟钝。20xx年来，对朱令中毒的原因争论从未停止过。20xx年云南大学马加爵锤死4室友，他被描述成“校园屠夫”、“冷酷杀手”，他的经历令人惋惜同情，他的行径又令人痛绝。 4.18南航金城学院宿舍内，两名男生因玩游戏发生口角一人被刺死。一时间校园惨案又引起了大家的广泛关注，如何保障校园安全的学习和生活环境，如何处理好与同学朋友的关系，值得我们深思。

今天，我想就如何与同学相处来谈谈我的感受。

作家毕淑敏说，好多不同个性的人，从不同的地方走来，只为一起在这3年或者5年中，共用一间教室，共读几本书，一起在一个好天气的下午，为一个笑话会心地笑一次，然后再逐渐分开，逐渐走向不同的命运。这就是同学。

在我们日常的学习生活中，同学们朝夕相处，友爱团结，是一个幸福的大家庭。但是同学之间相处，不总是艳阳天，有时难免也会产生矛盾，在与他人交往中，不可能所有的人都像你的父母那样，对你宠让、迁就，总会发生摩擦、冲撞，尤其现在不少同学自我意识较重，在以我画圆意识支配下发生矛盾在所难免的。同学间发生矛盾，往往是因为一些学习生活中的鸡毛蒜皮的小事，有时就是一句话、一个眼神、一个小磕碰、一次小接触，或一个道听途说，许多时候还是误会造成的。如果处理不好，小事就有可能变成大事，甚至发展成恶习性事件，给双方带来伤害。

人都是复杂的，在一起相处久了，难免不会发生矛盾。那么，当有不愉快的时候，我们应该怎么处理呢，如果你真的很能忍，度量很大，那也不失为一种方法，但是，鲁迅说过，不在沉默中爆发，就在沉默中灭亡。不要等到矛盾越积越多的时候再爆发出来，反而伤害更大，间隙更难弥补。所以，我提倡遇到问题一定要及时沟通解决，同学间都一起生活学习这么久了，对各人的性格脾气应该都有所了解的，不要采取激进的方式，可以面谈可以书面方式，可以通过第三方介入调解等等，没有什么问题是不能解决的，更何况一般就是些鸡毛蒜皮的事，大家互相体谅，一笑泯恩仇，不是皆大欢喜。

下面几点我觉得在与人相处中大家应该做到的：

1.要真诚待人，平等待人。俗话说：“种瓜得瓜，种豆得豆”。只有播种真诚，展现真实的自我，才会收获别人的真诚。因为人们无意识中在遵守“人际关系互惠”原则，你袒露真诚的程度，会得到相应的回报。有的人害怕自己的缺点被别人看到会影响自己在别人心上中的形象。心理学研究表明：人们并不喜欢一个各方面都十分完美的人，而恰恰一个各方面都表现优秀而又有一些小小缺点的人最受欢迎。所以你不用太在意自己的缺点，对这点要有足够的信心。

2.争取多沟通多交流。不要因为大家有些误解而避免交流和沟通，而应主动与大家沟通，参与大家的讨论与活动。只有这样才能更好地了解自己和他人，消除彼此之间的误会，加强相互的理解和信任。 3.保持冷静，用理智战胜情感的冲动。当发生矛盾时，矛盾的双方要保持冷静。冷静是处理矛盾的最佳方式。冷静会使人们变得理智，冷静会化解一切矛盾的烟云。问题发生后先想一想矛盾发生的前因后果，看一看这里边有没有误会，可以找其他同学了解一下，或直接找这位同学平心静气地谈谈，也许两个人的疙瘩一下就解开了。

4.学会宽容，不要斤斤计较。俗话说:“退一步，海阔天高”。不要一时昏了头脑，不吵个脸红脖子粗决不罢休，或许在你退一步之后，这场争吵便停止了。不要认为在这个过程中自己让一步就是畏惧，是退缩，是没有本事的表现，相反，就在你忍让的那一时刻起，你周围的人会对你的行为发出无声的赞叹：你是一个不拘小节，心胸开阔的人。

人际关系是一门艺术，是一门必修课，需要我们好好的学习，任何一个人并不是一出生就是一个“万人迷”，任何一个人一出生也不是一只“过街的老鼠”。只要我们保持着一颗真诚的心、宽容的心、自信的心、热情的心，一定可以与人和睦相处的，营造一个安全和谐的校园氛围。

**人际关系的演讲稿篇三**

良好的修养，反映着一个人的自身素质水平。一个人的修养怎样，从日常生活中的“小节”上就能体现出来，当我们身为学生的时候，总是依着自己的兴致，随地吐痰、吐口香糖、踩踏草坪、乱写乱画。

当我们和同学相处的时候，总会埋怨同学的“不拘小节”，无论是工作上还是生活上的说话、借东西;而我们自己又往往懒得去理那些“小节”。

当我们乘坐公交车的时候，总是为能抢到座位而沾沾自喜，挤到、踩到别人的时候从不屑于说对不起;当我们被人挤到或踩到的时候，总是对对方不说声抱歉的话而耿耿于怀甚至拳脚相加;火车跑得快，全凭车头带。在家里，如果家长能够带好头;在学校，如果师长能够带好头;如果我们每个人都能从我做起，从现在做起……

加强自己的修养，必然会焕然一新，同学们都会生活在友好、宽容、关爱、温馨的学校氛围中!

修养强调的是“尊重为本”。想让别人尊敬你，首先就得尊敬人。那些陋习，图的是一时之快，丢的是自己的人格和尊严。一个连自己都不尊重的人，别人还会尊重你吗!

当我们作为子女的时候，总是不愿意耐心地和父母交流，总是大方地花着父母的血汗钱，总是大声地把父母的问话送上天，对于父母的生日，天才晓得;修养不是华丽的外表，不是高雅的姿态。它可以只是对陌生人的一个微笑，可以是捡起纸屑的一次弯腰;可以是排队候车时的秩序，可以是给需要者的让座;可以是获得帮助之后的一声“谢谢”，也可以是难为人家之后的一声“对不起”;可以是上学准时到校，可以是上课认真聆听;可以是一句问好，一次点头;可以是一次谅解，一点宽容，……一些屑小的细节都是修养，一些微不足道的暖意就是修养，举手投足间的关爱其实就能消融心中的冰雪，“忍一时风平浪静，退一步海阔天空”，修养是联系人心的桥梁，是化解矛盾的良药。

如果说人生是树，功绩是果实，才能是枝干，而修养是不起眼的树叶，是那深扎地底的根须。想让你的树硕果累累，就应增强修养，从我做起，从细节做起!

在我们的校园内、楼梯上总能见到与我们美丽的校园极不和谐的纸屑，教室里、校园内食品袋、方便面盒随处可见，甚至有的同学认为：反正有值日的同学和清洁工打扫，扔了又何妨;再例如有的同学在教学楼走廊上追逐打闹，走路推推搡搡习以为常;还有部分同学相互之间讲脏话、粗话，随意攀爬树枝，甚至还有个别同学故意损坏学校的公共财物。

我们很多同学把文化知识的学习放在首位，而常常忽略了社会公德的培养，文明习惯的养成，而这恰恰从本质上展现出一个人的思想品质。事实上，良好的行为习惯，是保证我们顺利学习的前提，也是树立健康人格的基础。在学校没有良好的行为习惯的同学就可能目无纪律，不讲卫生，扰乱班级的学习环境。相反，如果我们养成了文明的行为习惯，学习环境就一定是良好的、有序的。我们知道：一个学校的学生具有良好的文明行为习惯，才能构建出优良的学习环境，创设出优良的学习气氛。现在，我们正处于人生中最关键的成长时期，我们在这个时期的所作所为，将潜移默化的影响到我们自身的心理素质，而文明的行为就在帮助我们提高自身的心理素质，同时也完善了自身的道德品质，如果我们不在此时抓好自身道德素质的培养，那我们即使拥有了丰富的科学文化知识，于人于己于社会又有何用呢?所以，我们首先应该做一个堂堂正正的人，一个懂文明、有礼貌的谦谦君子，然后才是成才，不能做一部单纯掌握知识技能的机器，而要成为一个身心和谐发展的人。文明就是我们素质的前沿，拥有文明，那我们就拥有了世界上最为宝贵的精神财富。

要养成良好的修养。那么请我们每一个人管住我们的口，不说粗话、不随地吐痰;管住我们的手，不乱扔垃圾、不打架斗殴;管住我们的脚，不践踏草坪。我相信，经过我们全体师生共同努力，一定会营造出一个文明美好的校园。

试想假如全国每一个校园都共同创建文明校园，那么我们民族的整体素质将大大提高，国家的综合实力将会大大加强，祖国的未来一定是繁荣昌盛、灿烂辉煌!

**人际关系的演讲稿篇四**

尊敬的各位评委老师、亲爱的同学们：

大家晚上好!

我是09印刷工程2班的彭书麒。今天，能够站在这里和大家分享我的职业生涯规划，我感到很荣幸。

曾经看到过这样一句话：对于一艘没有目的地的船来说，什么风都是逆风。有了目标就有了方向，有了方向就不会迷茫，从而就能很好的把握在大学的四年时间，充实的度过，有目的、有针对性的去提高自己各方面的能力和素质。为自己将来职业生涯打下良好的基础。

那么，我的职业目标是什么呢?

按照“择世所需、择己所爱、择己所长”的原则，我给自己设立的职业目标是成为一名广告传媒人，具体来说，就是通过自己的努力最终创办自己的广告传媒企业。它将经过三个步骤来实现：先是做一名广告平面设计人员，继而晋升为一名媒体运营总监，积累从业经验和人脉关系，最终创办自己的广告媒体企业，大家在屏幕上看到这位面带微笑的成功人士，就是我的偶像与榜样，他是分众传媒的创始人江南春先生。

这样的职业路线规划是通过对自己的360评估、mbti职业性格测试和霍兰德职业兴趣的测评结果分析，结合自己的兴趣爱好以及专业特长，作出的决策。

我的职业生涯规划书一共包含5个部分，分别是;自我认知、职业认知、详细执行计划、评估调整与备选方案以及结束语。

古语云：知己知彼，百战不殆!一个客观而全面的知我认知，是一个成功的职业生涯规划的基础。通过自己的亲人、老师、同学和亲密朋友的对我作出的评价，以及自己的剖析得出：我是一个有着强烈的上进心和事业心、外向开朗、善于交际、勤奋好学、吃苦耐劳、视野开阔、考虑事情全面，喜欢独立思考的人。当然金无足赤，人无完人。我也有我的缺点和不足，我是一个情绪容易激动，不够冷静的人，做事心急，是一个完美主义者，而且我还不够自信，有时候会沮丧，说话底气不够，有点自卑。对于这样的我，要想创办自己的广告传媒领域企业，应该充分发扬自己的勤奋好学、积极上进、视野开阔、善于交际的的优点，克服自己的不够冷静和自卑感。

大家都知道，兴趣是最好的老师，一个人要是能够从事他所感兴趣的事业，他一定会全力以赴，比没有兴趣的人更加容易取得成功。相信大家想知道，我的兴趣爱好是什么。我是一个喜欢观察生活中遇到的各种广告的人，无论是电视上、报刊杂志上、还是网络上的广告，我都会认真观察，并用心思考广告的优点是什么，是否可以做得更好，广告是怎么做出来的，我是否可以做出来?另外，我是一个喜欢看书，喜欢阅读报刊杂志，关注社会最新动态的人，喜欢思考社会的热点问题，并独立思考作出自己的解读。高中毕业的时候，我将自己所购买的报刊杂志，如《南方周末》、《青年文摘》、《环球时报》、《南方人物周刊》等等，拿出来整理，摞在一起高度有将近1米6。我是一个非常热爱传媒行业，并希望将来能够从事传媒行业的人，也是一个热爱观察广告的有心人。

借助mbti职业性格测试，得到的结果显示，我是一个enfj型的人，也就是说我是一个外向、直觉、情感和判断的人，从我的霍兰德职业兴趣探索报告可以看出我是一个企业型、社会型兼现实型的复合型人才。我相信人生幸福的来源不在于金钱和物质，而在于从事的工作对整个人类社会有贡献，能够使这个世界变得更加美好，热爱自己的职业，积极主动的将自己的工作做好，从中实现自我的人生价值。通过网上的职业测评得到的结果，我适合的领域有：新闻传播、公共关系、文化艺术和教育。我适合从事的职业有:广告创意、平面设计、杂志编辑、营销总监、企业策划等。显然，我的职业目标，成为一名广告传媒人，与我的职业测评结果是相符合的。

在做完全面和客观的自我剖析之后，我将对我的职业内外环境进行分析;我现在所就读的荆楚理工学院是一所非常年轻的地方本科院校，虽不是名校，也不是什么985、211工程院校，但是学校领导和老师上下一心，非常重视本科生的教学，坚持“教授治学、全员育人”的教育理念，这对于我的成才是有很大推力的。

我出生在于农村，爸爸、妈妈均已去世，兄弟姐妹6人。这样的家庭环境使我比一般人更加努力奋斗，更加明白自己如果不好好把握在大学的美好时光，将被社会所淘汰。家里有经商的传统和榜样，二姐在武汉拥有自己钢材贸易公司，二哥在佛山做物流生意，如果我选择创办自己的广告传媒企业，他们无论是资金上还是人脉上都将给我带来帮助。

为了使自己能够更加理智和全面的认清自己的职业规划目标，我借用管理学中的swot分析工具，对自己做了一个swot分析，从中可以看出，我的优势在于我所学专业为印刷工程，能够熟练操作常用的平面设计软件，熟悉广告、传媒报刊原稿制作直至印刷的整个过程。对广告传媒行业非常热爱，自己的学习能力强。我的劣势在于不是新闻广告专业的学生，没有系统的理论学习，同时我还没有经验，也没有相关行业的人脉关系。

我的机会在于我国经济高速发展，企业竞争越来越激烈，消费群体日益多元化和个性化，营销和广告变得具有举足轻重的地位，甚至可以决定一个企业的生死存亡，所以广告传媒行业的机遇很多、机会是很大的。我的威胁在于拥有名校学历背景的新闻广告专业毕业生和拥有丰富经验的广告从业人员的竞争，以及有艺术背景的广告人才的挑战。

万丈高楼平地起，千里之行始于足下。事物的发展遵从从初级到高级的规律。下面我将对我的最初职业岗位，广告平面设计师的工作能力要求进行分析。这个是我从智联招聘网站上找到的一个关于平面广告设计师的招聘广告，大家可以从中看到企业对于平面广告设计师的能力要求，我将努力将这些招聘要求培养成我的优势。在就业的时候，面对招聘广告，能够充满自信的递交自己有针对性的简历。

职业生涯规划解决的是以下4个问题：我是谁?在哪里?去何方?怎样去?前3个问题的答案，我都已经给出，接下来我将回答怎样去这个问题,也就是我的详细行动计划部分。我的短期目标是在2年后的20xx年，成为一名优秀的本科毕业生。中期目标是进入在业内有影响力的分众传媒公司，从事广告平面设计工作，并通过自身的努力晋升为某个媒体部门的运营总监。我的长期目标是积累从业经验和人脉关系后，创办自己的广告传媒企业。

现在我已经大二了，大学还剩下2年多的时间。在20xx年5月到7月，我将做好以下几件事情：筹办《荆楚青年》杂志，在6月份将它发行出来，通过办这份杂志，学以致用，锻炼自己的管理能力和运作能力。加强英语的学习，争取一次性通过大学英语六级考试。还有就是，拿到ps中级职业资格证书。在大二的暑假，我将在武汉，寻找一家小型的广告公司实习，通过完成各种设计作品，提升自己的软件操作水平，积累实践经验。

在大三这一年，我将全面系统的学习各种平面设计软件，通过模仿精彩的设计作品，让自己熟练掌握ps、coreldraw、ai、3dmax等。平时去图书馆借阅一些新闻广告传媒类的书籍，让自己对这个行业有更深入的理论认识，还有就是看一些经济学、管理学方面的书籍和最新的广告、传媒行业的报刊杂志。

继续运营《荆楚青年》杂志，不断将自己的所学、所想运用的杂志上面去。寒假的时候，争取进入《楚天都市报》实习，领略大型传媒企业的企业文化，从中学习，丰富自己的阅历。在大三的暑假，我将去深圳，在一家广告公司打暑假工。在大学的最后一年，我在学好专业课程的同时，将全面的梳理自己的知识结构，阅读一些著名传媒人物的传记。还有就是争取进入分众传媒实习，做好我的毕业论文。总之，大学本科期间，我将积累理论知识，加强体育锻炼，磨练自己的意志与品质。培养良好的学习和生活习惯，成为一名优秀的本科毕业生。为进入社会做好准备。

我的中期目标详细行动计划是：进入一家业内有影响力的广告传媒公司工作，比如分众传媒。在那里锻炼自己，获取广告行业的从业经验。这个阶段，薪酬将不是我所看重的，我看重的是自己能力的提升。还有就是多结交一些行业里面的优秀和杰出人士，为自己以后的创业打下基础。我的最终目标是创立自己的广告传媒企业。

我的职业生涯规划是根据自己的实际情况，一步步规划的，具有可执行性，但是一个人的职业生涯往往不是一帆风顺的，未来具有不确定性，因此我将会定期为做出评估和相应的调整，但是不会改变我大的职业方向。如果在毕业后，我未能从事广告设计工作，我有2个职业备选方案，一是进入印刷企业，从事印前设计工作，积累经验和客户资源后，开一家自己的平面设计工作室。或者是应聘成为一家门户网站的编辑和新闻专题策划人员。

到这里，我的职业生涯规划已经为大家介绍完毕。下面，我将引用美国思想家托马斯.潘恩在《常识》中的一段话作为我的结束语：

我是不会选择做一个普通人的

如果我能够做到的话，我有权成为一位不寻常的人我寻找机会，但我不寻求安稳

我不希望在国家的照顾下，成为一名有保障的国民，那将被人瞧不起，而使我感到痛苦不堪我要做有意义的冒险

我要梦想，我要创造，我要失败，我也要成功我的天性是挺胸直立，骄傲而无所畏惧我勇敢的面对这个世界

**人际关系的演讲稿篇五**

尊敬的评委，各位老师，在座的朋友们

大家好!我是。我的专业是教育技术学。

职业规划给我们迷茫的大学生活指引了一条通向远方的路。在这条路上，我庆幸，我已经出发。并且非常荣幸能与大家分享我的职业规划。

下面我将从四个方面来介绍我的职业规划。理想职业，环境分析，行动方案，以及自我监控。首先是职业理想，在这里大家将了解到我理想的形成过程及我的理想职业的相关信息。

我的职业理想是从事科教电视节目策划与编导，成为行业的佼佼者，最终拥有自己的传媒公司。小时候我常喜欢收看科教电视类节目，《人与自然》、《动物世界》等都是我喜爱的片子。它们给了我无限乐趣。我很想知道许多惊险、奇妙的镜头是怎么拍出来的呢。大学一年级我开始接触多媒体类课程，并对其产生了浓厚兴趣。

我记得大二的时候，参加的一个比赛需要上交2分钟的个人简介视频，我花了三天时间学习并制作，结果在当晚比赛中我的作品是最闪耀的。这无疑更多限度地提升了我对视频编辑的兴趣和信心。此后，我又制作了6分钟的记录短片《昨天.今天.明天》;今年9月份又完成了我的第三部作品《源点》。本学期我们开始系统学习《科教电视节目编导与制作》这门课程，电视策划与编导进入了我的视野，我感觉那时无限精彩的职业，于是初步萌生了将来从事科教电视节目策划与编导工作的念头。

选择职业，除了单纯的兴趣，我还思考了许多问题，其中包括：这个职业是干什么的?其就业现状与发展前景如何?需要什么条件?最重要的是我对它的兴趣能有多大?为此我差找了资料，了解了科教电视节目策划与编导的工作内容，其就业现状及前景;还专门分析了多家传媒公司的招聘广告，综合了条件需求，为今后努力确定方向。

说到兴趣，我已将视频编辑融入了我的生活，因此我可以毫不犹豫地大声说：“我爱电视编导!”为了使自己的选择更具理性化，我以职业需求为向导，对各种环境进行了详细分析，其中包括内部环境分析，外部环境分析以及专业分析。内部分析，我主要从成长简历，自我评价，他人评价及相关的类型测试来深入认识自己。并且，我还针对职业需求进一步分析了自身条件的有利及不利因素。

一系列的分析使我得到以下结论：外向并且喜欢挑战的性格使我易于接受新事物，这对电视策划与编导要求综合性知识技能较高有一定的吻合度，但我目前的综合素质还需要更大空间的提升，因此应当在今后的学习中注重提高自身综合素质。对家庭经济、学校资源、环境及社会形势的分析，使我深知家庭背景薄弱的我更多的只能靠自己的努力去实现理想，但学校有丰富的学习资源和良好的环境供我学习，并且科教电视领域前景广阔，我应该对未来充满信心。

我还对专业培养方向和学习课程作了进一步了解。本专业除了学习视频媒体课程，还培养教学媒体和教学系统的设计、开发人员，及师范院校教育技术课程和中小学信息技术课程、通用技术课程的教学人员。但术业有专攻，这么广泛的专业学习，我必须找准自己主攻方向。

为此，我给自己制定了具体的规划，包括进入职业的两条主要途径，中长期规划和大学时间表。为了积累足够知识技能，我决定考研。但考虑到家庭经济因素，我制定了两条主要的实现路径：若考研通过，则贷款读书，继续学习与积累，为理想职业奋斗;若不幸，我没考上，我将选择成为一名中小学教师，继续准备考研，最终仍然投身到电视媒体制作领域。倘若前两条途径都无法走通，那么我将实行第三条路径——毕业后直接进入电视媒体领域，应聘传媒公司，积累实践经验。

我希望通过段中期的积累，在45岁时有足够的能力和财力创办自己的传媒公司。社会的竞争是无限的，如何才能脱颖而出呢?当然精技术，高素质，强能力!为了达到这些，做好考研或参与社会竞争的前期准备，在仅剩的2年大学时间，我为自己制定了一系列时间表，主要是技术学习时间表，综合素质培养时间表，常规方案表，周计划表，日程表，一步步细化目标，一点点壮大理想。

有行动必然有监督与调整。自我监控包含了目标考察、风险预测与调整。主要包括各学期行动目标和毕业目标，各阶段风险预测及相应调整措施。

阿里巴巴首席执行官马云说过，今天很残酷，明天更残酷，但是后天很美好，可惜大部分的人都死在明天晚上。

我迫切想要拥有美好的后天，因此，我会努力行动把梦想实现。谢谢大家!

**人际关系的演讲稿篇六**

各位领导、同志们，大家好!

很高兴能有这个机会和大家在一起交流学习，借委局百家讲坛这个机会，和大家共同探讨加强自身修养这个话题。下面，现就本人的理解和实际体会来谈谈对这个问题的理解。由于经验不足，水平有限，我的发言只能算是抛砖引玉，望大家包涵并多提宝贵意见。

“修养”一词原意包括修身养性、反省自新、陶冶品行和涵养道德。具体到而言又分法律、道德和文化三个层次：法律层次的个人修养就是知法、懂法、守法，道德层次的个人修养就是公德意识和责任意识，文化层次的个人修养则是人品、爱好、习惯、价值取向及个人文化素养。马克思主义赋予“修养”新的含义，就是要进行自我教育、自我改造。这种教育和改造离不开群众的社会实践，离不开在实践中个人的主观努力。

从广义讲，“修养”是指人们政治、道德、学术以至技艺等方面进行的勤奋学习和涵养锻炼的功夫，以及经过长期努力达到的一种能力或思想质量;从狭义看，“修养”通常是指思想品德修养。思想品德修养是以人的政治态度、思想意识和道德质量为基本内容的。总的来说修养是指人在思想道德、质量品格和精神境界等方面经过锻炼和培养而达到的一定水平。一名党员干部、一个普通公民都要在自己的成长过程中不断地摒弃身上的缺点毛病，以期在各个方面珍于完善，也就是一个人的修养。

加强自我修养的途径很多，其最终实现的路径和方式也千差万别，但判断的标准只有一个：就个人行为表现而言，是否做到了“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈。”就社会评价而言，是否能赢得广泛的肯定与赞许。正如在中国共产党第xx届中央纪律检查委员会第三次全体会议上强调，必须坚持不懈地加强领导干部党性修养，使各级领导干部始终保持共产党人的政治本色，发扬党的光荣传统和优良作风，树立和坚持正确的事业观、工作观、政绩观，以优良作风带领广大党员、群众迎难而上、锐意改革、共克时艰。

由于纪检监察干部所处的特殊位置的职责需要，要求我们干部必须用高于一般人的标准来完善自己的人格形态。这一要求促使领导干部重视人格修养，用较高标准强化人格修养，提升个人魅，不断完善自己的人格。通过认真深刻领会的重要讲话，结合自己平常的所思所想，在我个人看来，加强自身修养的关键点和着力点可以用四个“四”概括，即激发“四种心境”、保持“四种状态”、把握“四种关系”，实现“四种升华”。

激发“四种心境”

心理和谐是人自身和谐的基础，也是社会和谐的前提和应有之义，它说到底是一种积极进取的人生态度和正确对待自己及周围的人与事的客观态度的和谐统一。加强自身修养，养成待人处事的正确态度，是实现和保持心理和谐的最根本、最有效的途径。

一、激发进取之心，从容应对困难

《论语》提出“士不可无弘毅，任重而道远”，《易传》强调“天行健，君子以自强不息”，都是倡导人们树立积极进取、奋发有为的人生态度。有些人缺乏自强意识和吃苦精神，缺乏对挫折的承受能力，面对来自社会、家庭等各方面的压力，面对人生道路的种种羁绊，容易产生茫然、焦虑、悲观的情绪，甚至可能产生心理障碍。因此，发扬进取精神，培养自强自立的品质极为必要。人的一生不可能一帆风顺，总会有摔跤、跌倒之时。只有勇往直前，敢于接受逆境的考验，努力克服困难，才能成就一番事业，也才能保持“千磨万击还坚韧，任尔东西南北风”的淡定与从容。

二、常怀律己之心，善于把持自我

要慎微慎独，省察自身，“去小恶以保本真，积小善以成大德”。经常反省自我，检查自己的言行举止是否符合社会规范，自觉改正缺点和过失，做到“不逾矩”，从而更好地适应环境。要理性地节制和引导欲望。“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得”，贪得无厌地追逐金钱物欲和感官享受，心理是永远也不能平衡的。因此，必须认清什么是正当、合理的需求和欲望，用理性节制那些非分之欲、非分之念、非分之求。要自觉培养高尚的思想境界和高雅的生活情趣，让物质利益的欲望、功名地位的欲望、精神追求的欲望等在内心找到一个适度的平衡点，从而减少心理冲突，保持良好心境。

三、塑造真诚之心，光明磊落处世

真诚是中华民族推崇的做人的基本态度，也是实现人际和谐、心理和谐必备的道德品质。孔子说：“人而无信，不知其可也”，王安石认为“人无信不立”，都是强调做人要真诚忠实，光明磊落，要讲信用，守诺言。一个人缺乏真诚之心，做人当面一套、背后一套，搞形式主义、弄虚作假，或许能谋得一时之利，但其心理将套上虚伪、猜疑、嫉妒、不安的枷锁，甚至会形成人格障碍。只有本色为人、真诚待人，才能建立良好的人际关系，赢得他人的尊重和平等相待，也才能求得内心的宁静与坦然。

四、培育感恩之心，强化积极情感

人不能脱离社会和他人而独立存在的。每个人都需要接受他人、社会的馈赠、援助和支持，都应当对他人、社会和自然给予自己的恩惠和方便心存感激。感恩是爱和善的基础。一个人只有懂得感恩，才能体察到社会和他人的关爱，才会以仁爱之心去关怀、帮助他人，才会体验人生的幸福，更加珍惜和热爱生活。我们应该经常想一想父母的养育、组织的培养、领导和朋友的帮助，找一找生活的“亮点”，反思自己给了他人多少关爱，对家庭、单位和社会尽了多少责任。这样，既有利于培养感恩之心，增强回报社会的责任感，激发牺牲奉献精神和助人为乐的情怀，也有利于增强主观幸福感，保持积极乐观的心态。

保持“四种状态”

王国维对文学创作提出了三种境界，第一种境界是“昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路”，是指要站得高一点，看得远一点，把自己的一时放在一生的长河中来看，把自己的一生放在历史的长河中来看;第二种境界是“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”，是指要有一种奋斗的精神，要创业，就要吃苦，要有所作为，就必然有所奉献和牺牲;第三种境界是“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”，是指经过一番奋斗后，你必然会有所收获。有了这样的境界，我们就会始终保持一种积极的状态。同样道理，就加强个人修养而言，只要始终保持学习、忧患、创新、奋斗的状态，就会有一种比较高的人生境界。

第一，始终保持学习状态。当今是知识经济时代，知识是现代社会的灵魂。学习现代人必不可少的知识，是增强自身素质、提高工作水平的重要途径。一个人要充分认识到自己的不足，要有危机感，要有不学习就恐慌的感觉;要有刻苦学习的精神，有终身学习的计划，有好的学习方法，既向书本学又向实践学;要学以致用，学了以后马上在实践中用，又在实践中开始新的学习，形成一种良性循环;要通过学习优化自身的知识结构，多学一些历史、哲学知识，多学业务、党务知识。怎样学习才能更有效果呢?现在机关干部在勤奋工作和静心学习之间确实有很多时间上的矛盾，所以必须结合自身情况掌握好方法，努力提高学习效率。

第二，始终保持忧患状态。这些年来，我们各方面的建设都取得了不小的成绩，但我们的忧患意识却有所淡化。没有忧患意识，就容易满足现状，容易停滞不前。有了忧患意识，才能把自己的积极性和潜能都发挥出来，为国家的发展多做贡献。我们要有对国家的忧患，既要看到我们国家近60年来所发生的巨大变化，也要看到在政治多元化、经济全球化的背景下，世界各国竞争激烈，我们与发达国家之间的差距依然很大，西方国家仍在努力对我们形成包围的态势。要有对工作的忧患，我们常说不进则退，实际上不快进也是后退，要有对工作的经常反思，“战战兢兢”地开展工作。要有对自身的忧患，看自身的素质能否适应未来的发展，看自我评价是否与社会和单位对自己的评价相一致，时刻有自知之明，有进取之心。

第三，始终保持创新状态。创新状态是我们不断取得新成就的重要保证。在开放的社会里，我们接受了很多创新思想的熏陶，完全有创新的潜能，就看怎么样把这种潜能发掘出来，变成一种创造力。首先要有创新的意识，要想一想能不能通过创新提高工作效率，把工作做得更好，而不是甘做“收发室”、“传声筒”。其次要有创新的思维，既要有聚敛性思维，又要有发散性思维。此外，还要有创新的勇气和能力。这样才能使我们始终保持一种创新的活力，使我们的工作环境始终保持一种创新的氛围。

第四，始终保持奋斗状态。一个人尤其需要一种激情和奋斗的精神，时刻保持生机勃勃的奋斗状态。只有这样，在工作中才能找到各种解决问题的方法，才能尽其所能地把工作做得更加完美，才能一步一步地实现自己的理想。一个人要有干一番事业的理想，以事业为重，以奋斗为荣，把奋斗放在第一位。要自觉地把艰苦奋斗作为一种品格来锤炼，培养战胜一切困难的信心和勇气，始终保持一种顽强拼搏、锲而不舍的奋斗精神。要老老实实做人，勤勤恳恳做事，一步一个脚印地去奋斗，努力创造新的业绩。

把握“四种关系”

加强自身修养是磨砺品性、塑造人格的基本要求。一个人，最终能做出多大贡献，很大程度上取决于他自身人格和思想的力量。人格和思想的力量从哪里来呢?从不断的自我激励与约束、不断的学习和实践中来，从加强自身修养中来。我在机关和基层都工作过好多年，体会到年轻干部要加强自身修养，关键是要把握好几个辩证关系。

一是把握好理想与现实的关系。理想是前进的灯塔，是人生的航标，是奋斗的动力。有了理想，就会始终保持奋斗的激情，就会不断地激发出自己最大的潜能。作为一个公职人员，应该树立远大理想，并矢志不移、尽心竭力地为之奋斗。但是，实现理想却是一个很艰辛的过程，必须立足现实，从一点一滴做起，不断积累，不懈奋斗。这是一个辩证的关系。古人云：“不积跬步，无以至千里;不积小流，无以成江海。”只有把远大的理想落实在每一天的具体行动当中，落实到每一件具体的事情上，才能不断地接近理想。忘记远大理想而只顾眼前，就会迷失前进的方向;离开现实工作而空谈远大理想，就会脱离实际。因此，真正的理想主义者必然是一个严格的现实主义者，只有把理想的光辉和务实的精神结合在一起，人生才会焕发出夺目的光彩。因此，一个人既要树立共产主义的远大理想，又要着眼于新的实践、新的创造，从做好每一项具体的工作做起，日积月累，坚持不懈，为实现远大理想而努力。

二是把握好有所为与有所不为的关系。一个人的价值最终体现在为人民、为社会、为国家所做的贡献上。面对任何矛盾和问题，我们都应该做一个有作为的人，因为这些矛盾不解决，总有一天会由量变到质变，最终酿成不良后果。我们讲有所作为，反映在工作上就是要立足本职，干出一流的业绩，就是要树立“无功就是过”的思想，勇于解决工作中的突出问题，善于发现并解决更深层次的矛盾，既着眼于阶段性成果，也着眼于可持续发展。正因为要有所作为，才要有所不为;有所不为，是为了更好地有所为。这也是辩证的关系。在具体工作上讲求有所不为，指的是工作要突出重点，不能眉毛胡子一把抓，不分主次，平均用力;在人际交往中讲求有所不为，指的是要耐住寂寞，舍去浮华，少些应酬;在学习上讲求有所不为，指的是既要学习掌握那些对一生健康成长大有益处的知识，打下坚实的基础，又要抓紧学习那些对当前工作有帮助的知识，决不能好高骛远;在创造工作成绩上讲求有所不为，指的是要做那些老百姓急需的事情，对国家的长远发展有利的事情，而不是急功近利，做表面文章，片面地追求眼前的虚假政绩。

三是把握较真与豁达的关系。一个人如果缺少气度，斤斤计较，将很难走出牢骚、忧虑、颓丧等不良情绪的阴霾。只有提升自身的修养和境界，培养豁达的心胸，才会拥有平和的心态。要学会宽容他人。人无完人，每个人在思想观念、性格特点、行为习惯等各方面都会存在缺点。当他人对自己存在误解，或者他人的某项失误、某个缺点对自己造成一定影响时，要将心比心，换位思考，尽可能宽容对方。对他人多一些谅解，就是让自己少一些烦恼。如果得理不饶人，既无助于化解矛盾，还会增加怨愤与压力。

四是把握好一时与一世的关系。我们选择了做纪检监察工作这个职业，也就是选择了要做一个有责任感的人，这个职业决定了道德上的高标准。首先要做人、做事，然后才能做好工作。摆好这个逻辑顺序，工作才会比较顺利。要赢得一生，必须把握好平常的一时一事。很多干部刚开始工作的时候都是很优秀的，组织上也很信任和看重，但因为一时没有把握好自己，犯了错误，从而一失足成千古恨。为官或多或少有些权力，有权力就要时时谨慎，处处谨慎，严格要求自己，这样才能实现自己一生的抱负、一生的目标，为党和人民多做有益的事情。

实现“四种升华”

一个有较好自身修养的人，要有崇高的理想，坚定的信念，优秀的品质和高尚的情操，为人处事都要讲道德，自己的一言一行要对得起先人，无愧于后人。道德的闪光在于瞬间，而积累却在于平时，它需要我们一辈子勤勤恳恳、兢兢业业地耕耘和积蓄。

第一个方面的升华：甘愿清贫，淡泊名利。方志敏烈士说得好，清贫洁白朴素的生活，正是我们革命者能够战胜许多困难的力量。今天也同样如此，在市场经济中更应保持勤俭朴素的品质，这是我们的事业取得胜利的根本保证。如果一个领导干部耐不住清贫，守不住寂寞，各种腐朽的东西就会乘虚而入，最后就会被糖衣炮弹所打倒。作为领导干部一定要淡泊名利，知足常乐。千万不要去贪求非分的名利，更不能利用职权捞取好处，平时要始终保持平常的心态，谨防私欲膨胀。革命只有分工不同，没有贵贱之分。组织上把你安排在领导岗位上，就是要发挥你最大的优势为人民谋幸福，而不是让你在这个岗位上为自己谋利。要多关心群众的疾苦，真心实意为人民办实事、办好事，把全部精力都用在工作上，多和人民群众交朋友。

第二个方面的升华：自我约束，树好家风。公职人员在廉洁从政、自我约束的同时，一定要管好家属子女，树立良好的家风。它不仅直接关系到自己在群众中的形象，而且关系到公职人员的家庭幸福，更重要的是通过家属子女、亲朋好友的一言一行可以影响和带动党风和社会风气的好转。我们的各级领导干部平时对子女的关爱，要体现在对子女的学习工作的进步上，千万不要利用职权为子女的升官发财搭桥铺路，否则，就会堕落为让世人唾弃的权力寻租者。作为公职人员，务必重视家风建设，养成文明、健康的家风，自觉管好亲属，使他们在良好的环境中健康成长，做精神上的富有者。

第三个方面的升华：公字当头，人格至上。作为公职人员一定要有人格的力量。人格的力量不体现在职务的高低和职权的大小上，也不体现在平时言辞的漂亮和话语的动听与否上，而要看这个人能否赢得人们发自内心的敬重和信服。公职人员的人格力量要体现在：既有坚定的理想信念，又有可贵的责任感、使命感。这样，说话办事才能服人，大家才能从心底愿意跟着你干。因此，公职人员的作风关系到党的形象，关系到党的路线的贯彻落实，关系到社会风气的好转。另外为官者的人格力量，还应当表现在公正的表率作用上。有了公正，我们对工作，对事业，才会讲原则，讲责任;才能不唯上不唯书，只唯实;才能一贯地追求真理;才能真心实意地为老百姓办事。

第四个方面的升华：要气节高尚，一身正气。公职人员的正气应体现在“身为民正，权为民用，利为民谋，情为民系”上。公职人员只有树正气讲气节，才会心系人民，心系事业;才会志向远大，行为端庄;才会两袖清风，一身正气。这样无形之中就会在人民群众中间形成一种巨大的影响力、感召力。反之，如果一个公职人员不讲气节，就会私欲膨胀，以权谋私，财迷心窍，甚至坠入深渊，为人们所不齿。纵观历史，一个个万古留辉、青史垂名的都是些视节操如泰山、出污泥而不染的志士仁人，而那些人格低下、精神萎靡、灵魂肮脏的人，即使才高八斗，也终将被人们所唾弃。

综上所述，一个人如能激发“四种心境”、保持“四种状态”、把握“四种关系”，实现“四种升华”。就会自觉地加强自身修养，就会砥砺成才，健康成长。就能最终成为“一个高尚的人，一个纯粹的人，一个有道德的人，一个脱离了低级趣味的人，一个有益于人民的人。”

加强自身修养，是时代的需要，国家的需要。无论何时，无论哪个国家都需要各类优秀的人才。人才关系到一个国家的兴衰存亡，是一个国家发展最重要的战略资源。良好的修养乃是立身之本，其决定着个人事业的成功与失败，同时，加强对自身的修养，不是为了别人，而是为了使自己增强人格魅力。纪检监察部门作为社会大系统的一个组成部分，作为与普通老百姓关系最密切的一个特殊部门，只有每个人都具备较高的个人修养，才能更好地实现与人民群众的血肉联系，科室与科室之间的和谐，人与人之间的和谐。从这个角度看，加强个人修养不仅仅是个人的问题，也是一个家庭，一座城市，一个国家文明进步的标志。

有道是，动力源自追求，纪检监察干部人格魅力修养的动力不仅来于自身，也与外部环境密切相关。人格追求是做人标准的自我要求，是回答怎样做人、做一个什么样的人的问题。高尚的人格追求来自于对人生的正确理解，根本问题是树立科学的世界观、人生观。只有树立起科学的世界观、人生观，才能有正确的人格追求。

在科学的世界观、人生观指导下，以优秀的人格形态作为自己人格追求的目标，就能够时时审视自己，常常督促自己，向着自我追求的理想目标努力前行;坚持主动反省自己，注意查找自身问题，敢于严格要求自己，对自己的缺点问题决不姑息迁就;自觉用功学习，提高自身素质，陶冶高尚情操;高度重视他人的批评建议，闻过则喜，立即改正。

构建社会主义和谐社会，关键在领导干部，党风直接影响着政风、民风，直接影响着党的执政能力巩固与和谐社会的构建。纵观我区目前领导干部作风建设中存在的诸多问题，无一不是因为修养方面不到位和欠缺引起的。

因此，领导干部要从为国家、为人民、为党高度负责的高度出发，充分认识到加强修养的重要性，自觉地以“三个代表”重要思想为指导，认真学习先进的理论知识和管理技术，并在实际工作中加以深化发展，不断提升自身各种修养，真正成为求真务实的学习型干部。

**人际关系的演讲稿篇七**

亲爱的同学们，老师们：

大家好!

我今天演讲的题目是《文明礼仪在校园》。

古人云,“不学礼，无以立”。礼仪，可谓中华文明长盛不衰之精髓所在,亦是现代文明社会的标志。在当代,更是在社会中与人交往的基础。文明礼仪，不仅是个人素质、教养的体现，也是个人道德和社会公德的体现。更是一个国家社会文明程序、道德风尚和生活习惯的反映。作为具有50xx年文明史的“礼仪之邦”，礼仪，也是弘扬民族文化、展示民族精神的重要途径。

在我们的校园里，则更应弘扬文明礼仪之风。作为青年一代的我们，是民族崛起的希望。回首历史，任何一个大国的崛起，无一不是伴随着本国文化的广泛传播和被接受而确立的。文明礼仪作为我国的传统文化，无疑是呈现在世界面前的一张中国名片。我们不仅肩负着振兴中华的使命，更是要传承，传播中华文明的精华。文明礼仪作为修身之本，我们在学习各种知识的同时，它将决定着我们能否从一个优秀的人才飞越成为一个最终做出杰出成就的人。聪慧的头脑只有和文明礼仪结合在一起，才能使你在学习工作中被大家所接受认可。“爱护环境”，“尊敬老师”，“整洁大方”，这些都是看似早已烂熟于胸的校园基本礼仪规范，却无处不透露这人文的关怀和理性的思考。文明礼仪，强调的是“尊重之本”。试想，倘若我们每个人都生活在这样一种充满着平等，友爱，理解，和谐的环境中，生活将变得多么的有滋有味。文明礼仪就是这样一种东西，它使师生之间变得和谐，同学之间更加团结，整个校园充满活力。有了它，校园才不仅仅是我们学习知识的地方，更是我们共同成长，永远珍视的温馨的家。

对于我们中学生而言，文明礼仪则还有更高的要求。这种要求不仅仅体现在你的言谈举止上，每更多的是在你的精神面貌上。朝气蓬勃，乐观开朗，出现在你面前的是一个充满活力的校园，一群积极进取的学子，一派欣欣向荣的学习氛围。一个古希腊哲人说过，“人的健康是身体和精神两方面的，少了任意一个都不是真正的健康”，同样，文明礼仪也表现在外表和内在两部分。得体大方的着装，整洁朴素的仪表总是会给人以良好的第一印象。温文儒雅的举止，落落大方的谈吐则会留给人们谦谦君子的美名。乐观开朗的心态，积极进取的态度则让你倍受尊敬。放眼我们的校园，这令无数人向往的七中，莘莘学子勤奋的汗水，在这里闪耀成智慧的光芒。而我们的文明礼仪，却无法令人完全满意。似乎每天总有那么几个着装不规范，发式不合格的同学;为什么不时也有同学之间的争执和不愉快发生?对待老师你是否给予了足够的尊敬?扪心自问这些问题，也让我们多少有些汗颜。09级的新同学们，来到这里你们应该以更高的标准要求自己，以一个“闫中人”身份来规范自己的行为。07，08级的学长学姐们，则应以更加严格的标准树立起良好的榜样。七中这一片沃土，光有智慧和知识是不够的，还需要文明礼仪使它更加和谐，美好。

国民素质的一小步，国家文明的一大步。文明礼仪，要真正做到，还需要每个社会公民长久的努力。作为社会的一位公民，我们都有义务从身边做起，从我们的校园做起，树立一个良好的榜样。

我的讲话完了，谢谢大家。

**人际关系的演讲稿篇八**

尊敬的老师、亲爱的同学们： 大家下午好!

进入大学，我们已不知不觉共同度过了三个多学期。我想，在这段时期里，大家一定都收获了很多。无论是我们的专业知识与技能，亦或是自我生活的能力。当然，有一点很重要，那就是我们也一定收获了不少的朋友。

想来，大家对大学内各种人际关系的处理，都有着自己独特的见解。今天我要讲的，就是我个人对大学生如何处理好学校内的各种人际关系的观点和看法。

人活着，就不可避免的要与人打交道，这就是人际关系。人际关系对一个人的一生会产生一定的影响。对不同的人，其影响的程度不同。对能力差的人其影响大，对能力大的人其影响校我们不应该把人际关系看得太重，但也不要完全不顾。我觉得，处理人际关系一般应该注意以下几个问题:

一、 宽容友爱

宽容是一种大度，它会让你拥有更多的朋友和轻松的生活。看看我们的周围，那些有宽容心的人往往能赢得大家的尊敬和爱戴;相反，那些斤斤计较，不能容忍别人的人往往得不到大家的理解、尊重和欢迎。

王勃曾说：海内存知己，天涯若比邻。这是他的朋友将

要到四川去上任，王勃在长安相送，临别时赠给朋友这首歌。四海之内思念我的知己朋友，即使远在天边，也感觉像邻居一样近。

对人要友爱。人人都渴望友爱，与人友爱就是与自己友爱。友爱可以化解一切，友爱可以赢得更多的友爱和朋友。即使别人不够友爱，我们仍可以用友爱去化解他。没有人会与友爱为敌，友爱要真诚而不要虚伪。

二、 不卑不亢、平易近人

跟比自己强大的人打交道不要自卑，因为他也是从你现在的处境走过来的，只要努力你就会赶上他。与比自己弱的人打交道，不要骄傲，因为你也曾经经历过他现在的处境。如果努力他也会赶上你，甚至超过你。不卑不亢、平易近人会让你接触更多的人，得到更多的尊重，与更多的人和睦相处。

1946年5月6日，国共和谈期间，周恩来与美、蒋代表及三方工作人员一行60余人，到了黄坡县时适逢暴雨，山洪爆发，河水猛涨，桥梁被冲断，无法前进。美、蒋方代表都找不到办法过河，正在无奈之际，周恩来找来了黄坡县委书记，之后这个书记就找来了一些群众，周恩来同大家商量到：“乡亲们，我们要到宣化店去和平谈判，你们有办法帮助我们过河吗?”大家回答说：“有!”于是他们找来了绳子和抬杠，硬是靠人力把吉普车抬过了河，其他美方

与蒋方人员也由农民给背过了河。等到他们来背周恩来时，他拒绝到：“乡亲们，你们为了争取和平，给予我们很大的支持，我很感谢你们。跋山涉水是我们共产党人的本领，我就不麻烦你们了。”说着周恩来就脱下长裤与鞋袜，赤脚涉过了这条宽百余米，水深齐腰的河。 周恩来的平易近人，是我们永远的榜样!

三、 常站在对方的位置想一想，也就是设身处地替别人着想

有时别人的行为会令我们想不通，这是因为我们总站在自己的位置分析问题。如果设身处地地站在对方的位置想一想，那么很多问题都可以想通，很多事情都可以理解。 有一位少年去拜访一位长老，向他请教生活与成功之道:“我怎样才能让自己得到幸福，同时又能带给别人快乐呢?”

长老看了看他说：“我送你四句话。第一句话，把自己当成别人。”

少年想了想，说：“在我感到痛苦忧伤的时候，把自己当成别人，痛苦就自然减轻了;当我欣喜若狂之时，把自己当成别人，那些狂喜也会变得和平一些，是这样的吗?” 长老点点头，说出了第二句话：“把别人当成自己。” “在别人不幸的时候，”少年皱着眉头道，“真正用心去同情别人的不幸，理解别人的难处，在别人需要的时候，及时

给予帮助。”

长老微微一笑，又说出一句话：“把别人当成别人。” 少年说：“你的意思是让我充分地尊重每个人的独立性，在任何情形下，都要根据别人特点和需要来调整自己的行为。”

“说的很好!”长老眼中流露出赞许的目光，说出了第四句话：“把自己当成自己。”

想了一会儿，少年遗憾地说：“这句话的意思，我一时还悟不出来。而且这句话之间也有许多自相矛盾之处，我用什么才能把它们统一起来呢?”

“很简单，用一生的时间和经历，”长老说道。 少年沉思良久，叩谢而去。

当然，除了这三点之外，还有许多交友之道。但只需做到这三点，又何尝还用担心交不到真心朋友呢? 我的演讲完毕，谢谢大家!

**人际关系的演讲稿篇九**

大家好，今天我来给大家上一堂心理健康课，那么首先在上课之前，我给大家讲一个小故事。

小故事：误会了五十年

一对老夫妻，在她们结婚五十年后，准备举行金婚纪念。就在这天吃早饭的时候，老太太想：“五十年来，每天我都为丈夫着想，早餐吃面包圈时，我都把最好吃的面包圈的头让给他吃。今天，我该自己好好享受这个美味了。于是，她切下了带奶油的面包圈的头给自己，把剩下的给丈夫。不料，她丈夫很高兴，吻了吻她的手，说：“亲爱的，你今天给了我最大的享受。五十年来，我从没有吃过面包圈的底部，那是我最爱吃的，我一直想你也一定喜欢吃那个。”

听了这个故事你有什么体会?有没有感觉到沟通的重要。

所以我们今天的的主题就是沟通。与人沟通是最重要的就是把双方的意见、想法和观点相统一，再达成一致，这就是成功的沟通。

这节课我将分成三个部分来讲，首先是沟通的概述，然后是沟通的方式，最后是人际交往的技巧。那么对于大家来说什么是沟通呢?我们之间的对话、提问、肢体语言等交流算不算沟通呢?简单来说沟通就是人与人之间思想与感情的传递和反馈。那么我们又是为了什么沟通?是为了获得赞扬?为了赢得信任?为了表达自己的观点?对于为什么沟通每个人都有自己不同的理解，而沟通的组成部分是什么呢?是由信息的发出者将信息通过一定途径传递给信息的接受者，再由信息的接受者把信息反馈给信息的发出者。就像老师把知识传递给学生，学生通过考试把他们是否掌握知识这一信息反馈给老师。讲完沟通的概述，我们来说说沟通的方式，沟通的方式分为两种，一是语言沟通，二是身体沟通。我们来通过两个小故事理解一下语言沟通， 二、沟通方式

通过这两个故事大家感受到语言的魅力了吗?

这就告诉我们大家，说话有说话的技巧，假如出口不够谨慎，没有顾虑到听者的立场，就很容易在无意中伤害别人，而产生一些不必要误会。所谓“言者无心，听者有意”，就是这个道理。就像第二个小故事中唐伯虎用他巧妙的语言化解了老妇的怒气，赢得了大家的赞赏。当我们在与别人沟通时，特别要注重说话的策略，因为你说的每一句话，都可能使别人产生不同的心理反应。下面我们将一下身体沟通，首先是目光，俗话说眼睛是心灵的窗户，一个人对你是真诚还是欺骗，我们大致可以通过他的眼睛看出来。那么一个人的情绪也是可以通过眼睛表达出来的，我们来看几幅图。而个体的面部表情常常是与目光联系在一起的，比如高傲，唯诺和理智。个体的身体或肢体的姿态也能表达情感，通过姿势传递信息也是常见的身体语言沟通。当我们在进行沟通时，我们之间的距离应是多少呢?这就是人际交往的距离，分为四种，

一公众距离，比如一些正式场合，演讲或者其他公共场合沟通时的人际距离，此时的沟通往往是单向的。

二社交距离，是彼此认识人之间的交往距离，比如老师和学生，商业交往。

三个人距离，是朋友之间的交往距离。

四亲密距离，像我们和亲人之间的交往，还有夫妻之间的交往都属于亲密距离。

通过刚才的讲解，我们大致了解了沟通的概述和沟通的方式。

**人际关系的演讲稿篇十**

尊敬的各位领导、各位朋友，大家好!

提高文明素质,改掉不良习惯,势在必行

我们要参与到“讲文明，改陋习，树新风，塑形象”活动中。在精神文明建设的活动中带个好头。要从具体的事情抓起，把“讲文明，改陋习，树新风，塑形象”活动不断引向深入。从长远着眼，从现在做起。从小事做起，从自我做起。从日常的具体行为抓起。

抓好“十不”以改掉不良的恶习，养成良好的个人卫生习惯，即不随地吐痰便溺;不乱扔脏物废物;不说粗话脏话;不乱贴乱画;不攀折花木;不损害公物;不违反交通规则;不打架斗殴;不吸烟;不沾染黄、赌、毒。

要发挥好模范带头作用，通过开展“讲文明，改陋习，树新风，塑形象”活动，倡导科学文明的生活方式，要加强科普和法制教育，深入学习宣传《管理守则》，《文明守则》等，不断提高文明道德水平，增加自我保护意识和遵纪守法意识，坚持同封建迷信、反科学、伪科学和邪教做斗争。

要选准切入点，建立长效管理机制，使“讲文明，改陋习，树新风，塑形象”活动贯穿在日常工作和生活之中，要把“讲文明，改陋习，树新风，塑形象”活动与“文明行业”活动结合起来，做到相互促进，协调发展。

要从现在开始，从自我开始，要从一点一滴抓起，常抓不懈。一切遗风陋习要坚决改掉，一切高尚的道德风尚要大力弘扬。做为一名大学生，我们要不断提高自身素质。

要 修身养性，让自己拥有一颗爱心。爱心能使自己高尚，快乐，能让别人愉悦，享受。要确立合适的积极的人生目标，让自己拥有一个通过努力可以达成的理想和目 标。与社会共进，与集体相融，不孤傲也不丧失原则。了解自己，发现自己的兴趣和特点，确定自己独特的人生目标，然后在目标的指引下，一步步努力实现，不要 操之过急，更不要总是追求“最好”，也不要模仿他人随便确定自己的目标，无论是为了求知，为了真情，还是为了影响力，财富，创新，道德等等，我们对自己要 有正确定位。

我们要争取做一名优秀的大学生，为以后的工作打下坚实的基础。

谢谢大家!

**人际关系的演讲稿篇十一**

谈个人修行,从学生到职场新人的角色转变

中国有句俗语:师父领进门,修行看个人。每个刚离校的毕业生,初入职场时都有师父 引导,但师父不能时时伴随、面面俱到,更长的职业道路还得靠自己发展。那么,作为职场 新人的我们,要怎样才能修行得道?对此我有一些拙见,愿与大家共勉。我觉得,职场的个 人修行,需要把握一个关系、解决两个问题、抓住三个环节。

把握一个关系,就是要把握好工作和学习的关系,做到工作和学习兼顾,在学习中增强 工作能力,在工作中提高学习水平。五个月前我充满激情地加入公司,虽然怀揣着寒窗苦读 十数载的积累,却在一天天的工作中更加感慨“书到用时方恨少”的真知灼见。人类在进步, 社会在发展,技术在更新,公司产品在丰富,应用领域也在扩大,所以我们决不能满足于现 有的认知,工作之余还要关注行业动态、学习新的技术文献,不断提高自己的理论水平和业 务水平。同时,在工作中遇到的所有人和事,都有值得我们学习的地方。作为新员工,要虚 心向老员工学习,学习他们的技术技能、工作经验、甚至处理好同事关系的方式;而接受的 每项任务,都应看做是一次学习的机会,在解决问题的过程中,我们的知识与技能必将有所 增加。正如古语所云:世事洞明皆学问,人情练达即文章。万物皆有可学,事事皆有学问。

解决两个问题,一个是要解决好理论和实践的问题,另一个是要解决好成功和失败的问 题。理论联系实践是个由来已久的论断。我们常说,理论来源于实践,如果理论离开了实践, 便是无源之水、无本之木,而科学的理论又将指导实践。因此,学习固然重要,学以致用却 更为关键。在公司的五个月,我们有幸参加了几场员工培训,印象最深的是关于职业生涯规 划的那常在培训中我们开阔了视野,接触了木桶原理、冰山理论等新知识,但是,如果我 们仅仅把这次培训当成是拓展管理学理论的讲座,我想这可能辜负了公司组织培训的初衷。 我们更应当理解这些理论的内涵,运用到实践中,则需要提高自身业务水平,避免成为团队 中的短板,并且不断完善自身的隐形素质,这样才能支撑浮于水上的显性素质。说到成功与 失败,“失败是成功之母”的至理名言我们耳熟能详,它指点我们,成功是喜,失败亦是福。 面对失败,我们不应气馁,而是要及时发现问题、总结不足,经过深入学习后,尝试有针对 性地解决问题,这才是走向成功的关键。正如佛曰:每一次创伤,都是一种成熟。风雨过后, 方见彩虹。

抓住三个环节,简单说来,就是要准确定位、制定目标、执着追求。准确的职场定位是 事业成功的前提,合理的奋斗目标是彼岸成功的灯塔,目标的实现则需要有一种痴心不改、 咬定青山不放松的精神,这就是持之以恒的执着追求。因此,我们应当在充分认识自己、了 解公司、明确职责的基础上做好职业生涯规划,再向着目标坚定不移地学习、反思,累积点 点滴滴的个人修行,等待厚积薄发带来的荣耀。刚走出校园的大学生们，大都有着“天高任鸟飞，海阔任鱼跃”的宏伟抱负。但是，随着高校教育的普及，大学生就业成为一个大众化的社会问题，由此产生的身份和地位不受重视的现象也随之而来。因此，大学毕业生们应先调整心态，正视、接纳现实，恰当地评价自己，放低姿态，一切从零开始。

确立健康、坚定的工作心态——没有最好的工作，只有最合适的工作;没有一劳永逸的工作，只有不断接受挑战的工作，这样才能找到自己的就业之路，实现人生价值。

案例：不少新入职的大学生们，在入职不久便来找我。他们觉得目前的工作与他们刚开始进新东方工作时想象的不一样，觉得自身的知识能力没有得到发挥，每天重复做着一些简单、单调的工作，和周围的同事相比落差很大，工作中也经常出错，同时感觉主管也没有重视自己。因为高度认同新东方的文化，因此想留在新东方发展下去，面对目前的这种情况应该怎么办?

从上述案例中可以看出，这些员工遇到的是由于角色转换引起的社会适应不良。从大学毕业到进入社会，参加工作，对于每一位职场新人来说都需要经历比较大的角色转变。角色转变成功与否，关键取决于工作心态的调整。

如何来调整工作心态?大学生只是人才的坯子，要锻炼成才，还需要在社会这个大熔炉里锻造，只有不断探索新的方法，不断地给自己“充电”，才能保证适应瞬息万变的社会。这对于从“学校人”到“职业人”转变也是至关重要。机会总是留给有准备的人，当机会来临时，有准备的人往往会牢牢把握。

**人际关系的演讲稿篇十二**

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

晚上好!今天我能代表我们班参加这次“文明礼貌伴我行”的演讲比赛，我感到非常荣幸。我所演讲的题目是《让文明礼貌之花开遍校园》。

阳春三月，春风和煦，万木吐绿，百花盛开，一切都充满了生机与活力。这个季节的我们，也特别的活泼好动。然而，我们在活泼好动之余，有没有考虑过这么一个问题：今天，我们的言谈举止，文明了吗?礼貌了吗?

中国自古以来就是文明礼仪之邦，讲文明，懂礼貌是我们中华民族的传统美德。在我们这个美丽的校园里，文明礼貌也无处不在，它像绵绵细雨，滋润着大地，像阵阵微风，吹进人们的心田。同学们之间互相帮助，互相理解，团结友爱，尊敬师长，文明之花常开放在我们美丽的校园。但是在我们的校园中还存在着许多不文明现象。

譬如，我们总能看到一些与我们美丽校园极不和谐的白色垃圾，总能听到一些不堪入耳的脏话，总能目睹到同学之间不该发生的指责与大骂的“唇枪舌战”。有的同学甚至在公共场所随地吐痰，给我们生活的空间埋下一颗颗地雷，有的同学甚至不注意爱护公共财物，在白色的墙壁上乱涂乱画，在崭新的课桌上刻字留念，殊不知留下的却是臭名和唾骂，还有的还对“请爱护花草”的警告语视若无睹，为了少走几步路，随意践踏草坪，竟深深踩出一条路来，正像鲁迅先生说的那样，世上本没有路，走的人多了，也便成了路……

作为一名中学生，传承中华民族的优良传统是我们的使命。如果我们每个同学都能见到老师问声好，见到同学打招呼，同学之间和睦相处，事事讲文明，时时讲礼貌，那我们便能生活在一个非常美好的世界中，别人也会因为我们的存在而感到幸福。

作为一名中学生，爱护校园，美化环境，同时也是我们的另一个使命。当你扔出手中的垃圾时，请你多走几步，把它放入垃圾箱;当你看到地上飘着纸片时，请你弯下腰，把它捡起来;当你随地吐痰时，请你为他人想想，别人会因为我而生病的。如果我们每一位同学都能这样做，这样想，那么，我们的校园一定会更加美好。

原我们所有的同学都能与文明同行，与礼貌同在，让文明礼貌永远伴随着我们。文明礼貌之月并不只是三月，我们应该事事讲文明，时时讲礼貌。从自己做起，从眼下做起，把文明礼貌当作我们人生中的一个重要课题。同学们，行动起来吧，从此刻出发，做一个文明好少年。让我们携起手来，共同努力，让文明礼貌之花开遍我们美丽的校园，也让文明礼貌之花盛开在我们每一个同学的心中!

我的演讲到此结束，谢谢大家!

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