

如何打造良好的人际关系

A 小陈/老陈/陈坚

B 陈经理

C 陈副经理

D 陈总

E 陈兄/陈哥/坚哥

F 前辈

目录

定义和分类

重要性

基本原则

如何打造良好的人际关系

如何处理上司关系

人际关系就是人们在生产或生活活动过程中所建立的一种社会关系。属于社会学的范畴。常指人与人交往关系的总称，也被称为“人际交往”，包括亲属关系、朋友关系、同学（同乡）关系、师生关系、雇佣关系、战友关系、同事及领导与被领导关系等。

什么是人际关系

人是社会动物，每个个体均有其独特之思想、背景、态度、个性、行为模式及价值观，然而人际关系对每个人的情绪、生活、工作有很大的影响，甚至对组织气氛、组织沟通、组织运作、组织效率及个人与组织之关系均有极大的影响。

如何搞好人际关系也是一门学问。

人际关系的种类

1、根据人际关系的规模大小可分为

- (1) 两个人之间的人际关系
- (2) 个人与群体之间的关系

2、根据人际关系的不同方面来分

- (1) 横向人际关系：主要是指平级的人际关系
- (2) 纵向人际关系：主要是指具有上下等级关系的人际关系

3、根据人际关系的时间长短来划分

- (1) 长期的人际关系：这种关系是永恒的
- (2) 短期的人际关系：这种关系是暂时的，由于某种需要临时组合的。

4、根据人际关系的不同性质可分为

- (1) 良好的人际关系：人际关系的双方关系和睦、友爱
- (2) 不良的人际关系：人际关系交往双方不和睦，对立和敌对等

目录

定义和分类

重要性

基本原则

如何打造良好的人际关系

如何处理上司关系

目录

定义和分类

重要性

基本原则

如何打造良好的人际关系

如何处理上司关系

处理人际关系的基本原则

忠诚可靠原则

信用原则

平等原则

互利原则

尊重原则

宽容原则

协调原则

目录

定义和分类

重要性

基本原则

如何打造良好的人际关系

如何处理上司关系

如何打造良好的人际关系

一、达到和谐人际关系的窍门—沟通

二、处理人际关系的技巧

三、影响人际关系的障碍因素

四、开始打造良好的人际关系

达到和谐人际关系的窍门——沟通

一、语言沟通

二、非语言沟通

达到和谐人际关系的窍门—沟通

一、语言沟通的技巧

抓住重点、速度适中、保持微笑、察言观色、间接指出对方错误、善用形容词、叫出对方的名字与头衔、以对方擅长为话题、注意说话礼貌、避免滔滔不绝、善听对方的话、清楚传达讯息、保持合适的谈话距离、以自然姿势辅助说话、以低而稳的态度沟通、重述与整理对方语意、投入到对方话中、适时调整音调、预先计划沟通所需时间、让对方畅所欲言、提示对方你想要听的话、确认关键性问题、对再沟通表示兴趣

达到和谐人际关系的窍门——沟通

二、非语言沟通

身体语言（眼睛、头部与面部、四肢）

声音与用语（以声音大小、速度或用语等隐含意思）

时空距离

达到和谐人际关系的窍门——沟通

时空距离

两人对谈在距离上，除非是情侣，不然距离不宜太接近，也不宜太远，以适于谈话距离为当。

一般沟通的合适距离，根据人类学家霍尔（Hall）在对美国中产阶级的观察中，研究出合适的沟通距离为：

- （一）亲密的距离——0 到45公分之间（亲近的人）
- （二）个人的距离——45公分到120 公分之间（朋友之间）
- （三）社交的距离——120 公分到360 公分之间（业务来往）
- （四）公众的距离——360 公分以上（上课或演讲）

处理人际关系的技巧

- 1 真诚地赞美别人
- 2 尽力满足他人的需要
- 3 请把你的微笑留下
- 4 记住别人的名字
- 5 保持自我人格的完整性

影响人际关系的障碍因素

1、人际关系的八个心理障碍

二、影响人际关系的五块绊脚石

三、补救措施

影响人际关系的障碍因素

1、人际关系的八个心理障碍

1. 先入为主

2. 晕轮效应

3. 刻板印象

4. 嫉妒

5. 自卑

6. 羞怯

7. 猜疑

8. 自私

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/598050076056006111>