



高效人际关系建立与沟通培 训

汇报人：XX

2024-01-14

| CATALOGUE |

目录

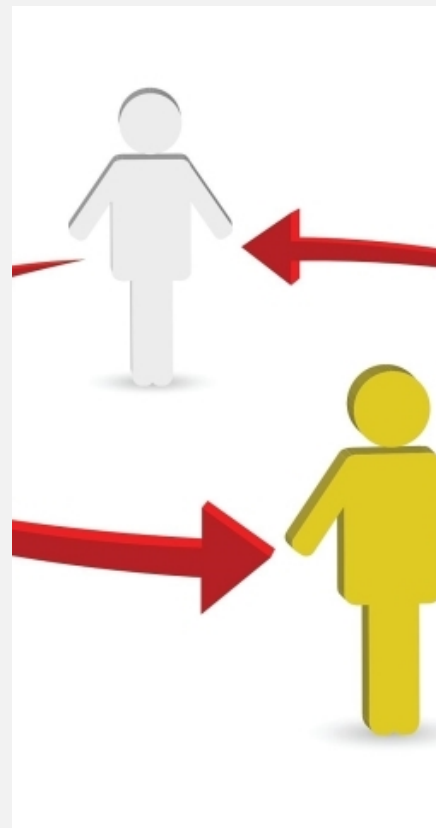
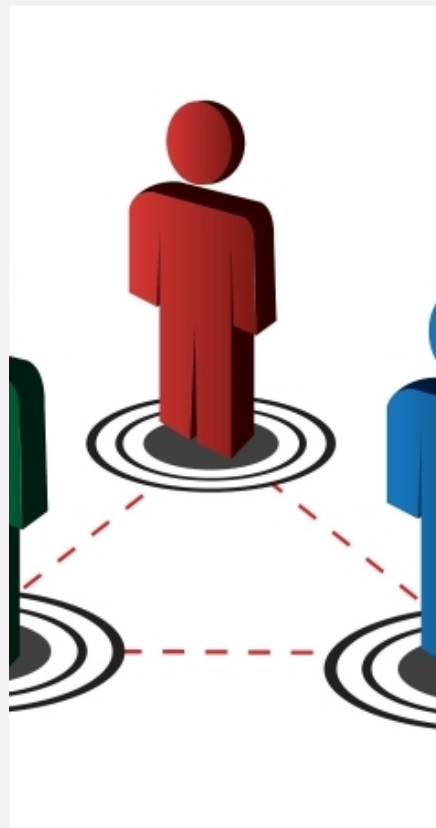
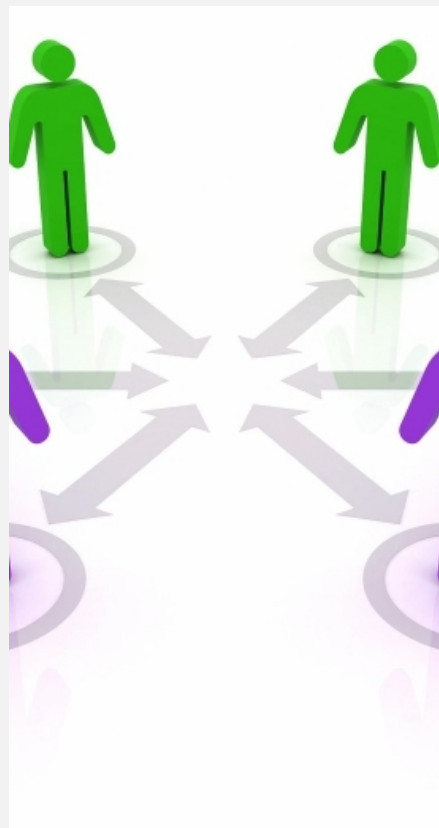
- 人际关系与沟通概述
- 人际关系建立技巧
- 高效沟通技巧
- 职场中人际关系与沟通应用
- 人际关系与沟通挑战及应对策略
- 总结回顾与展望

01

人际关系与沟通概述



人际关系定义及重要性



人际关系定义

人际关系是指个体在社会生活中与他人建立的相互关联、相互影响的关系网络。



人际关系重要性

良好的人际关系有助于个人心理健康、职业发展和社会和谐，是个人成功和幸福的重要因素。

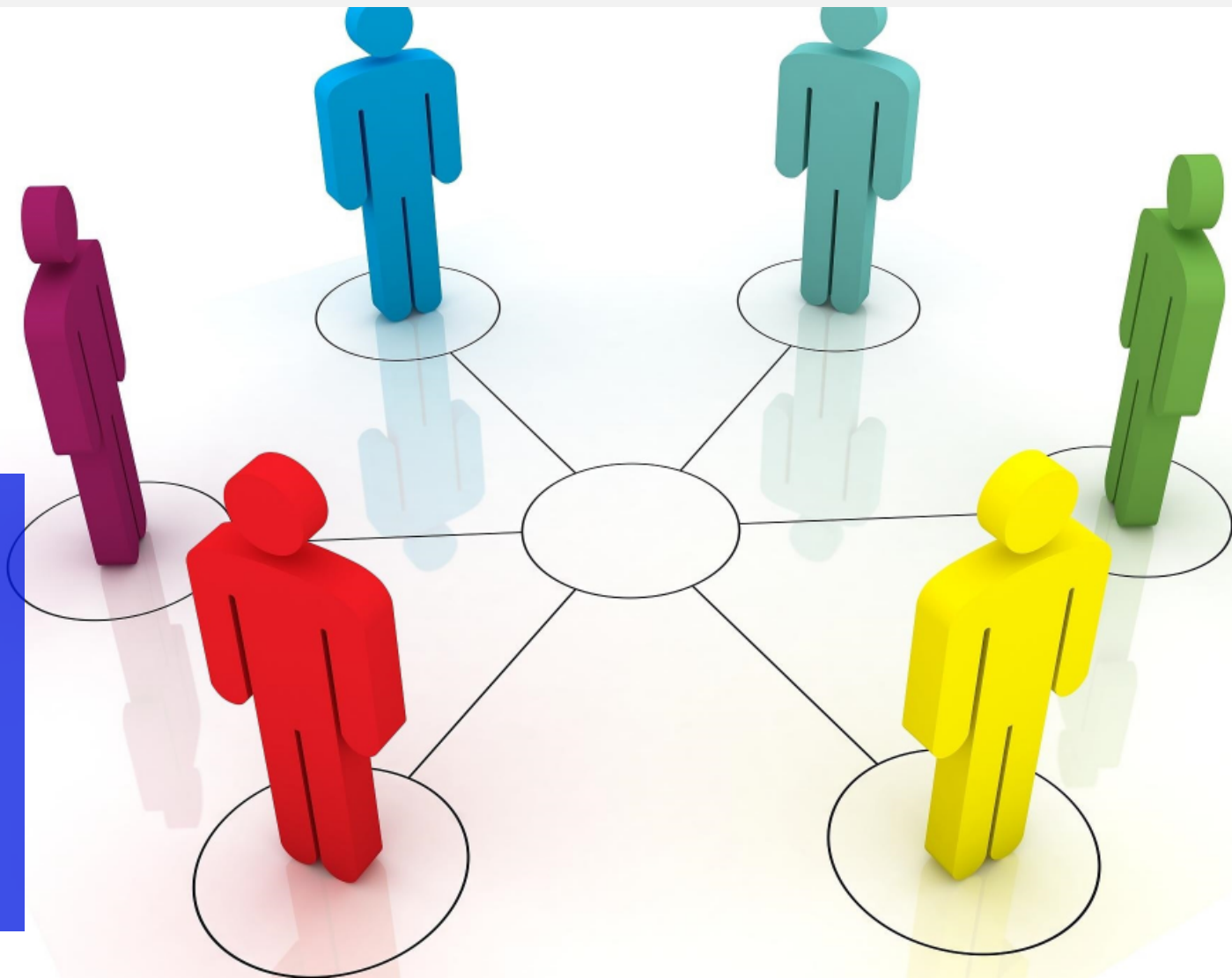
沟通在人际关系中作用

沟通定义

沟通是指个体之间通过语言、文字、表情、动作等方式传递信息、交流思想和情感的过程。

沟通在人际关系中作用

沟通是建立和维护人际关系的重要手段，通过有效沟通可以增进相互理解、消除误解、促进合作和建立信任。



建立良好人际关系意义



提升个人幸福感



良好的人际关系可以带来情感支持和归属感，提升个人幸福感和生活质量。



促进职业发展



在职场中，良好的人际关系有助于建立广泛的人脉资源、获取更多机会和信息，促进个人职业发展。



推动社会和谐



良好的人际关系有助于减少社会冲突和矛盾，增进社会信任和合作，推动社会和谐与进步。

02

人际关系建立技巧



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/998033002020006062>