# 人际交往中沟通原理与方法

来源：网络 作者：紫陌红颜 更新时间：2024-06-10

*在人际交往中，沟通是很重要的，所以学会沟通的方法就会让我们做事情更加顺利，其实沟通能力是可以在后天形成的，下面i乐德文网小编就给大家介绍一些人际交往中的沟通原理与方法。人际交往中沟通原理与方法1、相同的兴奋点，沟通无极限人沟通能力是逐...*

　　在人际交往中，沟通是很重要的，所以学会沟通的方法就会让我们做事情更加顺利，其实沟通能力是可以在后天形成的，下面i乐德文网小编就给大家介绍一些人际交往中的沟通原理与方法。

**人际交往中沟通原理与方法**

　　1、相同的兴奋点，沟通无极限

　　人沟通能力是逐渐锻炼出来的，不同的地方要求不一样。学会了解，他们关心什么?他们怎么交往，他们做事的时候，他们喜欢跟谁在一起。通过学习，我们找到了共同的兴奋点，这样我们就跟很多国有企业和政府合作，这是在回来的几年之中，通过学习，一步一步积累起来的。

　　2、沟通方式，因人而异

　　在现在这个就业压力巨大的社会中，作为一个大学毕业生，首先要考虑如何跟人很好的沟通，如何把自己最好的一面呈现给用人单位，这是非常重要的。刚毕业的大学生有一个好处，他就像一张白纸，可以训练他，因为他们还没有成型的社会观，人生观，价值观，所以可以把它们打造成我们想要的人才。但如果你是中高层的时候，我们则更看重有经验的。要么有特别好的专业知识，让你去做研发;要么你的人脉资源特别好，这样可以放你到一线去开发客户。要么你的判断投资能力比较强，那就可以让你去做投资。当然，如果一个人能喝酒的，也有他的用武之地

　　3、没有自信，就没有沟通

　　一个人在一个公司上班，其实公司是在成长的，所以你要跟公司赛跑。如果你跑不过公司，你肯定就落后了，你如果能跑赢公司，并一直合作下去的话，你就变成公司的一个元老了。你像韩国有一个风格，老板前面走的时候，属下就在后面跟着，只有半步之差。许多人不爱讲话的原因可能是特别胆怯，怕自己讲错话。其实在某些行业可能你比别人强，你自己的行业绝对不是别人知道的，相反，有可能你在别人之上。有一些年轻人他就讲，所以他就有信心了。信心跟年龄没有关心，像一个90后的小孩跟你聊天的时候，他很有自信，你就觉得他很能沟通，你愿意跟他沟通，这种能力我觉得一定要鼓励。

　　4、积极的人容易晋升

　　民营经济在自由竞争的体制下，大家用人还是比较理性的，一般都是唯才是用。

　　那么在自由竞争的环境下，什么样的人容易得到晋升呢?首先，这个人一定要有一定的能力，然后要让人家知道你，这是非常重要的。我演讲的时候，我特别喜欢坐在前排的人，还有我特别喜欢提问题的人。这些人很有趣，第一个，他比较勇敢，他希望把自己暴露在你的面前。第二、他的个性比较积极，其实这种人，在以后工作中也属于积极型的。在人和人沟通的时候，我们通过比较发现，在美国受过训练的MBA的人非常积极，国内的学生一般比较趋向于安静。做完事之后没有动静，而且比较被动，喜欢被指派任务。实际上，一个快速前进的公司，喜欢个性比较积极的人，同样，个性积极的人可能升迁的机会比较多。

　　5、20分钟，消除距离感

　　一个人的沟通能力是可以培养出来的。还有在沟通之前，你一定要了解对方的背景，才能把话题接下去。如果你不了解对方的背景，你跟人沟通的时候就会碰到问题。比如，碰到很多人面试的时候，到一家公司坐下来，就说老总您能不能跟我介绍一下，你们公司是干什么的，这样的人基本第一关就死掉了。见任何人，都要先在网上，把这个人以及他的公司了解清楚。去了以后，我就会说你最近怎么样，最近遇到了哪些问题，他就觉得我特别了解他，他就愿意跟我沟通。其实你只要花上20分钟的时间，不需要任何人帮助，你就能把你需要的东西找到。就因为你20分钟的努力，你就会让你们之间的距离减小。

**人际交往中沟通的原则2**

　　尊重他人

　　尊重人，是一切礼仪规则的核心。你如果希望别人尊重你，首先要学会尊重人。这是 待人接物 的一条重要原则。学会尊重人，可以从以下三点做起。

　　听他人说。做一个好听众，认真倾听别人说话，鼓励别人说他们的事，让对方觉得他很重要。这样的人，朋友会很多。只会说不会听，或者随便打断别人的话都是不礼貌的。

　　替他人想。平时我们与替他人着想的人接触时，总是会感到这人很好相处，为人善良，这样的人人际关系总是比较好的，做事也比较容易成功。平时待人接物，我们也应该遵守这条原则，多替别人想一想。

　　帮他人做。1979年联合国通过的章程中有这样一句话： 培养具有温暖心灵的人。 人与人之间要相互帮助，如果能经常说： 你有困难吗?我来帮助你! 并且尽力 帮他人做 ，你的心中就会充满爱心，会觉得活得很充实。你的朋友会很多，你有困难时，别人也会愿意来帮助你。

　　热情待人

　　你是喜欢接触整天沉着脸、闷闷不乐的人呢，还是喜欢接触快乐而热情的人呢?我想人人都喜欢充满热情的人，那么你自己也该成为热情的人。

　　热情是来源于内心对生活的热爱和良好的心态的，它会洋溢在你的眼睛里、你的谈话中。你心中对生活的热爱，对同学、对老师、对家长的热爱，会通过你的一言一行流露出来，不仅使自己精神振奋，还会感染别人、鼓舞别人，让人愿意和你在一起。

　　真诚做人

　　选择朋友，最重要的标准是真诚。真诚的友谊是无价的。真诚的人，实实在在，不虚伪，说到做到，不说空话。真诚的人，真心地欣赏和感激别人，不指责和抱怨生活和他人。真诚的人，有话当面讲，不在背后说人家的闲话。

　　在与同学相处的时候，我希望你们还要做到 七不要 。

　　一不要违约，哪怕小小的约定。有约就要遵守，否则就别相约。

　　二不要在背后议论别的同学的缺点。记住： 好话在人后说，坏话在人前说。

　　三开玩笑要有分寸。不要取笑挖苦别人，特别是他人的外貌和穿着。

　　四与同学交往不要只谈论自己的事或自己感兴趣的事，不要反复说同样的事。五不要因为别人对你提意见而生气，要充满感激之情地面对批评你的人，无论是善意的还是非善意的，因为他人的批评会促使你不断进步。

　　六不要乱动同学的东西，就是最要好的朋友，也不能 先斩后奏 。应该先打招呼，得到允许后才用。

　　七借用同学的东西，用完后要立即归还。

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