# 关于如何提高自己的人际交往能力？

来源：网络 作者：梦回江南 更新时间：2024-06-11

*关于如何提高自己的人际交往能力？（通用5篇）关于如何提高自己的人际交往能力？ 篇1 当今社会，生活节奏越来越快，人与人之间的交往越来越频繁，就业压力越来越大，所以，大学生加强与人的沟通，锻炼自己的口才迫在眉睫，总而言之，只有有良好的口才，一...*

关于如何提高自己的人际交往能力？（通用5篇）

关于如何提高自己的人际交往能力？ 篇1

当今社会，生活节奏越来越快，人与人之间的交往越来越频繁，就业压力越来越大，所以，大学生加强与人的沟通，锻炼自己的口才迫在眉睫，总而言之，只有有良好的口才，一个人才能适应当今的社会发展，在竞争激烈的社会中立足。下面我从四个方面阐述一下学习口才的重要性。

口才的重要性不仅在职场上体现，在我们的日常生活当中口才也有重要作用。每天我们都会遇到一些场合，需要我们说几句适当的话。这几句适当的话，能够帮我们很大的忙，解决我们生活当中大大小小的问题，因此，我们能够就地运用我们的口才，对于我们的生活很大的益处，口才对一个人的重要性不言而喻。

学习口才的重要性

一个会说话的人，可以流利地表达出自己的意图，也能够把道理说得很清楚、动听，使别人很乐意接受。有时候还可以立刻从问答中测定对方语言的意图，从对方的谈话中得到启示，了解对方，与对方建立良好的友谊。但是，我们常看到许多不会说话的人，他们说话不能完全表达出自己的意图，往往使对方听起来费神，而又不能使人信服地接受，这就造成了一种交际上的困难。

口才沟通能力好的人可以顺畅地表达自己的意图，也能够完美地表达自己的意思，别人听后也会乐意接受，还可以从谈话中测定对方的意图，从中得到启示，了解对方并与之建立友谊，从而在各种各样的人际交往中备受欢迎。好口才使得你在社会交往中能够如鱼得水。

在当今这个竞争十分激烈的社会，口才的重要性变得越来越重要。练就一副好的口才不仅可以提升你在众人心目中的地位和形象，使你在复杂的人际关系网络间游刃有余，更重要的是可以为你的工作提供帮助，使你在工作的同时得到晋升的机会，让你一步步达到事业的顶峰。人们越来越清醒得认识到口才的重要性，各种口才培训机构也如雨后春笋般的涌出。人们迫不及待的去寻找一种口才训练的方法来学习说话的技巧，提高口才能力。所以如果你还在无视口才的重要性，还在无动于衷的话，那么你很快就会与社会脱节了。

有人说在职场上会说话的人能发展很好;也有人说，能力强者不必在意说话的艺术。其实说话并不是一项艺术，而是我们安身立命的技能，真正的强者不仅在乎自己的头脑，更在乎自己的嘴巴。一个人的表达方式能体现出他的知识水平和教养。所以， 口活儿 很重要，那么口才交流技巧有哪些呢。

1.要明确积极、不要模糊消极

有人会觉得在职场应该学会说 圈儿话 ，即尽可能避免确定性，因为这涉及到责任问题。我们喜欢赞扬、学习那些 见人说人话、见鬼说鬼话 或给出模棱两可答案的说话方式，认为这是一种有城府的表现。

2.提升自信心

要快速地与陌生人交朋友，你就要必须要具备良好的心理素质，令你敢于开口与人攀谈，进而有更深一步的交往。要提升自信心，你最好开始尝试一些自己以往不敢做的事情，还要勇于向困难挑战，打开你的心扉。

3.理智思考

学会理智地思考，思考如何提高自己的口才，思考什么话才该说，思考怎样的表达方式才能让人感到舒服。每说一句话之前，你都要经过理智的思考，切勿意气用事，口出狂言，大放阙词，这样你会容易开罪别人，给人留下一个坏印象，久而久之，你的名声会变得一片狼藉，叫人不敢与你交往。

4.善于找话题

会找话题的人更能在交际圈混得开，所以你是个会找话题的人吗?需注意的是，交谈中的话题不是随便找来的，而是你要通过观察对方，了解到对方的个性特点与爱好而摸索出来的，这样才能打开话匣子。

5、说尊重的话

在人际交往中，最重要的是彼此尊重，你的口才可以不够好，但必须要懂得说尊重的话。平时，你要文明用语;开玩笑时，要注意分寸与场合;交谈时，不可挖人隐私与挖苦别人;交流的态度的要端正 、专注。

6、巧妙地展开话题

要想练好交际口才，你永远不能处于被动，而是要主动 出击 ，巧妙地展开话题。首先，在说话前，你可以仔细观察对方的行为举止与神情，寻找合适的机会开口。然后，你可以挖掘彼此间感兴趣的 话题，打开话匣，一般来说，你所处的环境、时事、时尚等都是不错的话题题材。最后，小编必须提醒你，请你避免谈及一些宗教、隐私、易引起争执的话题。

7、说有用的话

你最好使用简洁、清楚的语言去交谈，少说无关重要的话，使你的说话更具说服力与自信。所以，在交谈中，你要少些犹豫，少些沉默。

8、多尝试即兴演说

要更快地提高你的交际口才能力，你可以多尝试来一场即兴的演说。即兴演说并不难，就如你在与人交流时，你可以抓住机会，来一场小型的即兴演说，大胆说出自己的想法，说得多了，你就知道该如 何与人交流了。

总而言之，口才在实践中不断学习不断总结逐步提高的，它既没有固定的模式，也不是一蹴而就的。在人际交往中，我以为要坚持以我为主的原则，坚持原则，并有一定的灵活性，不管在任何情况下，都体现了 我就是我 的个性。

关于如何提高自己的人际交往能力？ 篇2

如何提高自己的交际能力，这是很多人都头疼的问题，因为你的交际能力决定了你在工作中的发展，一般来说交际能力好的，朋友一般比较多，自己自身的发展会比较好。以下是博沃小编为您整理的如何提升个人的交际能力的相关内容。

对人际沟通的提升和障碍清除，是为你 树立良好的品质与心理 ，建立处世新态度，避免破坏人际关系的行为 作铺垫。首先认识人际沟通价值，破解人际关系的大秘密，让你人际沟通吸引力总原则，使你掌握增加自我吸引力技巧，分析需求把握主动权。满足需求、反向需求、挖掘需求构成了人际关系吸引力总原则。

掌握人际沟通的人性需求，就像企业掌握了空白市场，你的产品固然是人们目光的焦点，因为只有掌握人性间的需求，才能让你像一块磁铁般，使想依附你的东西都往你这边靠近。人性需求分析具体分析要从 马斯洛需求原理 中探究，从人性需求七大特征： 个性、网状、变化、两极、力型、能量、无限 中追求，最终掌握增加自我吸引力技巧的提高。

分析需求把握更多主动权。看透人际关系并不是很难很复杂;再养成人际沟通的八大良好品质，即对内要真诚、自信、主动、快乐; 对外要尊重、负责、合作、感恩;再克服人际沟通品质提升的五大障碍：忽视、恐惧、心态、自我、能力;届时你的人际沟通会有所提升和障碍清除。

2如何提高自己的交际能力

不说别人坏话，不落井下石。不说别人的坏话，注意他人的长处，虚心学习和宣扬他人的优点，是建构良好人际关系的一项技巧。人难免会犯错误，对别人的错误应怀着善意帮其改正，而不能采取落井下石的态度。要克服背后说别人坏话的不良习惯，试着去了解别人，弄清他为什么那样想、那样做，这比批评、指责更有益处，也有意义得多。这样做孕育了同情、仁慈和宽容，别人才会喜欢与你交往。

记住对方的名字。在与别人交往时，名字会显示它神奇的作用，如果把别人的名字叫错了，你会落入非常尴尬的境地。花点时间，去记住别人的名字。能够得到别人好感的最重要、最简单而有效的方法，就是见面或交往时能自如的叫出对方的名字，使他觉得你心里有他这个人。对方的名字被轻松的叫出来，等于给了对方一个赞美，为相互沟通搭起了一座桥梁。

对别人感兴趣。我们很容易犯的一个错误就是想办法使别人对自己感兴趣，而对别人却不那么感兴趣。维也纳著名心理学家亚德勒在《人生对你的意识》一书中说： 对别人不感兴趣的人，他一生中的困难最多，对别人的伤害也最大。所有人类的失败都出于这种人。 我们要交朋友，首先得对他感兴趣，以热忱和高兴去迎接他。

3怎样提升自己的交际能力

您需要了解人和人性

提高人际交往和掌握成功的人际关系技巧的第一步是：正确地了解人和人的本性。了解人和人性可简单概括为―― 按照人们的本质去认同他们 ， 设身处地认同人们 ，而不要用自己的眼光去看待别人，更不要把自己的意志强加于别人。人首先是对自己感兴趣，而不是对你感兴趣!换句话说――一个人关注自己胜过关注你一万倍。

您需要剔除几个词语

当你与人交谈时，请选择他们最感兴趣的话题。他们最感兴趣的话题是什么呢?是他们自己!把这几个词从你的词典中剔除出去―― 我，我自己，我的 。用另一个词，一个人类语言中最有力的词来代替它―― 您 。

您需要使对方觉得自己重要

人类一个最普遍的特性便是――渴望被承认，渴望被了解。你愿意在人际关系中如鱼得水吗?那么，请尽量使别人意识到自身的重要性。请记住，你越使人觉得自己重要，别人对你的回报就越多。

4怎么提高交际能力

学会正确评价自己

在人际交往中，你对自己的认识月正确，你的行为越自然，表现得也越合体，结果也就越能获得别人的肯定，这种评价对于帮助你克服自卑和自傲两种不利于合群的心理障碍是十分有利的。

学会关心别人

如果你想要被别人关心和喜爱，首先要去关心别人和喜爱别人，关系被人，帮助别人克服了困难，不仅可以赢得别人的尊重和喜爱，而且，由于你的关心引起了别人的积极反应，也会给你带来满足感，并增强你与人交往的自信心。

学会一些交际技能

如果你与人交往总是失败，则由此引起的消极情绪当然会影响你的合群性格。如果你能多学习一点交往的艺术，自当有助于交往的成功。例如多掌握集中文体活动技能，你会发现自己在许多场合都会成为受别人欢迎的人。

关于如何提高自己的人际交往能力？ 篇3

人际交往能力

1、要给他人留足面子，不管自己和他人的差距有多大，也许你比他人优秀很多，但千万要记住，尊重他人就是尊重自己，因为以后的日子谁都说不准，凡是留有余地是给彼此都留有空间，因此不管是什么事情，只要做到就行，不要做得太过。

2、培养自己的核心能力，这种能力是能让自己获取足够的经济收益，说白了就是能够让自己很好存活下去的本领，另外具备核心能力，这种能力是能够吸引他人的一种魅力，也是能够体现在生活工作中的方方面面的。

3、减少无谓地社交活动，有时候跟人打交道，总会出现很多无奈的事情，比如原本不想去的一个饭局，却因为碍于面子，浪费时间和精力，最终还落得一个不好的收场，这就是浪费的最原始初衷，害怕他人的语言攻击，其实社交活动没必要时时都迎合。

4、享受和他人之间的每一次交流学习，和他人交流，并把其看作是一种学习，尊重他人是基础，懂得他人的优缺点，并学习如何应用到自己身上，这些方方面面的学习都是自己最好的投资，也是增加和他人感情的一种方式。

5、认真对待事情，花心思去深入学习研究，每个人的精力虽然是有限的，但是把原本可能浪费在无用事情上的用到真正该用的地方，这对于提高自己的效率就会起到很大的作用，沉下心来，好好去学习，其实收获自然而然就会有的。

关于如何提高自己的人际交往能力？ 篇4

细致分析 如何提高人际交往能力

人际交往能力与社交经验的关系如此密切，如果可以提高自己的人际交往能力，人们的日常社交生活也会得到改善。人们不单可以减少与别人发生冲突，亦可以令自己和别人有更愉快的交往经验。

有些人认为人际交往能力是与生俱来的特质或属性。譬如，一个社交能力高的人天生较外向、善于交际。所谓 江山易改，本性难移 ，要改变人际交往能力实比移山更为艰难。多数的心理学家并不赞同这种看法。反之，他们认为只要能辨认出可以预测人际交往能力的因素，便可以设计一些课程来培训这种能力。

要有效地提高人际交往能力、可循两方面入手，一是对社会情境的辨析能力，二是提高对其他人心理状态的洞察力。

对环境的辨析能力

对环境的辨析能力要有效地达到社交目标，便要因应情势而作出相应的行为。社交环境瞬息万变，交往的对象亦有不同的特质，要适应不同社交环境、人物，便非要有精锐的观察和认知能力不可。

对环境的辨析能力是社交能力的一个重要部分。一个人如果能够对情境间的细微不同之处加以区分，往往更能掌握社交环境的变化而做出合宜的行为，以适应不同性质、千变万化的环境。

这种 因时制宜 的说法，并非只是近代西方心理学所提倡。

其实在中国古代典籍中亦常被提到。例如《中庸》说： 国有道，共言足以兴国;国无道，其默足以容。 这便说明了进谏及保持缄默都是合宜的处事方法，但朝臣采取哪种方法才可产生较理想的后果，却取决于他们身处的国家是有道还是无道之国。

又以本章开头提及的杨修为例，他是个机智的才子，但他所服侍的主公曹操是个性格多疑的人。杨修自恃聪明而多次道破曹操的心意，故招来杀身之祸。若他的主公是个宽宏大量，知人善用的人，杨修不但不会被杀，反而会被委以重任。虽然有人会慨叹杨修生不逢时，但若以 因时制宜 的说法，杨修似乎只顾一时言语之快，却忽略对方(曹操)的思想性格，

因而说出一些合乎事实但不合对方心意的话，白白地把性命断送了。由此可见，要成功地达成社交目标，便要审裁客观情势的变化，因时变通，以适应各种各类的社交情境。

在一项研究中，我们采用了一些虚构的处境，然后问受测者在这些处境中会有什么反应。其中两个处境是：

(一)你很怕见牙医，但现在却要到牙医那里修补牙齿。

(二)你被一群持械的恐怖分子胁持在一所公共大楼内。

人们在这两种情境中，均可以选择细心地观察周遭的危险讯号。譬如，在第二个处境中，可以留心恐怖分子有什么武器。他们也可以尽量分散注意力，不去注意一些会令自己紧张的危险信号。当然，在见牙医的处境中，

主动地监察危险信号只会令自己更紧张，肌肉收得更紧，痛苦愈多。但在被胁持的处境中，留心危险信号可以提高逃生的机会。接受测试的人当中，有些人较能辨析两种情境的不同，在见牙医的处境中选择分散注意力，在被胁持的处境中选择观察环境。有些人的辨析能力则明显较低，在不同的情境中也选择观察环境。

我们的研究也显示：辨析能力愈高的人，社交能力也愈高。他们在与父母、师长、朋友和不喜欢的人交往时，较能完成交往目标，并较能改进双方的交情。 亦有证据显示，辨析能力高的人，他们会遇上较多愉快的交生经验，而他们也较少出现抑郁的情绪。需要强调的是， 因时制宜 并非指盲目跟随形势变化而改变自己的行为，亦不是指盲目顺应对方的旨意。

辨析能力高的人不一定是社交变色龙，只懂得盲目附和。他们有自己的生活目标，而这些目标也可以是一些利他的目标(例如替某医院筹款)。辨析能力高的人，在追求这些目标时，懂得审时度势，既能够完成自己起初不愿捐款的人解囊相助，并让他们觉得捐款后心情愉快，这便是辨析才能的应用目标了。

对别人心理状态的洞察力

洞察别人的心理状态也是社交能力重要的一环。一些人看到别人的行为时，不尝试去了解对方做事时的处境和感受，便马上从别人的行为去判断对方是一个怎样的人。这种重判断而轻了解的取向，是社交能力发展的一大障碍。

在我们的研究中，曾向受测者描述一个人的行为，然后请他们将这个人的资料转述给另一位受测者听。在转述过程中，有些人自发地加入了一些对故事人物的性格和道德判断(例如 他是一个贱人 )，而有些人则主动地对故事人的的内心世界加入剖析(例如 因为他想取得律师资格，所以对有权势的人所做的坏事视若无睹 )。

在这项研究中，我们也测量了受测者与父母、师长、朋友和不喜欢的人交往的成果，发现越倾向性格道德判断的人，他们的社交能力便越差。反之，越倾向作内心剖析的人，他们的社交能力也就越高。

既然主动地作性格判断和道德评价对社交能力的发展有碍，而尝试了解虽人的内心感受对社交能力有利，那么如何可以降低前一种倾向而加强后一种倾向呢?

我们的研究指出，一个人对性格和道德的看法是一个十分重要的因素。有些人觉得性格和道德是不可改变的个人素质，相信每个人也有固定不变的道德水平和性格。因此，在与人交往时，他们的注意力便集中于从别人的言行举止，来推断对方具备哪种性格。也有些人相信性格和道德都是变数，认为一个人的道德和性格是可以改变的。

因此，这些人在社交场合中，并不急于判断别人的性格和道德水平。反之，他们会较留心于一些可变的因素和行为的关系。譬如，他们会较留心环境因素的改变如何影响一个人的心理状态，而心理状态的改变，又如何影响一个人的行为。

在一项研究中，我们问受测者一些很简单的问题。譬如， 甲旅行时给同事买了些纪念品，那很可能是因为-- 。或 乙将一盒橙汁倒在同学的图画上，那很可能是因为-- 。那些相信性格是不可改变的人，较多提出 甲是一个善良的人，而乙则是一个无赖 等解释。反之，相信性格是可以改变的人，较多提出 甲想取悦他的同事，而乙则嫉妒他的同学 等解释。

由此可见，相信性格不可改变的人较重视评估别人的性格和道德，而相信性格是可以改变的人则较留心别人的行为动机和做事的情绪状态。

也有研究显示，和相信性格可以改变的人相比，觉得性格是不可改变的人比较喜欢评鉴别人的行为。他们看到别人做了一件事情后，便有较大的倾向马上评价这行为是好还是坏。由于他们专注于评估行为本身的好与坏，便较容易忽略行为发生的背景和行事者的心理状态了。

这种倾向判断行为的好坏和别人的道德性格的人，不但容易忽略别人的心理状态，也较容易因为对人多作以偏概全的评价而产生偏执和成见。已有研究证据证明，在美国相信性格是不可改变的人，比相信性格是可以改变的人对社会上的少数族群成见较深。

在香港地区，我们也发现相信道德是不可改变的人，和相信道德是可以改变的人相比，较歧视内地人士。譬如，他们会觉得内地的人有较多负面特征，较少正面特征，他们也觉得内地的人在香港犯了法，应该受到较严厉的处分。

由此可见，对性格道德的看法，不单与社交能力有关，它也关系到社会上族群能否得到公平平等的待遇。

总括而言，要增进个人的社交能力，一方面要提高对自己及别人的需要、思想、感受的洞察力，另一方面亦要细心观察不同的情境和人物，分辨其中不同之处并加以理解分析，以加强对千变万化的社交环境的掌握。虽然心理学家认为社交能力是可以训练提高的，但要真正的提高社交能力，实在不是一件容易的事，亦非一朝一夕可以做到，成功与否还是取决于一个人的动机、决心、努力与恒心。

关于如何提高自己的人际交往能力？ 篇5

不论在职场还是生活中，不擅长处理人际关系的人并不是只有你一个人。事实上 人际关系 一直给人造成难以忽视的影响。

不知道你发现没有，性格内向的人往往在人际关系上比较弱一些。内人人格往往具有一种不合群的特点，也就是他一个人待着比在群体中更自在。但是人希望得到群体的认可，这时就会又一个很矛盾的心理：

你害怕跟人接触，但是又渴望别人理解、接纳。

有人为了搞好自己的人际关系，变成了一种刻意 讨好 别人。因为 讨好 ，因此你不懂得拒绝别人，但是这种感觉却让自己难受。不论你怎么努力，却很难交到真心朋友。到最后，你的关注点往往在自己不擅长处理人际关系，对自己抱有一种自卑的心态，而忽略了你为什么不擅长处理人际关系。

与人际关系最紧密相关的就是 情商 了。现在社会总是强调我们做一个高情商的人，情商高意味着你可以左右逢源，在职场和生活中做到泰然处之。而 见人说人话，见鬼说鬼话 不再是贬义词，而是对情商高的一种肯定。其实你们都误解 情商 了。

想要处理好人际关系，就需要你具备这3种能力：

1、学会管理情绪

在人与人之间的交往中，与人沟通最重要的就是情绪。一个人的情绪是很难被隐藏起来的，你可以从对方的表现看出来，你们之间的情绪都是可以被对方察觉到的。

情绪管理首先需要自己去充分体验自己的情绪，学会去控制自己的情绪。不要让它失控，伤害到别人。管理情绪并不轻松，需要长期的一个训练。

2、换位思考

所以要学会管理好自己的情绪，同时还要顾及好对方的情绪，懂得换位思考。其实这种能力很重要，当你在说话做事时，学会管理好自己的情绪，再多站在别人的立场上思考一下问题，你的人际关系就会大大被改善。

比如在工作中，在某个项目上产生分歧了，那么就事论事即可，千万不要发展到人身攻击;在看到别人难过的时候，用对方习惯方式安慰他。有的人需要别人的安慰，也有人习惯自己独处一会儿。

管理好自己的情绪，照顾他人情绪会让更多人愿意信任你。

3、学会正确表达

正确的表达就是让别人在舒服的前提下能接受自己的观点。但并不是所有人都具备这种能力。

为什么有时感觉越长大越觉得自己说的话言不达意呢?

语言是思想的载体，你说出的话言不达意，其实就是因为你还没有把这个问题想明白。用语言表达时，人对简单的问题总是能快速回答，因为思考的时间很短。但是在思考比较复杂问题的时候，我们往往要考虑到的方面会很多，如果最初没理清的话，很难表达清楚。

所以在跟别人沟通时，不要以说教的口吻，而是以 商量 的态度来说，这会让对方感舒服。在表达自己意见的时候，要等对表述完再说。

在表达的时候，先用自己的理解把对方的观点复述一遍，确保自己的理解不会出现什么偏差。在表达的时候，不要完全认为自己的观点才是对的，而是对自己的观点也持怀疑态度，把问题抛给对方，看看对方的意见。

在人与人的沟通中，有很多技巧。但是那么多不一定都能为你所用，学会这3种能力足以让人受益无穷。

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