# 最新职场人际关系的技巧与方法 职场人际交往的技巧(3篇)

来源：网络 作者：流年似水 更新时间：2024-08-25

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。职场人际关系的技巧与方法 职场人际交往的技巧篇一俗话说的好“趣味相投”，只有那些有...*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**职场人际关系的技巧与方法 职场人际交往的技巧篇一**

俗话说的好“趣味相投”，只有那些有共同的爱好以及兴趣的人才能走到一起，处到一块。小红所在单位大部分同事都是男性的，中午吃饭时的短暂休息时间，同事们往往会聚集在一起谈天说地，可惜小红总感觉到插不上嘴，起初的一段日子只能在旁边远听。男同事们喜欢谈论的话题无非集中在体育、股票上面，不过他们即使不懂时装的流行趋势，也不妨碍他们与女同事的交流。要想和这些男同事搞好同事关系，首先得强迫自己去接受他们的一些感兴和爱好。于是小红每天开始都“有意识”地关注体育方面的消息和新闻，遇到合适机会甚至还和男同事们一起去看球。小红如事的说：“现在有了共同话题后，和男同事相处容易多了;每次和他们闲聊的过程中，也会把自己在工作中的感受与体会和他们进行交流，我们之间的工作友谊也增加了不少”。

同事们之间的个人秘密，当然带着一些不可告人的或者不愿意让别人知道的隐情;要是同事能将自己的隐私信息告诉你，那只能说明同事对你是足够的信任，你们之间的友谊肯定要超出别人一截，否则她不会将自己的私密全盘向你托出。要是同事在别人嘴中听到了自己的私密被公开曝光，不要说，她肯定认为是你出卖了她。被出卖的同事肯定会在心里不止千遍地骂你，并为以前付出的友谊和信任感到后悔。因此，不随意泄露个人隐私是巩固职业友情的基本要求，如果你连这一点都做不好的话，恐怕再也没有哪个同事愿意和你推心置腹，跟你说悄悄话了。

刘女士和王女士是一对无话不谈的好姐妹，两个人自从工作以来，一直住在同一宿舍里，每天一起上班、一起下班，几乎到了形影不离的地步!一次偶然的机会，两人接触到一个各方面条件优越、长得非常帅气的男人，她们几乎在同一时间，对这个男人产生了好感!为了能和帅气男人走得更近，刘女士和王女士突然象变了个人似的，她们不再像以前那样亲密，也不像以前那样总是难舍难分，而是单独行动;后来，两人为了此事，弄得反目成仇，多年的感情就此烟消云散。显然，爱情“挡住”了两人的友情，从她们同时喜欢上那个帅气男人开始，其实就宣布了她们多年的情谊开始走向决裂。因此，作为职业女人，最好独自去处理自己情感生活，在爱情还没有成熟前，即使是你最亲密的朋友，千万不要拖着一起去约会。不然的话，爱情将成为你友情的一个“绊脚石”

在把你的公事处理完之后，同事之间在一起相互闲聊是一件再正常不过的事情了;而许多人，特别是男同事在闲聊时，多半是为了在同事面前炫耀自己的知识面广，同时向其他同事传递这样一个信息，那就是：你们熟悉的，我也熟悉;你们不熟悉的，我也熟悉!其实这些自诩什么都知道的人知道的也不过是皮毛而已，大家只是互相心照不宣罢了。而作为女性的你，要是想满足自己的好奇愿望，来打破砂锅地向对方发问的话，对方马上就会露馅了，这样闲聊的时间自然不回太长。这不但会扫了大家的兴趣，也会让喜欢神“侃”的同事难堪;相信以后再闲聊的时候，同事们都会有意无意地避开你。因此，上班的各位女性朋友，在任何一个场合下闲聊的时候，不求事事都明白，问话要适可而止，只有这样你的同事才会乐意接受你，和你成为朋友。

“为什么刘某总是爱和我作对呢?这家伙可真让我烦他!”、“为什么刘某总是和我抬杠，不知道我哪里得罪他了!”办公室里常常会飘出这样的飞短流言;要知道这些飞短流言是职场中的“软刀子”，是一种杀伤性和破坏性很强的武器，这种伤害可以直接作用于人的心灵，它会让受到伤害的人感到非常厌倦不堪。要是你非常热衷于传播一些挑拨离间的流言，至少你不要指望其他同事能热衷于倾听。经常性地搬弄是非，会让单位上的其他同事对你产生一种避之惟恐不及的感觉。要是到了这种地步，相信此时的你在这个单位的日子也不会太好过吧，因为那个时候已经没有同事把你当回事了，人们眼里已以忽视你的\'存在。

在你的长期工作过程中，和同事发生一些小矛盾是很正常的事;不过你在处理这些矛盾的时候，要注意方法，尽量避免让你们之间的矛盾公开和激化。办公场所也是公共场所，同事之间会因工作而产生一些小摩擦，千万要理性处理摩擦事件。不要表现出盛气凌人的样子，非要和同事做个了断、分个胜负。退一步讲，就算你有理，要是你得理不饶人的话，同事也会对你敬而远之，觉得你是个不给同事余地、不给他人面子的人，以后也会在心中时刻提防你，这样你可能会失去一大批同事的支持。此外，那些被你攻击的同事，他们会对你怀恨在心，那么在你的职业生涯中又会多上一个“敌人”。

同在一个公司的同事对吴静的看法是：一个大大咧咧的人物，无论与同事的关系好还是坏，她都能随便开口向他们借钱。有时同事的确身边没带钱，吴静就会当面埋怨同事不够交情，觉得都是同事一场，借点钱都这么困难，原来同事关系都只是表面功夫;而被借钱的同事觉得友谊出现了杂质，甚至担心自己的钱借给她会不会有去无回哟。特别是有一次，吴静没有如期将钱还给同事，同事立即对她产生了反感，认为吴静作为同事，竟然和她玩这一招，简直太过分了!而吴静认为自己不能按时还钱，不是她的本意，同事之间遇到点困难，难道不应该伸手相援吗?就是由于随意借钱，而不及时还钱的毛病，让吴静很快在同事中间失去了人缘。所以说，在万不得已的情况下，千万要记住不要随意向别人伸手借钱，即使真的没有办法借了钱，也一定要及时归还。

有很多的人无论在什么样的工作环境中，总是怒气冲天、牢骚满腹，总是喜欢见一个人就大倒苦水，而再见一个人就苦苦讲述自己的不幸，尽管偶尔一些推心置腹的诉苦可以构筑出一点点办公室友情的假象，不过象祥林嫂般地唠叨不停会让周围的同事苦不堪言。也许你自己把发牢骚、倒苦水看作是与同事真心交流的一种方式，不过过度的牢骚怨言，会让其他的同事感到既然你对这个工作有如此不满的态度，那么为何还不跳槽，去寻找一个自己满意的工作呢?

在社会中几乎每个人在自己工作有成绩受到上司表扬或是升职的时候，往往会在上司没有宣布的情况下，就在办公室中飘飘然去四下招摇，或者故作神秘地对关系密切的同事细诉，一旦消息传开来后，这些人肯定会招同事嫉妒，眼红心恨，从而引来不必要的麻烦;当然，除了在得意之时不要张扬外;在失意的时候，也不能在公开场合下来向其他人诉说上司的种种不对，更不能牵连其他同事，否则不但上司会厌烦你，同事们也会对你恼怒，你以后在单位的日子肯定不好过。所以，无论你是在得意或是失意的时候，都不要太过分的去张扬它，不然的话会给工作友谊带来一定的障碍。

在公司里如果有人喜好巴结上司，喜欢向上司争宠的话，那么这个人肯定会引起其他同事看不惯而影响同事之间的感情。要是真需要巴结上司的话，应尽量邀多人相约一起去巴结上司。而不要在私下做一些见不得人的小动作，让同事怀疑你对友情的忠诚，甚至还会怀疑你有人格问题，以后同事再和你相处时，就会下意识地提防你，因为他们会担心平常对上司的抱怨会被你出卖，借着献情报而爬上领导岗位。一旦你被发现出卖了同事的话，那么你们之间的友情就宣告完蛋，连想和你交朋友的人都不敢靠你了。

因此，不在私下去向上司争宠，这一点也是能够确保同事之间友谊长久的一种方法。

**职场人际关系的技巧与方法 职场人际交往的技巧篇二**

人在听到和自己观点不同意见的时候，本能的反应就是抵抗。而在这种情绪的带动下，就很难清醒地分析对方的观点，听不进去对方说的任何话语。这个表现往往在讨论会议中，或者听到别人的批评意见的时候。不会与人沟通的人，往往的表现是，别人刚说完自己的观点，他就跳起来反驳，而且言辞激烈。

这样的人给旁观者的感觉是，这个人不善于控制自己的情绪，固执己见，不善于听进去别人的话，自负自大，可能很聪明，很能干，但是会让人有惧怕接触的心理。

我处理这样的问题的时候，首先是自我调节一下情绪，稳定几分钟，把上来的逆反情绪平息下去。然后带着平和的心理去听别人的意见。当听到其他意见的时候，我首先会仔细听，他的和我的有什么不同?他的想法有什么漏洞?按照他的想法会出现什么样的负面后果?他是否有预案?他说我的缺点，是不是我真的存在?是否有误会?如果是误会我应该如何解释?我一般会对对方指出的我的缺点，首先表示感谢。我会说：“谢谢你的直率，因为我有很多缺点自己看不到，需要有人帮我纠正，这样我以后才能知道怎么改正这些缺点。”如果需要解释的误会，我会用最短的时间解释清楚。

每个人都有自负的心理。我也不例外。这个心理表现在在别人背后说别人的“毛病”，都觉得在某个方面，那个被说的人不如自己。

在职场中，最容易造成这个现象出现的时候，就是有人被提升，有人被嘉奖，有人被宣传。这个时候，人的嫉妒心理、自卑加自负的心理，会刺激人的报复欲望，其表现就是要说这个人的“坏话”，来疏解自己的不平衡心态。而当你说的时候，你要清楚地意识到，你有嫉妒心理，说明你不如人家。你可能会觉得你那里都比人家好，为什么不是你?很多人最容易平衡自己的话，就是：他会拍马屁。记住，当你用这句话评论别人的时候，说明了你至少承认了自己的两个缺点：第一自己不会和领导沟通;第二，有嫉妒心。如果你把这样的情绪，散发给同事，那么你就危险了。因为你不知道这些话什么时候就会传到对方耳朵里，或者老板耳朵里，那么你的职业上升就永远停止了。

因此，在职场中的人要学会正确地平衡自己的不良心态。那就是学会客观地看待别人的优点。比如被提升的人，就是因为会“拍马屁”，你也要承认，那是人家的一种能力，一种在职场中生存的.能力。如果自己也能做到，那么就去努力。如果自己做不到，也不要产生嫉妒。那么对待自己因此而不能得到提升，也要心服口服。我体会在职场上做人的原则，和天桥把式的宣传口号有相同的意义：光说不练，那是傻把式。光练不说，那是假把式。又说又练的才是真把式。

这个在职场中很常见。我的做法就是，我从来不直接反驳。我都是用提问题的方式来让他回答。当然，前提条件是我认真听了他的方案。我会在听的时候，用挑剔的态度去听，也就是找对方方案的漏洞。然后把我的问题记下来。等他结束了，我就会一一提问。如果对方都能有很好地答复和解决。那么我会心服口服。如果他有考虑不全面的，那么我就会提出我的方案。反驳别人的方法，就是不要直接对对方说，你这样是不对的。要用提问的方式让他自己说出来，自己不对;或者找到证据告诉对方，不对在哪里。

**职场人际关系的技巧与方法 职场人际交往的技巧篇三**

相信没有谁会想跟个性张扬，嚣张跋扈还自以为是的家伙一起工作吧。不管是你缺乏合作精神，还是总是搞小团体，尤其是比较注重个人利益的人最容易被同事孤立。在同事忙不过的时候，搭把手，这样赢得好感也很容易吧。

作为领导最不喜欢的就是自己的下属拉帮结派的搞小团体，这样就显得工作氛围很不和谐，而且也很容易出现问题，不管是公司里的那个小团体，除非是管理层的圈子，不然就不要去参与，不然只会给自己惹上麻烦的。

做事要有原则，但不拘泥于原则，不然就会显得你非常的固执，也要懂得采纳别人的建议，但事事都唯唯诺诺的也不行，这样就会显得你非常的没有主见。

你的过分严厉只会让人讨厌你，如果想要赢得别人的好感，你的.温柔和平易近人是再合适不过的了。温柔不能太过温柔，该严厉的时候也要严厉一点，不然你就看起来真的很好欺负了。

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