

# 最新演讲稿交往的内容 异性交往演讲稿 异性早恋演讲稿(汇总10篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

## 演讲稿交往的内容篇一

尊敬的老师，亲爱的同学们，早上好!

今天我国旗下讲话的题目是：青涩的苹果。

俗话说“少壮不努力，老大徒伤悲”。中学阶段是一个人的黄金时期，是长身体长知识学本领的最佳时期。

1自然交往。在与异性交往的过程中，言语，表情，行为举止，情感流露及所思所想要做到自然，顺畅，既不过分夸张，也不闪烁其辞;既不盲目冲动，也不矫揉造作。消除异性交往中的不自然感是建立正常异性关系的前提。自然原则的最好体现是，像对待同性同学那样对待异性同学，像建立同性关系那样建立异性关系，像进行同性交往那样进行异性交往。同学关系不要因为异性因素而变得不舒服或不自然。

2适度交往。异性交往的程度和方式要恰到好处，应为大多数人所接受。要做到自然适度，心中无愧，也就是说，男女同学交往应该是在公共场合，而不是两人单独相处;应该是偶尔相处，而不是频繁相约，应该是文明相约，而不是言行出格。

我们要学会自尊自爱，保护自己，尊重他人，不干扰她人的学习生活，不影响他人的美好人生。也请同学们珍爱自己的前途，把握好异性交往的密度，不要过早的涉足不成熟的爱

河，相信前方的路会越来越宽！

人的一生属于在学校学习的时间总共也不过那么十几年，如果错过这段宝贵光阴，必定是得不偿失的。

我的讲话完毕。谢谢大家！

## 演讲稿交往的内容篇二

认识礼貌是文明交往的必要前提，学会使用礼貌用语，掌握基本的交往礼仪与技巧。

学会与人沟通的技巧，提高交往的能力。

### 2、过程与方法

通过“探究园”中的“礼貌与言行”的课堂讨论，提高观察、分析、概括及表达能力，学会辨别礼貌与不礼貌的言行。

通过“探究园”中“成功的秘诀”的探索，充分认识礼貌是文明交往的必要前提。

### 3、情感、态度与价值观

通过学习知道哪些是应该提倡和学习的文明礼貌行为，感受文明交往的重要意义。学习交往的礼节与技巧，学会与人，特别是陌生人打交道，在交往中成为受欢迎的人，形成良好、健康、和谐的人际关系。

教学重点：如何做到文明交往

教学难点：礼貌是现代社会必备的名片

教法选择：情景设置，思考评价，心理辅导

课堂组织形式：活动课 四人小组讨论学习

教法引导：小组讨论，角色扮演体验，小品评价

教学媒体应用：多媒体

课程资源开发利用：生活素材，教材，教学用书，网络资源

课前准备：学生自学教材有关内容（预习）并完成部分作业；上网查找交往的有关资料。

问题布置：对“礼貌言行”p61—62图片中分析判断有礼貌言行与没礼貌言行；对“成功的秘诀”中第一、二小组活动进行评价；对课堂上演小品进行评价。

上课过程：

老师：同学们，请看这幅画面□cai□

这幅画是上个月在厦门举办的中国（厦门）国际旅游节开幕的场景。

老师：同学们，为什么这样大型的国际性活动能在厦门举办？

学生1：厦门是一座风景秀丽，气候宜人的旅游城市。

学生2：厦门是一座卫生城市、园林城市。

学生3：厦门人讲文明。

老师□□cai□同学们总结得很好。厦门不但是一座风景秀丽，气候宜人的旅游城市，有着一流的硬件设施，更重要的是厦门的软件设施也是一流的，1996年厦门被评为全国“创卫”城市第一名□xx年我们厦门市还成为创建全国文明城市工作的

先进城市。

老师提出问题：作为厦门的市民，我们该怎么做？

学生思考：……

学生自由发言：……

老师：我们应讲文明，讲礼貌人人争当厦门市精神文明形象使者。为此，今天我们一起来学习第三单元第三课“文明交往”  
cai 主题词：尊重 礼貌 交往文明（学生齐声朗读）

老师：文明交往，就是要懂得尊重人，学会礼貌待人，还要掌握交往的艺术。

老师：请同学们看课文p64探索园的插图cai 第一幅图

老师：图中的这个男孩能做一个合格的厦门市民吗？为什么？

学生：图中男同学不但不让座，还对纠正他的同学恶语相向。

老师：请同学来为它纠正这种不文明言行为文明言行。

学生纠正：男同学应有礼貌地向老奶奶让座。

老师：对，正确言行应该是cai

老师cai 第二幅图。这个男生又应怎样改正不礼貌言行？

学生讲：这个男生请向老师问好。

老师：正确言行应该是cai 他才是一个合格的厦门市民。

老师cai 第三幅图。陈峰的言行应如何纠正？

学生讲：陈峰应说：“别客气，我们一起共同研究吧。”

老师：正确的言行应该是□cai□

老师□□cai□第四幅图。这个男孩应怎样对待他的母亲。

学生讲：男孩应说：“谢谢妈妈，我还不饿。”

老师：正确的言行应该是□cai□

文明言行和不文明言行的人在生活中会得到不同的报应。

老师：请看p63“成功的秘诀”青青校园网的报道。

学生看这篇报道：

老师：第一小组和第二组在完成调查任务时取得截然相反的效果，下面，请看小品《失败的调查》。

《失败的调查》小品表演。

学生表演《失败的调查》

学生1：喂，老头！填份调查表。

扮演老大爷者：（怒目相视，头也不回地走了）

学生2：（畏畏缩缩的）小姐，小姐，填、填份调查表。

扮演女大学生的学生：谁是小姐，请不要打扰我。

扮演老大爷者：这孩子太没礼貌了。

请看p64□《心灵导航》第一、二部分，找找答案。

学生找答案。

老师问：找到了吗？

学生讲：尊重是交往的名片，礼貌是交往的基础。交往还要讲究艺术。

老师：文明交往的要求是尊重、礼貌。

板书：尊重是交往的前提。

老师：请看看下面的例子。

播放“学会尊重”（学生配音。见课件）

## 学会尊重

“巨象集团”是美国一家著名的企业，其总部设在纽约曼哈顿一幢70多层楼高的大厦内。环绕大厦的是一片郁郁葱葱的花园绿地。

这天，一位40多岁的妇人领了一个十二三岁的小男孩走进这个花园中，坐在长椅上。妇人好象很生气的样子，不停地和男孩说着什么。

距他们俩不远处，一位六七十岁头发花白的老人正拿了一把大剪刀子在园中剪枝。

这时，妇人突然从随身挎包里拿出一把手巾纸揉成一团，一甩手扔出去，正落在老人刚剪过的灌木枝上。白花花的一团手巾纸在翠绿的灌木上十分显眼。老人看了看妇人，夫人满不在乎地也看了看他。老人没有说话，拿起那纸团扔到不远处盛放剪下枝条的一个筐子里。

老人拿起剪刀继续剪枝，不料夫人又将一团纸扔了过

来。“妈妈，你要干什么？”男孩奇怪地问妇人，妇人对他摆手示意他不要做声。

老人过去将这团纸也拿起来扔到筐子里，刚拾起剪刀，妇人扔过来的第三团纸又落在了他眼前的树顶上。

就这样，老人不厌其烦地捡了妇人扔过来的六七团纸，始终没有露出不满和厌烦的神色。

原来男孩学习成绩不好，妈妈生气地在教训他，面前剪枝的老人成了“活教材”。

“那当然，我是‘巨象集团’所属一家公司的部门经理，就在大厦工作！”夫人高傲地说着，拿出工作证冲老人一晃。

“我能借你的手机用一下吗？”老人突然问。

“是，我马上按您吩咐的去办！”那人连声应道。

妇人大吃一惊，她认识来的这个人，正是“巨象集团”人力资源部的高层人员。“你……你怎么会对这个老园工那么必恭必敬呢？”她惊诧莫名，拉住他的手问道。

“什么老园工？他是集团总裁詹姆先生！”

妇人颓然坐到椅子上。

自动□cai□“三顾茅庐”故事。

学生：（讲述“三顾茅庐”的故事）

学生交流……

老师：尊重是交往的重要前提，尊重是文明交往的第一要求，尊重代表着人际交往中的平等关系，尊重他人既是做人的基

本道德，也是学会交往的第一步。“学会尊重”的故事体现巨象集团总裁詹姆先生的平等观念，他不允许员工有不尊重人的丑陋人性，那个不尊重人的员工因此也失去了一份很好的工作；刘备尊重诸葛亮，他也赢得诸葛亮的尊重，更使他得了一个人材。

老师：尊重的第二个要求是什么？

学生发言：讲礼貌。

老师：对，礼貌是交往的名片。

板书：礼貌是交往的名片

老师：礼貌在我们生活中起到什么作用呢？下面，请看小品“买书”。

《买书》小品表演。

小品地点：新华书店

情景：两个中学生正准备买书

甲：喂，给我拿一本《岳飞传》。

乙：阿姨，请给我拿一本《爱》。

售货员先给乙拿书，乙感激地说：“谢谢阿姨，再见！”然后高兴地离开了。

甲忿忿不平了：“我先到的，凭什么先给他拿？”

售货员冷冷答道：“你人到了，但礼貌却没到。”

甲悻悻地走了。



老师：同学们，这个故事给你什么启示？

学生讲……

老师：这是一件很小的事，它却告诉了我们礼貌的重要性，礼貌是现代文明行为的起码要求，它反映出一个人的内在品质，是一个人心灵素质的表现。

我国是一个历史悠久的文明古国，素有“礼仪之邦”的美称。但在现实生活中，却常常有这样的情况：在公车上，有的人坐在老人面前装睡，有的人一脸麻木地看着小孩背着沉重的书包摇来晃去，还有的人见残疾人在身边艰难地站着，他们就是不肯少坐一会儿，装着比老人更老、比小孩更小、比残疾人更残；有的人在邻里之间、同学之间，得理不让人，无理搅三分，只因鸡毛蒜皮大的事就惹出一场激烈的舌战，有的甚至大打出手，拳脚相加，严重破坏了公共秩序和生活氛围。其实，只要道一声对不起或轻言细语一些、心平气和一些、互敬互爱一些，就可避免多少漫骂、打架、斗殴、就可化解多少矛盾和隔阂。

老师：因此，礼貌是文明交往的第二个要求。

老师：小结（内容在cai里）

老师：现在请同学们运用刚才学过的知识来解开第一小组“成功秘诀”的答案。

老师：请欣赏小品《成功的秘诀》

学生表演《成功的秘诀》小品：

学生1：老大爷！请您填份调查表好吗？

扮演老大爷者：好，好。

扮演女大学生者：没问题。

扮演女大学生者：尊重和礼貌是我转变态度的根本原因。

老师：（组织同学讨论第一小组和第二组在完成调查任务时取得截然相反的效果的原因）

老师布置作业：在课本上填写礼貌用词（播放歌曲《永远是朋友》）

学生完成课堂作业。

老师：请同学交流自己所填的礼貌用词。

学生交流。

老师：教学小结。

## 演讲稿交往的内容篇三

友谊能增进快乐，减轻痛苦；因为它能倍增我们的喜悦，分担我们的烦恼。以下是由本站小编j.l为您整理推荐的交往名人名言，欢迎参考阅读。

把自己当自己。是指与人相处中要自我认识，不夸大，不缩小，不隐藏，不虚伪。每个人的学识能力禀性位置，在一定的交往圈中都是客观的现实的相对稳定的。因而能否正确地看待自己，估价自己，往往成为人际交往中的一个支撑点，偏左有可能失去右面的朋友，偏右有可能失去左面的朋友，只有恰好地摆正位置，便能拥有多数朋友。实际上，把自己当自己，就是要客观地看待自己，实事求是地看待自己。

把别人当自己。是指与人相处中要诚恳待人，忠厚待人，就

像对待自己一样，实实在在，没有虚情假意。只有以诚相待，别人才能信任你，才愿意和你交往，也才能发展出真挚的友情，开出友谊之花。现实生活中，我们不一定能对任何人做到把别人当自己，但你认为值得交往的朋友，你希望建立的真正友谊，真需要把别人当自己，拿出你的赤诚，拿出你的真心，拿出你的热情去对待朋友，这样的交往才一定是真挚的恒久的经得起考验的。说到底，把别人当自己，讲得是真情实意。

不要害怕拒绝他人，如果自己的理由出于正当。——三毛

精诚所至，金石为开。——《后汉书》

世界上没有便宜的事，谁想占便宜谁就会吃亏。——徐特立

从容不迫的举止，比起咄咄逼人的态度，更能令人心折。——三毛

一个伟大的人有两颗心：一颗心流血，一颗心宽容。——黎巴嫩·纪伯伦

只有自尊自重，才能为别人所尊重。——吴晗

己所不欲，勿施与人。——孔子

鼓励自己的最好办法，就是鼓励别人。——马克·吐温

和以处众，宽以待下，恕以待人，君子人也。——林逋

山不在高，有仙则名；水不在深，有龙则灵。——唐·刘禹锡

与有肝胆之人共事，从无字句之处读书。——周恩来

尺有所短，寸有所长。——战国·屈原

意志坚如铁，度量好似海。

逢人且说三分话，未可全抛一片心。——冯梦龙

只要厄运打不垮信念，希望之光就会驱散绝望之云。——郑秀芳

道不同，不相为谋。——孔子

近贤则聪，近愚则聩。——唐·皮日休

确切的人生是：保持一种适宜状态的与世无争的生活。——蒙田

勿以小恶弃人大美，勿以小怨忘人大恩。——清·中居郟

君子上交不谄，下交不渎。——《易经》

失信就是失败。——左拉

使人惧不若使人爱，使人爱不若使人敬。——李惺

真诚到永远。——海尔著名广告语

人生贵相知，何必金与钱。——李白

近朱者赤，近墨者黑。——晋·傅玄

君子之交淡若水，小人之交甘若饴。——庄子

人之相知，贵相知心。——周恩来

宽以济猛，猛以济宽，政是以和。

人生最美好的东西，就是他同别人的友谊。——林肯

众志成城，众口铄金。——《国语》

理解绝对是养育一切友情之果的土壤。——威尔逊

勿以身贵而贱人，勿以独见而违众，勿持功能而失信。——诸葛亮

不要相信对任何人什么都相信的人。——莱辛

不得益友，则不如其无友。——恽代英

信念最好能由经验和明确的思想来支持。——爱因斯坦

美好的东西时常是由于它是真诚的。——罗兰

最可怕的敌人，就是没有坚强的信念。——罗曼·罗兰

为别人尽最大的力量，最后就是为自己尽最大的力量。——(英)罗斯金

信念是鸟，它在黎明仍然黑暗之际，感觉到了光明，唱出了歌。——泰戈尔

路遥知马力，日久见人心。——元《争报恩》

勿以恶小而为之，勿以善小而不为。——陈寿

一个伟大的人有两颗心：一颗心流血，一颗心宽容。——纪伯伦

学会以最简单的方式生活，不要让复杂的思想破坏生活的甜美。——弥尔顿

在荆棘道路上，惟有信念和忍耐能开辟出康庄大道。——松下幸之助

交朋友就是平等相待，以诚相处。——丁玲

把自己当别人。是指与人相处中要换位思考，体谅他人，在相互理解中善待别人。人与人相处中会出现很多矛盾问题错误和误会等。一方面，在别人做了一些你不高兴不理解不希望的事后，不能只会埋怨指责怪罪生气，还要设身处地想想发生问题的原因情境等多种因素，假设问题出现在自己身上会怎么样；另一方面，在别人与你做事不同步不合拍不一致时，不要以为自己都是正确的，如果你站在别人的角度看问题处理事情，又会是如何？由此看，把自己当别人，讲的是相互理解。

## 演讲稿交往的内容篇四

### 一、目中有人

要有对别人尊重的意识。对苍生的怜悯之心，对他人的尊重、敬畏之心，成为社会交往最起码的标准。

### 二、善待他人

对外部友善就是对自己内心的友善。

### 三、修正个人

通过不断的反思，纠正自己的言行，训练自己的习惯，从而达到提高自己修养的目的。人生的价值很大程度上是通过社会交往得以实现的，这也是社会交往最终的价值。

人际关系处理是另外一个话题，人际关系处理大多数都是出于“必须”，出于名利场的需要。你需要去获得自己谋生的机会、发挥作用的机会、实现价值的机会，你必须在该环境中处理好周边关系。

所以，人际关系处理范围更小一些、针对性更强一些、功利性更明确一些，自然困惑和障碍也更多一些。

## 一、认同

存在即合理，不要以简单的个人好恶对身边必须处理好关系的人抱着一种怀疑、否定的态度，人有所长，己有所短，对身边人基本的认同是必须的。

## 二、包容

有了更好的包容心，人际关系处理就更方面，也就使得自己不会受到太多心理上的伤害。有的事情是自伤而不是他伤，何必让别人的错误搞得自己不舒服。

## 三、赞美

人都是希望别人赞美的，不管是外在的赞美还是内在的赞美，不管是为了作出努力的赞美，还是为了提供帮助的赞美。当然，这种赞美不是虚伪的，而是从内心深处去看到别人的长处，发现他人一点点的进步。

一、忌讳刻意的处理和落俗的维护，即不刻意去考虑社会交往和人际关系。当然，人生不能免俗，但绝不能俗不可耐，太俗就自我贬值了，你的交际再成功最后也没有意义。

二、人生所有的事情都直指“三观”，即世界观、人生观、价值观。说起来话题比较大，事实上“三观”处处都存在。你需要什么样的人生，你想实现什么样的价值，这个问题不清楚很多事情就必然不知道怎么正确处理。人生所有的一切都是由终而始，你内心深处一定有个终点。把人生看淡一点，很多事情就处理得比较泰然，不会那么紧张，也不会那么慌乱，也没有什么恐惧。孔子当年讲“君子不忧不惧”就是这个道理。

三、人生是需要感恩的。首先要感恩大自然，再从自然转向人类，转向社会。我一向坚持真心对人，社交中少说话是通行的原则，但说的一定是真话，不说假话。说真话有一个很大的好处，就是不需要有很好的记忆力。其实有些人合作了一段，渐渐疏远了，也不需要去追究疏远是什么原因。看淡人生包括少跟别人争，当然完全不争在竞争时代也做不到，少争至少不抢，包括利，也包括名，名当中包括虚荣、认可、被尊重。

四、最重要的是自己的能力和价值。无论别人对你是虚的还是实的，但一定首先看你的实力。一无是处，绝无社交，更不可能有良好的人际关系。

## 演讲稿交往的内容篇五

爱抱怨者和消极的人令人讨厌，但如果完全不理，又怕被认为无情无礼。但你要明白，怀着同情心洗耳恭听，不等于卷入他们的负面情绪。试着在合适的时间打断他，问问他们想要如何解决。

### (二) 不要无谓的小事上消耗精力

职场中坚持原则很重要，但是事无巨细过分坚持立场，会导致消耗过精力。高情商的职场人士懂得养精蓄锐的重要性，他们只选择在那些有把握，且核心的问题上才会适时出击，捍卫自己的观点。

### (三) 面对无理取闹，你无须用心回应

一些不靠谱的工作伙伴总会把你逼疯，因为他们的做法不合逻辑又有违常理。但问题是，你为什么总让自己热情的给予反馈呢？疏远他们和他们做事的逻辑，你无需对那些情绪化的无理取闹做出反应。



#### (四) 别让别人的评价，左右你的快乐

如果你的快乐和满足源于别人的评价，那将不再是自己幸福的主人。高情商的人决不允许被别人的挑剔或暗讽夺走幸福感。你不必将自己与他人作比较，对别人的意见要有所保留。要记得，你的自我价值源于内在。

#### (五) 不在问题上徘徊，关注解决方法

如果你把自己的目光只聚集于你所面对的问题，会助长你的各种负面情绪。而当你关注如何去解决问题以及改善自己所处境遇时，你可以调动出自己的积极情绪、缓解压力。

#### (六) 避免消极的自我对话

某个人对待你的方式让你感觉不好，这无可厚非，但你的消极的自我对话(你对于自己的感受所持的观点)可能更强化了消极情绪，让你跌进难以复返的情感漩涡，无论如何，你必须避免消极的自我对话。

#### (七) 宽容，但要学会自我保护

高情商的人很快便能宽恕他人。但是，放下已发生的一切、继续前进，不是让你给过错者另一个机会。选择释然是因为不愿意因为他人的过错让自己陷入困境，但要从中学会保护自己，避免再受到伤害。

#### (八) 限制咖啡因的摄入量

咖啡因会促使肾上腺素释放，它是攻击或逃避反应的来源，它使你在面对威胁时选择坚持战斗或逃之夭夭。总之它支持快速反应，回避理性思考，当你在过道上偶遇一个恼火的同事时就不那么好了。

## (九) 保证睡眠充足

睡眠对于提高情商、减轻压力的重要性，再怎么说不为过。如果没有足够或者正确的睡眠，你的自我控制、注意和记忆力会衰减。睡眠不足还会导致压力荷尔蒙增加。

## (十) 懂得向第三方寻求帮助

不要企图靠自己解决所有问题。你需要寻觅一个志同道合的伙伴，在需要时向他们求助。大多数时候，旁观者能发现你所不能发现的解决方法，因为他们在那个境遇中不那么感情用事。

### 一、要耐心地倾听沟通交流，并表示出兴趣

沟通交流时，应善于运用自己的姿态、表情、插语和感叹词。诸如：微微的一笑，赞同的点头等，都会使沟通交流更加融洽。切忌左顾右盼、心不在焉，或不时地看手表，伸懒腰等厌烦的表示。

### 二、请不要忘记沟通交流目的

沟通交流的目的不外乎有以下几点：劝告对方改正某种缺点；向对方请教某个问题；要求对方完成某项任务；了解对方对工作的意见；熟悉对方的心理特点等等。为此，应防止离开沟通交流目的东拉西扯。

### 三、应力戒先入为主

要善于克服社会知觉中的最初效应。而这最初效应就是大家熟知的“先入为主”。有的人就具有特意造成良好的初次印象为能力，而把自己本来的面目掩饰起来。为此，在沟通交流中应持客观的、批判的态度，而不应单凭印象出发。

#### 四、应善于反映对方的感受

如果沟通交流的对方，为某事特别忧愁、烦恼时，就应该首先以体谅的心情说：“我理解你的心情，要是我，我也会这样。”这样，就会使对方感到你对他的感情是尊重的，才能形成一种同情和信任的气氛，从而，使你的劝告也容易奏效。

#### 五、降低说笑音调

在办公室里，很多人对美丽女性在说笑时发出的尖锐声和娇嗔状多有反感。因为他们会认为你是借此引起人们对你“美丽”的注意。他们即使口头不说，内心也会看不起你。因此，职场美女应时常注意自己是否有这样的不足，应努力做到“有则改之，无则加勉”。

#### 六、要善于选择沟通交流机会

一个人在自己或自己熟悉的环境中比加别人或陌生的环境中的沟通交流更有说服力；为此，他可以在业余时间内利用“居家优势”，也可以在别人无戒备的自然的心理状态下讲话，哪怕是只言片语，也可能获得意想不到的收获。

#### 七、应善于使自己等同于对方

人类具有相信“自己人”的倾向，一个有经验的沟通交流者，总是使自己的声调、音量、节奏与对方相称，就连坐的姿势也尽力给对方在心理上有相容之感。比如，并排坐着比相对而坐心理上更具有共同感。直挺着腰坐着，要比斜着身子坐着显得对别人尊重。

#### 八、应善于观察对方的气质和性格

如若与“胆汁质”类型的人交谈，会发现对方情绪强烈，内心活动显之于外；与“粘液质”类型的人沟通交流，会发现对

方持重寡言，情感深沉；与平素大大咧咧的人沟通交流，会发现对方满不在乎，漫不经心。针对不同气质和性格，应采取不同的沟通交流方式。

## 九、要消除对方的迎合心理

在沟通交流过程中，双方由于某种动机，表现出言不由衷、见风转舵或半吞半吐，顾虑重重。为此，要尽可能让对方在沟通交流过程中了解自己的态度：自己所感兴趣的是真实情况，而对迎合、奉承的话是很厌恶的，这样才会从沟通交流中获取比较真实、可靠的信息。

### 关键1、进入新环境，谦虚加低调

无论你是职场老鸟还是菜鸟，刚进入一间新公司就算是新人，一开始一定要谨记谦虚加低调，低调做事、把事情做好，并且努力完成主管交代的任务，平常上下班都会主动先打招呼，很快就能跟里面的同事变熟，在部门间也可获得好人缘。

### 关键2、把自己的事情快速做好

职场上最重要的就是把自己的事情快速做好，当你能很快的把事情做好，在主管以及同事眼里，就会认为你是一个很优秀的人，别人也会乐于和你合作；如果你在工作之余，还能帮助其他人解决问题，对于职场人际关系更是一大加分。

### 关键3、把聊天话题围绕在同事身上

在公司里一定有闲聊的时候，无论是中午吃饭时间，还是下班时间，闲聊时把话题围绕在他人身上而非自己身上，这会让对方感觉到自己才是聊天的主角，当你对对方的话题表现高度兴趣的时候，对方也会愿意与你多聊。

### 关键4、与同事互动，保持一定距离

刚进入一间公司，不妨与同事保持适当的距离，别一开始就想与每个人打成一片，尤其在你还不了解每个人个性的时候，就想与每个人打成一片，有很高的机率会把关系搞砸，再加上因为不了解每个人的个性，因此很可能误判情势，在不知不觉的情况下得罪了某人。

### 关键5、不八卦闲聊

在公司里，切忌谈论别人的八卦，一旦你谈论别人的八卦，有一天你也会成为别人茶余饭後的八卦闲聊对像。要搞定职场人际关系，除了把自己分内的工作做好，与每个人先保持适当距离、从中观察每个人的个性，还要谨记不要在闲聊时谈论别人的八卦。

### 关键6、与主管有良好互动

在职场上，与主管有良好的互动很重要，几乎大部分的员工离职原因，都脱离不了跟主管有某种程度上的关系，一旦搞不定与主管的关系，工作时就容易受到影响。成为一个能够把事情做好、能够解决问题的人，自然会受到主管的赏识。

## 演讲稿交往的内容篇六

以前我很相信第一感觉，如今自己带团队，应聘见到很多人，我对于第一印象极好，尤其初次见面，心理关系就莫名亲近的人越来越警惕。反倒愿意选择简历有亮点，面试发挥稳定，态度不卑不亢，说话不深不浅的人。这样的人，往往交往越深，越出彩。

这碗鸡汤，我喝得将信将疑。然而一年后，当我升职做了编辑部主任，发现在入职前三个月，冲在最前面的员工，有些已经离开，有些默默无闻。

不是我跑得快，超过了他们，而是他们自己越跑越慢了。他

们在最初的工作中消耗了太多的气力与热情，被老板捧得很高，很快，双方的关系变得微妙：员工认为老板过河拆桥，不念旧情；而老板认为员工居功自傲，不想努力。

如果你给老板的第一印象是宇宙无敌能干，他就无法接受在你身上看到平庸。

以为是金矿，结果发现含铜，与以为是铜矿，却发现里面有金子，是完全不同的两种心态。前者令人失望，而后者叫做惊喜。虽然实际上，两块矿石的成分相似，区别只是最先展示的是哪一面。

小米一再提醒我，在工作中，要认真规划、不断充电，缓慢释放自己的能量。要做铜里藏金的人，而不要做金里藏铜的人。前者是高附加值，潜力股；后者叫假冒伪劣、吃相难看。

我与小米携手在职场打怪升级，后来我写作、开店，她也开了自己的公司。我们都喜欢观察人，我感性，她理性。有些在饭局上认识的人，事后讨论起来，我们的感觉经常不一样。我觉得古道热肠的人，在她眼里往往是交浅言深。

渐渐，我发现人的确分两种，一种是耐交沉稳型。为人慎重，刚开始会有距离感，心门要慢慢打开，像发掘宝藏一样。另外一种则是热情冲动型，很容易给人留下难忘的第一印象。交往深了，却发现他缺乏与人深交的能力。

容易在人际关系中高开低走的人，通常分这几类。

### 1. 交浅言深

“我把你当好朋友”，“你的事就是我的事”，“我男朋友睡觉不穿内裤”……没什么交情，却喜欢以暴露隐私、展示人脉获得他人好感，都是交浅言深。交浅言深，往往是因为缺乏社交的底气，想以最快的速度获取他人信任，但别人也

不是傻子。

## 2. 用力过猛

关系不深的时候，随叫随到，抢着埋单，高铁飞机接送无怨言，等你在心里把他当朋友，却找不到人了。倒不是“征服了你，就一笑而过”，而是他的精力有限，只能用来讨好新朋友。觉得老朋友应该理解他，却不知道老朋友也只是喜欢他的热情而已。

## 3. 为社交而社交

每天为你的朋友圈点赞的人，令你感动，想为他做点什么。然而，当你偶然加了几个共同的朋友，发现他给每个人的朋友圈都点赞，包括他很讨厌的人。这时候，他对你再好，你都不会感动了。这样的人，过于世故，以为能在人际关系中滴水不漏，却漏掉了真诚。

无论职场还是朋友圈，都是一场马拉松，以跑百米的心态去跑马拉松，很容易高开低走。

我见过太多人际关系网中勤奋的蚂蚁，拼尽全力去维系的只是一个假的人脉。在他们的世界里，只有热闹的朋友圈，却没有走心的朋友。

虽然人际关系从过去的一个村一座城走到了现在的一张网，能在其中成为长跑选手，渐入佳境，经营起稳定的人际关系，靠的还是老三套的三板斧：坦诚、真挚、境界、实力。

坦诚、真挚是基础。朋友不是互相讨好，而是求同存异。礼貌地说出自己的观点，不露锋芒地表现自己的个性，你会得罪那些只要表面好看，交人从不走心的伪社交达人，却能收获三观相合的真朋友。

境界、实力是进阶。想跟大咖做朋友？不要去强行讨好、硬拉关系，给自己时间，在社交之外下功夫。你的见识多了，自然能交到高境界的朋友；你的实力强了，自然可以进入大咖的视线。

作家刘震云论长久的友谊，谈到两点：三观要比较相合、利益要有所互补。

坦诚、真挚、境界，是三观，实力是利益。

一个人，在业余时间做什么，决定他5年后的职业走向。而你在人际关系之外所做的努力，也决定你未来的朋友圈。

是交朋友，还是做马仔；是用心经营人际关系，还是玩人脉，体现你的人生规划。

以百米冲刺的速度讨好他人、交浅言深，透支的是自己的时间与热情；完善内涵，缓慢经营自我形象，有事说事，没事各忙各的，积累的是一张他人无法拒绝的名片。

新进入一个职场或社交场合时，你又会最注意自己哪些方面的表现呢？

## 演讲稿交往的内容篇七

三只洁净的试管（分别为1号、2号、3号）、滴管、镊子、药匙、酒精灯、铁架台。

“交往”溶液、“爱心”提取液、黑色“自私”晶体、“谦让”与“分享”白色粉末、“时间”催化剂。

1、在三只试管里，分别倒入等量的“交往”溶液，竖直置于试管架中。注意观察，记录现象。此时试管中的“交往”溶液为透明液体，摇晃后，未变浑浊。



2、用镊子夹取少量黑色“自私”晶体放入1号试管中。实验现象反应迅速，冒出大量气泡，并生成白色固体沉淀。摇晃之后，溶液变为灰色浑浊，并且伴有强烈的刺激性气味，使人产生呕吐感。此时立即停止实验，否则会对人体健康产生不良影响。

3、用药匙向2号试管中倒入“谦让与分享”白色粉末，实验现象：反应较慢，冒出少量气泡，生成黄色固体，溶液变为淡黄色。从试管中提取黄色固体，闻有淡淡清香，将固体放入溶液中，整只试管溶液散发出香气。

4、用胶头滴管，向3号试管滴入几滴“爱心”提取液，实验现象：反应极其缓慢，短时间内无明显变化；再加入“时间”催化剂，溶液逐渐变成绿色，用酒精灯加热10分钟后，有浓浓的香气逸出，无沉淀生成，颜色纯正。

爱心、谦让、分享是人生中最珍贵的；而用自私的心匆忙换取的眼前利益，是你一生中最坏的毒品。

因此，在日常生活中，多学会谦让、分享，更不要吝啬你的爱心。俗话说“百花没有读书香，万事怎有为善乐”，请欣然帮助那些需要帮助的人，让自己的心随之升华成一颗善良的小星星！

## 演讲稿交往的内容篇八

### 3.3文明交往（第一、二课时）教学设计及课堂教学实录

福建省厦门第六中学 戴鹭坚、黄国平

#### 1、知识与能力

认识礼貌是文明交往的必要前提，学会使用礼貌用语，掌握基本的交往礼仪与技巧。

学会与人沟通的技巧，提高交往的能力。

## 2、过程与方法

通过“探究园”中的“礼貌与言行”的课堂讨论，提高观察、分析、概括及表达能力，学会辨别礼貌与不礼貌的言行。

通过“探究园”中“成功的秘诀”的探索，充分认识礼貌是文明交往的必要前提。

## 3、情感、态度与价值观

通过学习知道哪些是应该提倡和学习的文明礼貌行为，感受文明交往的重要意义。学习交往的礼节与技巧，学会与人，特别是陌生人打交道，在交往中成为受欢迎的人，形成良好、健康、和谐的人际关系。

教学重点：如何做到文明交往

教学难点：礼貌是现代社会必备的名片

教法选择：情景设置，思考评价，心理辅导

课堂组织形式：活动课 四人小组讨论学习

教法引导：小组讨论，角色扮演体验，小品评价

教学媒体应用：多媒体

课程资源开发利用：生活素材，教材，教学用书，网络资源

课前准备：学生自学教材有关内容（预习）并完成部分作业；上网查找交往的有关资料。

问题布置：对“礼貌言行”p61—62图片中分析判断有礼貌言

行与没礼貌言行；对“成功的秘诀”中第一、二小组活动进行评价；对课堂上演小品进行评价。

上课过程：

老师：同学们，请看这幅画面□cai□

这幅画是上个月在厦门举办的中国（厦门）国际旅游节开幕的场景。

老师：同学们，为什么这样大型的国际性活动能在厦门举办？

学生1：厦门是一座风景秀丽，气候宜人的旅游城市。

学生2：厦门是一座卫生城市、园林城市。

学生3：厦门人讲文明。

老师□□cai□同学们总结得很好。厦门不但是一座风景秀丽，气候宜人的旅游城市，有着一流的硬件设施，更重要的是厦门的软件设施也是一流的，1996年厦门被评为全国“创卫”城市第一名，2000年我们厦门市还成为创建全国文明城市工作的先进城市。

老师提出问题：作为厦门的市民，我们该怎么做？

学生思考：……

学生自由发言：……

老师：我们应讲文明，讲礼貌人人争当厦门市精神文明形象使者。为此，今天我们一起来学习第三单元第三课“文明交往”□□cai□  
主题词：尊重 礼貌 交往文明（学生齐声朗读）

老师：文明交往，就是要懂得尊重人，学会礼貌待人，还要掌握交往的艺术。

老师：请同学们看课文p64探索园的插图□□cai□第一幅图

老师：图中的这个男孩能做一个合格的厦门市民吗？为什么？

学生：图中男同学不但不让座，还对纠正他的同学恶语相向。

老师：请同学来为它纠正这种不文明言行为文明言行。

学生纠正：男同学应有礼貌地向老奶奶让座。

老师：对，正确言行应该是□□cai□

老师□□cai□第二幅图。这个男生又应怎样改正不礼貌言行？

学生讲：这个男生请向老师问好。

老师：正确言行应该是□cai□他才是一个合格的厦门市民。

老师□□cai□第三幅图。陈峰的言行应如何纠正？

学生讲：陈峰应说：“别客气，我们一起共同研究吧。”

老师：正确的言行应该是□cai□

老师□□cai□第四幅图。这个男孩应怎样对待他的母亲。

学生讲：男孩应说：“谢谢妈妈，我还不饿。”

老师：正确的言行应该是□cai□

文明言行和不文明言行的人在生活中会得到不同的报应。

老师：请看p63“成功的秘诀”青青校园网的报道。

学生看这篇报道：

老师：第一小组和第二组在完成调查任务时取得截然相反的效果，下面，请看小品《失败的调查》。

《失败的调查》小品表演。

学生表演《失败的调查》

学生1：喂，老头！填份调查表。

扮演老大爷者：（怒目相视，头也不回地走了）

学生2：（畏畏缩缩的）小姐，小姐，填、填份调查表。

扮演女大学生的学生：谁是小姐，请不要打扰我。

扮演老大爷者：这孩子太没礼貌了。

请看p64《心灵导航》第一、二部分，找找答案。

学生找答案。

老师问：找到了吗？

学生讲：尊重是交往的名片，礼貌是交往的基础。交往还要讲究艺术。

老师：文明交往的要求是尊重、礼貌。

板书：尊重是交往的前提。

老师：请看看下面的例子。

播放“学会尊重”（学生配音。见课件）

“巨象集团”是美国一家著名的企业，其总部设在纽约曼哈顿一幢70多层楼高的大厦内。环绕大厦的是一片郁郁葱葱的花园绿地。

这天，一位40多岁的妇人领了一个十二三岁的小男孩走进这个花园中，坐在长椅上。妇人好象很生气的样子，不停地和男孩说着什么。

距他们俩不远处，一位六七十岁头发花白的老人正拿了一把大剪刀子在园中剪枝。

这时，妇人突然从随身挎包里拿出一把手巾纸揉成一团，一甩手扔出去，正落在老人刚剪过的灌木枝上。白花花的团手巾纸在翠绿的灌木上十分显眼。老人看了看妇人，夫人满不在乎地也看了看他。老人没有说话，拿起那纸团扔到不远处盛放剪下枝条的一个筐子里。

老人拿起剪刀继续剪枝，不料夫人又将一团纸扔了过来。“妈妈，你要干什么？”男孩奇怪地问妇人，妇人对他摆手示意他不要做声。

老人过去将这团纸也拿起来扔到筐子里，刚拾起剪刀，妇人扔过来的第三团纸又落在了他眼前的树顶上。

就这样，老人不厌其烦地捡了妇人扔过来的六七团纸，始终没有露出不满和厌烦的神色。

原来男孩学习成绩不好，妈妈生气地在教训他，面前剪枝的老人成了“活教材”。

“那当然，我是‘巨象集团’所属一家公司的部门经理，就在大厦工作！”夫人高傲地说着，拿出工作证冲老人一晃。

“我能借你的手机用一下吗？”老人突然问。

“是，我马上按您吩咐的去办！”那人连声应道。

妇人大吃一惊，她认识来的这个人，正是“巨象集团”人力资源部的高层人员。“你……你怎么会对这个老园工那么必恭必敬呢？”她惊诧莫名，拉住他的手问道。

“什么老园工？他是集团总裁詹姆先生！”

妇人颓然坐到椅子上。

自动□cai□“三顾茅庐”故事。

学生：（讲述“三顾茅庐”的故事）

学生交流……

老师：尊重是交往的重要前提，尊重是文明交往的第一要求，尊重代表着人际交往中的平等关系，尊重他人既是做人的基本道德，也是学会交往的第一步。“学会尊重”的故事体现巨象集团总裁詹姆先生的平等观念，他不允许员工有不尊重人的丑陋人性，那个不尊重人的员工因此也失去了一份很好的工作；刘备尊重诸葛亮，他也赢得诸葛亮的尊重，更使他得了一个人才。

老师：尊重的第二个要求是什么？

学生发言：讲礼貌。

老师：对，礼貌是交往的名片。

板书：礼貌是交往的名片

老师：礼貌在我们生活中起到什么作用呢？下面，请看小

品“买书”。

《买书》小品表演。

小品地点：新华书店

情景：两个中学生正准备买书

甲：喂，给我拿一本《岳飞传》。

乙：阿姨，请给我拿一本《爱》。

售货员先给乙拿书，乙感激地说：“谢谢阿姨，再见！”然后高兴地离开了。

甲忿忿不平了：“我先到的，凭什么先给他拿？”

售货员冷冷答道：“你人到了，但礼貌却没到。”

甲悻悻地走了。

老师：同学们，这个故事给你什么启示？

学生讲……

老师：这是一件很小的事，它却告诉了我们礼貌的重要性，礼貌是现代文明行为的起码要求，它反映出一个人的内在品质，是一个人心灵素质的表现。

我国是一个历史悠久的文明古国，素有“礼仪之邦”的美称。但在现实生活中，却常常有这样的情况：在公车上，有的人坐在老人面前装睡，有的人一脸麻木地看着小孩背着沉重的书包摇来晃去，还有的人见残疾人在身边艰难地站着，他们就是不肯少坐一会儿，装着比老人更老、比小孩更小、比残疾人更残；有的人在邻里之间、同学之间，得理不让人，无



理搅三分，只因鸡毛蒜皮大的事就惹出一场激烈的舌战，有的甚至大打出手，拳脚相加，严重破坏了公共秩序和生活氛围。其实，只要道一声对不起或轻言细语一些、心平气和一些、互敬互爱一些，就可避免多少漫骂、打架、斗殴、就可化解多少矛盾和隔阂。

老师：因此，礼貌是文明交往的第二个要求。

老师：小结（内容在cai里）

老师：现在请同学们运用刚才学过的知识来解开第一小组“成功秘诀”的答案。

老师：请欣赏小品《成功的秘诀》

学生表演《成功的秘诀》小品：

学生1：老大爷！请您填份调查表好吗？

扮演老大爷者：好，好。

扮演女大学生者：没问题。

扮演女大学生者：尊重和礼貌是我转变态度的根本原因。

老师：（组织同学讨论第一小组和第二组在完成调查任务时取得截然相反的效果的原因）

老师布置作业：在课本上填写礼貌用词（播放歌曲《永远是朋友》）

学生完成课堂作业。

老师：请同学交流自己所填的礼貌用词。

学生交流。

老师：教学小结。

## 演讲稿交往的内容篇九

对我们大学生来说，人际交往是生活的基本内容之一。同学之间、师生之间、个人与集体等错综复杂的社会交往，构成了大学生人际交往的网络系统。人际交往与沟通对于大学生成长和发展具有重要意义。和谐的人际氛围是大学生顺利完成学业的基础。

中精力学习，顺利完成学业创造了一个良好的学习和生活氛围。2 良好的人际交往与沟通能力有利于培育大学生健康的心理。

联合国世界卫生组织对健康下的定义是：“健康，不仅没有身体疾病，还要有完整的心理状态和社会适应能力。”一个心理健康的人是一个乐于交往的人，既愿意表达自己的喜怒哀乐，又能坦然接受别人的言谈举止，容易与周围的同学保持一种和谐的交往关系，而离群索居、喜欢孤独、远离朋友、不愿交往的人往往不是一个心理健康的人。从这个意义上讲，交往是人类维持心理健康的重要保证。人的情绪体验往往会决定人的心理状态，而情绪的困状又大多表现在人际关系上。3 良好的人际关系与沟通能力是大学生未来事业成功的必备素质。

在大学阶段的学习生活中，由于主观和客观的原因，其中一部分人往往会出现人际交往和沟通不畅的情况，影响其身心健康和学习进步。

一种情况是在与别人交往时，“我”字优先，只顾及自己的需要和利益，强调自己的感受，而不考虑别人。在与他人相处时，不顾场合，不考虑别人的情绪或是乱发脾气，根本不

尊重他人，漠视他人的处境和利益。

第三，社会功利，任何人在交往过程中都有这样那样的目的、想法，都有使自己通过交往得到提高，进步的愿望，这些都是好的。但如果过多过重地考虑交往中的个人愿望，利益是否能够实现和达成，实现的可能性有多大等，就很容易被拜金主义、功利主义等错误思想蚀拉拢，使个人交往带上极其浓厚的功利色彩。接下来的问题便是我们如何提高人际交往和沟通能力。

良好的人际交往和沟通能力不是与生俱来的，它需要在社会交往实践中学习，锻炼和提高。

康的人际交往。平等原则。主要是指交往的双方人格上的平等，他包括尊重他人和保持他人自我尊严两个方面。诚信原则。指在人际交往中，以诚相待、信守诺言。在与人交往时，一方面要真诚待人，既不当面奉承人，也不在背后诽谤人，要做到肝胆相照，襟怀坦荡。另一方面，言必行，行必果，承诺事情要尽量做到，这样才能赢得别人的拥戴，4、换位原则。在交往中，要善于从对方的角度认知对方的思想观念和处事方式设身处地地体会对方的情感和发现对方处理问题的独特个性方式等从而真正理解对方找到最恰当的沟通和解决问题的方法。

如何结交朋友,发展自己的人际关系网;

1、善于结交。在人际交往中，结交的过程一般要精力彼此注意、初步接触和亲密接触三个阶段。善于结交是指能够巧妙地引起对方注意，并主动制造机会，自然地与对方进行初步接触，进而保持进一步接触的过程。

2、善于表达。常言道：与君一席话，胜读十年书。谈话是沟通信息，获得间接经验的好形势，也是表达感情，增进友谊的重要手段，善于表达，要求表达的内容要清楚明确，表达

的方式要恰当，幽默和风趣，使对方感到轻松愉快。

3、善于倾听。倾听的目的一方面是给对方创作表达的机会，另一方面是使自己能更好地了解对方，以便进一步与其交往和沟通。学会提高倾听的艺术，首先要静听他人的谈话，不要贸然打断对方的话题，也不要时时插话，影响他人的谈话思路。其次，要鼓励对方讲下去，可以用简单的赞同、复述、评论接话等方法引导他讲下去。