

# 2023年演讲稿交友 人际沟通与交往演讲稿 (优秀5篇)

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。那么演讲稿怎么写才恰当呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 演讲稿交友篇一

与他人交往

敬爱的老师，亲爱的同学们，大家好我是初三10班的翁书晨，本次演讲的主题是与他人交往。

这么久了，有一个事情一直让我难以忘怀。

我曾经在网上结交了我的朋友所推荐的同学。我们很谈得来，聊得非常开心。我把她当做我生活中不可缺失的一部分。可我在一次聊天中我开了个恶劣的玩笑，伤害了她。她当时没有理我。后来，因为她一般用手机不能删除好友，所以她求着我让我把她在qq里给删了。我顿时醒悟到我犯了个重大的错误，因为一时的不当，使她消失在了我的生命之中。直到一年以后，他人反复努力，她才原谅了我的过失。我的交友圈终于完整。

与人交往是人一生中如同吃饭睡觉一样重要的一个部分，不懂与人交往的人不仅会失去自己最亲密的朋友，而且会失去非常珍贵的机会。

有一个职场故事是这样的。

我想说，那肯定是有病！有很大的病！但是有多少的人有这种病？胆怯，害羞，担心演讲，缺乏与人交往的能力，就是

一种人格缺陷！当然，它带来的危害是远远不止这些。

我甚至敢预言，一个人如果不懂如何与他人交往，就会自我封闭，沉溺于自己的世界之中，孤独、痛苦，无法适应当代这个竞争激烈的社会而绝望、崩溃，从而走上违法犯罪的道路。

为了锻炼它，为了必灭悲剧的发生，我来简要地介绍几个方法。

如果你参加了一个party[]在开始“钓鱼”之前先介绍一下自己。然后有各种各样的开始方式。如果你是个很腼腆的人，在参加聚会之前就可在脑子里先想好。如果主人已经告诉你一些关于他的消息，你可以说：“我知道你的球队在上星期的决赛中获胜了。一定很精彩。”如果你对他一点都不了解，可以说：“您是游客吗？”从他的回答中您可以期望开始话题。他可能会问你住在哪、从事什么职业等。非常简单，不要紧张。但要注意给他说话的机会。

有了这些一般来说就没有问题了，但是，如果你缺乏读书，你的交流能力就会大大下降，如果你语言的表达不清不楚，让人无法理解，就会丢失一些极好的`机会。有个人叫做亚伯拉罕·林肯。对，美国第16任总统，杰出的演讲家。他知识渊博，反应机敏，语言精妙。回答问题经常出人意料。主要是因为林肯热爱诵读，他认为读书是件非常奢侈的事情。一旦费尽心思得到一本好书，他都会仔细阅读。看到精妙的语言，他还会忍不住大声朗读，甚至背诵下来。他曾经这样说起自己的读书心得：“我用两种感官去领会书中的意思，这是因为当我朗读的时候，我不但看到所读的东西，而且听到它。两种感官同时发挥作用，即使不能加深理解，也能记得更牢。”

我不能说每个人按照这个方法都可行，因为方法因人而异。但是至少要去努力。

我认为，与人交往的好处就在于，一个人是可以选择孤独的，但必须是他的内心足够强大，他自己的意志足可以支撑起自己的天空。作为一个普通人，我们需要而且必须同别人交流，情感需要抒发，在有着别人的理解和支持的状态下活着会更舒坦。这样才能体会生命的美好。此外，还能学到你所不清楚的不了解的或者渴望了解的东西。

最后，预祝大家克服与人交往的障碍，拥抱美好的明天！

## 演讲稿交友篇二

人际交往能力就是在一个团体、群体内的与他人和谐相处的能力，人是社会的人，离开了社会，离开了与其他人的交往，一个人将无法生存。只要走上社会，就会与各种各样的人打交道，在与人际交往中，能否得到别人的支持、帮助，就会涉及到自身能力的问题。

处于青年期的大学生，思想活跃、感情丰富，人际交往的需要极为强烈，人人都渴望真诚友爱，大家都力图通过人际交往获得友谊，满足自己物质和精神上的需要。但面对新的环境、新的对象和紧张的学习生活，使得一部分学生由此而导致了心理矛盾的加剧。此时，积极的人际交往，良好的人际关系，可以使人精神愉快，情绪饱满，充满信心，保持乐观的人生态度。一般说来，具有良好人际关系的学生，大都能保持开朗的性格，热情乐观的品质，从而正确认识、对待各种现实问题，化解学习、生活中的各种矛盾，形成积极向上的优秀品质，迅速适应大学生活。相反，如果缺乏积极的人际交往，不能正确地对待自己和别人，心胸狭隘，目光短浅，则容易形成精神上、心理上的巨大压力，难以化解心理矛盾。严重的还可能导致病态心理，如果得不到及时的疏导，可能形成恶性循环而严重影响身心健康。

大学生常见的交往障碍主要表现在以下三个方面：

(1) 理想与现实的差距，自我认识的不足，产生的认知障碍；

(2) 仅凭情感的好恶，来决定人际交往方向，产生不良后果，进而形成的情感障碍；

(3) 因人格的差异，在交往中带来误解、矛盾与冲突，产生的人格障碍。其中情感障碍在大学生的人际交往障碍中所占的比重较大。

情感障碍具体体现在以下几个方面：

其一，自卑心理。自卑是人际交往的大敌。自卑的人悲观、忧郁、孤僻、不敢与人交往，认为自己处处不如别人，性格内向，总觉得别人瞧不起自己。这类人主要是由以下几种原因引起：过多的自我否定、消极的自我暗示、挫折的影响和心理或生理等方面的不足。像有的学生身材矮小、相貌丑陋、出身低微、学习差等等。这种同学在学校中为数不少。

其二，孤独心理。孤独是一种感到与世隔绝、无人与之进行情感或思想交流、孤单寂寞的心理状态。孤独者往往表现出萎靡不振，并产生不合群的悲哀，从而影响正常的学习、交际和生活。这类学生主要由以下几种原因引起：性格、过于自负和自尊、挫折。

其三，嫉妒心理。嫉妒是在人际交往中，因与他人比较发现自己在才能、学习、名誉等方面不如对方而产生的一种不悦、自惭、怨恨甚至带有破坏性的行为。特点是：对他人的长处、成绩心怀不满，抱以嫉妒；看到别人冒尖、出头不甘心，总希望别人落后于自己，嫉妒还有一个特点：就是没有竞争的勇气，往往采取挖苦、讥讽、打击甚至采取不合法的行动给他人造成危害。这种情况严重阻碍了大学生的心理健康和交际能力，给大学生成人和成才带来了莫大的困难。

其四，报复心理。所谓报复，是在人际交往中，以攻击方法

发泄那些曾给自己带来挫折的人的一种不满的、怨恨的方式。它极富有攻击性和情绪性。报复心理和报复行为常发生在心胸狭窄、个性品质不良者遭到挫折的时候。据社会心理学家研究表明：报复心理的产生不仅同个性特点有关，而且与挫折的归因和环境有关，报复常常以隐蔽的形式进行。因为报复者常常以弱者的身份出现，他们没有足够的心理承受能力和公开的反击能力，所以只有采取隐蔽的方式来进行报复！这种心理给报复者的人际交往带来了莫大的阻力和压力。当然，大学生人际交往的心理障碍除了上面的内容外，还有社交恐惧、猜忌等诸多方面的内容。

面对上述这么多的心理障碍，大学生们如何克服，如何改善人际关系，加强人际关系？我们可以从以下几个方面入手：

第一，注重人际交往中平等、相容、互利的原则。首先，要坚持平等，无论是公务还是私交，都没有高低贵贱之分；其次，人与人之间的融洽关系，是与对他人的包含、容纳和忍让，所不可分里离的。主动与人交往，广交朋友，求同存异、互补、处理好竞争与相容的关系，更好的完善自己。再次，人际交往是一种双向行为，故有来而不往、非理也之说，只有单方获得好处的人际交往是不能长久的。所以要双方都受益，不仅是物质的，还有精神的，所以交往双方都要讲付出和奉献。

第二，在人际交往中学会宽容。人际交往中往往会产生误解和矛盾。大学生个性较强，接触又密切，不可必免产生矛盾。这就要求大学生在交往中不要斤斤计较，而要谦让大度、克制忍让，不计较对方的态度、不计较对方的言辞，并勇于承担自己的行为责任，做到宰相肚里能撑船。宽容克制并不是软弱、怯懦的表现。相反，它是有度量的表现，是建立良好人际关系的润滑剂，能化干戈为玉帛，赢得更多的朋友。

第三，有技巧的进行人际交往。大学生若想在人际交往中取得优势地位，就必须掌握一定的技巧。如：记住别人的姓或

名，主动与人打招呼，称呼要得当，让别人觉得礼貌相待、倍受重视，给人以平易近人的印象；举止大方、坦然自若，使别人感到轻松、自在，激发交往动机；培养开朗、活泼的个性，让对方觉得和你在一起是愉快的；培养幽默风趣的言行，幽默而不失分寸，风趣而不显轻浮，给人以美的享受；与人交往要谦虚，待人要和气，尊重他人，否则事与愿违；做到心平气和、不乱发牢骚，这样不仅自己快乐、涵养性高，别人也会心情愉悦；注意语言的魅力，安慰受创伤的人，鼓励失败的人，帮助有困难的人；处事果断、富有主见、精神饱满、充满自信的人容易激发别人的交往动机，博得别人的信任，产生使人乐意交往的魅力等等。

每个人生命的主宰其实就是自己，关键是自己要有所改变，当代大学生应该了解并认识到人际交往的重要性，找到合适的方法培养自己的人际交往能力，促进自身的人际关系。

## 演讲稿交友篇三

### 一：以积极的心态与别人交谈

没有一个积极的心态和别人进行交谈，那么你说话的声音可能很细，说话的速度也可能很慢，如此别说对你的谈吐有好的印象，连基本听清楚你在说什么也很难。所以积极的心态是让自己的谈吐变得生动的一个重要因素。

### 二：每天给家人讲一个故事

### 三：每天要进行20分钟阅读

现在是电子时代，但是纸质的阅读会更让你的心平静下来，你最好每天进行20分钟阅读，这样可以让你的气质得到一个更好的提高，而这种气质会随着你的谈吐散发出来，很是迷人。

## 四：学会自我检讨

你刚开始自然我锻炼的时候，可能效果并不是那么如意，你可以自我检讨：今天是不是不够自信，今天是不是说话太快了，今天是不是用词不对了等等，你可以使用写日记的方式进行检讨，时间长了，不但提高自己的写作、表达能力，还可以记录自己的成长历程。

让自己的吐谈变得更为生动，就从实际行动开始改变，慢慢，你会发现自己随时散发出迷人的魅力。

### 有效的口才训练

#### 1、要有崇高的思想

有时候，当一个不会说话的人批评你的时候，你的心里一定很不舒服。心里想：你自己做得也不好，凭什么说我呢！你会觉得这人表里不一。中国有句老话，叫做“近朱者赤，近墨者黑”，品德、修养恶劣的人带给别人的也只能是卑鄙的灵魂、低级的趣味，而且很难受到大多数人的欢迎。这就是一种人格力量。无论是演讲、谈话、论辩都是一种向听众作宣传的双重活动，你的思想、品德、感情、修养都会在有意与无意中影响着听众的思想、品德、感情、修养。而演讲者、说服者只有具备了高尚的思想修养，他的话才具有说服力。身教胜于言教就是这个道理。你们听过曲啸的《心底无私天地宽》这个演讲吧，这个演讲所以能打动人、教育人、感染人，是与曲啸本人的崇高品德分不开的，是与他热爱党、热爱人民的炽烈感情分不开的，也是与他坚定的共产主义信念分不开的。如果一个演讲者、一个论辩员没有高尚的思想修养做后盾，那么他的演讲、论辩是不可能成功的，其结果只能是台上他讲，台下讲他。

所以，如何锻炼口才，我们首先就要培养自己的思想美、心灵美、行为美，培养自己热爱祖国、热爱人民的高尚情操，

学会使用正确的方法、立场去分析问题、解决问题，只有这样，你才能用美好的语言去感染听众、说服听众、宣传听众，你练就的口才也才能为人民服务，为祖国服务。

## 2、要有渊博的知识

要想给别人一杯水，自己要有一桶水。这是一个普通的常识。我们要说给别人听，首先就得自己有。别小看了演讲时的几分钟，论辩时的几句话，就这几分钟、这几句话，需要我们有丰厚的知识积累。

我们中有些人有这样一个好习惯：准备一个小本子，把每天从报纸、杂志、课文中看到的观点、方法，好的词、句子都记录下来，有时间就拿出来看看，天长日久，就形成了自己的思想，有了自己的见解，也有了自己的词汇库。说起话来也就头头是道，也不觉得没词儿可说了，甚至常常能妙语惊人，这就是积累的结果。

## 3、要有远见卓识

远见卓识是演讲者、交谈者、论辩者必须具备的一种素质。我们不论是演讲，还是谈话、论辩，面对的都是人，或是广大的听众，或是单个的个人。但不论是人多，还是人少，谁都不愿意去浪费时间听那些老掉了牙的、人人皆知的陈词滥调。如果你总是人云亦云，从没有自己的见解，自己的观点，那么你永远也不会成为一名受人尊敬、受人欢迎的演讲者、谈话者、论辩者。你永远不可能征服你的听众。而要想自己的见识超群，见解独到，就要站得高，看得高，高瞻远瞩，言别人之未言，说别人之难说。但是，我们千万记住决不要去追求华而不实的噱头，决不要去哗众取宠。

## 与人沟通的说话技巧

### 1. 语气



说话和语气很重要，有时候同样的一句话，同样的一个意思，用不同的语气表达出来，那可是完全不一样的味道。因此在和人交流沟通的时候要注意语气。

## 2. 语序

说话的顺序，对于要表达的意思也是很关键的。最为知名的莫过于屡战屡败vs屡败屡战，可谓哪一个先说和哪一个后说那意思可是天差地别的。在日常的工作生活中也是先说前一个还是后一个，或是先说原因还是先说结果，最后的情况可能是不一样的。

## 3. 求同

每个人骨子里都是以自我为中心，都认为自己的才是对的。在和人交流的时候最好多求同，不仅可以显得你和他有共同的想法，见解，英雄所见略同的感觉，还可以让他觉得和你相处交流很聊得来，很有熟悉的感觉。

## 4. 深思

有的人说话心直口快，虽然说不一定是有错，但是往往表现的不是让你那么喜欢。再和他人交流沟通的时候最好说出的话都是经过深思熟虑的，避免说错话，也更显得成熟稳重。

## 5. 语速

如果你和别人聊天交流的时候说话说的过快也是不好的，这样别人一个听起来十分的吃力，另一方面容易听错或是发生误解。因此和人交流沟通的时候说话最好不要说的太快。

## 6. 互动重复

在和别人交流沟通的时候要最好互动，如果你说的太多也不

好，和你交流的人感觉都是你再说。如果你都不说话不互动也不好，和你交流的人可能会认为你没有认真在听他说话或是不重视他。因此在和人交流的时候需要做好相关的互动及适当的重复他刚说过的话。

## 演讲稿交友篇四

同学们：

俗话说：笑一笑，十年少。其实，微笑不仅能让你年轻，还是一座沟通人际关系的桥梁，一剂化解人们矛盾的良药。

你听说过关于日本原一平先生的故事吗？

原一平本是一位极其普通平凡的保险推销员，他相貌平平，身高只有158厘米，但是，他为什么能成为日本家喻户晓，妇孺皆知的名人呢？正是因为他有事没事就研究微笑，对着一面随身携带的小镜子练习，并把这些微笑应用到工作中去，才走向了成功，成为鼎鼎有名的人。

原一平在工作中，在生活中，一共研究出了39种微笑，并且自己也将这39种微笑练得非常自然。有的微笑能让人感到温暖，有的微笑能让人感到亲切，有的微笑能带给人们力量，有的微笑能让烦躁不安的人立刻安静下来，有的微笑能让你不由自主地去聆听。

正是他的微笑，才让人乐意购买他推销的保险，认为他推销的保险有百利而无一害；正是他的微笑，让客户与他成为无话不谈、无事不说的知心朋友。

的确，微笑能沟通人的心灵，把彼此间的距离拉近，甚至帮助你走向成功。

记得一次去医院看病，我坐在椅子上排队等待，一个男的对

着护士说：你们这是怎么搞的？医生约了我上午9点整来，你自己看看都已经9点40分了。我本以为护士肯定会以牙还牙，然后两人会大动干戈，谁知，护士却微笑着对那个男的说：先生，实在很抱歉，人太多了，我进去帮您看看，也催一下。请您稍等。过了一会儿，只看见那个护士微笑着说：先生，到您了，请进去。我不禁佩服起这个护士来，过了一会儿，那个男的出来了，他找到刚才一直对他微笑的护士，诚恳地说：刚才实在对不起，请原谅。护士依旧微笑着说：没关系的。

可见，微笑有时候还能化干戈为玉帛。

每天你给别人一个真诚的微笑，别人也会给你一个微笑。

微笑能让别人对你所怀的顾虑在一瞬间消失；微笑能让你与别人的关系融洽；微笑是沟通彼此心灵的无声语言。既然如此，那么，朋友，就请大方起来，请别吝啬你的微笑。

谢谢大家！

1. 专业演讲稿
2. 追梦演讲稿
3. 新年演讲稿
4. 环保演讲稿
5. 就职演讲稿
6. 3.15演讲稿
7. 比实干演讲稿
8. 五四演讲稿

9. 爱国的演讲稿

10. 暑假演讲稿

## 演讲稿交友篇五

今天，这些机器的地位显得越来越重要了，在我们快乐地抱着它们，并渐渐离不开它们的同时，我们面对面之间的交流越来越少了。

我们曾以我们日益先进的科技水平而骄傲，我们也为这个时代缺少人情味，缺少亲情而苦恼；数字化世界给我们带来方便、快捷的同时，也让我们真正体会到了数字那冰冷无情的一面。

我小的时候住在湖北的一个小镇里，那时各家都还没有装电话，只是靠着串门、聊家常来传播消息。小伙伴们也都乐于打打闹闹嘻嘻哈哈的日子。那时的生活并不富裕，但很充实，很有人情味。