

# 人际交往的演讲稿 人际沟通与交往演讲稿 (实用5篇)

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 人际交往的演讲稿篇一

### 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分钟的阅读

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分钟的阅读，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，辩论时的几句话，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。

## 人际交往的演讲稿篇二

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，所不可分离的。主动与人交往，广交朋友，求同存异、互学互补、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，不可不免产生矛盾。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，博得别人的信认，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。

## 人际交往的演讲稿篇三

### 一、学会宽容

“宽容是一种美德”这在维护寝室和谐上尤为重要。寝室说大不大，说小不小，室友之间的磕磕碰碰无论如何也避免不了。可说是“大摩不断，小擦不断”这就要求大家都能有一颗包容的心，如果凡事都斤斤计较，回回都要争个是非曲直，“针尖对麦芒”，那可就好看了，搞不好就会上升为内战，所以建议大家每次在发火以前都要先问问自己：果真要扛下去会有什么后果？即使自己扛赢了又怎么样？恐怕除了又是失去一个朋友外，什么好处也没有。相反，让自己平和一些，“退一步海阔天高”，即维持了与室友的关系，又体现了自己的涵量。一举两得何乐而不为呢？当然，宽容并不是毫无原则地退让。如果每次对方都无理纠缠，甚至以为你好欺负而得寸进尺，这时应该“该说不时就说不”给予必要的反击，相反能起到积极的作用，可以提醒那些没有自知之明的人，适可而止。同时“反击”最忌讳歇斯底里的狂吼乱叫，和大打出手这些“一点技术含金量都没有”的做法。比如，我们可以在适当的时候幽默地刺激一下对方，很多情况下幽默反击可以“不战而屈人之兵”。

### 二、学会热爱

天南地北，五湖四海，大家能够相聚一室实在是一种缘分。所以寝室的每一个成员都负有珍惜这份来之不易的缘分的义务。如何珍惜呢？做到两点：(1)对其他成员以兄弟(姐妹)视



之，最起码要做朋友不做敌人。正是由于大家来自不同地方，能够很快地融洽生活还真是不易。但要做到这一点也并不是不可能，有一个法宝，可以让人忘记差异，那就是爱心。记得有句话：“爱可以跨国度，跨文化”。我们不需要跨国度，只需要跨文化就行了。在日常的生活中，只要大家能够多为别人着想一下，多奉献一点，互帮互助，那就绝对ok。因为“爱心”这个东西在很多情况下是互惠的，你付出了，就肯定有回报。而且你付出一分，会得到更多。这种“狂赚”的事相信大傻也会心动。(2)视别人之物为己之物，大家千万不要误解，这不是说要将别人的东西据为己有，而是说对待别人的就像爱护自己的物品一样。室友之间的豪爽，大方固然可贵，但如果多一分细腻的心，不但可以减少摩擦，还可以体现你的涵养。

### 三、学会装傻

正如自然界没有真空一样，人无完人。要学会对别人的缺点装傻，不要动不动就揭人家的短，非得要全世界都知道不可。鲁迅先生说过：“倘要完美的人，这世上配活的人就没有几个。”这就是说我们要能正确对待其他室友的缺点，要转移“国际视线”多看对方的优点。殊不知你在揭别人短的时候也在给你自己制造“被揭短”的机会。也许有人会说，当别人的缺点对我造成无法忍受的影响时，我仍是要一味容忍吗？比如说某人因为生活习惯的问题而造成寝室环境严重污染，影响了他人的睡眠和学习，实在无法忍受，那有该怎么办？果真是这种情况，也应该保持冷静，不要采取过激手段去指责此人，更不可以到处去宣扬以显示自己受了多么大的委屈，这两种方式都会造成你和他关系上难以缝补的裂痕，你大可以不声不响地打开窗户亦或买上一瓶空气清洁剂喷上几下，这样做不是说明你吃了亏，相反可以赢得那位室友的感激，因为你没有像其他一样对他人前背后地责难，让他处于他尴尬的境地，我相信很可能他会尽力去改正自己的这一缺点，这样做的后果必然是皆大欢喜，所以还是“傻”点好。

#### 四、为室友的成绩衷心喝彩

大学是一个人发挥自身才能的大舞台，有人在这里如鱼得水，有人却默默无闻，由此造成的强烈对比很容易引起心理不平衡，以致产生嫉妒情绪、如果这种情绪出现在一个寝室里就很容易引起不良反应，导致寝室和谐的破坏。有一个女生很漂亮又有才华，是学校里的风云人物，每天电话不断，情人节更是鲜花电话蜂拥而来，于是她的三个室友开始觉得难以忍受，联合起来孤立她，还美其名曰为她“着想”。结果呢，这个女生的电话没人传，有事没人通知，回到寝室没人说话，从此，她变得苦恼和郁闷，影响学习。我为这个女生感到惋惜，但更为他的三个室友感到难过，因为她们因为嫉妒而失去了一个好朋友，一个值得学习的好朋友。更为重要的是她们自己失去了一种宝贵的品质。这对她们有百害无一利。为什么要这样呢？你可以向取得成绩的室友表达你真诚的祝贺，在分享她的喜悦的同时，你就会觉得心里无形中涌起一股动力——像她看齐，比起嫉妒带给你的锥心难受，是多么的值得！我们要明白，嫉妒不是好东西，害人又害己。绝对不要吝啬自己的赞美之词，俗话说：“赞美别人就是赞美自己”。简言之，就是要甘当“绿叶”终有一天你也会成为“红花”。

总而言之，我们要知道，人是一种不能脱离群体的动物，当人与人接触越多，距离越近，交往越频繁，掌握一定的交往技巧就越重要。寝室虽小，但体现的人际交往艺术却不能忽视，因为你必须要生活其中，生活好坏完全要靠你自己把握，我们要努力营造一种和谐美好的气氛，让寝室成为每一个成员温馨的港湾，让远离家乡的学子们感受到家庭般的温暖。

##### 1. 尊重自主

自由是每个人所渴求的，自由是每个人的权利。与舍友相处应当尊重他的自由，不然就搞不好关系。有些很随便的同学与舍友相处总喜欢干涉别人的自由，使舍友在许多事上都服从他，甚至与他毫无关系的事，他也要去干涉舍友，指挥舍

友。结果弄得人人讨厌，人人远离，真是糊涂到极点。大学生随着知识的积累，自我意识逐步的觉醒和独立思考能力的增强，他们在交往方式、交往内容与交往对象的选择上，都十分尊重自己的意见和主张，用自己的价值尺度去衡量行为。这是正常的，但当自己的意见或主张与其他人不同时，要虚心听取别人的意见或主张，千万不要把自己的意见或主张强加于别人，这是不道德的也是不符合规律的。所以，在宿舍里一定要尊重别人的自主权。

## 2. 选择小群体

小群体是指由于成员彼此认同自发形成的群体，多以情感因素调节人际关系为主要特征。对集体不利的小群体对群体外部的人(其他群体)可能会造成敌意，可能会造成一些不可避免的冲突，同时宿舍里的某一些同学就会排除在这个小集体之外，这样的同学可能会被孤立，就会对一部分人造成不必要的伤害；相反，对集体有利的小群体会使整个宿舍更加团结，他们为了一个或几个共同的目标一起努力奋斗，使宿舍里的学习气氛更加浓厚，集体成员之间相互帮助、相互关心，从而带动其他的同学一起学习，使整个集体都得到发展。所以，大学生要认真组建、选择、参与对集体有益的小群体。

## 3. 真诚坦荡

真诚坦荡的人，为人处事总是光明正大，在发表意见和处理问题时总是平等公正地对待。真诚坦荡的人能够被别人所信服和尊重，赢得了友谊和尊严。不论与哪个舍友同处，大学生要真诚有加，存真诚之心，说真诚的话，做真诚的事，狡猾奸诈是人和人中间许多纠纷的起源，越是聪明人越需要注意这些事。同舍友相处要做到与大家真诚，尽量一视同仁，不可搞特殊，与一两人亲近真诚，却与其他的人疏远神秘。若有这种情况，势必引起别人的怀疑和嫉妒，许多纠纷就因此而发生了。

## 人际交往的演讲稿篇四

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先在脑子里先想好。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！

## 人际交往的演讲稿篇五

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，我们也为这个年代缺少人情味，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。小伙伴们也都热衷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。