# 如何在职场中建立正确的人际关系

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-01-19

*如何在职场中建立正确的人际关系（精选3篇）如何在职场中建立正确的人际关系 篇1　　进入职场后，你会发现除了做事，人际关系也是一门学问。如何处理和同事之间的人际关系很重要，这意味着你是否能安然在职场上闯荡。而人际关系如何，取决于个人的处世态度*

如何在职场中建立正确的人际关系（精选3篇）

**如何在职场中建立正确的人际关系 篇1**

　　进入职场后，你会发现除了做事，人际关系也是一门学问。如何处理和同事之间的人际关系很重要，这意味着你是否能安然在职场上闯荡。而人际关系如何，取决于个人的处世态度和行为准则。具体来讲，和谐的人际关系有以下处理法则：

　　一、换位思考

　　善解人意人们观察问题时都习惯性的从自己的角度出发，只顾及自己的利益、愿望、情绪，一厢情愿地想当然，因此，常常很难了解他人，很难和别人沟通。现实生活中，公说公理、婆说婆理，各讲各的、各忙各的，这样的现象随处可见。大到两个集团、两个民族之间也是如此。事实上，只要站在客观的立场就会发现，冲突的双方几乎完全不理解对方，完全是不互相体谅对方。想处理好自己和他人的人际关系，最需要做的就是改变从自我出发的单向观察与思维，而要从对方的角度观察对方，替对方着想，也即由彼观彼。在此基础上，善解他人之意。如此处理人际关系，就有了更多的合理方法。不能由彼观彼、善解人意，就没有别开生面的新人际关系。

　　二、平等待人

　　不强求别人这个原则是处理人际关系必须遵循的金科玉律。这是真正的平等待人，是古往今来都适用的平等精神。人是生而平等的，每个人的人格和尊严都应该受到尊重。如果不懂这一点，那就会有那么多的一厢情愿，就会有那么多的无理待人。“己所不欲，勿施于人”，这句古语讲得很有道理。无论是对同事、部下、朋友、合作伙伴、恋人，都该遵循。这是古人在长期的社会生活中总结出来的经验，是我们为人处世必须遵循的规则。

　　三、学会分享

　　推及于人当你把快乐和别人分享时，你的快乐就变成了两份快乐;当你把你的点子和别人分享是，就会有更多思想的火花。同样，对于渴望也可以共同来满足。自己渴望的事情，要想到他人也可能渴望。当你渴望安全感时，就要理解他人对安全感的需要，甚至帮助他人实现安全感。你渴望被理解、被关切和爱，就要知道如何力所能及地给予他人理解、关切和爱。给予他人理解与关切，会在高水平上调整融洽彼此的关系，也能很好地调整自己的状态——这个好状态既来自于对方的回报，也是自己“给予”的结果。善待别人，同时就善待了自己。每个人不妨将最希望从他人那里得到的态度一条条写下来，扪心自问，而后便会想到别人同样有这些希望。在这些条款上对他人慷慨大方，是处理人际关系的最正确态度。

　　四、欣赏他人

　　鼓励他人每个人都希望得到欣赏与鼓励，得到欣赏与鼓励能给人以生活与奋斗的强大动力。在很小的时候，父母的欣赏会使我们积极兴奋地上进发展，老师的欣赏会使学生废寝忘食地努力学习。进入社会后，领导和同事的欣赏是一个人工作的最大动力之一。善于欣赏他人，就是给予他人的最大善意，也是最成熟的人格。如果得到的欣赏太稀缺，天才也会枯萎。我们同样也需要欣赏与鼓励，那么为何不先给予他人欣赏与鼓励呢?

　　五、乐于付出

　　付出才有回报这个世界没有免费的午餐，天上也不会掉馅饼，你的所得总是与你的付出成正比的。人们并不愿意给不相干的人提供免费午餐，然而，事情反过来轮到自己时，他就不明白道理了。别人有成就了，就想也分享一点。别人有钱了，也想沾一点光。别人有名声有地位，似乎都应该瓜分一点。孰不知无功受禄、不劳而获古往今来都令人厌恶。如果心中生出求取免费午餐的念头，常令人生萎缩、心灵低劣，长期这样是不会有出息的`。有的人即使没有索取免费午餐的行为，但同样的心理活动连绵不断。整天嫉妒别人，心理总是摆不平，这样使他备受折磨。放下索取免费午餐之心，就多了清静和坦然，也多了自信与奋进之心。学着慷慨的对别人付出，在你困难的时候，会有许多真诚的回报的

　　六、待人以诚

　　守信为本诚信是人与人之间相处的首要原则。诚信待人在别人那里造成一种良好的第一印象，也塑造自己的美德与品牌。质朴自然由真心流露的诚信，本身就是生活的需求。在诚信待人的状态中，我们找到安详和思维的流淌通畅。诚信待人，诚信做事，可以使我们理直气壮，正气凛然，心胸开阔，心无挂碍。诚信不仅是一种待人的态度，本身就是生活的质量。诚信不是生活的手段，而是生活的目的。一个人能够诚信地生活，是因为他有着智慧，有着状态，有着条件。我们每个人都应该追求这样的生活状态，让我们的生活更美好。

　　七、宽容待人

　　和气生财古人讲就和气生财。不仅在商业中，在方方面面，和气的性格都是成功的要素。两个商家卖同样的东西，一家拉长着脸，不给人好脸色，一家满脸和气，显然后者的生意做得好得多。这样看来，买一份货，外搭一份和气，要远比买一份货，还得搭一张长脸合算得多。可见，和气也是有含金量的，是有增值的，和气也是商品。和气待人，宽容待人，同样是一种境界。当我们和气宽仁地对待所有人时，就相当完整地和气宽容地对待整个世界了，我们的身心也就愉悦了，心胸也就开阔了。如果你原本待人不和气、不宽容，那不要紧，不需要强扭硬拽，从现在开始改变，你会在每一次对别人的和气宽容中体会心态的放松和开阔。于是，一个良性循环就渐渐改变了你，也就改善了你原本的生活。

　　八、持之以恒

　　长期培养在处理人际关系时，不能急功近利，追求短期效应，讨好一切人，应酬好一切关系。这是拙劣低下的表现、是一种虚假。这可能奏效一时，但难以维持长久，真正和谐的人际关系不是一种应付和差事。按照正确的原则处理各种人际关系，是我们自然的流露，是我们长期的准则。相信别人总会理解和信任自己。即使有不理解不信任，也无所谓。这就是持之以恒的境界，终究你会收获成功的。

　　九、雪中送炭

　　予人温暖这是真正的助人为乐。当别人需要帮助时，你要尽力去帮助。患难见真情，患难出真交。每个人都在内心了深深的记住那些在自己困难的时候帮过自己的人。相反，那些在他人得势时如同跟帮的人，到后来都不知到哪儿去了，正所谓“人走茶凉”。那我们是不是要雪中送炭，予人温暖呢?

　　十、以德报德

　　以德报怨在生活中，有些人有恩于你，有些人因伤害过你而有冤仇于你，那我们该如何对待这些德和怨?以德报德，是没有疑义的。别人帮助了我们，我们自然要回报人家，这是做人最起码的。对于怨呢?一种方式是“以牙还牙，以眼还眼”。别人伤害了我，我要同等报复他，这未免显得睚眦必报，显得我们和那些人一样低劣了。另一种态度是“以德报怨”。别人伤害了我，我反过来还要给他笑脸和各种利益关照。这样反显得我们虚假，我们心里也不舒服。《论语》中有这样一段对话，或曰：“以德报怨，何如?”子曰：“何以报德?以直报怨，以德报德。”这就是孔子的回答。翻译过来就是，有人问：以德报怨怎么样?孔子说：如果以德报怨，那你拿什么来报德呢?所以，孔子的结论是，应该“以直报怨，以德报德”。当别人有恩德于我们时，自然要回报恩德。当别人伤害侵犯了我们，既不以怨报怨，因为那样就降低了自己的水平，与别人的错误做法对等混战;我们也不以德报怨，因为那会使得这个世界没有是非，甚至可能助长罪恶。以直报怨，就是用正直的态度来对待怨恨。以直报怨，这里包含着道义的谴责，包含着不降低自己水准与对方混战的尊严，包含着既正义凛然又克制的沉默，还包含着一如既往诚信待人的基本信条。处理人际关系的“态度体系”就这样完备地建立了。说到这里我们都不禁佩服古人的智慧，那这对我们是不是有启发呢?度体系”就这样完备地建立了。说到这里我们都不禁佩服古人的智慧，那这对我们是不是有启发呢?

**如何在职场中建立正确的人际关系 篇2**

　　在注重工作效率，追求效益最大化的工作环境中，所有良好的人际关系都是以工作能力/组织贡献为基础而升温的。在以工作能力/组织贡献为基础的有效人际关系中，还应该注重以下四点：互相沟通、团队合作、自我发展、培养他人。

　　互相沟通

　　在现代组织中，沟通的重要性不言而喻，可沟通过程中总会有这样那样的障碍，是什么原因导致沟通不易呢?

　　其原因之一就是，在沟通中重视依靠上对下的单向关系，下属对上级的反馈不能畅通，导致成效甚微。

　　在工作中，以贡献为重的知识工作者总是以自己的标准来要求他人，通常期望自己的下属也能以贡献为重。因此，他常常问他的下属：“作为你的上司，我们的组织和我会期望你有怎样的贡献呢，我们应该期望你做些什么，怎样才能使你的知识和能力得到最大的发挥?”有了这样的检讨，才有沟通的可能性，也才容易取得成功。

　　你是否具有这样的经历：由下属自己设定的目标，其完成情况往往会出乎上司的意料。换言之，上司和下属看问题的角度往往会迥然不同。下属越是能干，就越愿意自己承担责任，他们的所见所闻，所看到的客观现实、机会和需要，也越来越与其上司不同。这样，下属的结论和上司的期望往往是截然相反的。

　　当出现这种分歧时，上司和下属双方究竟谁是谁非，通常并不值得关注，因为此时的上下双方已经建立了有效的沟通机制。

　　团队贡献

　　强调贡献有助于横向的沟通，因此能够促进团队合作。“谁需要我的产出，并使它产生效益”这个问题能帮助我们意识到与管理者责任范围无关的一些人的重要性。这种认证是一个知识型组织的现实：在一个知识型的组织中，只要有可以依赖的由知识和技术不同的专业人员组成的团队，工作就能取得成效。各路英雄豪杰的合作，并主动自发，并能参照情势的逻辑和工作的需要，而不是仅仅依赖于正式的组织结构。

　　在一家医院里，如果每个人都已经把重视贡献养成了一种近乎天性的习惯、一种潜在的意识，则他们的协作肯定不会出现问题。反之，如果没有这种精神，则即使有最完善的制度、各式各样的委员会、会议、通告、命令，也仍然不可能形成有效的横向沟通，也不可能自然地形成一个以正确的任务为中心的工作团队。

　　自我发展

　　自我发展在很大程度上取决于其自身是否重视贡献。如果我们能经常反省：我对组织能有什么最大的贡献?这就相当于是说：“我需要怎样的自我发展，我应该学习什么知识和技能，才有助于对组织做出贡献，我应该将我的哪些优势用在工作上，我应该为自己设定怎样的标准?”

　　在职场中建立正确的人际关系的方法

　　培养他人

　　一个重视贡献的管理者必然会同时培养他人(不论是他的下属、同事，还是上司)谋求自我发展和进步。这样的管理者设定的标准一定不是他个人认定的标准，而是建立在任务需求基础之上的标准。同时，他所设定的标准，一般来说要求很高，是高度的期望，是远大的理想和目标，是具有重大影响力和冲击力的工作任务。

　　关于自我发展的理解，我们还知之甚少。但是，可以断言：一般人都是根据自己设定的目标和要求成长起来的，知识工作者更是如此。他们自己希望应该有怎样的成就，就会有怎样的成长。如果他们不严格要求自己，就只能原地踏步，不会有任何发展。相反，如果对自己要求很高，也会有助于他们成长为杰出的人物，而所耗费的精力也不见得比那些无所作为的人要多。

**如何在职场中建立正确的人际关系 篇3**

　　客人来访时应如何接待

　　有客人来访，如果是事先约定的，就应做好迎客的各种准备。如个人仪表仪容、居室卫生、招待客人用的茶具、烟具以及水果、点心等。如果客人不告而至，也应尽快整理一下房间、客厅，并对客人表示歉意。

　　待客人坐下后，应为其敬茶、递烟或端上其他食品。上茶时，一般应用双手，一手执杯柄，一手托杯底，用手指捏住杯口边缘向客人敬茶，既不卫生，也不礼貌。

　　与客人交谈时，如果家人不便参与，则应尽量回避，如无条件回避，就不要随便插话。交谈时，应专心致志，不要东张西望，心不在焉，或者频频看表，更不可将客人撇在一边，只顾自己看电视或做家务。客人来访时，恰恰逢你有急事要办，如果时间不长，则不妨向客人说明情况，让客人稍等片刻，并委托家中其他人作陪，或拿出一些报刊杂志给客人浏览。如无暇接待或要外出，可向客人致歉，另约时间。

　　有时客人带来礼物相赠，主人应做出反应，如表示谢意，或谢绝馈赠，也可相应地回赠些礼物。

　　客人要走时，主人应等客人起身后再相送。对于年长的客人、稀客等，主人应送至大门口，然后握手道别，目送客人离去。如果送至电梯口，则要等客人进入电梯，在电梯关门后再离开。

　　礼貌用语的“四有四避”

　　在交际中，人们使用礼貌用语通常要做到“四有四避”，即有分寸、有礼节、有教养、有学识，要避隐私、避浅薄、避粗鄙、避忌讳。

　　“四有”：第一是有分寸。这是语言得体、有礼貌的首要问题。要做到语言有分寸，必须配合以非语言要素，要在背景知识方面知己知彼，要明确交际的目的，要选择好交际的体式，同时，要注意如何用言辞行动去恰当表现。当然，分寸也包括具体的言辞的分寸。

　　第二是有礼节。语言的礼节就是寒暄。有五个最常见的礼节语言的惯用形式，它表达了人们交际中的问候、致谢、致歉、告别、回敬这五种礼貌。问候是“您好”，告别是“再见”，致谢是“谢谢”，致歉是“对不起”。回敬是对致谢、致歉的回答，如“没关系”、“不要紧”、“不碍事”之类。

　　第三是有教养。说话有分寸、讲礼节，内容富于学识，词语雅致，是言语有教养的表现。尊重和谅解别人，是有教养的人的重要表现。尊重别人符合道德和法规的私生活、衣着、摆设、爱好，在别人的确有了缺点时委婉而善意地指出。谅解别人就是在别人不讲礼貌时要视情况加以处理。

　　第四是有学识。在高度文明的社会里，必然十分重视知识，十分尊重人才。富有学识的人将会受到社会和他人的敬重，而无知无识、不学无术的浅鄙的人将会受到社会和他人的鄙视。

　　“四避”：第一是避隐私。隐私就是不可公开或不必公开的某些情况，有些是缺陷，有些是秘密。在高度文明的社会中，隐私除少数必须知道的有关人员应当知道外，不必让一般人员知道。因此，在言语交际中避谈避问隐私，是有礼貌的重要方面。欧美人一般不询问对方的年龄、职业、婚姻、收入之类，否则会被认为是十分不礼貌的。

　　第二是避浅薄。浅薄，是指不懂装懂，“教诲别人”或讲外行话，或者言不及义，言不及知识，只知柴米油盐，鸡猪猫狗，张长李短，男婚女嫁。言辞单调，词汇贫乏，语句不通，白字常吐。如果浅薄者相遇，还不觉浅薄，但有教养、有知识的人听他们谈话，则无疑感到不快。社会、自然是知识的海洋，我们每个人都不可能做万能博士或百事通。我们应当学有专攻又知识渊博，但总有不如他人之处，总有不懂某种知识之处，要谦虚谨慎，不可妄发议论。

　　第三是避粗鄙。粗鄙指言语粗野，甚至污秽，满口粗话、丑话、脏话，上溯祖宗、旁及姐妹、下连子孙、遍及两性，不堪入耳。言语粗鄙是最无礼貌的语言。它是对一个民族语言的污染。

　　第四是避忌讳。忌讳，是人类视为禁忌的现象、事物和行为，避忌讳的语言同它所替代的词语有约定俗成的对应关系。社会通用的避讳语也是社会一种重要的礼貌语言，它往往顾念对方的感情，避免触忌犯讳。下面是一些重要避讳语的类型：

　　首先是对表示恐惧事物的词的避讳。比如关于“死”的避讳语相当多，就是与“死”有关的事物也要避讳，如“棺材”说“寿材”、“长生板”等。

　　其次是对谈话对方及有关人员生理缺陷的避讳。比如现在对各种有严重生理缺陷者通称为“残疾人”，是比较文雅的避讳语。

　　最后是对道德、习俗不可公开的事物行为的词的避讳。比如把到厕所里去大小便叫“去洗手间”等。

　　职场礼仪禁忌

　　1.不要言而无信

　　言而无信，只是图了一时的方便和嘴上的痛快。长远地说，失去了别人的信任，就失去了最大的资本。

　　2.不要恶语伤人

　　当对方脾气一触即发时，要临时回避，使对方找不到发泄对象，并逐步消火。回避并不等于“妥协”，而是给对方冷静思考的机会，同时也证明了自身的修养。

　　3.及时沟通，消除彼此的矛盾

　　恶语很难避免。最好的是在事情发生之前或产生苗头之后，双方坐下来进行冷静的交流，借以消除双方的误解或矛盾，避免恶语的出现。

　　4.不要随便发怒

　　医学认为，发怒时容易伤及自己的肝脾，易发怒的人平均寿命明显低于正常的人，更容易衰老，而且还会伤了彼此的和气。所以，遇事要冷静思考，学会“换位”思想，冷静地站在对方的角度考虑考虑。

　　5.不要流言蜚语

　　在背后流言蜚语的做法，不仅会伤害朋友或同事间的情谊，甚至会造成反目成仇的后果。同时也反映出低下的品格。

　　所以要做到：不干涉别人的隐私，不传播小道消息，对别人的过失不要幸灾乐祸。

　　6.不要开过分的玩笑

　　开玩笑是常有的事，但要适度。我们可以从几个方面来把握：性格开朗、大度的人，稍多一点玩笑，可以使气氛更加活跃。拘谨的人，少开甚至是不开玩笑。异性，特别是对于女性，开玩笑一定要适当。

　　不要拿别人的姓名开玩笑或是乱起纠号、乱叫绰号。尊长、领导，开玩笑一定要在保持住对方的尊严的基础上。在一些悲哀、不幸的气氛中或是别人正专心致志的场合或庄重的集会、重大的社会活动中，不开玩笑。既使开玩笑，也要注意内容健康、幽默、高雅。不要拿别人的缺陷玩笑，不要开庸俗、下流的玩笑。

　　职场礼仪的常识

　　尊重他人

　　谈话是一门艺术，谈话者的态度和语气极为重要。有人谈起话来滔滔不绝，容不得其他人插嘴，把别人都当成了自己的学生;有人为显示自己的伶牙俐齿，总是喜欢用夸张的语气来谈话，甚至不惜危言耸听;有人以自己为中心，完全不顾他人的喜怒哀乐，一天到晚谈的只有自己。这些人给人的只是傲慢、放肆、自私的印象，因为不懂得尊重别人。

　　谈吐文明

　　谈话中一些细小的地方，也应当体现对他人的尊重。谈话中使用外语和方言，需要顾及谈话的对象以及在场的其他人。假如有人听不懂，那就最好别用。不然就会使他人感到是故意卖弄学问或有意不让他听懂。与许多人一起谈话，不要突然对其中的某一个人窃窃私语，凑到耳边小声说话更不允许。如果确有必要提醒他注意脸上的饭粒或松开的裤扣，那就应该请他到一边去谈。

　　当谈话者超过三人时，应不时同其他所有的人都谈上几句话。不要搞“酒逢知己千杯少，话不投机半句多”而冷落了某个人。尤其需要注意的是，同女士们谈话要礼貌而谨慎，不要在许多人交谈时，同其中的某位女士一见如故，谈个不休。

　　温文尔雅

　　有人谈话得理不让人，天生喜欢抬杠;有人则专好打破砂锅问到底，没有什么是不敢谈、不敢问的。这样做都是失礼的。在谈话时要温文尔雅，不要恶语伤人，讽刺谩骂，高声辩论，纠缠不休。在这种情况下即使占了上风，也是得不偿失的。

　　以礼待人

　　谈话不必刻意追求“语不惊人死不休”的轰动效应，以礼待人，善解人意才是最重要的。一个人在谈话中，如果对待上级或下级、长辈或晚辈、女士或男士、外国人或中国人，都能够一视同仁，给予同样的尊重，才是一个最有教养的人。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找