生涯规划之人际管理

**生涯困惑**

1. 我一直认为学生的天职就是读好书，其他的一切都是浮云，我很少参与别人的聊天或其他活动，我的朋友很少，每次选班干部，我的票数总是最少。
2. 看到其他同学有说有笑，我心里特别失落。
3. 我个性内向，不善社交，这样的个性适合做公务员吗？

**生涯导师**

很多时候，我们需要和各种各样的人相处，如果没有一定的人际交往能力，一个成绩优等的学生到了社会上也可能沦为怀才不遇的人。

**生涯知识**

1. 何为人际能力

人际能力是指人们在交往过程中处理人际关系的能力，包括主动建立良好关系、改善人际关系状况、解决人际冲突、落实影响或沟通能力等。人际能力不是天生就有的，需要我们在后天实践中主动通过自我训练来获得。

1. 人际关系需要维护

表面上看，每个人都处在差不多的社会关系网中，无非是亲人、朋友、老师、同学等。但深入观察，你有没有发现每个人从中获得的支持却又很大差异：有人在人际关系中与他人共享生活，充满了幸福感，遇到困难时总能获得及时而有力的帮助；有些人则不然，他们虽然和别人一样拥有客观存在的关系网络，却与其中的人相处得很糟糕，在陷入困境的同时也迅速陷入了孤立无援的状态。这是为什么呢？为什么拥有相同的社会关系网，却有这么大的差异？

社会关系网不会自然生成良好的人际关系，人际关系是需要去建设和维护；否则即使是在“亲人”这种最为密切的血缘关系中，也有可能得不到支持，更有甚至，还可能受到伤害。

1. 提升人际能力的意义
2. 人际能力让我们获得更多支持

每个人都有局限性，没有一个人能独自解决所有的麻烦，没有谁是永远的“孤胆英雄”。我们会发现，生活中那些渴望持续发展的成功者，多半都一直致力于广泛铺陈设“双赢”的社会关系网络。

1. 人际能力是现代人才的重要素质

高素质人才必须是德才兼备、具有实际执行力的人。而人际能力则是人的实际执行能力中的一种重要的基本的能力素质。人际关系已成为现代事业中一种重要的发展资源。当今社会生活中，并不是只有专职公关人员才需要具备公关社交的素质。一个人不论在社会中从事何种事业，都需有处理各种社会交往关系的能力，需要有和各种对象合作的能力。

1. 人际能力是事业成功的需要，是工作学习的基础

美国卡内基梅隆大学对一万个人的案例记录进行分析，得出“智慧”、“专业技术”和“经验”只占成功因素的15%，其余85%取决于良好的人际关系和处世态度。

1. 提升人际能力，有助于完善自我

人际交往为自我完善展示一面镜子。你可以从与他人交往中认识自我形象，从与他人比较中认识自我，这就是我们常说的“以人为镜”。在人际交往中怎样“以人为镜”是自我完善的关键。积极意义的人际关系，彼此互相信任支持，有助于双方成长；可以提升我们的幸福感和成就感，使我们的人生变得更加美满。

**生涯探索**

探索活动一 测一测你的人际关系情况？

　　请你仔细阅读下列16个问题，每一个问题后面，各有三个答案，请你按照自己的真实情况任选其一。­

**1、在人际中，我的信条是：**­

　　A. 大多数人是友善的，可与之为友的;­

　　B. 人群中有一半是狡诈的，一半是友善的，我将选择友善的而交友;­

　　C. 大多数人狡诈虚伪是的，不能之为友。­

**2、最近我交了一批朋友，这是：­**

A.因为我需要他们;

B.因为他们喜欢我;­

　　C.因为我发现他们很有意思，令人感兴趣。­

**3、旅行时，我总是：­**

1. 很容易交上新朋友;
2. B.喜欢一个人独处;­

　　C.想交朋友，但又感到很困难。­

**4、我已经约定要去看望一位朋友，但因为太累而失约了。在这种情况下，我**

**感到：­**

　　A.这是无所谓的，对方肯定会谅解我;­

　　B.有些不安，但又总是在自我安慰;­

　　C.很想了解对方是否对自己有不满意的情绪。­

**5、我结交朋友的时间，一般是：­**

　　A.数年之久;­

　　B.不一定，合得来的朋友能长久相处;­

　　C.时间不长，经常更换。­

**6、一位朋友告诉我一件极有趣的个人私事，我是：­**

　　A.尽量为其保密，不对任何人讲;­

　　B.根本没考虑过要扩大宣传此事;­

　　C.当朋友刚一离去，随即与他人议论此事。­

**7、当我遇到困难时，我：­**

　　A.通常是靠朋友解决的;­

　　B.要找自己可信赖的朋友商量办;­

　　C.不到万不得已，决不求人。­

**8、当朋友遇到困难时，我觉得：­**

　　A.他们大都喜欢来找我帮忙;­

　　B.只有那些与我关系密切的朋友才来找我商量;­

　　C.一般人都不愿意来麻烦我。­

**9、我交朋友的一般途径是：­**

　　A.班级;­

　　B.通过各种社团活动;­

　　C.必须经过相当长的时间，并且还相当困难。­

**10、我认为选择朋友最重要的品质是：­**

　　A.具有吸引我的才华;­

　　B.可以信赖;­

　　C.对方对我感兴趣。­

**11、我给人们的印象是：­**

　　A.经常会引人发笑;­

　　B.经常在启发人们去思考问题;­

　　C.和我相处时别人会感到舒服。­

**12、在晚会上，如果有人提议让我表演或唱歌时，我会：­**

　　A.婉言拒绝;­

　　B.欣然接受;­

　　C.直截了当地拒绝。­

**13、对于朋友的优缺点，我喜欢：­**

　　A.诚心诚意地当面赞扬他的优点;­

　　B.会诚实地对他提出批评意见;­

　　C.既不奉承，也不批评。­

**14、我所结交的朋友：­**

　　A.只能是那些与我利益密切相关的人;­

　　B.通常能和任何人相处;­

　　C.有时愿与同自己相投的人和睦相处。­

**15、如果朋友和我开玩笑(恶作剧)，我总是：­**

　　A.和大家一起笑;­

　　B.很生气并有所表示;­

　　C.有时高兴，有时生气，依自己当时的情绪而定。­

**16、当别人依赖我的时候，我是这样想的：­**

　　A.我不在乎，但我自己却喜欢独立于朋友之中;­

　　B.这很好，我喜欢别人依赖我;­

　　C.要小心点!我愿意对一些事物的稳妥可靠持冷静、清醒的态度。­

　　­

　　各题评分标准­

　　1：3，2，1­

　　2：1，2，3­

　　3：3，2，1­

　　4：1，3，2­

　　5：3，2，1­

　　6：2，3，1­

　　7：1，2，3­

　　8：3，2，1­

　　9：2，3，1­

　　10：3，2，1­

　　11：2，1，3­

　　12：2，3，1­

　　13：3，1，2­

　　14：1，3，2­

　　15：3，1，2­

　　16：2，3，1­

　　­

　　总分介于38—48之间，说明你的人际关系很融洽，在广泛的交往中你很受众

　　人喜欢;­

　　28—37之间，说明你的人际关系并不稳定，有一定数量的人不喜欢你，如果

　　你想受人爱戴，还要做很大努力;­

　　16—27之间，说明你的人际关系不融洽，你的交往圈子太小了，很有必要扩

　　大你的交往范围。­

探索活动二 我的现在与将来

10年、20年后，我希望生活幸福、事业有成。

1. 生活中，与亲人相处、与朋友相处，我希望在这些方面获得支持：
2. 事业上，与领导相处、与同事相处，与下属相处，我希望在这些方面获得支持：
3. 如果没有这些人的支持，你的生活幸福和成就事业的效率将会受到哪些影响：

**生涯拓展**

　　人际交往是人类的一种必然的社会活动。人际交往能力也称社会交往能力，是指妥善处理组织内外关系的能力。包括与四周环境建立广泛联系和对外界信息的吸收、转化能力，以及正确处理上下左右关系的能力。下面小编介绍一下提高人际交往能力的方法——

　　一、常听音乐

　　音乐活动的一大功能是调动人的情绪，“情商”的提出者——美国的戈尔曼博士研究证实，情绪系统控制着生活中大量的效能感和满足感。这些正面的感觉能减少人对社交的焦虑。所以，假如时间和条件都不答应的话，不妨多听听音乐，玩玩乐器，这也是提高人际交往能力的方法。

　　二、不要撒谎

　　撒谎是被人所鄙夷的行为。一个爱说谎的人，不但为他人所不齿，也会受到自己心理上的惩罚。因为，人在说谎之后，内心慌乱，夜不成眠。这会造成大脑机能失调，导致兴奋和抑制过程的平衡紊乱，引起神经衰弱等神经疾病。所以，在人际交往过程中切忌说谎话。

　　三、恭维话别太多

　　赞美，是人际关系的润滑剂，它可以使人际关系融恰和谐，但必须恰到好处。若在人际交往中，尽说肉麻的恭维话，则会令人心生轻视、厌恶，并不利于人际交往。实事求是地、适当地赞美对方，可以创造一种热情友好、积极热烈的交往气氛。而过度恭维，却令人难以入耳，不但降低自己的人格，而且得不到对方认可。所以，在人际交往中不宜讲过多的恭维话。

　　四、巧妙运用笑声

　　愉快的笑声不但有益健康，还能增进友谊，非凡是交谈中的笑声能取得一般词语难以取得的效果。当与生疏人会面时，对方可能显得拘束，此时如能说句笑话，引起双方的笑声，使对方感到轻松而且亲切，拘束感就会顿消;当对方提出的问题当时不好回答时，笑声可以提供思考的时间，使你找出恰当的应答方式;当交谈气氛进入紧张阶段时，适时的笑声可以缓解紧张的气氛，不失为一剂打开僵局的“调和剂”。此外，用笑声来拒绝对方的要求，既可缓和气氛又不使对方难堪。同时笑声还能驱散烦恼、恢复疲惫等。总之，笑声是一种维妙维肖的表达方式，在与人交往中，不能没有笑声，当然笑得也需恰到好处。

　　五、赞美别人的优点

　　用积极、肯定、支持、建设性的眼光，看待四周的人们，善于发现并赞美别人的优点，必要时适当恭维一下，愉快接受别人的批评和建议。当被触伤感情后，仍能心平气和地交往。触伤他人感情后，能及时向人道歉。当有人不同意你的观点、见解时，不必强迫他人接受或感到烦恼。自己有错时，要勇敢地承认自己的错误。在交谈时让别人把话讲完，再表达你的意见。别人讲话时留神倾听。

　　六、学会倾听

　　专注对方，不能三心二意、敷衍了事;对无爱好的话题中，找出有意义的东西;见机把对方的内容和自己的感受简要地讲出来;刚听时不要有先入为主之见，听完后再找出主题和要点。

　　另外，运用非语言形式来进行人际沟通也是提高人际交往技能的一种方式。有时候，一个眼神，一个手势，一个微笑就可以拉近人与人之间的距离。