

51 选校网生涯规划教育系统——生涯先行，升学无忧！

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。

2、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。

3、提升人际能力的意义

（1）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。

51 选校网生涯规划教育系统——生涯先行，升学无忧！

（2）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。

（3）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。

（4）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，可与之交友；
- 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：

- A. 很容易交上新朋友；
- B. 喜欢一个人独处；

51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

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；

51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

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

51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

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：

51 选校网生涯规划教育系统——生涯先行，升学无忧！

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。包括与周围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洽和谐，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

51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

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。

51选校网首发