

# 良好人际关系从“心”建立

## 【课程背景】

人际交往是现代职业人每天必须面临而又觉得有压力的事情。不少人因为匮乏的人际关系，导致“人际交往恐惧症”。而想成为一名合格的职业人，良好的人际关系是必不可少。

## 【课程目标】

通过对人际沟通基本理论、基本知识及沟通技巧的学习，培养良好的态度，提高人际沟通的能力，正确处理生活中各种人际关系、有效调整人际关系、不断改善人际关系和发展新型人际关系，更好的适应社会发展的需要。

## 【课程对象】

本课程适合企业所有管理者及员工。

## 【课程大纲】

### 第一部分：身边的那些事

- 朱令事件分析
- 马加爵事情分析
- 黄洋事件分析
- 其他类似事件分析
- 人际关系自我评定量表

### 第二部分：人际关系概述

- 人际关系的定义和特征
- 人际关系金字塔
- 人际关系发展的心理过程
- 人际关系的基础
- 心理学效应

### 第三部分：如何提升人际关系

- 人际关系交往的原则
- 如何提升与上司的关系
- 如何提升与舍友的关系
- 如何提升与同事的关系
- 情感账户
- 学会感恩