

# 人际关系与社交能力提升

## 【课程背景】

中国邮政的管理干部、工作人员，长期在体制内工作，在商业市场竞争中，需要与社会各阶层、各社群团队打交道，进行业务拓展，更需要提升人际关系与社交能力提升。

据统计资料表明：良好的人际关系，可使工作成功率与个人幸福达成率达85%以上；在商业社会中，一个人获得成功的因素中，85%决定于人际关系。大学毕业生中人际关系处理得好的人平均年薪比优等生高15%，比普通生高出33%。

促进人际关系密切友好的因素是缩短空间的距离，提高交往的频率，增加相似的东西，实现需要的互补。这些在商业社会中尤其重要！

## 【课程收益】

一、理解人际关系与社交的定义与重要作用，掌握人际交往能力提升的基本技巧与方法，树立主动拓展提升人际交往领域的意识。

二、培养锻炼主动积极礼貌的社交风范，为企业的运营打下良好的群众基础

三、通过范例和现场演练等让学员树立正确的人际关系理念，将相关知识在

生活中应用并体会提升。

## 【课程内容】

### 第一章 人际关系与社交概述

溯源中国人的人际关系

人际关系在社交的意义

人脉的商业作用与发展

企业人 VS 社会人

你的人际关系测试

倾向与影响因素

### 第二章 构建礼仪尊严的人际关系

人际关系三种成分分析：

认识成分

动作成分

情感成分

你的人设你做主

积极阳光的心态

真诚付出 保持尊严

勇敢接受人之差异

平和面对人际遭遇挑战

智慧处理社交中的尴尬

### 第三章 社交礼仪训练

一言一行有风度

礼貌、礼仪是标签

穿着打扮呈现社交风尚

排位、座位体现权威与世俗

场景训练 现场演练

### 第四章 社交口才训练

认真倾听是基础

特色介绍吸引听众

快速记忆有技巧

特点特性找优势

尊重赞美是良方

热情招呼有温暖

热忱相助有知己

现场演练：

如何运用人际关系攻下大客户

## 第五章 避免人际关系的社交误区

亲者疏 疏者亲

距离产生美感

底线与刺猬原则

幽默在雅俗之间