# 人际关系的论文 人际关系论文(通用9篇)

来源：网络 作者：夜幕降临 更新时间：2024-09-07

*无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。人际关系的论文篇一宿舍人际关系的好坏，将直接影响到大学生...*

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**人际关系的论文篇一**

宿舍人际关系的好坏，将直接影响到大学生身心健康。大学生宿舍人际关系研究对大学提高教育管理水平，提高大学生的心理健康水平，促进学生的成长，具有非常重要的意义。

一、问题的提出

大学宿舍人际关系问题应当正视并寻求方法解决，对于出门在外的大学生来说，宿舍不只是一个生活的地方，更像是自己的家，宿舍人际关系需要认真对待，尤其要注意相互间的沟通交流与协调。山东大学的心理咨询室吴少怡主任说：“大学宿舍是一个很小的‘小社会’，舍友之间的关系看似简单，其实不然，它是学生之间最重要，最敏感的关系，社会化的过程其实就是大学生人际关系的缩影。良好的宿舍人际关系可以使得几年大学生活愉快度过。”[1]大学宿舍既是大学生的社会，也是大学生的家庭，和谐的关系能增强归属感，能满足“归属与爱”的内在需要。

高校宿舍人际关系是与在校学生的个人或团体交往过程中的心理关系。“心理学家卡伦・霍尼韦尔根据个人的方式，以避免人际焦虑症互动的过程中将人群分为三类：接近人群、反对人群与走出人群。”[2]“总体而言，产生这些现象的主要原因是个人、家庭、教育等社会问题凸显。要解决上述问题，高校可以开展移情的教育、开设沟通课程、加强思想教育和加强人际交往指导，使学生建立正确的意识观和价值观，并努力改进各个方面。”[3]毛晓玲女士提出了宿舍的特征理论概念的关系，编制了大学宿舍人际关系问卷，探索宿舍人际关系的特点。“问卷题目包括四个因素：人际冲突、人际和谐、人际亲融和人际干扰四类。”[4]大学生形成以学习和生活二者之间关系为主要内容，形成语言、思想、知识、媒体等以不同形式相互交流感情的宿舍人际关系，不同类型大学宿舍之间的人际关系还分为宏观与微观两个方面。“从宏观的角度来看，整体的关系类型可分为宿舍和谐、和谐弱、分散及小团体式的，从微观角度分为四个类型，即个别成员之间的关系、宿舍友好关系、孤独和寂寞型关系、对立型关系。”[5]许传新的研究表明大一宿舍人际交往频繁，大二开始减少，大三时降到最低限度，大四宿舍人际关系有反弹。“不同年级的学生评估自己的宿舍人际关系有所差异。”[6]大一宿舍成员他们对宿舍人际关系评价最高，大二开始下降，大三下降到最低点，大四有反弹。卢宁采用系统心理治疗技术以大学宿舍为单位进行团体辅导，进行前后际交往态度的干预和生活满意度调查，进行心理测试，并依据不同性别，不同档次，对前后学生的测试结果进行比较分析得出不同结论。高校宿舍辅导旨为端正学生的人际交往态度，提高他们的生活满意度，具有现实意义，对“大学生的人际交往重视的越早，自我意识的改善和发展空间的紧密程度及相互接触和交流空间越大。”[7]宿舍是其他学生组织所不能比的，它会直接影响到大学生的身心健康。然而，研究表明，目前的形势不容乐观，大学生宿舍人际关系不和谐的事情经常发生，使得宿舍人际关系的研究就显得尤为必要。

二、大学生宿舍人际关系心理障碍的自我超越

1、树立正确的交往观念与心理

增强自信，消除自卑。一个人一旦失去了信心，人际交往必然困难重重，在校学生的交流应该是友好的和诚实的，有合理的方式，没有过多端庄矜持，应当谦卑和谦逊，充分展示他们的自信心。

“缺乏人际交往的技巧也是影响关系的原因之一。”[5]语言是人际交流的一个重要组成部分。一些学生，在与他人说话时，往往顾左右而言他，忽视对方的话语，学不会倾听。在与教师、学校领导、用人单位等沟通时，如果自大的话，不注意听，会造成严重的不良后果甚至错失发展的大好机会。在与他人进行语言交流时，一定要表现出真诚的一面，在别人说话时，不要轻易的去打断，当别人陈述意见观点时，要认真去听，并快速思考，直到对方停下来，然后再发表自己的意见和看法。

2、开明豁达

社会的复杂性导致了人格的丰富性，这将不可避免地导致人与人之间的冲突加剧，所以要保持周围良好的合作关系，必须学会求同存异，以开明的心理素质，多为他人着想，做最诚实的自己。做一个开明的人是有一定的难度，但学生在日常生活中，一定要注意培养这种交流的质量，以更好地适应生活，适应社会。学生应学会同情，关怀，以达到心灵的沟通和情感的共鸣。

3、学会控制自己的情绪

其他人的的意见不要太在乎，因为一个时刻，当你在一个陌生的环境，可能是紧张、害羞，可引起人体强烈的焦虑和自卫处于高度紧张状态，从而使别人会认为你是因为他有不信任的感觉，从而阻碍双方关系的发展。这个时候，你就要尽量控制自己的情绪，并且做出最诚恳的解释，尽快融入集体生活。

4、学习人际沟通技巧

掌握娴熟的人际沟通技巧，可以帮助人们相互增强了解，缩短心理距离，建立良好的关系。许多存在人际交往障碍，主要是由于缺乏沟通技巧造成的，因为缺乏沟通和人际交往能力，往往对人际关系失去兴趣，并造成在人际场合被动、孤立的境地，不仅不能正确表达自己的想法，反而限制了自己的发展。应用主动积极的方式，逐步改善人际关系问题，而不是一味地回避。事实上，社交技巧是多种多样的，如增强人际吸引力、幽默，巧妙批评、语言艺术等等。对大学生来说，建立勇气和人际交往的信心后，应展开心理素质培训，正确利用语言艺术。成功的交流，包括诚实守信、谦虚、谨慎、热情助人、尊重、理解、豁达和慷慨等品行素质。。

5、加强自身修养

良好的品质、能力，拥有一定的专业知识的人更容易受人喜爱。人们欣赏他的性格，钦佩他的能力，因而更愿意与之亲近，成为朋友。所以，如果你想增强人际吸引力，更友好，更和谐的与他人共存，应该展示自己的长处，使自己的性格、能力的不断提高完善，做一个文武兼备的有识之士，使朋友能感受到你的真诚和热情。

总而言之，学生在人际交往中应树立自信心，不断提高自己的交往技能，勇于实践善于总结，不断完善自我，真诚对待宿舍里的每一位学生，尊重他人，理解他人，运用积极的沟通方式来解决冲突或分化冲突，把握好宿舍人际交往关系，在人际交往中取得成功，才能在人生中取得成功。

参考文献：

[1]孙琦，刘吉顺.大学生如何处理人际关系宿舍[n].中国教育报，20xx-20xx-1-25(10).

[2]张丹.大学生宿舍人际和谐分析[m].哈尔滨：世纪桥，20xx.

[3]毛晓玲，韩立红，张坚美.大学生宿舍人际关系的特点[j].中国心理卫生杂志，20xx.

[4]唐乒球.大学宿舍人际关系的研究[j].广西大学学报，.

[5]许传新.宿舍人际关系质量[j].当代青年研究，20xx.

[6]卢宁.高校宿舍及态度和生活满意度的研究[j].预防医学情报杂志，20xx.

[7]杨荣.学生宿舍人际关系干预研究[a].上海：上海师范大学学报，20xx.

[8]黄希庭.心理健康教育[m].上海：中国东部师范大学出版社，20xx.

**人际关系的论文篇二**

人际关系是我们生活中的一个重要组成部分。倘若搞不好人际关系，将对我们的工作、生活及心理健康有不良的影响。在现实社会中，由于各人的性格、秉赋、生活背景及目的等等的不同而产生的思想上的一定隔阂，这是正常的，也是可以理解的。倘若在工作或生活中和所有的人都合不来，那就不正常了，需要作自我调整并加以改变。人依据其年龄、性别、职业、职位、所处环境等情况而扮演着不同的社会角色。在与人接触时，不同的角色有着不同的行为规范，所以在和不同的人相处时，有不同的要求和技巧。在这里我仅就您所提出的问题，即如何与同事相处发表些意见。

首先，要处处替他人着想，切忌自我中心。要搞好同事关系，就要学会从其他的角度来考虑问题，善于作出适当的自我牺牲。

要做好一项工作，经常要与别人合作，在取得成绩之后，要求共同分享，切忌处处表现自己，将大家的成果占为己有。提供给他人机会、帮助其实现生活目标，对于处理好人际关系是至关重要的。

替他人着想还表现在当他人遭到困难、挫折时，伸出援助之手，给予帮助。良好的人际关系往往是双向互利的。您给别人的种种关心和帮助，当您自己遇到困难的时候也会得到回报。

其次，要胸襟豁达、善于接受别人及自己。要不失时机的给别人以表扬。但须注意的是要掌握分寸，不要一味夸张，从而使人产生一种虚伪的感觉，失去别人对您的信任。

再次，要掌握与同事交谈的技巧。在与同事交谈时，要注意倾听他的讲话，并给予适当的反馈。聚神聆听代表着理解和接受，是连接心灵的桥梁。在表达自己思想时，要讲究含蓄、幽默、简洁、生动。含蓄既表现了您的高雅和修养，同时也起到了避免分歧、说明观点、不伤关系的作用，提意见、指出别人的错误，要注意场合，措词要平和，以免伤人自尊心，产生反抗心理。幽默是语言的调味品，它可使交谈变得生动有趣。简洁要求在与人谈话时掌握该说的说，不该说的不说。与人谈话时要有自我感情的投入，这样才会以情动人。此谓之生动。当然要掌握好表达自己的技巧，需要不断的实践，并不断的增加自己的文化修养，拓宽自己的视野。

最后，要抽时间和同事打成一片。培养自己多方面的兴趣，以爱好结交朋友，也是一种好办法。另外，互相交流信息、切磋自己的体会都可融洽人际关系。

搞好人际关系是一门艺术。所有的人都需要不断的学习和实践、才能臻于娴熟。希望你能根据自己的具体情况，作一个自我分析，从而冲破自我封闭的篱笆，虚怀若谷，去建立一个和谐的人际关系。

我们老师没有叫我们写怎麽多，我也不太清楚到底够不够那么多的字。你看一下吧！

**人际关系的论文篇三**

【摘要】良好的人际交往能力以及良好的人际关系是人们生存和发展的必要条件。大学生作为一个特殊群体，面对激烈的竞争和日益强大的社会心理压力，如何认识和正确处理大学生人际交往中存在的问题具有及其重要的意义，人际交往障碍会给大学生的学习、生活、情绪、健康等各个方面带来一系列不良影响;通过对大学生在人际交往和沟通中存在的问题以及原因分析，说明了大学生如何保持和提高良好人际关系交往和沟通能力。同时形成一种团结友爱、朝气蓬勃的人际交往环境，也将有利于大学生形成和发展健康的个性品质。

社会生活中的每一个生活都生活在人际关系网中，每个人的成长和发展都依存于人际交往。人际关系的好坏往往是一个人心理健康水平、社会适应能力的综合体现。现代社会是一个开放的社会，开放的社会需要开放的社会交往。对于正在学习、成长中的大学生来说，人际交往是生活的基本内容之一。同学之间、师生之间、老乡之间、室友之间、个人与班级以及和学校之间等错综复杂的社会交往，构成了大学生人际交往的网络系统。培养良好的人际效能力，不仅是大学生活的需要，更是将来适应社会的需要。一个没有交际能力的人，就像陆地上的船是永远不会漂泊到壮阔的大海中去。

比起中学生，大学生的人际交往更为复杂，更为广泛，独立性更强，更具社会性。个体开始独立地步入了准社会群体的交际圈。大学生们开始尝试独立的人际交往，并试图发展这方面的能力。而且，交往能力越来越成为大学生心目中衡量个人能力的一项重要标准。大学生处于一种渴求交往、渴求理解的心理发展时期，良好的人际关系，是他们心理正常发展、个性保持健康和具有安全感、归属感、幸福感的必然要求。然而，并不是每个大学生都能处理好人际关系的。在这一过程中，有相当数量的人会产生各种问题。认知、情绪及人格因素，都影响着人际关系的建立。一旦在这一过程中受挫，就可能表现为自我否定而陷入苦闷与焦虑之中，或因企图对抗而陷入困境，并由此产生心理问题。

一、大学生人际关系不适的表现

有关调查表明，大学生心理问题中，关于人际交往的已占50%以上，而以前的统计中，恋爱烦恼占据首位。交际烦恼超过恋爱困扰。仔细分析，大学生人际关系中的困惑、不适可以分为以下5类情况：

第一类：缺少知心朋友。

这类大学生通常多能正常交往，人际关系也不错，但自感缺乏能互吐衷肠、肝胆相照、配合默契、同甘共苦的知心朋友，为此，有时不免感到孤独和无奈。

第二类：与个别人难以相交。

这类大学生与多数人交往良好，但与个别人交往不良，他们可能是室友、同学或父母等与自己关系比较近的人，由于与这些人相处不好，常会影响情绪，成为一块“心病”。

第三类：与他人交往平淡。

这类大学生能与他人交往，但总感到与人相处的质量不高，缺乏影响力，没有关系比较密切的朋友，多属点头之交，没有人值得他牵挂，也没有人会想念他，他们难以保持和发展良好的人际关系。这类同学多会感到空虚、迷茫、失落。某高校06级一学生，因同学关系不好，倍感孤独、压抑，最后离校出走。在离学校较近的几个中小城市闯荡了一圈后又回到了学校，在校园中与接到通知后星夜赶到学校的陈某父母不期而遇，此时，悲喜交加的陈某父子面对的，除了学校因陈某不假离校、旷课50多个学时而给予的勒令退学处分和校方师生的同情之外，谁也无力给予陈某更多的安慰。

第四类：感到交往有困难。

这类大学生渴望交往，但由于交往能力有限、方法欠妥或个性缺陷、交往心理障碍等原因，致使交往不尽人意，很少有成功的体验，他们往往感到苦恼，很希望改变社交状况。大一年级女生小张，她在家里一直养尊处优，家务活全部由父母包办，自理能力不强。进入大学后，紧张的学习使她觉得不安。她开始独来独往，渐渐地，她有种异样的感觉，好像全寝室同学都看不起她，打开水也要她去，扫地也叫她，她觉得自己成了别人“差使”的对象，越发闷闷不乐，上课也毫无兴趣，成绩一落千丈。

第五类：社交恐惧症。

这类大学生对人际交往特别敏感、害怕，极力回避与人接触，不得不交往时则紧张、恐怖、心跳加快、面红耳赤，难以自制，总是处于焦虑状态。他们害怕自己成了别人注意的中心，害怕自己在别人面前出洋相，害怕被别人观察。总担心自己会出现错误而被别人嘲笑，总处于一种莫名的心理压力之下。与人交往，甚至在公共场所出现，对他们来说都是一件极其恐怖的任务。

社交恐怖症是非常痛苦、严重影响患者生活工作的一种心理障碍。许多一般人能够轻而易举办到的事，社交恐怖症患者却望而生畏。患者可能会认为自己是个乏味的人，并认为别人也会那样想。于是患者就会变得过于敏感，更不愿意打搅别人。而这样做，会使得患者感到更加焦虑和抑郁，从而使得社交恐怖的症状进一步恶化。许多患者改变他们的生活，来适应自己的症状。他们(和他们的家人)不得不错过许多有意义的活动。

二、大学生在人际交往和沟通中存在的问题

在大学阶段的学习生活中，由于主观和客观的原因，其中一部分人往往会出现人际交往和沟通不畅的情况，影响其身心健康和学习进步。近年来，由于各种因素的影响，大学生人际交往困难成为大学生活中的一个普遍问题。看看上面那个调查，同学们在回答“通过择业你感到自己特别欠缺的素质是什么”时，选择人际交往能力的比例最高达34.8%，位列首位。大学生人际交往与沟通中存在问题重要有以下几种类型：

1、自我中心型。

在与别人交往时，“我”字优先，只顾及自己的需要和利益，强调自己的感受，而不考虑别人。在与他人相处时，不顾场合，不考虑别人的情绪，自己高兴时，就高谈阔论，眉飞色舞，手舞足蹈;不高兴时，就郁郁寡欢，谁都不理，或是乱发脾气，根本不尊重他人，漠视他人的处境和利益。

2、自我封闭型。

这种类型有两种情况，一种是不愿让别人了解自己，总喜欢把自己的真实思想、情感和需要掩盖起来，往往持一种孤傲处世的态度，只注重自己的内心体验，在心理上人为地建立屏障，故意把自我封闭起来;另一种情况是虽然愿意与他人交往，但由于性格原因却无法让别人了解自己。这样的人一般性格内向孤僻，形成了一种自我封闭的状态。在我们队里也存在着这样的学员，喜欢一个人独来独往，不喜欢与他人接触，做什么都一个人，很难融合到大集体中，产生一种圾不和谐的情况。

3、社会功利型。

任何人在交往过程中都有这样那样的目的、想法，都有使自己通过交往得到提高，进步的愿望，这些都是好的。但如果过多过重地考虑交往中的个人愿望，利益是否能够实现和达成，实现的可能性有多大等，就很容易被拜金主义、功利主义等错误思想腐蚀拉拢，使个人交往带上及其浓厚的功利色彩。在我们学员队中，也有部分学员把市场经济通行的“等价交换原则”用于人际交往，靠吃吃喝喝建立感情，靠拉拉扯扯，吹吹拍拍以实现个人目的;或“唯利是图”;大利多交，小利少交，无利不交，冷落不能给自己“实惠”的人，滥交乱捧能给自己“实惠”的人。个别学员把个人利益看得很重，最好荣誉、成绩都属于自己，别人都不如自己，在分队与分队之间，甚至区队与瞿之间也存在类似的问题，对于本分队本区队的工作都尽力完成，但在其它分队区队有困难的时候不愿伸手帮助一下，希望自己所在分队，区队成为一枝独秀。

4、猜疑妒忌型。

嫉妒心限度就会走向反面，影响人与人之间正常的关系。在我们平时的交往中嫉妒心主要表现为对他人的成绩、进步不予承认甚至贬低;自己取得了成绩，获得了荣誉就沾沾自喜，但同时又焦虑不安，对他人过分堤防，害怕他人赶上;有的甚至因此怨恨他人的所作所为。嫉妒心，嫉的是贤，妒的是能，这就是所谓的“嫉贤妒能”。如若自己不能够很好的调节心态，发展到极端就会产生同归于尽的心理，自己得不到的东西，别人也别想得得到。自己不成功，他人也休想成功。能够坐在这里的，大家都是通过高考这拥挤的羊肠小道的幸运者，一帆风顺，优越感，自然而然的滋生。但进入大学校园情况就不一样了，中学的优秀者云集在一起，有的学员不能够保持优秀，学业上优越地位的失落，很容易产生忌妒心理。轻者出现内向，躲避，重者出现精神妄想，自杀甚至犯罪等。

5、江湖义气型。

有些学生热衷于江湖义气，对所谓的江湖好汉，义士崇拜得五体投地，与其他同学称兄道弟，拜把子，管它什么军纪，国法，集体利益，不惜为哥们两肋插刀，大有豪气冲天的勇者风范。而实际上，这是对革命同志关系的玷污，它是封建社会的产物，是维护个人和小团体私利的宗派团伙意识，与以革命原则为基础的同志友谊有着本质的区别。在平时交往中，我们一定不能搞小团体，小圈子，应当坚持团结合作，珍惜互相之间的情谊，这样才能做到“人伴贤良智更高”。

6、人际交往复杂困惑迷茫

7、面子问题

爱美之心，人皆有之，爱面子更是大学生的一大怪癖，大学生的许多人际冲突，都是发生在没有什么原则问题的小事情上，往往是一次无意的碰撞、不经意的言语伤害、或区区小利等等，本来只要打个招呼、说声道歉，也就没事了，但双方都\"赌气\"，不打招呼，不道歉，而是出言不逊，结果争吵起来。更有甚者，一个不让，一个拔拳相向，头破血流，事后懊悔不迭。双方都在用不适当的方法维护自尊，即典型的面子心理，仿佛谁先道歉就伤了面子，谁在威胁面前低了头，谁就孬种、于是层层升级，以悲剧而告终。

三、大学生人际交往与沟通存在问题的原因。

其实产生这些问题的原因很多，分析起来大体上有以下几各方面的因素：

1、家庭教育的原因;

现在大多数家庭都是独生子女，所以在家里父母总是怕孩子吃亏，慢慢的就养成孩子自私的心理。并且有些家长本身人际关系就不好，由于长期的渲染，致使孩子也反感与人交往。正所谓父母是孩子的第一任教师，所以很多事情孩子都是从他们那里学来的，所以有时候，做家长的应当让孩子接受一些挫折教育和吃亏教育，这样才会让他们真真的自己去了解社会感知社会。真正的去为人处世。

2、学校教育的原因;

在很多中小学校，包括有的大学把学习成绩放在第一位，忽略甚至根本就没有注重培养学生的人际交往能力还有很多时候，有的学校把学生的思想品德教育形式化。致使很多学生在面试的时候面红耳赤，羞羞答答，这是学校教育的失误，其实学校应当注重培养学生如何做人，以及怎么面对和接触社会，时刻让同学们明白，虽然他们不能改变一个社会，但他们一定要适应这个社会。

3、社会的影响;

4、自私自利的个人思想;

如今像你们这样的大学生，基本都是独生子女。家长们“望子成龙”的期盼，对自家“独苗”的呵护，成为培育“一切为我”的温床。当你们计如大学校园，独立地过集体生活，与同学相处时，一些同学自小养成的“以自我为中心”的自私心理就暴露无余。

5、素质教育的匮乏;

我国目前的教育现状仍处于应试教育阶段，应试教育带来的负面效应就是一些家长、学生、老师更多关心的是学生的考试分数。却忽视了无法用分数衡量的内在素质的培养，这其中，就包括人际交往与沟通能力这个作为社会人必须具备的素质。

6、市场经济的负面影响。

市场经济的发展，一方面动了我国经济社会的发展与进步，另一方面也助长了一些功利思想的膨胀，这种思想意识也影响了大学生的处世理念和行为方式。

四、大学生如何保持和提高良好人际关系交往和沟通能力

每个成长中的大学生，都希望自己生活在良好的人际关系气氛中，如何提高个人的人际魅力，保持良好的人际关系状态，这是每个大学生值得思考的问题，调查结果也表明，那些对大学生活感到满意度低的学生，其列在第一位的是人际关系不适。对在校大学生，就从品性格、能力、学识、体态、交际手段与社会经验等方面锻炼自己，使自己能够适应大学生活。良好的人际交往和沟通能力不是与生俱来的，它需要在社会交往实践中学习，锻炼和提高。但如同其他事务一样,“没有规矩不成方圆”，大学生在交往过程中，也有它内在的规律性，即依据一定的交往原则。只有遵循了正确的交往原则才能建立起和谐的人际关系，也不能在交往中掌握和创造更好的人际交往的艺术。

(一)掌握良好人际关系的原则

1、正直原则。

主要是指正确、健康的人际交往能力，营造互帮互学、团结友爱、和睦相处的人际关系氛围。决不能搞拉帮结派，酒肉朋友，无原则、不健康的人际交往。

2、平等原则。

主要是指交往的双方人格上的平等，他包括尊重他人和保持他人自我尊严两个方面。彼此尊重是友谊的基础，是两心相通的桥梁。交往必须平等，平等才能深交，这是人际交往成功的前提。社会主义人际关系的根本特征就是平等，这是社会进步的表现。贯彻平等原则，就是一澳求在交往中尊重别人的合法权益，尊重别人的感情。古人云：“欲人之爱己也，必先爱人;爱人者，人恒爱之;敬人者，人恒敬之”。尊重不是单方面的，而是取决双方，既要自尊，又要彼此尊重。

3、诚信原则。

指在人际交往中，以诚相待、信守诺言。在与人交往时，一方面要真诚待人，既不当面奉承人，也不在背后诽谤人，要做到肝胆相照，襟怀坦荡。另一方面，言必行，行必果，承诺事情要尽量做到，这样才能赢得别人的拥戴，彼此建立深厚的友谊。马克思曾经把真诚、理智的友谊赞誉为“人生的无价之宝”。古人也说，“精诚所至，金石为开”，“心诚则灵”。其诚是换取友谊的钥匙。日本著名作家池田大作写道：“只有抛掉虚伪，以诚相见的人际关系，才识最有力、最美好、最崇高的”。

4、宽容原则。

在与人相处时，应当严于律己，宽容待人，接受对方的差异。俗话说，“金无足赤，人无完人”。交往中，对别人要有宽容之心，如“眼睛里容不得一粒沙子”般斤斤计较，苛刻待人，或者得理不让人，最终将会成为孤家寡人。另外，要有宽容之心，还须以诚换诚，以情换情，以心换心，善于展再对方的角度去理解对方，回柳暗花明，豁然开朗。

5、换位原则。

在交往中，要善于从对方的角度认知对方的思想观念和处事方式,设身处地地体会对方的情感和发现对方处理问题的独特个性方式等,从而真正理解对方,找到最恰当的沟通和解决问题的方法。

6、互补互助交互原则。

这个原则是大学生人际关系处理的一种心理需要，也是人际交往的一项基本原则理由玉大学生在经济生活上还没有独立，依然出在以学为主的学生时代，因此互补性原则主要体现在精神领域。包括大学生气质、性格、个性特征的内容。往往我们会发现不同气质、性格和能力的人能够相处配合的较好，而能力非常强的两个人倒并不一定配合相处得很好。所以“尺有所短，寸有所长”，在交往过程中要勇于吸收他人的常常，以弥补自己的不足。

从心理学上讲，每个人都是天生的自我中心者，个体都希望别人能承认自己的价值，支持自己，接纳自己，喜欢自己。由于这种寻求自我价值被确认和情绪安全感的倾向，在社会交往中，更重视自己的自我表现，注意吸引别人的注意，希望别人能接纳自己，喜欢自己。阿伦森的研究表明，人际关系的基础是人与人之间的相互重视、相互支持。对于真心接纳我们，喜欢我们的人，我们也更愿意接纳对方，愿意同他们交往并建立和维持关系。

福阿夫妇1975年研究表明，任何人都有着保护自己心理平衡的稳定倾向，都要求自身同他人的关系保持某种适当性、合理性，并依此对自己与他人的行为得以解释。这样，当别人对我们表示出友好，表示接纳和支持时，我们也感到应该对别人报以相应的友好，这种“应该”的意识会使我们产生一种心理压力，接纳别人，否则我们的行为就显得不合理。与此同时，如果我们的友好的行动别人接纳后，我们也希望别人作出相应的回答，如果别人的行动偏离了我们的期望，我们会认为别人不通情理，从而产生一种不愉快的情绪体验，对对方产生心理排斥。我国古人所说“爱人者，人恒爱之”，“己所不欲，勿施于人”是有其心理学基础的。

7、功利作用原则

心理学家霍曼斯(1961)提出，人与人之间的交往本质上是一个社会交换过程，人们希望交换对自己来说是值得的，希望在交换过程中至少得等于失，不值得交换是没有理由去实施的，不值得交换的关系也没有理由维持，所以人们的一切交往行动及一切人际关系的建立与维持都是根据一定的价值观进行选择的结果。对于那些对自己来说值得的，或得大于失的人际关系，人们倾向于建立和保持，对自己来说不值得，或失大于得的，人们就倾向于逃避、疏远或终止。

我国心理学家研究发现，随着人们的价值观倾向不同，人际交往中存在着不同的社会交换机制。对重内在情感价值的人而言，他们在人际交往中个人情感卷入更多，因而有明显的重情谊、轻物质的倾向，与别人的交换倾向于增值交换过程。他们在人际交往中感到欠别人的情份，因此在回报时，往往也超出别人的期望，这种过程的循环往复，就导致了交往双方都感到得大于失。与此同时，对重外在物质利益的人而言，他们在人际交往中重物质利益意识多于个人情感的投入，因此倾向于用物质来衡量自己的得失，在人际交往中处于减值交换。

8、自我价值保护原则

自我价值

指个人对自身价值的意识与评判;自我价值保护指人为了保持自我价值的确立，心理活动的各个方面都有一种防止自我价值遭到否定的自我支持倾向。人在任何时期的自我价值感，都是既有的一切自我支持信息的总和。自我价值支持的变化无非来自两方面，一是符合人们意愿，自我支持力量的增加，另一方面，与人们的期望相反，使人们面临自我价值威胁，因而必须进行自我价值保护的消极变化，即自我价值支持力量的失去或自我面临新的攻击。

特别是我们面临肯定的人转向否定时，我们面临两种选择：一是承认别人转变的合理性，否定我们自己，贬低自我价值;二是进行自我价值保护，尽可能维护自我价值的不变，降低所失去的自我价值对自己的重要性。许多研究表明，自我价值否定是非常痛苦的，因此当面临自我价值威胁时的优先反应不是否定自身，而是尽可能保护自己。

(二)建立良好的人际关系

建立良好的人际关系，是一个人事业成功的基础，左右逢源，游刃有余，需要一颗宽容的心，需要真诚，需要积极交往的主动性，塑造很好的个人形象，善用各种交际手段，克服社会知觉中的偏见。

1、克服社会知觉中的偏差

知人者智，自知者明，能否正确地认识和了解他人，同样关系到人际交际能否顺利进行。要走出对他人认知的心理误区，要注意以下几个方面：

晕轮效应

在我们的头脑中，总有一些潜在的，得之于各种途径的观念，并常常以此来评价和判断他人，因为这样做所耗费的心理能量最少，也就是说，它最省事。但是，图省事往往会造成一些认知偏差。什么美国人开放，英国人保守，商人精明世故，农民老实本分……。这些说法虽与某些人的特征相吻合，但绝不是个个如此，还要“具体问题具体对待”。人如其面，各个不同，不能用概念来衡量人，把人简单化。某人的一种优点、优势放大变成了笼罩全身的“光环”，甚至原来的缺点也被掩盖或者蒙上了一层夺目的光彩。这种对他人认知的最大失误就在于以偏盖全。“借一斑而窥全豹”并不总是适合于一切人和事，个别和局部并不一定能反映全部和整体。在人的诸多行为或性格特征中抓住某个好的或不好的、就断定他是好人、坏人，无疑是幼稚的。恰当地、全面地认知他人，就要克服说好全好，说坏全坏的绝对化方法。

首应效应

effect)，也称为最初印象。

第一印象，也就是第一次对人知觉时形成的形象，它往往最深刻，而且常会成为一种基本印象而影响对他人各方面的评价。俗话说，先入为主，讲的就是这个道理：人们很重视给别人的第一印象，但也该看到，第一印象得之于较短时间的接触，又无以往的经验作参照，主观性、片面性较强。所以，一定要注意其消极的一面既不能因第一印象不好而全盘否定，又要防止被表面的堂皇所迷惑。“金玉其外，败絮其中”，这样的例子也屡见不鲜。要练就一番透过现象看本质的本事，在长期的相处中全面、正确认识和了解他人。如一位大学生刚入大学出色的

自我介绍

在同学的头脑中留下强有力的第一印象，即使以后他的表现不如以前，学生认为不是能力问题，而是不够尽力;相反，有的同学在寻求职业时留下很不称职的第一印象，那么要转变需要很多长时间。人们已习惯于用先入为主的最初印象轨道解释一些心理问题。

近因效应

新近获得的信息比原来获得的信息影响更大。不因一时一事评价人。

刻板效应

有些人习惯于机械地将交往对象归于某一类人，不管他是否表现出该类人的特征，都认为他是该类人的代表，而总是将对该类人的评价强加于他，从而影响正确认知，特别是当这类评价带有偏见时，会损害人际关系。如有的大学生认为南方人小气、自私，家庭社会地位高的学生傲气、不好相处等，这种刻板印象容易形成先入为主的定势效应，妨碍大学生正常人际关系的形成。

定势效应

定势效应是指人们头脑中存在的某种固定化的意识，影响人们对人和事物的认知和评价。当我们与他人接触时，常常会不自觉地产生一种有准备的心理状态，作一种固定了的观念或倾向进行评判。

投射效应

人际关系中的投射效应，即“以小人之心，度君子之腹”，指与人交往时把自己具有的某些不讨人喜欢、不为人接受的观念、性格、态度或欲望转移到别人身上，认为别人也是如此，以掩盖自己不受人欢迎的特征。如自私的人总认为别人也很自私;而那些慷慨磊方的人认为别人对自己也应不小气，由于投射作用的影响，人际交往中很容易产生误解。

为什么有的人不能从人际交往中得到快乐?人是社会的动物，人际交往是我们每个人的一种需要。在人际交往中，过分留心、处处算计、总怕吃亏上当，这当然得不到快乐。可以说，这样的人还没有领悟人际交往的真正内涵，因此他无法体验到交往中的快乐。俩人互相交换一个苹果，还是一人一个苹果，俩人互相交换一个主意，一人就有了两个主意，这个例子是交往露内涵的一个体现。此外，交往的意义还在于增大个人的心理空间，减少彼此的心理距离，建立“我们感”。这些都是人的一种心理需要、社会需求。

消极的情绪，如不快、痛苦、愤怒、失望等，会影响人际交往的正常进行，这点不言而喻。这些消极情绪的产生，可能来自某种压力、或者受挫、或是某种丧失。每个人都要学会在生活中对付这些不良情绪，这也是个人成长的一种重要表现。现代社会主张个性独立，人际交往也日益复杂，如果说在一些场合，或和某些人的临时性的交往需要一些表面的客套、应酬，那么，建立和发展深入持久的人际交往，最重要的是坦诚相见、表达真实的自我。“水至清则无鱼，人至察则无友”，人们并不喜欢那些假扮的圣人。当然，如果是自己身上存在着明显的缺点，理应努力克服和改正。人们在人际交往中不断审视、认识自己和他人，不断领悟人生，这是人际交往的内涵之所在。

2、建立健康的人际交往模式

适度的自我价值感是良好的人际关系的基础。自我价值感来源于对自己作为一个独特的个体而存在有的固有价值的认识。任何一个个体都是无法完全被取代的，都有其独特性，有其独特的创造性潜能。伴随这种价值感而来的是对他人的独特性价值的理解以及对他人的尊重。是否具有这种适度的自我价值感直接影响到人际交往的模式。

3、塑造良好的个人形象，增进个人魅力

社会交往中，个体的知识水平与涵养直接影响着交往的效果，良好的个人形象应从点滴开始，从善如流，“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”。优化个人的社交形象。

提高心理素质。人与人的交往，是思想、能力与知识及心理的整体作用，哪一方面的欠缺都会影响人际关系的质量。有的学生在人际交往中存在社交恐惧、胆怯、羞怯、自卑、冷漠、孤独、封闭、猜疑、自傲、嫉妒等不良心理，都不易建立良好的人际关系。加强自我训练，提高自身的心理素质，以积极的态度进行交往。

提高自身的人际魅力。每个个体都有其内在的人际魅力，他是一个人综合素质在社交生活中的体现。这就要求在校的大学生丰富自己的内心世界，从仪表到谈吐，从形象到学识，多方位提高自己。心理学研究表明，初次交往中，良好的社交形象会给对方留下深刻的印象，而随着交往的深入，学识更占主导地位。特别是大学生的个性培养，拓展自己的内涵。

4、培养主动真诚交往的态度

大学生对外在世界的观察和思考已接近成熟，但对内在自我的反省能力却有待发展。在人际交往中，他们往往觉得别人不关心自己，或不尊重自己，却很少反省自身，问问自己对别人怎样。这种单向性思维容易导致交往中一厢情愿的倾向，并容易对挫折做出错误的归因。

人际交往本质上是一个互动的过程，但许多时候互动链的运行需要有人激发。事实上，许多交际成功的人往往会主动激发，开启人际互动链。即他们往往首先向别人发出友好的信号，主动关心别人，主动帮助别人，主动与人打招呼……正像我们前面提到的那样，“我敬人，人自会敬我”，他们以此打开了人际交往的局面。

大学生们容易忽略或很少加以反省的另一个问题是：我怎么对待我自己?

是相信自己一定能成功，还是担心自己会失败?是认为自己比别人强，和别人一样，还是比别人差?一个人对待自己的态度也大大影响着其人际关系的成功与失败。

许多时候，一个人如何对待自己以及如何对待别人，别人也会以相应的态度和方式对待自己。所以改善人际关系首先是改变自己，通过改变自己来改变别人。对大学生而言，思维已近成熟，所以从反省自我开端，从具体行动起步，乃不失为上策。有人说：播种行为，收获习惯;播种习惯，收获性格;播种性格，收获命运。

对一个风华正茂的大学生来说，都需要有丰富的人际关系，并在这个世界上帮助与被帮助、同情与被同情、爱与被爱、共享欢乐与承受痛苦。在社会交往中，那些主动去接纳别人的人，在人际关系上较为自信。主动交往的稀少源于两方面的原因。一是缺乏自信，担心遭到拒绝，担心别人不会象自己期望的那样理解、应答，从而使自己处于窘迫的局面，伤害了自己的自尊。事实上，问题远没有我们想象的那么严重，因为人际关系中，双方都需要适应，需要人际关系支持陌生情境。二是人们在人际关系方面有许多误解，如先同别人打招呼，在别人看来低人一等，“那些善于交往的人左右逢源，都有些世故，有些圆滑”，“我如此麻烦别人，别人会认为我无能，会讨厌我”等等。

主动交往特别是当面临人际危机时，主动解释，消除误解，重新建立良好的人际关系非常重要。大学生人际和谐的表现之一是乐于与人交往，然而有的大学生由于种种原因则形成不同程度的封闭心理，阻碍其正常人际关系的形成。有的是因为性格内向，被人误认为封闭;有的是整天忙忙碌碌，因为紧张的学习，始终处于疲倦状态，自然也就很少有高涨的热情，只要紧张气氛松弛了，他们的热情一般能很快调动起来;有的则是因为心灵上的创伤所致。如过去曾赤诚待人，结果却遭致欺骗、暗算，因此对人渐存戒心，不轻易暴露自己的思想感情;或者学业、情感屡屡受挫，世界在其眼中被蒙上了一层灰暗的色彩，失去了信心，失去了对生活的追求。

要热情待人还须从心里对他感兴趣，真心喜欢他人。“对别人不感兴趣的人，他的一生中困难最多，对别人的伤害也最大。所有人类的失败都出自于这种人。”

“只要你对别人真心感兴趣，在两个月之内，你所得到的朋友，就会比一个要别人对他(她)感兴趣的人，在两年内所交的朋友还要多。”

运用积极暗示能够减少或消除不良的自我意象。比如经常在心里默默对自己说：“我是受欢迎的人!”每天早晨醒来，都要充满信心地默诵这句话。除言语暗示外，还可运用形象暗示。在头脑中把自己想象成一个良好的交际者，直到这种形象在头脑中能够栩栩如生地浮现出来并根深蒂固。这就是西方心理学中有名的想象方法。

把每个人都看成重要人物自尊得以维护，自我价值得到承认，这是许多人最强烈的心理欲求。我们只有在交往中注意到这一点，才能对应自如。的确，每个人都是重要的，当我们把自己看得非常重要时，也应将心比心把别人也看成重要的。据此，在交往中，我们应注意：(1)让他人保住面子如果一个人习惯于通过挑别人的毛病和漏洞来显示自己的聪明，那将是最愚蠢的，必将为此付出高昂的代价。人人都有毛病和缺点，所以找起来并不难。但被人暴露自己的“小”，这是许多人所反感的，因为这威胁到了他的自尊。(2)不要试图通过争论使人发生改变同学之间常常争论，若是为探讨问题，这是有益的，但试图以此改变对方，则往往会适得其反。每个人都或多或少把某种观点看成是自我的一部分。当你反驳他的观点时，便或轻或重地对他的自尊造成了威胁。所以争论双方很难单纯地就问题展开争论，其间往往渗入了保卫尊严的情感。这种情感促使双方把争论的胜负而不是解决问题看成最重要的。所以赢的一方常常难以抑制自己的洋洋得意，他把这看成是自己尊严的胜利，自己有能力的明证。而输的一方则会觉得自尊受到伤害，他对胜方很难不产生怨恨。从而我们不难理解，为什么许多争论到最后会演变成为人身攻击，或变成了仅仅比嗓门高低的游戏。所以争论对人际交往常常是一种干扰因素。

“人性中最深切的品质，是被人赏识的渴望。”心理学家认为，赞扬能释放一个人身上的能量，调动人的积极性。“赞扬能使羸弱的身体变得强壮，能给恐怖的内心以平静与依赖，能让受伤的神经得到休息和力量，能给身处逆境的人以务求成功的决心”。真心真意，适时适度地表示你对别人的赞扬，赞扬要对人也对事，能够增进彼此的吸引力。

最有效的赞赏是赞扬他人身上那些并不是显而易见的长处和优点。如果你赞赏一个领导能力强，他也会高兴，但若是赞赏他有风度或是很会教育子女，他一定会更高兴。如果你赞赏一个容貌出众的女孩子漂亮，可能不会引起太大的反响，因为她对这一点很自信;如果你说她性格很好或聪明，她可能会更为高兴。

5、锻炼提高人际交往能力技巧

加强和提高人际交往与沟通的技巧很多，概括地讲有四种：

(1)、善于结交。

在人际交往中，结交的过程一般要精力彼此注意、初步解除和亲密接触三个阶段。善于结交是指能够巧妙地引起对方注意，并主动制造机会，自然地与对方进行初步接触，进而保持进一步接触的过程。

(2)、善于表达。

常言道：与君一席话，胜读十年书。谈话是沟通信息，获得间接经验的好形势，也是表达感情，增进友谊的重要手段，善于表达，要求表达的内容要清楚明确，表达的方式要恰当，幽默和风趣，是对方感到轻松愉快。自我表露真正可以深入下去的交谈必然是双向的。因而自我表露是另一项应该掌握的技能，即自信地袒露关于自己的信息——怎样想，有什么感受，对他人的自发信息如何反应等。然而，许多人却不能顺畅地表达自己的思想感情，从而给交往制造了障碍。自我表露需要把握好时机，否则就可能犯滔滔不绝、只顾自己之大忌。一般而言，谈自己的合适时机之一是有人邀请你谈谈自己的时候。这时，如果你能适度地展开自己会引起大家的兴趣和好感。另一种时机是当他人谈的情况和感受与你自己比较一致时，即“我也……”的技巧。人们总是喜欢那些经历和看法与自己一致的人，因为赞成自己的人实际上是在肯定我们的价值和自信。所以，“我也一样”，“我也喜欢这个”，“我有过和你同样的经历”之类的表白往往能激发对方积极的反应，使谈话气氛热乎起来。

(3)、善于倾听。

倾听的目的一方面是給对方创作表达的机会，另一方面是是自己能更好地了解对方，以便进一步与其交往和沟通。学会提高倾听的艺术，首先要静听他人的谈话，不要贸然打断对方的话题，也不要时时插话，影响他人的谈话思路，或弄不清谈话的是指就断然下结论。其次，要鼓励对方讲下去，可以用简单的赞同、复述、评论接话等方法引导他人讲下去。另外，不要做无关的动作，如心不在焉、东张西望、爱听不停、不慎耐烦、不时看表、目光游离不定等动作。这些既影响对方讲话的兴趣，又是一种非常无礼的行为。记住，鼓励他人谈论他们自己、他们的感受、他们的成就，是赢得友谊的有力品质。

(4)、善于处理各类矛盾。

在人与人的交往过程中，难免会产生各式各样的矛盾和摩擦，而善于出力问题，就是要求一个人在遇到麻烦的时候能够打破僵局，或者能够做到大事化小，小事化了，保持良好的人际关系，创造深入交往的氛围。从赞扬和诚心的感谢入手。在此之前，我们已深知赞扬和感谢的作用，它可以提高对方的自信和自尊，从而在感情上接纳我们。在这种背景下，我们诚恳地提出批评，对方往往更容易接受。应该做到自尊但不能自傲，坦诚但不轻率，谦虚但不虚伪，谨慎但不拘禁，或波但不清服，老练但不圆滑，勇敢但不鲁莽，随和但不懦弱。

我相信，只要我们能努力朝这些方向前进，我们就会发现，一切正在悄然改变：朋友之间的不快荡然无存，能够畅所欲言的知音越来越多;亲友间深挚互爱;你便会过得充实愉快，会觉得人际交往是一件自然与轻松的事，从而对学习生活持以乐观的态度，对塑造一段完美的大学生活以及以后的人生充满信心。

大学生处于一种渴求交往、渴求理解的心理发展时期，良好的人际关系，是大学生们心理正常发展、保持个性健康和具有安全感、归属感、幸福感的必然要求。每个人生命的主宰其实就是自己，关键是你要有所改变，要有强烈成功的愿望，针对自己人际交往中存在的问题，结合自己的个性特点，以积极的态度和行为对待人际交往，相信就一定会找到合适的方法培养自己的人际交往能力，逐渐学会交往，建立和谐的人际关系。

参考文献：

【1】郭 丽 《大学生人际交往个案解析》 华南理工大学出版社

【2】林崇德 《发展心理学》 人民教育出版社 1999年

【3】苏厚重 《大学生人际关系原理江西》 江西人民出版社

【4】凡 禹 《人际交往的艺术》 北京 北京工业大学出版社 20xx.

【5】苏连升 《大学生人际交往的心理分析》 沧州师范专科学校学报 20xx年3月

共

2

页，当前第

2

页

1

2

**人际关系的论文篇四**

每个人来说,自从出生以来就一直处在一个沟通的环境中,沟通就是交往人际关系的一个过程，下面是本站小编为大家整理几篇关于人际关系论文，希望对你有帮助。

【摘 要】个人的成长离不开集体，只有在集体中，个人才能获得全面发展的手段和展示自身才华的舞台。班集体对学生的身心发展有着巨大的推动作用，所以和谐的班集体人际关系是建设优秀班集体的重要内容。本文笔者从班集体人际关系的各方面进行了阐述。

【关键词】班集体 人际关系

人际关系是指人们在活动和交往中形成的一种关系。班集体人际关系是指班集体中师生、生生在学习与生活中建立起的关系。下面就这个问题谈谈班集体人际关系的教育功能及建立良好的班集体人际关系的障碍和调整措施。

一 班集体人际关系的教育功能

1.良好的人际关系是班集体的纽带，没有协调的人际关系就不可能有真正团结的班集体

班集体并不等于几十位学生简单相加的算术和，学生只有在共同活动中通过交往建立一定的人际关系后，才能形成群体。如果班里的几十位学生只是坐在一起听课，从不一起交流，一起活动，可想而知，那班级将是一片森林，而不是一个集体。

2.良好的人际关系是学生个性形成和发展的影响源

对学生来说，一天之中，他们与同学的接触最多，受其影响也最深。优秀的品格――正义、爱心、慷慨等从来不是某个孤立学生的品质，它们必然是在人际交流过程中受别人影响而形成，进而也对他人施以影响。协调的人际关系是孕育学生完美个性的肥沃土壤。

3.良好的人际关系是提高教育活动效果的重要手段

当学生在班集体内具有有利地位时，他在丰富的人际关系体系中也能表现其特长和施展才能，当他的这种能力被班级其他成员所珍视时，他就会在相应的教育活动中表现出高涨的积极性，并努力与其他同学协作，创造性地完成任务。良好的人际关系所创设的条件，能显示出强大的教育和管理功能。

二 建立良好的班集体人际关系的障碍

综上所述，良好的班集体人际关系对于班集体建设的教育功能是相当大的，然而由于学生是活生生的人，他们有着自己的主观能动性，因此，我们在建立良好的班集体人际关系的过程中定会遇到许多障碍。如班内学生有关是非、善恶、美丑的一般观念，在对人的品格和事物性质的基本评价及态度方面，通常有较大的认知距离，从而在交往过程中会出现种种矛盾。但最主要的障碍是学生对于自己在班集体中的定位，也就是学生在班集体的人际关系体系中确定或取得自己的位置，尤其是有利的地位通常会很难，主要表现在以下几个方面：

1.班干部的定位

有些学生在没有当班干部时与同学相处和谐，深得人心。但当了班干部以后，在班级中居于有利地位，以前很亲密的朋友反而疏远了，由于没有情谊性关系作调节，有时很难开展工作，以致威信下跌，使班集体建设难以顺利展开。

2.“头领”的定位

有的学生有很多朋友，也有一定的组织管理能力，但由于其他方面能力的缺憾，集体并不委任他办理重大事情，由于他在公共关系中找不到自己合适的位置，就常常会由集体的积极分子变成消极的成员。于是，他千方百计地在小群体中争取有利地位，甚至使小群体偏离集体，或不惜以任何代价达到引起同学们注意的目的，这种代价会导致各种恶作剧和偶发事件的产生，因而阻碍班集体的良好建设。

3.“沉默者”的定位

平时常听同事谈到某同学时说“这个同学有他没他一个样”之类的话。确实在每个班级里，都可能有几个默默无闻的学生，他们不引人注目，似乎在班级里不起任何作用。他们大多在班内受到排斥、歧视，甚至成为“不受欢迎的人”或“替罪羊”。这种现象很不正常，容忍它，就会使其他成员变得麻木不仁，对班集体的人际关系产生销蚀作用，有碍班集体的建设。

三 调整人际关系的措施

1.优化集体背景，丰富人际关系

第一，运用组织手段，建构关系网络。教师可运用组织手段，为学生提供日益扩展的交往范围，建立丰富多彩的生活联系，从而使每个同学自觉不自觉地参与到集体建设中去，使他们的精神世界变得更加充实。如变单人活动为多人合作活动，进行小队与小队之间的各种竞赛，让每个学生都能与其他同学和谐交往，增进彼此的了解，感受到同学之间的情谊，这样一来，每个学生都会觉得自己是集体的一分子，享受到集体的温暖，也同时把温暖送给班里的每一位学生，从而使集体变得生机勃勃，健康成长。

第二，采取接纳态度，引导非正式群体。所谓非正式群体，就是没有正式规定的自发形成的群体，如班级中的伙伴群体，其成员之间的相互关系带有明显的情感色彩，以个人之间的好感、喜爱为基础。这种非正式群体的共同活动比较协调，结构也比较稳定，有较高的凝聚力、功效性，所以对于学生的非正式群体，既要承认他们的存在，又要积极引导。而对于那种反集体的非正式群体，可采取情感疏通，积极引导的方法，逐步使它们与班集体的关系趋于正常化。

2.创设教育情境，克服定位困难

为了使学生在班集体中克服由于定位困难而带来的情绪波动，班主任应有意识地创设各种教育情境，并发挥其教育功能，建立积极的人际关系，减少消极的人际影响。如班主任可利用班会这一阵地，通过演小品、哑剧、小辩论等手段有目的、有计划地创设一些具体的情境，如信赖情境、成功情境、挫折情境、道德选择情境等，使学生在与同学的合作中受到教育，从而使班集体的生活具有强大的情绪吸引力。班主任应不失时机地引导学生克服自私、冷漠的情感，从而逐步养成尊重他人、关心他人的良好习惯。

3.改变控制方式，优化师生关系

为了成功地调整班集体的人际关系，班主任首先要对自身的言行进行调整，调整自身的思想和行为，为建立良好的师生关系创设前提条件。师生关系对班集体人际关系的结构有着一种举足轻重的影响。班主任必须把每个学生放在心上，并使他们居于有利地位，这一点很重要。我们在实践中会发现，如果某位学生经常受到老师的批评、冷落，那其他同学也会避开、冷落甚至鄙视他。可见班主任应认真、慎重地对待每一位学生，要做到这一点就要求我们班主任必须提高自身的教育素养，在师生交往中把自己摆在恰当的位置，实行符合教育要求的适度控制，真正起到榜样示范的作用。

所以，班主任和全体教师应把良好的人际关系看做教育的真正对象，并积极开展工作，使班集体建设能较好地发展，学生也能在良好的人际关系的条件下正常交往，共同愉快地完成学习和其他任务，并形成各种积极而高尚的品质，从而大大提高教育工作的效率。

参考文献

[1]章志光.学生品德形成新探[m].北京：北京师范大学出版社，1993

[2]曾仕强、刘君政.人际关系与沟通[m].北京：清华大学出版社，20xx

[3]黄正平.班集体问题诊断与建设方略[m].北京：教育科学出版社，20xx

摘 要：在生活中，人与人之间的交际是最为复杂的。现代社会，人际关系的发展对于很多人来讲都非常重视。在职场中，人际关系处理的好不好，在很大程度上决定着一个人将来在事业上的建树，不管是对于刚步入职场的年轻人，还是身经百战的职场工作者，正确掌握人际处理关系，对于你未来的事业和前程都有极其重大的影响。

关键词：职场礼节、忠于职守、换位思考、善于欣赏、真诚待人、善于分享、乐于付出。

职场人际关系，就是在职工作人员在工作中的各种关系。人际关系是一种资源，我们建立人脉、维护人脉，需要很大的气力。拥有人脉，是我们成就自己事业的巨大保证。从某种程度上讲，人脉就是我们的命脉。职场人际关系如何，在于个人的为人处事以及职场态度。如何才能处理好职场人际关系，具体如下：

一、 职场礼节

中华民族自古以来就是礼仪之邦，从博大中华文化诞生之时，中国人一直都非常注重礼节，礼节做得到位是一个人综合素质的体现，更是适应现代社会发展必备的修养。

对于已经步入职场的工作者来说，在工作中会遇到一些难解的问题，而礼节问题正是这些问题存在的根本原因之一。职场中，一个人应该注重自身的修养，能很好的把握礼节问题，看到领导能做到该有的礼貌，见到工作伙伴能礼貌待人。时刻能保持良好的礼节气质，显现出自身有修为的一面，不要居高自傲自以为是。

事实上，不管是跟上司还是和职工打交道，不能缺少的一样最重要的东西就是礼节。礼节方面做的好，给领导的印象自然而然就好，而工作伙伴对你也有好的评价。

二、 忠于职守

在其位，谋其职。忠于自己的职业，坚守自己的职业岗位是一个在职者的应该例行的。选择了这个职业，无论未来多么艰辛，也应该始终要有份对自己职业的忠心。做到忠于职守，就会对以后的工作更加有追求，做很多事将会更加有激情。从另一方面来讲，能专一自己的工作，在很大程度上为提高自信心埋下了深厚的一笔。自信一提高，工作效率就跟着提高，个人成就也会比别人更多。因此这样一来，不管是领导、同事、朋友还是合作伙伴都会对你刮目相看。

你渴望得到同事们的认同，必须比别人更优秀，更能吃苦耐劳、勤奋工作和忠于职守。一定程度上，有了工作上的成就，职场关系也就得到一定的升华，即使以后竞争激烈，有了这份追求和精神，不管是对工作的认可度上还是人际关系上都会比别人更胜一筹。

三、换位思考

现代的社会，在利益下，不管是什么都可能变得变质，有的人为了利益可以不惜一切手段达到自己的目的。特别是在职场中，竞争压力大，每个人都努力的达到自己的利益目的，而忽略了最重要的一些元素。

在很多方面，人们观察问题时都只是习惯性的从自己的角度考虑，只顾及自己的利益、愿望和心情，处理事情想当然的考虑自己，而没能和别人做到及时沟通。因此这样，常常很难了解别人的想法。当与人发生冲突时，很多时候双方都只是各讲各的，各忙各的，在这种情况下。很少有人能做到换位思考，为别人考虑。大到公司与公司之间，民族与民族之间都是如此。事实上，只要站在客观的角度就会发现，冲突双方几乎是完全不能理解对方，完全是互不体谅。

想处理好自己和他人的人际关系，最重要的就是改变从自我出发的单向思维，而应该结合对方的角度进行观察，替对方着想，别人也同样如此。双方都做到换位思考，这样处理人际关系，相信再怎样复杂的矛盾也会变得明朗。

四、 善于欣赏

每个人都希望得到别人的鼓励和欣赏，得到鼓励和欣赏能给人奋斗的强大动力。一方面，欣赏可以学习别人的优点，补充自己的缺点，从而使自己更大程度上得到提高。另一方面，欣赏他人也是欣赏自己，可以同别人做个对比，也许别人没有的东西而你却有，对于充分认识自己和他人都有帮助。

进入社会工作后，领导和同事的欣赏是一个人工作的最大动力之一，得到别人的欣赏后，对待工作的态度都会不一样。而同样，我们去学会欣赏别人，别人同样也可以受到极大鼓舞，同时对你的态度和看法也会不同，对于人际关系的发展有着极大的帮助。如果没有欣赏，即使是天才到最后也会变成庸才。

五、真诚待人

“己所不欲，勿施于人”，每个人都有自己的行为和观点。不强求别人这个原则是处理人际关系的一个重要环节。古往今来，人是生而平等的，每个人的尊严都应该收到尊重。在职场中，更应该做到如此，你真诚待人，别人就会真诚待你。无论的对待工作还是对待同事之间的感情，都应该用自己最真诚的一面去对待别人，这样才能赢得大家的尊重。

六、善于分享

古人推崇与民同乐，把自己的快乐与别人分享将会变成更大的快乐。当你把自己的想法和点子与别人讨论后，就会得到更多的思想火花。在一定情况，把自己的工作成果与别人分享，别人就会觉得你工作态度认真，会觉得你是个心胸宽广的人，觉得你是个值得建交的好朋友。

你的分享成为别人的快乐，你的分享是对别人的信任。你给别人分享，别人也同样会给你分享。对于自己渴望的事情，要想到他人也可能渴望得到。你渴望被理解与关心，就要知道如何能力所能及地给予他人理解和关爱。给予他人理解和关切，会在更高的水平上增进彼此的关系。善待别人就是善待自己。学会与人分享，学会共同分享。既促进与领导和同事之间的感情，又能讲自己宽广的一面展示出来。

七、 乐于付出

不劳无获，谁都懂的道理。天下没有免费的午餐，自己动手，丰衣足食。付出才有回报，你的所得总是与你的付出成正比的。在工作中，对于自己的工作任务要在有效率的基础上认真完成，别人在休息的时候，你懂得抓紧时间把别人不想做的事做到，而你就是独放光彩的、最优秀的一个。

懂得付出，才能懂得对工作的珍惜，才会比别人获得更多的快乐。如果心中常有不劳而获的想法，常常令人萎缩、心灵低劣，长期这样下去绝对不会获得好的收获。有的人整天嫉妒别人的成果，而忘了自己也需要付出，这样的人也将被人看不起，他们的心里总是摆不平，从而少了奋斗之心，对待同事的态度可能也将会愈来愈来差。

处理人际关系，你懂得付出了，领导和同事也会把你的认真态度放在心里，对你的态度自然好，而你和领导同事之间的各种关系也迎刃而解了。学会慷慨的对别人付出，在你困难的时候，你也会得到许多真切的帮助。

职场人际关系的处理不仅要讲究原则，更要讲究亲身实践，以实际行动来证实自己的能力。以一个好的心态勇敢的去面对职场中出现的复杂人际关系，处理好人际关系，你的前程将会是一片光芒。

**人际关系的论文篇五**

如果人与人之间没有了解，那么世界将是一片冰天雪地，把人间的欢乐都冻结。因为每个人的内心都有一个自己的世界，如果不把心窗打开，那么永远只能活在自我里，感受不到社会大家庭的温暖。

了解自己。你试着去理解自己了吗？了解自己的行为，想法，目标，对自己做一次全面的分析。承认自己有很多缺点，告诫自己要尽力将它们改正。提醒自己，梦想还很远，还需要很刻苦才能到梦的彼岸。鼓励自己，只要不懈地努力，你就可以成为天边最亮的那颗星，就可以照亮无数的夜行人，就可以吸引来众多的星星。

了解朋友。朋友是结伴而行的鱼，也许相处的时光只有这段，但只要能结伴而行，就一定要珍惜在一起的分分秒秒。知道朋友的喜好，尽力不去提及对方的痛处与私人空间，朋友快乐时一起分享，朋友伤心时学会去安慰。君子之交淡如水，平平淡淡地结伴而行，我们都是自由自在的鱼儿。

了解敌人。为什么提起敌人就咬牙切齿呢？他们的议论攻击又不会让我们掉一块肉，让他们说去吧，我们照样开开心心地度过每一天。但是你必须知道，有的敌人是你最好的助手。去了解那些与你作对的人，如果他是闲得无聊没事找碴，那就不必理会，如果他是你强劲的竞争对手，那么振作起来，与他一拼高下。不知不觉中，敌人就成为了你前进的动力。了解了敌人，你就可以信心满怀地对他微笑了。微笑显示出你的勇敢，你的从容，还有你广阔的胸襟。

自知，像一阵春风吹化了漫天的白雪，让自己对未来不再迷茫，做好准备，迎接一切挑战。

知人，像一场春雨滋润了寒冷的大地，让自己不再孤单，不再害怕，让自己获得内心的安然与坦荡，调整好心态，所有的困难都不足挂齿。

了解，是那美丽的春姑娘，带来人间的温暖与一切的蓬勃生机。

自知还要知人，了解快乐还要了解痛苦，让我们用一颗真诚的心，去了解社会这个温暖的家。

笃、笃、笃，你听，那是春姑娘的脚步声。

**人际关系的论文篇六**

上大学除了学知识外，最关键、最基本的是人的能力，其中人际交往能力的培养尤为重要。大学是人际关系走向社会化的一个重要转折时期。踏入大学，就会遇到各方面的人际关系：师生之间、同学之间、同乡之间，以及个人与班级、学校之间的关系等等。大学生进入学校的那一刻就已决定了其交往需要，良好的人际交往能力以及良好的人际关系是生存和发展的必要条件。在大学校园里建立良好的人际关系，形成一种团结友爱、朝气蓬勃的环境，将有利于大学生形成和发展健康的个性品质。如何处理好人际关系，对于几年大学生活和未来事业的成就是至关重要的，在生活节奏不断加快，竞争激烈的当今社会更是如此。培养良好的人际效能力，不仅是大学生活的需要，更是将来适应社会的需要。一个没有交际能力的人，就像陆地上的船是永远不会漂泊到壮阔的大海中去。

每一个人都希望与他人友好相处，都希望自己能拥有一个良好的人际关系。人际关系问题在大学生活中始终是一个影响自身心理健康影响校园生活质量的重要因素。那么，怎样才能在大学校园与人友好相处，拥有一段终生难忘的美好回忆，同时又为将来步人社会做一个充分的人际关系方面的准备呢？我们不妨从以下几个方面做起：

（1）要充分了解大学校园人际关系的特点。

从成为大学生的那一天起，与人相处的对象和特点就发生了根本的变化。在中学以前，我们与之相处的对象和含义比较狭窄，只是友谊或亲密关系的一种拓展。那时的人际关系也比较简单。然而，一旦成为了大学生，住到校园的集体宿舍里，我们就不能再仅凭个人好恶与人交往了。不仅要同自己喜欢的人交往，还要与自己不喜欢的人保持友好的关系。这就是说，大学生必须逐渐摆脱以自我为中心的思维方式，逐渐学会设身处地的为别人着想，并在此基础上建立起独立、协调的新的人际关系。

（2）要注重自身人格塑造和能力的培养。

常听到有同学讲：“那人性格好，懂得多，所以喜欢同他交流”，的确，一个品质好、能力强的人或具有某些特长的人更容易受到人们的喜爱，所以，若想要增强人际吸引力，更友好、更融洽地与他人相处，就应充分健全自己的品格，施展自己的才华，表现自己的特长，使自己的品格、能力、才华不断提高。

（3）真诚的赞美被人

一般说来，人们总是喜欢那些喜欢自己的人，对真诚评价自己的人具有好感。自己一旦受到某人赏识、喜爱，得到好的评价，就会由于受到称赞而使自尊心得到满足，对此人产生心理上的接近和好感，因而也就减少了相互的摩擦和人际冲突，达到情感相悦，为良好的人际交往提供了心理条件。如果你能仔细观察，多注意别人，就会发现任何人都有值得赞美的地方，并且肯定和表扬别人的长处，此举将会给自身带来益处。

（4）做到以诚相待。

诚实守信是一个基本的做人准则。在我们大学生的交往中，如果友人欺骗你，你的自尊心就会被伤害，你也许就无法像以往那样去信任他。同样，我们也应该以诚实、真挚的态度对待他人，去获得对方的信任和理解。它显示了一个人的自尊和它内心的安全感与尊严感，可以使人在交往中获得他人的信任。因而，我们在与人相处时，要宽宏豁达，要体谅他人，要处处以诚相待，只有这样，才可能获得真正的朋友，才能与人更加友好的相处。

（5）要宽宏豁达，学会体察对方心理，在生活中，我们与朝夕相处的同学有了误会，受到别人不公正的对待、不为人接时，你一定会为之焦虑和烦恼，常言道：“大度集群朋”。做一个宽宏豁达的人是有一定难度的，但我们大学生在日常的生活、交往中一定要注重这种品质的培养，以求更好地适应生活、适应社会。以同宿舍的室友为例，他们间的交往频繁，因接触多、机会多、交往最易，但也因接触多、摩擦多、矛盾多、交往也最难。这就要求我们每个人都要注意观察，尽量满足他人的需要，如经常打水、扫地，为生病或有事的同学打饭、补习功课等。

（6）掌握一定的社交技巧。

交往中的技巧犹如人际关系的润滑剂，它可以帮助人们在交往活动中增进彼此的沟通和了解，缩短心理距离，建立良好的关系。很多存在人际关系障碍的同学都是由于沟通技巧的缺乏所造成的。很多同学都说，他们在与自己比较熟悉的人交往时能表现得很自如，但与不太熟悉的人交往时往往很被动、拘谨、畏缩，不知该如何与他们相处。很多同学由于缺乏交流和人际交往的技巧，往往容易对人际交往失去兴趣，并造成在人际交往的场合被动、孤立的境地，而且容易因不能恰当表达自己的想法而限制了自己的发展。对许多大学生来说，如果意识到自己在社交和人际交往方面缺乏必要的技巧，应采取主动的、积极的方式，去逐步改善自己的人际交往问题，而不应一味的回避。

高交往艺术，取得较好的交往效果。此外，在正式交际场合，大学生还要注意服饰整洁，举止文明得体，坐、立、行姿势雅观，不要不分对象乱开玩笑，避免拍肩拉手等动作。当然，也不能在人前畏畏缩缩，谨小慎微。应信心十足，精神抖擞，又落落大方，不卑不亢。

总之，大学生在人际交往中要树立自信，提高自己各方面的素质，勇于实践，善于总结，在学习中实践，在实践中学习，不断完善自己，丰富自己，逐渐走向交往成功，走向人生成功。

**人际关系的论文篇七**

良好的人际交往能力以及良好的人际关系是人们生存和发展的必要条件.下面是本站小编为大家整理几篇我的人际关系论文，希望对你有帮助。

摘 要：和谐的人际关系，有利于增强团结，有助于人们的身心健康，有助于人们形成互补，有利于提高人们的工作效率。因此，一定要采取有力的措施，加强社会主义道德建设，加强心理健康教育，弘扬传统美德，加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导，努力建立和谐的人际关系。

关键词：建立;和谐;人际关系;措施

在新时期，人们不仅希望物质生活水平的提高，而且真诚希望精神生活的充实和高尚，渴望人间充满真情和爱心，渴望能有一个和谐的人际关系环境。建立和谐的人际关系，对于形成良好的道德风尚，提高人们的思想道德素质，促进社会和谐，全面建设小康社会具有十分重要的意义。

一、和谐人际关系的特点

人际关系，是指人们在交往过程中产生和发展起来的、以情感为基础的、人与人之间的相互关系。和谐的人际关系具有以下特点。

1.心理健康。心理健康是生活满意度和幸福指数的重要内容。有位心理学家说过，心理健康在贫困时代是奢侈品，在发展中国家是点缀品，在发达国家是必需品。随着我国经济的发展和人们生活水平的提高，心理健康必将成为人们的必需品[1]2。和谐的人际关系，要求交际双方在心理上应该是健康的，具有高尚的交际品德，能够互相理解、互相信任、互相关心、互相爱护、以诚相待。人是富有感情的，其丰富的内心世界需要他人理解并与之共鸣。如果交际的双方缺乏感情基础，没有健康的心理，互相猜疑、互不信任、互不尊重，那么交际双方就无法融洽，和谐的人际关系也就无从建立。有的人心理健康，生活愉快，工作顺利，家庭幸福美满;有的人遭遇了挫折，不能正确对待和处理，造成了心理障碍，心情抑郁、冷漠、焦虑，在各种心理困境中不能解脱，最终迷失自我，丧失了事业追求和人生乐趣[1]1，有的甚至走上了自杀的道路。

2.语言健康。语言是人类最重要的交际工具，在人际关系中有着重要的地位和作用。美国人把“舌头”、美元、计算机称为当代社会赖以生存和竞争的三大武器，并且把“舌头”排在首位，可见语言的重要。人们通过使用健康的语言来交流思想和感情，从而引起交际双方心灵的共鸣。在日常生活中，如果你会说话，言语得当，对人诚恳，人际关系可以和谐相处。如果对人冷漠，使用尖刻训斥的口气，冷嘲热讽的语言，必定伤害对方的感情，使之反感，从而引起矛盾，使关系紧张、不和谐。有的人有时就是几句话，造成了悲剧。如东南大学一位教授、博导因停车时发生口角，引发打架身亡。该教授生前获得过国家科技进步二等奖，还不到50岁就死了，实在可惜。古人说得好:“良言一句三冬暖，恶语一句六月寒”，这说明在人们的交往过程中，语言的好坏会得到截然不同的两种效果。因此，人们一定要注意语言要健康、要美，不能使用带有“暴力”的语言，因为它能轻而易举地划破人的心灵;“语言暴力”发于口，却源于心，它折射出道德修养的缺失。只有饱含深情、真挚亲切的话语才能让人感到和蔼可亲，才能和谐相处。

3.行为健康。和谐的人际关系，要求人们的行为是健康的，也是美的;只有健康的、美的行为，才是人际关系建立过程中最能表现个性特征的东西，这也是和谐的人际关系的实质所在。和谐的人际关系对人们行为的要求是：诚信友爱、相互理解、相互尊重、相互关心、相互帮助。如果交际双方缺乏信任和理解，尔虞我诈、互相攻击、互相拆台，则只能恶化人们之间的关系。人们的相处，是门学问也是门艺术，只要保持友善、互助、宽容、和谐的交际心态，就能处理好人际关系，团结同志，做好工作。

二、和谐的人际关系的功能

所谓功能，是指人们在活动过程中所显示出来的作用或影响。在构建社会主义和谐社会中，和谐的人际关系具有重要的功能。

1.和谐的人际关系有利于增强团结、产生合力。合力是力学上的一个名词，它指的是若干个力同时作用于一个物体所产生的总的作用。人们常说的“团结就是力量”、“人多力量大”、“人心齐，泰山移”，讲的就是这个道理。人们之间的关系健康和谐，就会团结一条心，彼此协作，智慧就会多，力量就会大。可以说，和谐的人际关系是形成集体力量的黏合剂，领导、组织、群体的效能寓于和谐的人际关系之中。构建和谐社会，需要建立和谐的人际关系，有利于充分调动社会各方面的积极性，使建设者在不同的岗位上团结合作，与时俱进，开拓创新。

2.和谐的人际关系有助于人的身心健康。人的身心健康，包括生理健康和心理健康，这两者是相互联系、相互影响的。一个人如果在交往中与他人关系不和谐，矛盾重重，心情就会郁闷，从而影响身心健康，严重的甚至造成心理失常和机体功能的失调。和谐的人际关系能够对人们的心理及情绪产生积极的影响，让人心情舒畅，热爱学习、工作顺利和生活愉快。我们知道，人生活在现实的社会中，为了实现自己的人生价值，需要有一个和谐的人际关系环境，得到别人的信任、鼓励和支持，感受到爱的温暖，感受到人格的尊重。这样，心情就会舒畅，身心就会健康。

3.和谐的人际关系有助于人们形成互补。互补，是指人们之间互相学习，取长补短。互补，有知识互补和性格互补两种。知识互补主要是指不同学科、不同知识的互相补充。在科学技术飞速发展的今天，个人所掌握的知识就显得太有限了。因而，在和谐的人际关系中，每个人都希望依靠集体的智慧和力量，合众家之长，使各有专长的人之间产生知识互补行为，这样，就能大大提高知识的利用率，充分实现人的价值。性格互补在现实生活中较为普遍，它能使人们和睦相处，关系密切。

4.和谐的人际关系有利于提高人们的工作效率。和谐的人际关系有助于人们之间感情和思想的交流，增进友谊，提高人的活动能力和工作效率。一个单位如果存在着拉山头、闹纠纷、“窝里斗”、互相推诿、互相猜疑、互相拆台的不良现象，就会内耗严重，人心涣散，这种不和谐的人际关系，不仅严重地影响了工作效率，而且也损害了集体利益。因此，必须建立和谐的人际关系，促成群体内部的团结，大家互相关心、互相帮助，就能增强集体的凝聚力，提高工作效率。

三、建立和谐人际关系的措施

社会和谐是中国特色社会主义的本质属性，是实现国家富强、民族振兴、人民幸福的重要保证。树立良好的道德风尚、建立和谐的人际关系，是构建社会主义和谐社会的目标和主要任务之一，一定要采取有力的措施，搞好这项工作。

1.加强社会主义道德建设。指出:“以增强诚信意识为重点，加强社会公德、职业道德、家庭美德、个人品德建设，发挥道德模范榜样作用，引导人们自觉履行法定义务、社会责任、家庭责任。”[2]要树立以“八荣八耻”为主要内容的社会主义荣辱观，形成褒荣贬辱的新的社会风尚。要加强社会公德和以爱岗敬业、诚实守信、办事公道、服务群众、奉献社会为主要内容的职业道德建设，自觉地以社会主义道德来调节、规范自己的行为，并以履行责任为动机，使自己的行为具有道德价值。要大力弘扬道德模范榜样的先进事迹，中央电视台每年推出的“感动中国”年度人物评选，在社会上引起强烈反响，这些道德模范的故事让人热泪盈眶，震撼人们的心灵，使人们受到教育。加强社会主义道德建设，这是提高人们的思想道德素质，培养有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义公民的一项基础工程，也是建立和谐人际关系的有效途径。

2.加强心理健康教育。人的身心和谐是社会和谐的基本条件。随着经济社会的发展，人们的工作和生活节奏明显加快，各种竞争非常激烈，精神压力日益加大，一些人难免会受到心理和精神上的冲击，并产生不同程度的心理纠葛和冲突，由此所产生的心理障碍、心理疾病也逐渐增多，不少人默默忍受着心理疾病的煎熬。据有关部门统计，有各种心理障碍和心理疾病者约占人口总数的20%。要建立和谐的人际关系，构建和谐社会，一定要加强心理健康教育，要倡导和谐理念，培育和谐精神，培养自尊自信、理性平和、积极进取、健康向上的社会心态。要开展丰富多彩的文娱体育活动，寓心理健康教育于活动之中，有效调节人们的情感和心理，消除忧郁感、孤独感、失落感等不良情绪[3]151，使其心理健康，心情愉快。

3.弘扬传统美德，培养高尚情操。中华民族的传统美德，是中华民族在历史长河中形成和发展起来的道德中的精华，是中华民族礼仪的总和，它是中华民族优良思想文化传统的核心。要建立和谐的人际关系，一定要弘扬传统美德，培养高尚情操。在中华民族的传统美德中，诚实守信占据着极其重要的位置，诚信作为一个基本的道德要求，在中华文化中已经传承了几千年，以诚信立人，以诚信立国，以诚信求发展。和谐的人际关系应该是诚信友爱的关系，诚信是人与人相处的基本要求，是友爱的前提。没有诚信，人与人之间就不会有信任和理解;没有友好关爱，更无从谈社会和谐。

4.开展批评与自我批评。批评与自我批评，是我们党的三大优良作风之一。开展批评与自我批评的目的，是为了坚持真理，纠正错误，增强团结。恩格斯指出“团结并不排斥相互间的批评。没有这种批评就不可能达到团结。没有批评就不能互相了解，因而也就谈不到团结”[4]423。在人民内部，要从团结、和谐的愿望出发，通过开展批评与自我批评，分清是非，消除隔阂，纠正错误，解决矛盾，从而达到新的团结，建立和谐的人际关系。

5.加强和改进思想政治工作。在党的xx大报告中指出：“加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导，用正确方式处理人际关系。”[2]全国党代会的报告里第一次出现“人文关怀”和“心理疏导”的字眼，这一亮点体现了思想政治教育工作以人为本的宗旨和与时俱进的创新。要建立和谐的人际关系，必须坚持以人为本，把理解人、尊重人、关心人的原则贯穿于思想政治工作的全过程，既注重思想政治教育，又注重人文关怀和心理疏导，避免不良心态积累恶变，引导社会心态良性变化，帮助人们在潜移默化中达到心理和谐。要关注人们多方面的感受和需求，引导人们加强自身修养，提高精神境界，完善自我人格。要把解决思想问题同解决实际问题结合起来[3]153，为群众办好事、办实事，减少群众的后顾之忧，充分调动群众的积极性，以增强本单位、本部门的凝聚力，努力提高工作效率。

参考文献：

[1]石磊.干部心理健康读本[m].北京：人民出版社，20xx.

[3]大报告学习辅导百问[m].北京：学习出版社，党建读物出版社，20xx.

[4]马克思恩格斯全集：第4卷[m].北京：人民出版社，1972.

【摘 要】大学生作为新世纪文化新生代，这个社会亚群体具有独特的交往心态。探索与研究大学生交往心理，把握与遵循大学生交往心理，因势利导，循循善诱，使之提高交往素质，增强交往艺术，是培养新世纪有用人才的重要环节，使新世纪大学生的交往心理在探索中推进，在互动中整合，在交往中和谐，在运作中成熟。

【关键词】大学生;人际交往;交往困境;交往原则

新世纪大学生要与人群建立和谐的人际关系，首先需要对人际关系有一个比较健康的科学态度，自身也必须具备一定程度的交往科学素质。大学生应该充分认识到社会交往与人际交往在现代社会生活中的地位，认识到它在自我内在人格力量发挥中的作用。每个人的人格品质和心理特征的陶冶、文化艺术修养的形成和发展，必须借助于社交来实现。所以，作为现代人，不仅要读万卷书，行万里路，还要“交友八方”。

一、人际关系的含义

二、人际关系的现状与特点和影响因素

大学生已进入青春发育的中后期，从其心里发展水平来说他们是正在走向成熟又未真正成熟的“边缘人”。这个阶段是他们形成人生观、价值观的关键时期，对其未来的发展有着深远影响。一方面，人际交往时他们认识自我、认识社会、适应社会、展现自我、形成健全人格的基本途径;另一方面，交往能力本身就是生存的智慧。良好的人际交往能满足大学生交往、友谊、安全等的需要，增强价值和力量感，有助于降低大学生的挫折感，缓解内心的冲突和苦闷，减少孤独，对个人的心理健康有极为重要的作用。然而，根据我国有关研究报告：由于交往能力较差，交往方法不当，交往技巧缺乏等原因，63%的同学们感到“交往困难”、“知心朋友难觅”，只有25%的同学感到“有知心朋友”。可见，大学生整体的人际交往能力较差。

国内心理学界在研究大学生人际交往时发现如下几个特征：交往的盲目性和被动性的整体性特征;互动性与开放性的时代特征;交往需求迫切，但主动性不够，以同龄人交往为主，如其同室、同班、同乡的交往;发展的不平衡性，这种发展的不平衡性，是由大学生自身素质的差异决定的。大学生人际交往大致分为三情况：其一，人缘型。这类学生与人交往积极主动，交际面较广，大约占20%。其二：孤僻型。这类学生平日沉默寡言，不善交往，在人际冲突中自我调节能力差，大约占3%。其三：中间型。这类学生占大多数，其特点是出于前两者之间，一般表现不突出，人际交往范围较窄，行为上随大流，不爱显露头角[2]。

影响大学生人际交往的因素具有多样化的特点，但主要可以分为客观和主观两个方面。其中客观因素又分为学校、家庭、社会观念以及信息网络化等方面，而主观方面也包括个体的认知、情绪、人格及个体能力等。首先，从我国目前的教育现状看，仍处于应试教育阶段，忽视了无法因分数衡量的内在素质的培养，这其中就包括了人际交往与沟通能力这作为社会人必须具备的素质。其次，家庭因素对于年轻一代成长的影响是很大的，任何在家庭中生活的人，几乎都无法摆脱家庭对他的熏陶。理论上说，家庭的优点会成为促进子女成才的积极因素;其缺点，则会成为子女成长的障碍。第三，依据调查发现，43.6%的大学生人际冲突的原因在于经济，习惯等问题。激烈的社会竞争蔓延到大学校园，引起大学生之间的利益之争，更加导致了大学生人际沟通网络的狭窄与人交往的缺乏。目前大学就业形势越发严峻，是否是学生干部，优秀团员，党员，是否获得过各类奖学金是大学生参与就业竞争和继续学习深造的重要资本，为此，很多大学生在暗地里展开各种较量。最后，有专家认为由于当前家庭教育，学校教育侧重于学业成绩，学生的学业负担和心理压力比较重，网络极易成为许多人躲避负担和压力的“防空洞”，并沉迷其中不能自拔，上网成瘾不仅响学习，还会让人缺少交往，忽略现实的人际关系[3]。

知人者智，自知者明，能否正确地认识和了解他人，同样关系到人际关系能否顺利进行。要走出对他人认知的心理误区，需注意克服以下几方面：晕轮效应，首应效应，近因效应以及社会刻板效应等，另外，我们要全面审视自己，存在的不足，理应努力克服和改正。

三、如何建立和谐的人际关系

在现代社会，要建立一种和谐的于己于人均有良好效果的健康的人际关系，其关键要素是需要运用并发展人的交际魅力和人际生命力。每一个人都是通过自我和周围世界的关系而生活的，不管大学生所寻求的是哪种需要，自我的意义都存在于人们与外围世界的相互关系中。

我们要建立和谐的人际关系，需要遵守以下人际交往的基本原则：

(一)真诚原则。马克思把人们之间真诚的友谊赞誉为“人生的无价之宝”。古语说“心诚则灵，精诚所至，金石为开。”这些说法都是对真诚及其作用的高度评价。美国心理学家安德森曾做过一个实验，他列出550个描写人的形容词，让大学生指出他们所喜欢的品质。研究结果显示大学生们评价最高的性格是“真诚”，在八个评价最高的形容词中，竟有六个与真诚有关。真诚是做人的基本要求，也是人际交往的基本原则。

(二)信任原则。管理学家戈登・希尔曾说：“信任是无形资产中最重要的一种。它是没有外形、没有内质，但却指挥者我们的行为。而且其存在与否将决定我们的行动，仿佛它是一种有形的力量”。在人际关系中交往双方彼此都要讲求信用。人与人之间要是缺乏信任，生活也会处于无序与恐惧之中。从某种意义上说，人与人之间建立信任关系式社会发展和社会秩序安定的重要保证。

(三)热情原则。美国教育家卡耐基在《积极的人生》一书中说：“一个人成功的因素有很多，而居于这些因素之首的就是热情。没有它，不论你有什么能力都发挥不出来。”我们当代大学生正处在追求与事业发展的关键时期，精力充沛、思维敏捷、情感丰富、兴趣广泛，是建立良好个性品质和交往心理的关键时期，学会以一种热情直率的态度对待别人，也必然会获得“投之以桃，报之以李。”，从而将愉快与友情长久地系于身边。

(四)理解原则。孟子说：“人之相识，贵在相知;人之相知，贵在知心。”这是至理

名言

。只有理解，才能消除人际关系发展中的某些隐蔽因素，如猜疑、嫉妒等，使人际关系不至于朝着恶化的方向发展，从而收获真心。

(五)尊重原则。美国心理学家马斯洛的需要层次理论中，把“尊重”放在人们的高级需要中。在人际交往中，我们对所有人，都应该给予应有的尊重，尊重他人的人格、个性、习惯和隐私。只有做到相互尊重，才能建立起平等友好的人际关系，才能满足我们的需要。

(六)交换原则。美国社会学家霍曼斯的社会交换理论指出：社会是一种商品交换，不只是物质商品的交换，而是诸如赞许、荣誉、声望之类的非物质交换。人与人之间的互动基本上是一种交换过程。交往的双方在满足对方需要的同时，又得到对方的回报，这样双方的关系才能继续发展，在交换中互利性越高，双方关系越稳定、越密切。

大学阶段是大学生人生道路上的一个关键时期，如何正确地处理人际关系，是每一位大学生必学的人生课程。作为一个具有卓越才能的新世纪优秀大学生，不仅要德才兼备、身心素质良好，而且必须具有一定的与人交往、待人处事的能力，这不仅是工作的需要，也是未来生活所必不可少的生存技巧与艺术。

【参考文献】

[1]存根.大学生心理健康教育[m].北京：人民卫生出版社，20xx.

[2]聂振伟.大学生心理健康教程[m].西安：陕西科学技术出版社，20xx.

[3]张生.大学生心理健康[m].开封：河南大学出版社，20xx.

**人际关系的论文篇八**

近些年来，随着社交网络的迅速崛起，它对人们的影响已经渗透到了日常生活中的方方面面。它不仅是我们传达信息与交流的一种工具，更通过其“以人为本、低成本、无中心、裂变式”的传播模式和强大的社会影响力改变着我们的生活习惯与思考方式。在中国，作为社交网络主要拥趸的大学生，在使用社交网络的过程中，他们的人际关系也在发生着巨大的变化。

社交网络；大学生；人际关系

社交网络，即社交网络服务，源自英文sns（social network service）的翻译，中文直译为社会性网络服务或社会化网络服务，意译为社交网络服务。从字面的意思来看，社交网络里也就是网络+社交的意思，其功能是通过网络这一载体把人们连接起来，从而形成具有某一特点的团体。近些年来，以现实人际关系为基础的社交网络发展迅速，日益受到网民与商家们的追捧。国外的facebook，myspace，twitter；国内的人人网，开心网，qq校友等社交网站如雨后的春笋般破土而出，发展极为迅速，用户规模呈爆发式的增长。

如今，社交网络已经渗透到了我们生活中的方方面面，它不仅是我们传达信息与交流的一种工具，更通过其“以人为本、低成本、无中心、裂变式”的传播模式和强大的社会影响力改变着我们的生活习惯与思考方式。本文通过对大学生使用社交网络习惯的研究出发，意在探讨社交网络对当代大学生人际关系的影响。

1.社交网络制造了更多的话题供大学生们交流

社交网络使得人们获取信息的渠道更加多样化，也加强了信息传递的及时性。社交网络由于其传播信息互动性强，参与度高，受众面广的特点造就了一个“全民记者”的时代。这无疑使得思维灵活，爱好新鲜事物的大学生有了更多的话题可以讨论进而拉近了人们思想上的距离。信息不再由专业的人员所垄断，人人都可以通过社交网络迅速获知；并且这些信息也不再由于其专业性强而不能被广大群众所理解，社交网络总是能简单而快捷地传递他们，进而被大多数人理解与接收。

2.以现实人际关系为基础的社交网络提高了人们的交往频率

与以往虚拟社区（如天涯、猫扑）中脆弱，虚假，不稳定的人际关系不同，社交网络大多是依靠现实生活真实的人际关系为基础而建立起来的，比如人人网便是通过现实生活中学生们的同学以及校友关系而发展壮大的，这样的交流环境更加真实、可靠，值得互相信赖。在提供了这样一个良好的交往环境的同时，社交网络也消除了人们空间地域上的限制。这会使得在交往过程中更容易对对方吐露心声而加强彼此之间的联系。就像人人网的宣传语一样：“因为真实，所以精彩”。

3.“分享式”传播能增进同学们之间的互相了解

社交网络之所以受到热捧的一个原因在于它使得人人都有了话语权，人人都可以就某一事物发表看法甚至于披露自己的一些私人信息为他人所知。移动媒体终端与社交网络的结合更使得人们可以随时随地与他人互动，分享信息。由于这些“经历分享者”就生活在我们身边，是我们的同学或者朋友，我们可以随时了解他（她）的所见所闻，并与之进行交流互动，这大大拉近了同学们之间的距离，增进了彼此的了解。

4.社交网络与电子商务相结合降低了人们的人际交往成本

人际交往过程中需要人们的共同经历来增加彼此之间的熟悉度，在社会中，人们往往会通过吃饭，旅行，应酬等措施来达到这一目标。大部分大学生尚不能通过自己的劳动获得较高的收入，在人际交往的开销方面往往比较拮据。目前社交网络与电子商务的互相结合在拓展出了极大商业空间的同时，也大大降低了大学生们的人际交往成本。比如当糯米网上线时，人人网和北京成龙电影院便合作推出了40元包含两张电影票、爆米花和冰激凌的团购活动，活动第一天便卖出了30万张电影票，创下了当时团购网站的记录，其中参与活动的大部分便是北京的大学生。

凡事有利既有弊，社交网络在使人们交往更加方便、快捷的同时，也由于其功能特性带来了诸多社会问题。

1.社交网络的“社交化”解构了信息

社交网络的主要功能还是社交，所谓社交便是泛泛而谈，并不能有利于话题的深入以及人们思维的提升。社交网络在传播信息的过程中，更加注重的是“为大众所知”，而并不是“将有用的信息为大众所知”。思维性强，逻辑严密，深奥的信息为了便于传播和娱乐大众被解构成了肤浅、庸俗、无聊的片段。但讽刺的是，专心认真地想表达自己思想的人数却在不断下降，人们不再用心地去写一篇日志或者评论，而是疯狂地挖掘生活中琐碎无聊的小事力求娱乐大众。

2.去个性化导致了大学生人际交往中的信任危机

虽然大多数社交网络是以现实中真实的人际关系为基础而建立的，但在这一方面社交网络企业的规章制度并非十分严密，比如新浪微博，虽然开放了微博实名制，但这却不是一个硬性的规定。这使人们可以选择隐藏在现实生活中的真实身份，重新构建新的自我身份认同与个人社交网络，产生“去个性化”的心理，进而肆无忌惮地攻击、辱骂他人，甚至通过诈骗等非法手段窃取他人信息而引发网络犯罪。同时，即便他人的真实身份在社交网络中是真实可信的，由于近些年来网络水军与网络推手的出现，人们使用社交网络对熟人防范之心较弱的心理更容易被这些别有用心之人所利用，进而引发网络犯罪，舆论绑架等诸多社会问题。

3.社交网络有时使人们更加孤独

一项由英国心理健康基金会发起的，对象是18至34岁的年轻人的调查显示，被调查对象中有1/3习惯在网络上和自己的家人及朋友联系，而非真正去探望他们、进行面对面交流。社交网络给人营造出了一种虚假的社交繁荣场面，但这些人际关系大多数是多而无效的，你可以了解到关于他人的许多信息，但这并不一定能增进你们之间交往的紧密程度，就好像我们的社交好友中虽然有着小学同学，但实际上我们几乎从来都没有联系过。有时候，这种人际关系甚至可以通过金钱进行购买，你拥有的好友以及访问量可以通过聘请专业团队进行修改。人们虽然在马桶上，在床上，在餐桌上不断刷新着屏幕上的社交主页信息，但无论是在现实生活之中，还是在网络之上，与他人的距离并未见得有所缩短。这种“理想与现实的差距”更容易导致人们的受挫心理，进而使人们感觉到孤独。

良好的人际关系是大学生心理健康发展的基础，是培养德、智、体、美全面发展人才的重要保证。社交网络对于大学生人际关系的影响是巨大的，这种影响我们必须重视。很早就有人提出过网络是一把双刃剑，对于社交网络而言，这样的说法也同样适用，它消除了人们空间、时间距离的同时，又浅化了人们的交往深度，它在传播信息的同时又解构了信息。但总得而言，社交网络只是人们进行交流的一种工具，它本身是没有好坏之分的，关键在于人们如何去使用它。培养良好的人际关系需要关系主体本身的真诚友善，热情主动这一点并没有因为社交网络的方便快捷而有所改变，无论我们采取何种方式进行交流，我们都需要坚守人际交往中平等民主、互利共享、至诚至信、激励相容的原则，这样我们的心灵才会随着空间、时间隔阂的消除而变得更近。

[1]刘蕾.浅论网络交际对大学生心理发展的负面影响及对策[j].教育与职业，2024（12）.

[2]邵慰.大学生网络依赖与社交恐惧的关系及其对策[j].市场周刊理论研究，2024（02）.

[3]剧凤书，丁向东.论当代大学生网络人际关系[j].管理探索，2024（07）.

[4]尼尔波茨曼.娱乐至死（第二版）[m].广西师范大学出版社，2024.

**人际关系的论文篇九**

[摘 要] 师生关系是学校生活中最基本的一种人际关系，师生关系的和谐与否是教育成功与否的关键。本文论述了在师生沟通的实践中如何遵循人际交往的规律，消除影响师生之间有效沟通的负面因素，实现成功的师生沟通，营造和谐的师生关系。

中国论文网

[关键词] 师生关系; 人际关系; 人际交往规律; 成功的师生沟通

心理学家认为，学生认知效率的高低，很大程度上取决于学生对教师的认同度及信任度。“亲其师，信其道”， 这句出自《学记》的古训一语道破了良好的师生关系对于学生的重要影响。

一、师生关系也是一种人际关系

师生关系是学校生活中最基本的一种人际关系。美国教育家季洛特说：“教师的工作不仅仅是知识的传授，更重要的是教会学生处理好复杂的人际关系。作为教师，必须要重视与学生的沟通联系，方能夺得每个学生的心。”

成功的教育，是通过师生之间人际关系的有效程度来决定的。教师首先要有能力与学生建立良好的人际关系，同时，教师还要养成这样的一种意识：学校开展的所有工作，都是在这种师生关系中进行的，师生关系的和谐与否是教育成功与否的关键。

二、师生沟通实践中应遵循的人际交往规律

师生沟通的实质是一种人际交往，即人与人之间的交流，因此，师生沟通必须遵循一般人际交往的普遍规律。

1、事半功倍的“首因效应”

“首因效应”又称为“第一印象”，是社会心理学中有关人际知觉的经典内容。社会心理学家通过许多实验证明：在人际交往中，对某人的最初印象，将在很长一段时间内影响着对该人以后一系列心理及行为特征的解释。教育心理学研究结果也表明：教师给学生的第一印象对教师威信的形成有着重大的影响。

2、不可忽视的“动机效应”

心理学认为，人从事任何活动都是由需要产生动机，再由动机激发行为的过程。而动机作为人各种行为的内在因素，教师需要经常思考自己的表达方式，让学生能够真正感受和认知自己的“良苦用心”，只有当学生认定教师一方的沟通动机是善意的，师生沟通才能有良好的开端。

3、营造温馨的“自己人效应”

当学生了解了教师的良苦用心后，教师还需与学生进一步拉近心理距离。这时，要更多地寻找与学生共同的话题点，各抒己见，让他们视你为“自己人”，使双方的沟通不断融洽，沟通才能深入下去。这就是人际沟通中的“自己人效应”。

4、不可忽视的“影响力此消彼长”效应

沟通一般都有明确的目的，因而就产生了“究竟是谁影响谁”这个最关键的问题。在师生沟通中，在绝大多数情况下教师希望对学生产生影响，并在学生成长的过程中发挥导向作用，但教师如果不能对学生发挥自己的影响力，那么沟通的目的就无法实现。反之，还很有可能被学生所左右，陷入尴尬、甚至“悲惨”的境地。

三、可能影响师生有效沟通的负面因素

1、对师生关系的错误定位

相对于年轻的学生，教师在丰富的社会经历、权威的知识见解等方面有着显著优势，而正是这种优势，使得部分教师往往有种“高大上”的感觉，一旦处理不好，则容易拉大师生间相处的距离，造成沟通上的落差和师生间的不平等地位。如果教师习惯于维持自己的权威地位而忽视学生的心理感受，习惯于单向沟通而不注意倾听，那么，这种缺乏平行沟通与双向沟通的方式会使得学生因畏惧而不敢接近，害怕相处，沟通意愿减弱，或者厌烦老师，一有机会就想从教师身边消失，使得教师即使有再好的沟通愿望也无法实现。如一些学生嫌老师“唠唠叨叨”，根源可能就在于教师对师生关系的错误定位。

2、以“我”为主的本位主义思想

本位主义，其原意是指习惯固守在自己的角度看问题，以己度人，甚至还有些自恋和自大。教师如果在与学生沟通交流时，始终从本位主义出发，就会容易使自己陷入一个过于自我或以自我为中心的误区。这种师生间的本位主义交流，使得教师喜欢将自己的喜好强加给学生，认为自己的意见就是最好的意见，容易缺乏对学生情感和需要的理解与尊重，把学生视为灌输自己一切价值观的最好对象。学生会因此产生抵触、抗拒和排斥心理，拉大师生情感上的距离，影响师生关系的和谐，故而严重影响沟通的顺利进行。如一些教师经常挂在嘴边的话：“不听老人言，吃亏在眼前”、“以后你一定会懂得我是真正的为你好”等一系列强迫癖的表现。

3、不懂变通的角色固着思维

一个人在社会中身份是不断变化的，如一位女教师可能要扮演教师、妻子、女儿、媳妇、领导、职工、乘客等多种不同的角色。每种角色都有一定的行为模式，教师的行为特点也得有相应的变化，如果不能根据自己所处的环境和场合调节、变换自己的角色行为，始终固守一种角色，就是角色固着。角色固着会给人际沟通造成较为严重的障碍，对于师生沟通来说，当教师扮演的角色十分适宜时，师生沟通就会比较顺利;如果教师固着于某种角色不善转换，师生沟通的效果就会受到影响。调节角色行为在一般情况下是不难做到的，因为人的大脑里都有一套警戒调节系统，它会根据情况随时调节人的行为，但如果是在非常熟悉的人面前，这套警戒调节系统有时就会“渎职”，甚至连对方在对你有所暗示时还不能察觉。教师在他们的学生面前就经常会犯这类错误。

4、将不良情绪带入沟通交流

希腊哲学家亚里斯多德说，“你如果要发怒，则必须选择正确的对象，把握正确的程度，确定正确的时间，为了正确的目的，并通过正确的方式”。 沟通实际上是情绪的管理，情绪具有传递信息、沟通思想的功能，所以情绪的管理非常重要。教师是活生生的人，也有七情六欲，试想一下，当教师带着负面情绪与学生进行沟通时，学生的情绪也必然会受到影响，效果当然可想而知了。师生沟通时一方的情绪化或双方的相互情绪影响都将会直接影响到沟通的质量，因为情绪的影响，往往使沟通只在意了沟通的语气、态度或动作形式等过程，而忽视了沟通的真正内容主题与目的本质，从而造成沟通的失败。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn