# 最新人际关系的重要性名言 职场人际关系的重要性(优秀12篇)

来源：网络 作者：梦里花开 更新时间：2024-09-15

*在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？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。人际关系的重要性名言篇一俗话...*

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？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。

**人际关系的重要性名言篇一**

俗话说，助人为快乐之本。人与人之间的互动，就如同坐跳跷板一样，不能永远固定为某一端高、另一端低，就是要高低交替，这样整个过程才会好玩，才会快乐。一个永远不肯吃亏、不愿让步的人，即便真讨到了不少好处，也不会快乐。因为自私的人如同坐在一个静止的跷跷板顶端，虽然维持了高高在上的优势位置，但整个人际互动失去了应有的乐趣，对自己或对方都是一种遗憾。跷跷板互惠原则是我们在与同事相处时，不可缺少的一门艺术。

刺猬法则

刺猬法则可以用这样一个有趣的现象来形象说明：两只困倦的刺猬，由于寒冷而相拥在一起，可是因为各自身上都长着刺，刺得对方怎么也睡不舒服。于是，它们分开了一段距离，但寒风刺骨，它们又不得不凑到一起，几经折腾，两只刺猾终于找到了一个合适的距离：既能互相获得对方的体温，又不至于被扎。刺猬法则就是人际交往中的心理距离效应。它告诉我们：人与人之间应该保持亲密关系。但这是亲密有间的关系，而不是亲密无间。我们要学会运用刺猬法则，与同事相处时既不要拒人于千里之外，也不要过于亲密，彼此不分。

白金法则

白金法则是美国最有影响的演说家之一、商业广播讲座撰稿人托尼。亚历山德拉博士提出的，他还撰写了专著《白金法则》。白金法则的精翻为，你想要人家怎样待你，你也要怎样待人。这种为人处世的观念和方法，能使我们在社交中始终处于主动地位，有的放矢地处理好各种关系。

**人际关系的重要性名言篇二**

一：协调人际关系的重要性。

（1）在东方哲学里，关系就是生产力。在西方，关系是最稀缺的商业资源。关系是一个很庞杂的概念，也是一个很复杂的社会现象。我认为人际关系决定人生良好的关系能为我们的成功插上翅膀，因此锻炼人际交往潜力就显得格外重要。无论我们走到哪里，\"人熟好办事\"的潜规则都是适用的。要想获得事业上的成功，务必建立自己的关系网。如果你的关系上有达官贵人，下有平民百姓，而且有人在你春风得意时为你鼓掌喝彩，在你有事需要帮忙时为你两肋插刀。这时候，你就会深刻体会到\"关系\"的力量！

（2）人际关系与我们的工作和生活都是密切相关的，生活当中关系的发展不可避免会用到一些业余时间，如能够定期安排和亲朋好友间的活动。工作和生活就应有区别，工作关系的建立，则应利用休息或零星时间进行联系，在现代忙碌的工作中，对内外人际关系的建立应把握对人的最高热诚，利用好完成重要工作的时间空挡，和同事、上司可利用午饭时间或上班休息时间，与不同人员进行交流，在不影响达成工作目标的前提下，良好的交流定会促使工作更高效的完成。

（3）人际关系越广，路子越宽，事情就越好办。这已经被无数经验和教训所验证。一个优秀的人往往能理解并影响他身边的人，机遇与交际潜力和交际活动范围成正比。因此，我们应把开展交际与捕捉机遇联系起来，充分发挥自己的交际潜力，不断扩大交际，只有这样，才会发现和抓住难得的发展机遇。使自己与他们的关系更好。拥有良好的关系网是成大事者最重要的因素，也是必备的条件。

二：协调人际关系的原则。

（1）心向一致原则是指人们在协调工作中的人际关系时，坚持正确的目标导向，引导全（)体成员为实现共同目标同心同德、同舟共济，实现共同目标和个人目标的指向一致、有机统一，促进公司组织和其成员的共同和谐发展。贯彻该原则关键是科学制定公司管理目标，并合理控制与实现目标。

（2）心理投入原则是指老板在协调内部人员人际关系的过程中，善于引导全体员工工树立用心的参与意识，以主人翁的姿态为内部管理出谋献策，为经济效益为目标实现自觉努力工作。贯彻该原则关键是建立民主管理机制。

（3）心理相容原则是指总经理在处理公司人际关系过程中，善于用人和容人，善于凝聚人心，使领导成员之间，领导成员与员工之间，领导与员工相互间建立一种互相尊重、互相体谅、团结和谐、彼此悦纳的心理交往态势，为建立公司良好的人际关系夯实心理基础。贯彻该原则的着力点是致力于创造一种宽容、体谅、信任、合作的心理氛围和工作环境。

（4）心理平衡原则是指企业在处理农民工人际关系的过程中秉公办事，公正待人，使每个成员因感到自己受到尊重和信任，享受到公平、公正的权益和待遇而产生一种舒畅、欢快的心理状态。贯彻该原则的焦点是公正处事、待人公平公正、一视同仁。

（5）信息沟通原则是指人们在处理人际关系过程中，务必坚持信息的正确传递及相互交流，透过顺畅的沟通渠道来协调各方面的关系，调解人际冲突。贯彻该原则要求公司务必做到两点：一是提高信息交流的质量和速度，辨别信息的真伪；二是拓宽信息沟通渠道。

三：协调人际关系的方法。

（1）在公司，自己做好自已份内的事，别人需要帮忙时热情点，早上见到同事主动打招呼，吃工作餐时多参与同事间聊的话题，不要打听别人的保密，不要加入小圈子，不要说任何同事的坏话，不要传播小道消息。

（2）要想尽办法去帮忙任何人，记得，是任何人。不要看到眼前的利益，眼前谁有什么样的潜力，最重要的，是对每个人都好，开发大家潜在的合力。尤其重要的是“害人之心不可有，防人之心不可无”。

（3）要有一颗感恩的心。感恩是一种美德，所以记着感谢以前在你生命中帮忙过你的人。记住有付出就会有收获。

（4）注意自己的言行举止，不要太狂妄，也不要过于自卑。不要轻易的在别人面前说你厌恶某人，即使你真的很厌恶这个人。不要太小气，也不要太大方。要把握好场合与时机。

（5）脸上时刻持续笑容，没有任何人能够挡住笑容的魅力。会话交谈时，目光注视对方。充分尊重对方的内心秘密与保密。在听到对方的内心秘密后不要把资料泄露给对方，不要在背后批评人，保住对方面子。

综上所述：现代社会，人际关系复杂。“人际关系”主要指个人关系、私人关系，即个人在社会交往实践中构成的人与人之间的相互作用和相互影响。也就是说：人际关系某种程度上就是公共关系，并且已经逐步发展成为综合的社会类学科，公共关系人际交往是指发生在人与人之间，借助某种语言传递信息、交流思想感情，并产生相应行为的一种社会活动。有利于更好的发展空间，提高工作效率。

**人际关系的重要性名言篇三**

其实想要搞好人际关系的话并不是很难的，一定要有足够的自信，自信的人都是非常舒服的，不自信的人容易紧张，使他人也感觉无可适从，彼此之间都不会有好印象，还要学会尊重他人，要知道人人都是平等的，不要对这个人瞧不起就是对那个人瞧不起，不但要尊重他人也要尊重自己，对别人不尊重的话势必也是会引起他人反感与排斥的。对待他人还要有热情以及乐于助人，被帮助的人心里是非常感激的，在平时生活中保持热情以及经常乐于助人的话，自然就会受到大家的欢迎。

另外还要有个好性格，一个好性格是是指好的言行，不要说粗话脏好，有个良好的情绪，不要总是乱发脾气以及偏激，要有一个平一的心态，好性格在相处时是非常重要的，除此之外还要有好心肠，如果有颗坏心肠的话是不会有好性格的，也不会做到乐于助人，对待他人更是做不到尊重的，总是唯我独尊，尤其是在利益面前会把自己摆在第一位，这样的人是不会有好的人际关系的。

如何搞好人际关系呢？相信在我们的生活中是有很多人非常关心这个问题的，处理好人际关系对于个人的形象以及事业的发展是有很大帮助的，其实要想搞好人际关系并不是很难的一件事情，关于搞好人际关系的相关内容，在以上有介绍，希望能帮到大家。

**人际关系的重要性名言篇四**

首先，良好的人际关系有助于形成人的道德情感。我们通过观察就能发现，在相容、相近、相亲相爱的人际关系中最易于形成集体主义、利他主义、及善良、热情等高尚的情感。

其次，良好的人际关系有利于保持人的心理健康。和谐的人际关系能满足人的精神需求，使人产生积极的自我肯定情绪，这种情绪状态有利于人保持愉快的心境。在和谐肯定的人际关系中，每个人都能感觉自己对他人的价值和他人对自己的意义，这对于人的心理健康是很重要的。

第三，良好的人际关系能有效地促进活动的顺利完成。在和谐的人际关系中，人们心情舒畅，智力活动得以正常进行。广泛而和谐的人际关系有利于人开阔视野，拓展心胸，扩大选择范围，增进信息来源。第四，良好的人际关系可以提高社会的合作性水平及和谐度，有利于社会的发展和进步。

**人际关系的重要性名言篇五**

每个人都渴望发展、渴望得到他人的帮助、渴望得到组织提拔晋升、渴望自己有个幸福的`生活。为什么会出现事与愿违的情况呢？其原因在于不懂人情世故，不懂人际关系的重要性。所以，如何能获得发展、获得他人帮助、获得提拔晋升、获得幸福生活是摆在年轻人面前难题。要攻克这难题必须从重视人情世故，人际关系开始。

人与人之间没有良好的人际关系，人情就会淡漠、没有良好的人际关系就会失去外援，没有外援人就会有很多无奈，就会陷入孤立，就会陷入困境，就会使人生没有意义，更会使人没有发展，更谈不上人的幸福。

因为人与社会，人与组织，人与人都存在着相互依存、相互作用、相互影响的关系。人只有与人在一起才能获得生存，获得发展，获得进步、获得快乐、获得幸福。如果没有社会、组织、家庭或他人的帮助，一个人的一生就会一事无成。因此，人情世故，建立良好的人际关系是人类生存发展的第一本领。

不懂人情世故的表现主要有以下5点：一是爱占便宜不吃亏，“铁公鸡”喜欢吃别人的喝别人的，而自己不愿给别人吃或别人喝。二是接受别人礼物很高兴而自己不愿给别人送礼。三是偷懒，不论是单位的工作或者是家务事，能偷懒就偷懒，不积极不主动，更有甚者只知道吃饭不知道干活。四是一说一动不说不动，没有主动的去做自己该做的事情，而是被动地做事。五是没有礼节礼貌，见长辈，见领导、见他人不主动问好，节日不发信息不知道问候。

就目前而言，有很多年轻人由于不懂人情世故，从而导致与社会，组织、家庭、他人的人际关系不好。这些人情世故具体表现在，个人自私、懒惰、没有礼节礼貌。自私表现在只求回报不求付出，甚至在一些小的细节中如：我见过一个年轻人，有一天和一些同事出去，同事经常吃东西都要给他买吃，他出去后走饿了只知道自己买东西自己吃。还有些年轻人只知道吃别人，用别人东西，自己一分钱都舍不得给他人买吃的买东西。懒惰主要体现在，大老爷习惯，在单位不主动搞卫生，不主动为长者、上司倒茶端水，回到家里不搞卫生，不搭理家事，不做饭不洗碗，家里没有米面自己不主动买，等长者做好了，买好了，请吃；别人干活不去帮助，只顾自己玩耍。这些都是个人懒惰行为。这些方面做不好，就会使人情世故变得灰暗，一个人没有人情世故，将把自己置于无法获得发展的境界之中。

这种现象在很多组织及家庭中都普遍的存在，如果不能改变年轻人的自私、懒惰行为，就无法改变人情世故，就不会赢得社会、组织、家庭和他人的喜欢与欢迎。

只要回报不想付出、只想自己不想他人的这种观念，将会对年轻一代未来发展产生极为不利的影响，甚至会毁掉年轻人更加美好的前程。在这里奉劝年轻一代，要高度重视人情世故，克服自私、懒惰、没有礼节礼貌的行为。要想发展必须学会与社会，与组织、与家庭、与他人相处。

综上所述，不懂人情世故，人就会面临着脱离群体，脱离社会、脱离家庭、脱离他人。最终，陷入困境之中。人情世故是职场人生发展，追求幸福的前提条件，是“人情世故”是人生不可忽视的必修课。

**人际关系的重要性名言篇六**

(1)在东方哲学里，关系就是生产力。在西方，关系是最稀缺的商业资源。关系是一个很庞杂的概念，也是一个很复杂的社会现象。我认为人际关系决定人生良好的关系能为我们的成功插上翅膀，因此锻炼人际交往能力就显得格外重要。无论我们走到哪里，“人熟好办事”的潜规则都是适用的。要想获得事业上的成功，必须建立自己的关系网。如果你的关系上有达官贵人，下有平民百姓，而且有人在你春风得意时为你鼓掌喝彩，在你有事需要帮忙时为你两肋插刀。这时候，你就会深刻体会到“关系”的力量!

(2)人际关系与我们的工作和生活都是密切相关的，生活当中关系的发展不可避免会用到一些业余时间，如可以定期安排和亲朋好友间的活动。工作和生活应该有区别，工作关系的建立，则应利用休息或零星时间进行联系，在现代忙碌的工作中，对内外人际关系的建立应把握对人的最高热诚，利用好完成重要工作的时间空挡，和同事、上司可利用午饭时间或上班休息时间，与不同人员进行交流，在不影响达成工作目标的前提下，良好的交流定会促使工作更高效的完成。

(3)人际关系越广，路子越宽，事情就越好办。这已经被无数经验和教训所验证。一个优秀的人往往能接受并影响他身边的人，机遇与交际能力和交际活动范围成正比。因此，我们应把开展交际与捕捉机遇联系起来，充分发挥自己的交际能力，不断扩大交际，只有这样，才会发现和抓住难得的发展机遇。使自己与他们的关系更好。拥有良好的关系网是成大事者最重要的因素，也是必备的条件。

人际关系的原则

(1)心向一致原则是指人们在协调工作中的人际关系时，坚持正确的目标导向，引导全体成员为实现共同目标同心同德、同舟共济，实现共同目标和个人目标的指向一致、有机统一，促进公司组织和其成员的共同和谐发展。贯彻该原则关键是科学制定公司管理目标，并合理控制与实现目标。

(2)心理投入原则是指老板在协调内部人员人际关系的过程中，善于引导全体员工工树立积极的参与意识，以主人翁的姿态为内部管理出谋献策，为经济效益为目标实现自觉努力工作。贯彻该原则关键是建立民主管理机制。

(3)心理相容原则是指总经理在处理公司人际关系过程中，善于用人和容人，善于凝聚人心，使领导成员之间，领导成员与员工之间，领导与员工相互间建立一种互相尊重、互相体谅、团结和谐、彼此悦纳的心理交往态势，为建立公司良好的人际关系夯实心理基础。贯彻该原则的着力点是致力于创造一种宽容、体谅、信任、合作的心理氛围和工作环境。

(4)心理平衡原则是指企业在处理农民工人际关系的过程中秉公办事，公正待人，使每个成员因感到自己受到尊重和信任，享受到公平、公正的权益和待遇而产生一种舒畅、欢快的心理状态。贯彻该原则的焦点是公正处事、待人公平公正、一视同仁。

(5)信息沟通原则是指人们在处理人际关系过程中，必须坚持信息的正确传递及相互交流，通过顺畅的沟通渠道来协调各方面的关系，调解人际冲突。贯彻该原则要求公司必须做到两点：一是提高信息交流的质量和速度，辨别信息的真伪;二是拓宽信息沟通渠道。

如何提高人际关系

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。

**人际关系的重要性名言篇七**

一、课题提出的背景与意义

21世纪这个复杂多变的世界,我们在生活﹑学习﹑工作中，要正视和解决不愿交往﹑不懂交往﹑不善交往的问题，塑造自身形象，以积极的态度和行为对待人际交往，建立和谐的人际关系。

我们希望通过对人际交往的特点以及交往的原则的认识与理解，可以从中领悟到交往的一些知识。结合这些特点与原则，找到合适的方法培养我们的人际交往能力，促进我们自身的人际关系。

二、大学生人际交往能力的简介

1. 人际交往能力的含义: 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.

2. 人际交往能力的种类:

(1)表达理解能力 表达理解能力意味着一个人是否能够将自己内心的思想表现出来，还要让他人能够清楚地了解自己的想法，其次就是理解他人的表达。一个人的表达能力，也能直接地证明其社会适应的程度。

(2)人际融合能力 表明了一个人是否能够体验到人的可信以及可爱，它和人的个性(如内外向等)有极大的关系，但又不完全由它决定，更多的是一种心理上的意味。

(3)解决问题的能力 当前独生子女的一大弱点是依赖性强，独立性解决问题能力差，再加上应试教育的弊端，因而严重影响了学生的交往能力。

关键词：人际交往 人际交往原则 技巧 如何提高人际交往能力

论文正文

(一)什么是人际交往

人际交往沟通能力就是在一个团体、群体内的与他人和谐相处的能力，人是社会的人，很难想象，离开了社会，离开了与其他人的交往，一个人的生活将会怎样?有人存在，必须与人交往。当我们走上社会的时候，我们会与各种各样的人物打交道，在与人交往中，你能否得到别人的支持、帮助，这里就会涉及到自身能力的问题。与领导交谈，可以充分交流自己对问题的不同见解，也许可以锻炼自己在领导面前不怯场;与职工打交道，你可以了解到他的工作状况和不同的心态。善于与人交际，你会从中学到很多书本上学不到的东西。

(1)人际交往是交流信息、获取知识的重要途径

现代社会是信息社会，信息量之大，信息价值之高，是前所未有的。人们对拥有各种信息和利用信息的要求，随着信息量的扩大，也在不断地增长。通过人际交往，我们可以相互传递、交流信息和成果，使自己丰富经验，增长见识，开阔视野，活跃思维，启迪思想。

(2)人际交往是个体认识自我、完善自我的重要手段

孔子曾说过：\"独学而无友，则孤陋而寡闻\"。人际交往，可以帮助我们提高对自己的认识，以及自己对别人的认识。在人际交往的过程中，彼此从对方的言谈举止中认识了对方。同时，又从对方对自己的反应和评价中认识了自己。交往面越宽，交往越深，对对方的认识越完整，对自己的认识也就越深刻。只有对他人的认识全面，对自己认识深刻，才能得到别人的理解、同情、关怀和帮助，自我完善才可能实现。

(3)人际交往是一个集体成长和社会发展的需要

人际交往是协调一个集体关系、形成集体合力的纽带。而一个良好的集体，能促进青年学生优良个性品质的形成。如正义感、同情心、乐观向上等都是在民主、和睦、友爱的人际关系中成长起来的。良好的人际关系还能够增进学生集体的凝聚力，成为集体中最重要的教育力量。 人际交往是人与人之间的一种互动。良好的人际交往能力是积极向上的，反之，不利于个体的全面健康的发展。

(二)如何培养人际交往的能力

人际交往的核心部分，一是合作，二是沟通。培养交往能力首先要有积极的心态，理解他人，关心他人，日常交往活动中，要主动与他人交往，不要消极回避，要敢于接触，尤其是要敢于面对与自己不同的人，而且还要不怕出身、相貌、经历，不要因来自边远的地区、相貌不好看或者经历不如别人而封闭自己，其次要从小做起，注意社交礼仪，积少成多;再次要善于去做，大胆，消除恐惧，加强交往方面的知识积累，在实际的交往生活中去体会，把握人际交往中的各种方法和技巧。另外，要认识到在与别人的交往中，打动人的是真诚，以诚交友，以诚办事，真诚才能换来与别人的合作和沟通，真诚永远是人类最珍贵的感情之一。

1.人际交往的原则

(1) 平等的原则：社会主义社会人际交往，首先要坚持平等的原则，无论是公务还是私交，都没有高低贵贱之分，要以朋友的身份进行交往，才能深交。切忌因工作时间短，经验不足，经济条件差而自卑，也不要因为自己是大学毕业生、年轻、美貌而趾高气扬。这些心态都影响人际关系的顺利发展。

(2) 相容的原则：主要是心理相容、即人与人之间的融洽关系，与人相处时的容纳、包含、以及宽容、忍让。主动与人交往，广交朋友，交好朋友，不但交与自己相似的人、还要交与自己性格相反的人，求同存异、互学互补、处理好竞争与相容的关系，更好的完善自己。

(3) 互利的原则：指交往双方的互惠互利。人际交往是一种双向行为，故有\"来而不往、非理也\"之说，只有单方获得好处的人际交往是不能长久的。所以要双方都受益，不仅是物质的，还有精神的，所以交往双方都要讲付出和奉献。

(4) 信用的原则：交往离不开信用。信用指一个人诚实、不欺、信守诺言。古人\"有一言既出、驷马难追\"的格言。现在有以诚实为本的原则，不要轻易许诺，一旦许诺、要设法实现，以免失信于人。朋友之间，言必信、行必果、不卑不亢、端庄而不过于矜持，谦虚而不矫饰诈伪，不俯仰讨好位尊者，不藐视位卑者显示自己的自信心，取得别人的信赖。

(5) 宽容的原则:表现在对非原则性问题不斤斤计较，能够以德报怨，宽容大度。人际交往中往往会产生误解和矛盾。大学生个性较强，接触又密切，不可必免产生矛盾。这就要求大学生在交往中不要斤斤计较，而要谦让大度、克制忍让，不计较对方的态度、不计较对方的言辞，并勇于承担自己的行为责任，\"做到宰相肚里能撑船\"，他吵，你不吵;他凶，你不凶;他骂，你不骂。只要我们胸怀宽广，容纳他人，发火的一方也会自觉无趣。宽容克制并不是软弱、怯懦的表现。相反，它是有度量的表现，是建立良好人际关系的润滑剂，能\"化干戈为玉帛\"，赢得更多的朋友。

(三).人际交往的技巧

(1)记住别人的姓或名，主动与人打招呼，称呼要得当，让别人觉得礼貌相 待、倍受重视，给人以平易近人的印象。

(2)举止大方、坦然自若，使别人感到轻松、自在，激发交往动机。

(3)培养开朗、活泼的个性，让对方觉得和你在一起是愉快的。

(4)培养幽默风趣的言行，幽默而不失分寸，风趣而不显轻浮，给人以美的享受。与人交往要谦虚，待人要和气，尊重他人，否则事与愿违。

(5)做到心平气和、不乱发牢骚，这样不仅自己快乐、涵养性高，别人也会心情愉悦。

(6)要注意语言的魅力：安慰受创伤的人，鼓励失败的人。恭维真正取得成就的人，帮助有困难的人。

(7)处事果断、富有主见、精神饱满、充满自信的人容易激发别人的交往动机，博得别人的信认，产生使人乐意交往的魅力。

(四).细致分析如何提高人际交往能力

人际交往能力与社交经验的关系如此密切，如果可以提高自己的人际交往能力，人们的日常社交生活也会得到改善。人们不单可以减少与别人发生冲突，亦可以令自己和别人有更愉快的交往经验。 要有效地提高人际交往能力、可循两方面入手，一是对社会情境的辨析能力，二是提高对其他人心理状态的洞察力。

(1)对环境的辨析能力

对环境的辨析能力要有效地达到社交目标，便要因应情势而作出相应的行为。社交环境瞬息万变，交往的对象亦有不同的特质，要适应不同社交环境、人物，便非要有精锐的观察和认知能力不可。对环境的辨析能力是社交能力的一个重要部分。一个人如果能够对情境间的细微不同之处加以区分，往往更能掌握社交环境的变化而做出合宜的行为，以适应不同性质、千变万化的环境。

(2) 对别人心理状态的洞察力

有研究显示，和相信性格可以改变的人相比，觉得性格是不可改变的人比较喜欢评鉴别人的行为。他们看到别人做了一件事情后，便有较大的倾向马上评价这行为是好还是坏。由于他们专注于评估行为本身的好与坏，便较容易忽略行为发生的背景和行事者的心理状态了。 这种倾向判断行为的好坏和别人的道德性格的人，不但容易忽略别人的心理状态，也较容易因为对人多作以偏概全的评价而产生偏执和成见。可见，对性格道德的看法，不单与社交能力有关，它也关系到社会上族群能否得到公平平等的待遇。

总括而言，要增进个人的社交能力，一方面要提高对自己及别人的需要、思想、感受的洞察力，另一方面亦要细心观察不同的情境和人物，分辨其中不同之处并加以理解分析，以加强对千变万化的社交环境的掌握。虽然心理学家认为社交能力是可以训练提高的，但要真正的提高社交能力，实在不是一件容易的事，亦非一朝一夕可以做到，成功与否还是取决于一个人的动机、决心、努力与恒心。

与人融合，并非深不可测。一句真诚的话语，一次放松的谈心，一个会意的笑容或眼神，都可以换来健康、乐观、平和的心境，营造出宽松和谐的人际空间。关键是，你有没有不断学习、不断提高这方面能力的意识。

(五)总结：

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，我们希望通过对人际交往的特点以及交往的原则的认识与理解，可以使大家领悟到交往的一些知识。结合这些特点与原则，找到合适的方法培养我们的人际交往能力，促进我们自身的人际关系。让那些在生活﹑学习﹑工作中，不愿交往﹑不懂交往﹑不善交往的同学，塑造自身形象，以积极的态度和行为对待人际交往，建立和谐的人际关系。

参考文献

《中国青年研究》

《北大清华学得到》

吴维库 《情商与影响力》 机械工业出版社, 20xx.1

《大学生社会实践运行机制建设》

《当前高校大学生人际交往能力的调查与研究》

《社会交往论》侯敏泽

《世界观人生观价值观重点问题论析》吉林人民出版社，20xx年版

《清华人生规划》 烨子主编，新华出版社，20xx年6月第1版

**人际关系的重要性名言篇八**

第一，良好的人际关系能够促进人们共同协作，为完成特定的任务而共同奋斗。现代科学技术的发展，既为交往创造了快捷方便的条件，也对交往方式提出了更高的要求。现在许多社会工作任务，越来越不能靠单个人单枪匹马来完成要通过众多人的共同协作来完成。每个科研项目的攻关，也离不开众多科学家的联手合作，加强联系，共同研究。

第二，良好的人际关系能够促进人们之间的信息交流和信息共享。现代社会知识量激增，“信息爆炸”，不建立一个和谐的人际关系进行交往，就不能尽快获得信息。有人曾说，现代社会80%的信息是通过交往获得的。而在现代社会掌握了信息就等于增加了成功的砝码。

第三，人们可以从友好协作的人际关系中吸取力量，增强信心，在人生业绩的创造中左右逢源，得心应手。反之，如果人与人之间互相拆台，互相牵制，积极性受到压抑，才能无法发挥，消磨意志，空耗时光，则根本谈不上人生业绩的创造。

如何建立和谐人际关系

首先，对自己要有正确的认识。第一，应该端正交往的动机，扩大自己的心理相容度;第二，应该完善自己的个性，有意识的去克服自我中心感过强、过于敏感、狂妄自傲、怪癖孤独等不良个性;第三，大学生应该严于律己，宽于待人，才能够赢得别人的赞赏和信任，收获友谊，建立良好的人际关系。

其次，应注意培养以下品格：1、尊重他人，不自恃清高。共同的理想，共同的目标，使来自各地的同学结为一共同的群众体。每个人秉性不同，爱好各异，要互相尊重，谦虚待人。每个人在人格上都是平待的，不要嘲笑和歧视他人，不能从己之长比人之短。不摆架子。乐于同大家打成一片，这样容易建立和谐的人际关系。2、热心助人，不见利忘义。患难见真情，同学间相互帮助，一往往不在于锦上添花，而在于雪中送炭。当同学有困难时，伸出热情的手给予帮助，切不能袖手旁观，坐视不管更不能落井下石，见利忘义。3、诚实守信，不贪图虚名。诚实、就是真心实意，实事求事，不三心二意，口是心非，不当面一套，背后一套。诚实是做人的基本要求，也是建立良好的人际关系的重要条件。守信、就是格守信用，言行一致，不言过其实，华而不实，不做说话的巨人，行动的矮子。4、主动随和，不孤陋寡闻。谦虚随和平易近人人，给人一种亲近的感觉，大家会乐意同其交往，觉得彼此之间愉快融洽。5、律已宽人，不心胸狭窄。律己、就是严格要求自己，以社会主义的道德规范和大学生行为准则来约束自己。不利于团结的话不说，不利于团结的事不做，不挑拨是非，不背后议论人，不猜疑嫉妒人。

建立和谐的人际关系,最根本的要有正确的人生观、价值观、道德观、良好的品质和一些礼仪知识。同时，应具备一定的自我调节能力。“无足赤，人无完人”只要我们始终以平等、诚实、宽厚的态度待人，胸怀坦荡，就比较容易建立和谐的人际关系。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**人际关系的重要性名言篇九**

人际关系是在人际沟通的过程中形成和发展起来的，离开了人际间的沟通行为，人际关系就不能建立和发展。事实上，任何性质、任何类型的人际关系的形成，都是人与人之间相互沟通的结果;人际关系的发展与恶化，也同样是相互交往的结果。人与人的交往，就是一个反复沟通的过程，沟通好了，就容易建立起良好的人际关系;沟通不好，闹点笑话倒没什么，但因此得罪上级或同事，失去朋友，就后悔莫及了。

在职场工作中，人际沟通是必不可少的。不管是对上司、属下、同事、客户，或者是对电话中接洽商谈的单位，都需要和对方进行有效的沟通。

以前曾听某个讲师的关于管理的阐述：“管理很简单，就像小孩子过家家，一个稍懂事的带领其他孩子做游戏，首先他要懂得游戏规则，会搞的，把任务分配好，自己指挥;不会搞的，自己直接参与而且还比别人都忙”。作为管理者要具备过硬的对于“游戏规则”理解与应用，更要懂得如何清晰、准确、适时、适地的用适当的方法将这些规则传达给下面的人，这个过程可以理解为“人际沟通”。同样，对于一个公司，如果管理者能够清晰、准确、适时、适地的用适当的方法将任务分配给下面的人，那么肯定会得到事半功倍的效果。可见，人际沟通在职场中是如此的重要。

(一)没有沟通就没有效率

信息沟通是领导者激励下属，实现领导职能和提高员工满意度的基本途径。领导者要引导追随者为实现组织目标而共同努力，追随者要在领导的带领下，在完成组织目标的同时完成自己的愿望，而这些都离不开相互之间良好的沟通。

(二)没有沟通就没有支持

人都是有感情的动物，只要你真诚地跟别人沟通，能够得到他人的信赖，那么当你在工作中遇到困难和挫折的时候，只要在大家能帮助你的范围，他们绝对会很乐意帮助你，同时给你鼓励和支持。有了这些，我们将离成功不远了。

(三)没有沟通就没有感情

部门内部成员之间要经常沟通才会有感情、友情，不然的话日子久了，渐渐地会产生一点生疏的感觉，心理上觉得好像有些事不方便讲，不好意思讲等。就把这份本来可以维系并发展下去的友情给淡化了。

(四)没有沟通各司其政

职场上，通常看到一些管理者恃才自傲，在与别的部门有工作上的交涉时一概文字化，规范化，文件来往，文字冷战。各部门之间也谈不上配合。好像在他们的管理理念中处理事情根本不需要沟通与协调，于是便造成各部门之间各司其政，各部门间处理工作上的事务的时候各有心事，层层关系如履薄冰，这样对各个部门都没有好处，甚至会影响办事效率。

(五)没有沟通孤苦伶仃

如果一个人不与人沟通，在整个团队进程中，会显得势单力薄，俗话说：一个好汉三个帮，经常不与人家沟通，别人很少会主动凑过来，时间长了会自然而然地被淘汰出局，成为孤家寡人了。

(六)没有沟通固步自封

没有沟通的团队，是不会有长足的进步的，因为他们不与人交流，不借鉴别人的好的经验，学不到新的方法、新的知识，无法实现现实生活、工作中所需要的知识技术等方面的知识的更新，固步自封，久而久之，渐渐地落后，渐渐地被淘汰。

(七)没有沟通困难重重

有句话这样说：“因为未能沟通而造成的真空，将很快充满谣言、误解、废话与毒药”，的确，如果他人误会了你，而你不给他人解释，那么很有可能会在公司充满谣言，这样会受给大家留个坏的印象，当然会影响你的工作和生活。

**人际关系的重要性名言篇十**

人际关系是人与人之间在活动过程中直接的心理上的关系或心理上的距离。人际关系反映了个人或群体寻求满足其社会需要的心理状态，因此，人际关系的变化一发展决定于双方社会需要满足的程度。

职场人际关系的重要性

每个人都渴望发展、渴望得到他人的帮助、渴望得到组织提拔晋升、渴望自己有个幸福的生活。为什么会出现事与愿违的情况呢？其原因在于不懂人情世故，不懂人际关系的重要性。所以，如何能获得发展、获得他人帮助、获得提拔晋升、获得幸福生活是摆在年轻人面前难题。要攻克这难题必须从重视人情世故，人际关系开始。

人与人之间没有良好的人际关系，人情就会淡漠、没有良好的人际关系就会失去外援，没有外援人就会有很多无奈，就会陷入孤立，就会陷入困境，就会使人生没有意义，更会使人没有发展，更谈不上人的幸福。

因为人与社会，人与组织，人与人都存在着相互依存、相互作用、相互影响的关系。人只有与人在一起才能获得生存，获得发展，获得进步、获得快乐、获得幸福。如果没有社会、组织、家庭或他人的帮助，一个人的一生就会一事无成。因此，人情世故，建立良好的人际关系是人类生存发展的第一本领。

不懂人情世故的表现主要有以下5点：一是爱占便宜不吃亏，“铁公鸡”喜欢吃别人的喝别人的，而自己不愿给别人吃或别人喝。二是接受别人礼物很高兴而自己不愿给别人送礼。三是偷懒，不论是单位的工作或者是家务事，能偷懒就偷懒，不积极不主动，更有甚者只知道吃饭不知道干活。四是一说一动不说不动，没有主动的去做自己该做的事情，而是被动地做事。五是没有礼节礼貌，见长辈，见领导、见他人不主动问好，节日不发信息不知道问候。

就目前而言，有很多年轻人由于不懂人情世故，从而导致与社会，组织、家庭、他人的人际关系不好。这些人情世故具体表现在，个人自私、懒惰、没有礼节礼貌。自私表现在只求回报不求付出，甚至在一些小的细节中如：我见过一个年轻人，有一天和一些同事出去，同事经常吃东西都要给他买吃，他出去后走饿了只知道自己买东西自己吃。还有些年轻人只知道吃别人，用别人东西，自己一分钱都舍不得给他人买吃的买东西。懒惰主要体现在，大老爷习惯，在单位不主动搞卫生，不主动为长者、上司倒茶端水，回到家里不搞卫生，不搭理家事，不做饭不洗碗，家里没有米面自己不主动买，等长者做好了，买好了，请吃；别人干活不去帮助，只顾自己玩耍。这些都是个人懒惰行为。这些方面做不好，就会使人情世故变得灰暗，一个人没有人情世故，将把自己置于无法获得发展的境界之中。

这种现象在很多组织及家庭中都普遍的存在，如果不能改变年轻人的自私、懒惰行为，就无法改变人情世故，就不会赢得社会、组织、家庭和他人的喜欢与欢迎。

只要回报不想付出、只想自己不想他人的这种观念，将会对年轻一代未来发展产生极为不利的影响，甚至会毁掉年轻人更加美好的前程。在这里奉劝年轻一代，要高度重视人情世故，克服自私、懒惰、没有礼节礼貌的行为。要想发展必须学会与社会，与组织、与家庭、与他人相处。

综上所述，不懂人情世故，人就会面临着脱离群体，脱离社会、脱离家庭、脱离他人。最终，陷入困境之中。人情世故是职场人生发展，追求幸福的前提条件，是“人情世故”是人生不可忽视的必修课。

[简述职场人际关系的重要性]

**人际关系的重要性名言篇十一**

修养指的是一个人理论知识，艺术思想等方面的一定水平。通常也是一个人综合能力与素质的体现。

良好的修养最能体现一个人的品位与价值，一个只有拥有很高个人修养的人，才最具有个性和人格魅力。如果把生命比喻成长河，那么修养则是波光凌凌的波浪。成为一个不可抹灭的闪光点。修养是一个人气质的体现，古人云：“腹有诗书气自华”指的就是一个人通过学习一定的知识来提高自己的修养。

一个有良好个人修养的人，在人群中总是能展现出他的光芒，我们平常在看到某些不好或不文明的现象都会表现出不满和发出谴责。这就体现个人修养的重要性了，个人的修养，是在不断的学习和实践中慢慢的升华，其实在我们的生活中有很多能体现我们个人修养，比如坐车的是时候给老人，小孩，孕妇等让座，不随地吐痰，乱扔垃圾等不文明现象，都在考验着我们的修养。我们有时候知识在指责别人的短处，但又是否考虑过自己的过失能，其实这也是一种没修养的举止，所以可见加强自身修养是多么的重要。

生活中我们可以见到很多这样的现象，有人会说：‘嗯，这人不错，挺有修养的。”通过细心的观察你会发现在这个人身边会有很多的朋友，而与之相反的是一个没道德修养的人，你会和他交朋友吗?那答案肯定是不会。

一个人的修养从语言，举止，形态等体现出来，一个人如果语言文明，举止文雅，形态端张，在无形中就给你加了不少的印象分，会给人一种良好的印象。在人群中形成良好的人际关系。

修养是我们每个人的必修课，怎么把这门必修课学好，能不能学好，是值得我们毕生学习好思考的问题。

**人际关系的重要性名言篇十二**

人际关系在我们学习阶段特别重要，良好的人际关系能更好的提高学习质量。下面就由本站小编为大家讲解一下人际关系的重要吧。

(1)在东方哲学里，关系就是生产力。在西方，关系是最稀缺的商业资源。关系是一个很庞杂的概念，也是一个很复杂的社会现象。我认为人际 关系决定人生良好的关系能为我们的成功插上翅膀，因此锻炼人际交往能力就显得格外重要。无论我们走到哪里，\"人熟好办事\"的潜规则都是适用的。要想获得事业上的成功，必须建立自己的关系网。如果你的关系上有达官贵人，下有平民百姓，而且有人在你春风得意时为你鼓掌喝彩，在你有事需要帮忙时为你两肋插刀。这时候，你就会深刻体会到\"关系\"的力量!

(2) 人际关系与我们的工作和生活都是密切相关的，生活当中关系的发展不可避免会用到一些业余时间，如可以定期安排和亲朋好友间的活动。工作和生活应该有区别，工作关系的建立，则应利用休息或零星时间进行联系，在现代忙碌的工作中，对内外人际关系的建立应把握对人的最高热诚，利用好完成重要工作的时间空挡，和同事、上司可利用午饭时间或上班休息时间，与不同人员进行交流，在不影响达成工作目标的前提下，良好的交流定会促使工作更高效的完成。

(3)人际关系越广，路子越宽，事情就越好办。这已经被无数经验和教训所验证。一个优秀的人往往能接受并影响他身边的人，机遇与交际能力和交际活动范围成正比。因此，我们应把开展交际与捕捉机遇联系起来，充分发挥自己的交际能力，不断扩大交际，只有这样，才会发现和抓住难得的发展机遇。使自己与他们的关系更好。拥有良好的关系网是成大事者最重要的因素，也是必备的条件。

(1)心向一致原则 是指人们在协调工作中的人际关系时，坚持正确的目标导向，引导全体成员为实现共同目标同心同德、同舟共济，实现共同目标和个人目标的指向一致、有机统一，促进公司组织和其成员的共同和谐发展。贯彻该原则关键是科学制定公司管理目标，并合理控制与实现目标。

(2)心理投入原则 是指老板在协调内部人员人际关系的过程中，善于引导全体员工工树立积极的参与意识，以主人翁的姿态为内部管理出谋献策，为经济效益为目标实现自觉努力工作。贯彻该原则关键是建立民主管理机制。

(3)心理相容原则 是指总经理在处理公司人际关系过程中，善于用人和容人，善于凝聚人心，使领导成员之间，领导成员与员工之间，领导与员工相互间建立一种互相尊重、互相体谅、团结和谐、彼此悦纳的心理交往态势，为建立公司良好的人际关系夯实心理基础。贯彻该原则的着力点是致力于创造一种宽容、体谅、信任、合作的心理氛围和工作环境。

(4)心理平衡原则 是指企业在处理农民工人际关系的过程中秉公办事，公正待人，使每个成员因感到自己受到尊重和信任，享受到公平、公正的权益和待遇而产生一种舒畅、欢快的心理状态。贯彻该原则的焦点是公正处事、待人公平公正、一视同仁。

(5)信息沟通原则 是指人们在处理人际关系过程中，必须坚持信息的正确传递及相互交流，通过顺畅的沟通渠道来协调各方面的关系，调解人际冲突。贯彻该原则要求公司必须做到两点：一是提高信息交流的质量和速度，辨别信息的真伪;二是拓宽信息沟通渠道。

(1)在公司，自己做好自已份内的事，别人需要帮忙时热情点，早上见到同事主动打招呼，吃工作餐时多参与同事间聊的话题，不要打听别人的隐私，不要加入小圈子，不要说任何同事的坏话，不要传播小道消息。

(2)要想尽办法去帮助任何人，记得，是任何人。不要看到眼前的利益，眼前谁有什么样的能力，最重要的，是对每个人都好，开发大家潜在的合力。尤其重要的是“害人之心不可有，防人之心不可无”。

(3)要有一颗感恩的心。感恩是一种美德，所以记着感谢曾经在你生命中帮助过你的人。记住有付出就会有收获。

(4)注意自己的言行举止，不要太狂妄，也不要过于自卑。不要轻易的在别人面前说你讨厌某人，即使你真的很讨厌这个人。不要太小气，也不要太大方。要把握好场合与时机。

(5)脸上时刻保持笑容，没有任何人能够挡住笑容的魅力。会话交谈时，目光注视对方。充分尊重对方的内心秘密与隐私。在听到对方的内心秘密后不要把内容泄露给对方，不要在背后批评人，保住对方面子。

综上所述：现代社会，人际关系复杂。“人际关系”主要指个人关系、私人关系,即个人在社会交往实践中形成的人与人之间的相互作用和相互影响。也就是说：人际关系某种程度上就是公共关系，并且已经逐步发展成为综合的社会类学科，公共关系人际交往是指发生在人与人之间，借助某种语言传递信息、交流思想感情，并产生相应行为的一种社会活动。有利于更好的发展空间，提高工作效率。

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