# 人际关系的重要性论文(通用15篇)

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。人际关系的...*

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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**人际关系的重要性论文篇一**

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。

1、真诚待人

真诚是打开别人心灵的钥匙，因为真诚的人使人产生安全感，减少自我防卫。如果你一开始就是抱着某种目的接近他人，而且极力的掩饰了自己，这样以后同事知道后会很讨厌你的。

越是好的人际关系越需要关系的双方暴露一部分自我。也就是把自己真实想法与人交流。当然，这样做也会冒一定的风险，但是完全把自我包装起来是无法获得别人的信任的。

2、乐观主动

无论何时学会首选给对方一个微笑，总是板着个脸给人太严肃的样子，会让人觉得很不解。

如果你给对方一个微笑，对方也会回报一个笑脸，这样就形成了爱的传递。主动对人友好，主动表达善意能够使人产生受重视的感觉。不管遇到什么人、遇到什么事儿，都要乐观的去面对，用一种积极的心态处理，办法总比问题多!要坚信所有的问题都会迎刃而解。

3、尊重平等

这一点不管在什么时候都是尤为重要的\'，有的人会因为对方是同样职位的同事而看轻了对方，甚至出言不逊，这可是很得罪人的，要把对方放到同一个高度来审视，当成朋友去尊重。

人都是互相的，尊重也是。任何好的人际关系都让人体验到自由、无拘无束的感觉。如果一方受到另一方的限制，或者一方需要看另一方的脸色行事，就无法建立起高质量的关系。

跷跷板互惠原则

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。

**人际关系的重要性论文篇二**

成功的人都知道，一半靠能力，一半靠人际，所以人际关系的重要性也就不言而喻，人际关系网的重要性是什么呢?下面是本站小编搜集整理的一些内容，希望对你有帮助。

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、认清人生的意义以及毕生所全力以赴的目标

为什么要这么拼命?因为你必须对得起自己的良知。想要成为一个人际关系高手，第一步就必须先确认你的价值观;若是你连这个都摸不清楚，就很难去看透人生的意义，更不用说什么成就感了。

2、忌情绪不佳，牢骚满腹

工作时应该保持高昂的情绪状态，即使遇到挫折、饱受委屈、得不到领导的信任，也不要牢骚满腹、怨气冲天。这样做的结果，只会适得其反。要么招人嫌，要么被人瞧不起。

3、对上司――先尊重后磨合

任何一个上司(包括部门主管、项目经理、管理代表)，干到这个职位上，至少有某些过人处。他们丰富的工作经验和待人处世方略，都是值得我们学习借鉴的，我们应该尊重他们精彩的过去和骄人的业绩。但每一个上司都不是完美的。所以在工作中，唯上司命是听并无必要，但也应记住，给上司提意见只是本职工作中的一小部分，尽力完善、改进、迈向新的台阶才是最终目的。

4、善于倾听

如今的职场风气大体上来说都是开放的，基本上人人都有自己的思想与个性。大家都喜欢表达自己的想法、坚持自己的主张。然而正是这一点，导致了职场当中的许多人际关系矛盾。人们往往只关注自己的想法、自己的感受，而很少去倾听他人的想法与情感。所以，只要你学会了倾听他人，那么你则会获得更多人的认同及好感，进而获得更多的友谊与机会。

5、保持友好的灵活性

当你与人们发生冲突，更多的是自我主义，而不是问题本身。要学会在生活中的大多数方面保持灵活边通，而不是争斗，这时极为关键的。实现目标的方法有很多，一条路不同，那就走另一条路。要把目标建立在混凝土上，而把计划建立在沙子上，这会帮助你更好的与他人相处。

6、找到靠岸点

人们像岛屿，你则是绕着岛屿行驶，想找到一个港口，一个要停靠的小船。要想找到停靠的“港口”，就要找到人们的某个优点，把他作为切入点。这样你就与他产生了共鸣。

7、培养幽默感

幽默使人放松，幽默会让人们解除戒心。当事情进展不顺利时，幽默感会降低打击的强度，过了某个阶段，你也可以大笑，这样做，会比为一些你不能控制的事情生气或担心好的多。

8、故意显露笨拙的一面，使对方产生优越感

比如说，时下的演员都以年轻貌美、头脑聪明、歌艺佳、演技生动为优点，企图在观众中塑造一种形象，提升优越感;殊不知，一个人面对比自己优秀的 人，只会增加心中的挫折感，也就自然而然就产生了反感。根据这个原理，某些人为获得知名度，故意表露自己的笨拙。在公司的同事、上司面前，故意表现出单纯的一面，以其憨直的形象，激发他人的优越感，吃小亏而占大便宜。

**人际关系的重要性论文篇三**

人处在一个大的环境中，如果不会处理身边的人际关系是一件很糟糕的事情，我们要明白人际交往的重要性，要知道人际交往的技巧，那职场上人际关系有多重要呢?如何处理职场上人际关系?下面是本站小编搜集整理的一些内容，希望对你有帮助。

首先如果一个人在找工作的时候他有着足够广泛的交际圈的话就意味着他会有更多的消息来源，我们都知道在找工作的时候渠道是非常重要的，如果自己不知道招聘消息也没有获得招聘消息的渠道的话就根本不可能找到一份好工作，相反如果一个人在找工作的时候掌握了很多招聘消息的渠道并且也有很多人告诉他关于招聘的消息的话那么他很有可能就会通过这些众多消息来获得一份好工作。

其次设想一下，在我们的现实生活当中一个人非常有能力也非常有才华，但是他却没有广泛的交际圈子，那么在他的身边即使有很好的工作或者是很好的职位等着他，他也很少有机会去和的这一份工作打交道。主要就是因为有很多比较好的工作岗位在招聘员工的时候都会考虑身边的那些比较有背景认识的人，因此如果一个人有能力但是却没有广泛的人际关系圈的话他根本就不可能有机会与这些工作接触到，相反如果这一个人有才华并且也有很广泛的交际圈的话那么在遇到好岗位的时候自己身边的人就会引荐他，他也就会有更多的机会来获得这一份好工作了。

最后职场人际关系的重要性要告诉大家在找工作时不知道自己到底应该如何选择的时候就可以通过自己身边的交际圈来获得各行各业的一些信息，每一个人在进入一个工作岗位之前都不知道这一个工作到底是干什么的，因此当一个人在找工作的时候面对众多的岗位却不知道自己应该如何抉择。这种时候如果自己的交际圈足够广泛的话就可以像自己身边从事这些行业的人咨询，这样的话对自己选择一份好工作是非常有好处的。

利益，少计较

在待遇上不计较，在工作上的挑剔，这是任何人在任何单位都有要做到的，尽管事实上并没有人人做到。但作为一个初到新单位的人，则必须努力做到，以给大家一个良好的第一印象，为以后的工作和人际交往铺好道路。在中国人的心目中，似乎有这样一个不成文的规矩：新来乍到就得当一段时间的“学徒”，工种是没有什么可挑挑拣拣的，人家叫你干什么就干什么，而且，打开水、扫地之类的杂活，你还得多做些。倘若一到新单位你就东挑西挑，叽叽咕咕，那无疑是给了人家一个不良的印象，根据先入为主的心理原则，这个第一印象就很难抹去了。这样，就势必会影响今后的职场人际交往。事实上，从长远的眼光来看，对工资待遇的斤斤计较是最愚蠢的，很可能得不偿失。为了更好地发挥自己的专业技能，适当地选择工种或要求变换工种，这倒是可以的，也会得到别人的理解。

作风，莫散漫

当你刚开始工作的时候，可能因为一时没有安排好工作而没有事做，或者有的人进不了角色。这个时候千万不要显得那么自由散漫。

没事做时，你或者可趁这个时机好好读点专业书，或者抓紧练练自己的基本功，或者主动帮助别人做些杂事，等等。要学会寻找事情做的本领，不要给人造成一种空得发慌、闲得无聊的感觉。作风上莫散漫，要注意的另一点是：在言行举止上要充满朝气和活力，走，脚步要大些快些;说，声音响点。不要懒洋洋地说，慢吞吞地踱。穿着上也不能松松垮垮，趿着拖鞋，散着纽扣等姿态是绝对不能出现在工作场合的。总之，在作风上要给人利索、敏捷、雷厉风行的感觉。

锋芒，悠着点

如果你很有才华，在某些方面又有一技之长，请先不要急于露出锋芒，如果你只是以普通身份而不是以领导身份到新单位去的，那就更不能锋芒太露。一个人新到一个单位，就像一粒石子投入一潭平静的池水，往往会引入注目，一举一动，一言一行，都在别人的视野之中。“林秀之，风必摧之。”锋芒太露的表现主要有两种：一是动不动提意见，发议论，出点子，想方设法要改变原有的运行机制，想更新原有的工作方法;二是对自己看不惯、别人却早已习惯的事情进行批评和指责，经常以否定的姿态出现。这两种，在别人看来，都是为了显示自己的高明。你高明，就意味着别人的无能，这就难免陷入别人的非议之中。因此，即使你确实比别人高明，确实有好的新的点子，也不要急于表现，可以慢慢地、待人际关系基本协调后，再提出不迟。

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通，真诚永远是人类最珍贵的感情之一。

**人际关系的重要性论文篇四**

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。

在现代社会中，人们追求高质量的生活，需要人与人之间的真诚、理解、和睦相处，人们追求事业上的成功，需要团结互助、平等友爱、共同前进的人际关系。

人际关系在人们的社会生活中具有十分重要的作用。由于人际关系归根结底是一种社会关系，在一定的程度上人际关系影响社会生产力的发展和社会进步。新型的进步的人际关系反映了一种新型的先进的社会关系。先进的社会关系要求产生新型的政治、经济关系，反作用于生产力，促迸社会发展。而腐朽落后的人际关系是落后社会关系的反映，阻碍社会发展。

在社会生活中，每一个人的人际关系状况都对其人生产生重要的影响。人际关系对人生的意义，具体表现在以下几个方面：

一个人如果身处在相互关心爱护，关系密切融洽的人际关系中，一定心情舒畅，有益于身心健康。良好的人际关系能使人保持心境轻松平稳，态度乐观。不良的人际关系，可干扰人的情绪，使人产生焦虑、不安和抑郁。

人生的幸福是构建在物质生活和精神生活的基础上的。人生幸福必然包含有物质生活的内容，创造人生物质生活的.幸福，会受到人际关系状况的影响。良好的人际关系有利于营造使人在物质生产过程中充分发挥创造力的优化环境，人的积极性创造性的发挥，能增加物质财富的生产，丰富人们的物质生活;良好的人际关系也使得人与人之间的物质交往渠道畅通，人与人之间互通有无，互利互惠，可能得到更多的物质享受的幸福。

人生幸福还必然要求精神生活的满足。精神生活的状况，如思想道德、理想情操、心理境况等都与人际关系密切联系。人需要有思想感情上的交流。一个志同道合又积极向上的人际关系群体中，和谐健康的人际关系形成的是一个和谐、信任、友爱、团结、理解、互相关心的客观环境。

人际关系对人生业绩的影响很大，是人们取得成功的重要条件之一。如若有良好的人际关系和正确的处世技巧，将有助于个人在事业上的成功，良好的人际关系能为一个人事业的成功创造优良的环境。

**人际关系的重要性论文篇五**

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。

**人际关系的重要性论文篇六**

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搞好人际关系，让机遇与交际能力和交际活动范围成正比。所以我们要明白搞好人际关系的重要性。下面是本站小编为你整理的搞好人际关系的重要性，希望对你有帮助。

人生的幸福是构建在物质生活和精神生活的基础上的。人生幸福必然包含有物质生活的内容，创造人生物质生活的幸福，会受到人际关系状况的影响。良好的人际关系有利于营造使人在物质生产过程中充分发挥创造力的优化环境，人的积极性创造性的发挥，能增加物质财富的生产，丰富人们的物质生活;良好的人际关系也使得人与人之间的物质交往渠道畅通，人与人之间互通有无，互利互惠，可能得到更多的物质享受的幸福。

人生幸福还必然要求精神生活的满足。精神生活的状况，如思想道德、理想情操、心理境况等都与人际关系密切联系。人需要有思想感情上的交流。一个志同道合又积极向上的人际关系群体中，和谐健康的人际关系形成的是一个和谐、信任、友爱、团结、理解、互相关心的客观环境。在这种环境中，人与人之间思想感情上的交流，能使人们从中汲取力量和勇气，使人在碰到挫折、困难时得到别人及时的帮助，通过交流达到互相理解;能使人处在一种舒畅、快慰、奔放的精神状态中。容易形成乐观、自信、积极的人生态度，人们的精神情操、心理环境得到净化，思想境界得到升华。

人际关系对人生业绩的影响很大，是人们取得成功的重要条件之一。如若有良好的人际关系和正确的处世技巧，将有助于个人在事业上的成功，良好的人际关系能为一个人事业的成功创造优良的环境.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。

人际交往活动是促进人个性发展和完善自我重要手段。人的个性除了受先天遗传因素影响外，更重要的受后天环境的影响，所以生活环境对人，特别是对人生观、价值观正在形成中的大学生更具有重要的意义。孔子曾说过：独学而无友，则孤陋而寡闻。人际交往，可以协助我提高对自己的认识，以及自己对别人的认识。人际交往的过程中，相互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，才干得到他人的理解、同情、关怀和帮助，自我完善才可能实现。

一个人如果身处在相互关心爱护，关系密切融洽的人际关系中，一定心情舒畅，有益于身心健康。良好的人际关系能使人保持心境轻松平稳，态度乐观。不良的人际关系，可干扰人的情绪，使人产生焦虑、不安和抑郁。具有良好人际关系的人，首先，大都能保持开朗的性格，热情乐观的品质，从而正确认识、对待各种现实问题，化解学习、生活中的各种矛盾，形成积极向上的优秀品质，迅速适应大学生活。相反，如果缺乏积极的人际交往，不能正确地对待自己和别人，心胸狭隘，目光短浅，则容易形成精神上、心理上的巨大压力，难以化解心理矛盾。严重的还可能导致病态心理，如果得不到及时的疏导，可能形成恶性循环而严重影响身心健康。

**人际关系的重要性论文篇七**

学生主要的任务是学习;生活的环境是校园;交往的对象主要是教师和同学。小学生人际关系重要性是什么?下面是本站小编搜集整理的一些内容，希望对你有帮助。

1.良好的人际关系是人身心健康的需要

一个人如果身处在相互关心爱护，关系密切融洽的人际关系中，一定心情舒畅，有益于身心健康。良好的人际关系能使人保持心境轻松平稳，态度乐观。不良的人际关系，可干扰人的情绪，使人产生焦虑、不安和抑郁。

2.良好的人际关系是人生事业成功的需要

人际关系对人生业绩的影响很大，是人们取得成功的重要条件之一。如若有良好的人际关系和正确的处世技巧，将有助于个人在事业上的成功，良好的人际关系能为一个人事业的成功创造优良的环境.

3.良好的人际关系是人生幸福的需要

人生的幸福是构建在物质生活和精神生活的基础上的。人生幸福必然包含有物质生活的内容，创造人生物质生活的幸福，会受到人际关系状况的影响。良好的人际关系有利于营造使人在物质生产过程中充分发挥创造力的优化环境，人的积极性创造性的发挥，能增加物质财富的生产，丰富人们的物质生活;良好的人际关系也使得人与人之间的物质交往渠道畅通，人与人之间互通有无，互利互惠，可能得到更多的物质享受的幸福。

人生幸福还必然要求精神生活的满足。精神生活的状况，如思想道德、理想情操、心理境况等都与人际关系密切联系。人需要有思想感情上的交流。一个志同道合又积极向上的人际关系群体中，和谐健康的人际关系形成的是一个和谐、信任、友爱、团结、理解、互相关心的客观环境。在这种环境中，人与人之间思想感情上的交流，能使人们从中汲取力量和勇气，使人在碰到挫折、困难时得到别人及时的帮助，通过交流达到互相理解;能使人处在一种舒畅、快慰、奔放的精神状态中。容易形成乐观、自信、积极的人生态度，人们的精神情操、心理环境得到净化，思想境界得到升华。

人际孤独

孤独感是指因离群索居而产生的一种无依无靠、孤单烦闷的不愉快的情绪体验，人际孤独是指在人际交往过程中因交往障碍而带来的孤独体验。生活中，每个人都会有感到孤独的时候，孤独是人存在的感受标志。只要有自我意识，就会有孤独的体验。所以，我们不能一谈到孤独就以为是心理不健康的表现。事实上，对于孤独体验，我们应该首先接受，而不是消除。然而，如果一个人的孤独感特别强烈，并且长期存在，影响了正常的人际交往和工作学习，那么这就可能有心理障碍了。对于小学生这样一个群体，尽管他们大多数时候都生活在学校的集体环境里，但是，由于社会、家庭、个性或交往技能方面的原因，仍有一部分小学生患有人际孤独。

产生人际孤独的主要原因

环境因素 孤单的环境，独自一人或在人烟稀少的环境，纵使有交往的愿望，也没有交往的对象。如笛福笔下的鲁宾逊，一人在孤岛上独来独往，这时就会受孤独感的侵袭。陌生的环境，有的环境尽管热闹，但对个体而言是陌生的、不熟悉的，要独自面对许多问题，承受许多压力，无法从他人那里得到帮助，于是就会感到特别孤独。突变的环境，有时由于环境突然变化，会使人一下子无法适应，从而产生孤独感。现代社会是一个开放的社会，上述三类环境已不多见，然而，由于人为因素而造成封闭的家庭环境，则是儿童产生孤独感的重要原因。

自我意识增强 小学生尤其是高年级学生的孤独感与自我意识的增强有密切联系。他们越来越发现自我与其他同龄人之间的心理差异，逐渐意识到自己会有与众不同的感受，并产生了解别人内心世界并被其他同龄人接受的愿望和需要。他们经常思考这样的问题：“我是一个怎样的人”、“别人会怎样看我”。他们关心自己在别人心目中的地位和形象，重视他人的评价。因此，一方面觉得自己心中有很多秘密，不愿意告诉别人，有一种闭锁心理。另一方面又特别渴望别人能真正了解自己，希望用自己的秘密和别人的秘密进行交流。当这种愿望得不到满足时便会陷入惆怅和苦恼，产生与他人、与外界格格不入的孤独感。

自我评价

不当 随着自我意识的觉醒和建立，个体经常会对自己进行反省和评价。这种评价随外界环境和自身情况的变化而不断地调整。如果一个人的自我评价过低，往往产生自卑心理，对别人的评价过分关注，时刻担心自己的形象受损。他们在别人面前表现出胆怯、缩手缩脚，不够主动，经常压抑自己的言行，不敢去做自己想干的事情，害怕暴露自己的弱点，怕别人耻笑。这种闭锁心理自然影响到与他人的交往。因此，自卑心理严重的人往往缺少朋友，不轻易对别人袒露胸襟，觉得他人随时都在评价自己，容易产生人际孤独。如果一个人自我评价过高，则易产生自负心理，看不起别人。他们在交往中则表现为不合群、不随和、不尊重他人。因此，自负心理严重的人也会因缺乏朋友而感到孤独。

情绪、情感障碍 人际交往是一种人与人之间的心理沟通和情绪、情感方面的相互影响，强调的是人际之间的情感关系及心理距离的远近，情绪、情感成分是人际交往的主要成分。因此，人际交往障碍与情绪、情感障碍的关系非常密切，且后者常常诱发人际孤独。常见的情绪、情感障碍有害羞、恐惧、愤怒、嫉妒等。其中，害羞、恐惧与孤独感相联。害羞是多数人都会体验到的一种情绪，害羞一旦与自卑感联系在一起，就会妨碍人际间的正常交往。个体在面对陌生人或一群人时，心理会感到有一种无形的压力，继而面红耳赤，甚至张口结舌，产生恐惧心理。害羞和恐惧使人产生逃避行为，避开与人交往的情境，离群索居，封闭自我是滋生孤独的温床。

(1)班级内存在着小团体。事实上，不管是哪一个阶段的学生集体里，都会存在小团体这样的现象。这样的现象它是有好也有坏的。好的方面是，能够让学生找到自己真正乐于去交往的朋友，这样他们间的友谊会更深;不好的方面是，这样不利于整个班集体的和谐，易产生小团体之间的纠纷。

而小学生之间的小团体，其实是比较单纯的，就是平时玩得较好的几位同学常待在一起，他们之间彼此会互相帮助，对其他的学生没有那么大的排斥。

(2)个别学生不太受大家欢迎。最不受欢迎的应该算是学习成绩不好而且也比较调皮的学生。其实对于我们来说，这样的学生成绩不好可以通过自己的努力搞上去。但对于一些比较调皮的学生我们也感到比较头疼，尤其是我们在开组小组工作的过程中。面对这样的学生，我们采取的方法主要是单独和他多多交流，然后在别人面前表扬他的长处，多多鼓励他。

(3)学生间存在不经意的伤害。这里所说的伤害主要是在心理层面的伤害。比如：同学间相互取绰号，当面说女生长得胖，谈论谁成绩不好或者个人健康习惯较差等等。其实，谈论的人也许本身没有太多的恶意，有时是为了开开玩笑，但他们却少有考虑到对方的感受，而对方的感受一般不会轻易表现出来，只是默默地承受。在不经意间，他们就受到了伤害。

(4)互相监督、揭发情况较多。小学生利益关系很简单，俗话说：“童言无忌。”有时候，当发现别人有做得不对的地方就会直接给他指出来或者更多的是去向老师告状。但有一点值得注意的是，学生们最好不要因为对某人不满就常常去抓别人的缺点。

**人际关系的重要性论文篇八**

和谐看不见摸不着，但它存在于日常生活中我们每一个会心微笑的背后。和谐是一种恬静的美，是一种经得起时间考验的力量。

和谐是我国传统文化中具有代表性的观念。实现和谐，也是古往今来人类孜孜以求的美好理想和愿望。

早在20\_\_多年前，我国的老子、孔子、庄子都曾提过构建和谐社会的设想，西方学者柏拉图也曾提出建立理想国，构建和谐社会的主张。其实，中国古代文人研究琴棋书画样样精通亦是一种和谐之美，戏水游鱼旁的蝇头小楷所完成的恰是点睛之笔，它们讲究各种才艺融会贯通，如苏东坡是文学家，也是书法家;齐白石，书法家、画家;而且艺术多样性并不是简单的相加，它们在和谐的境界中被艺术家信手拈来，相互补充，彼此增色而浑然天成。正是这种艺术的和谐成就了这些艺术家，更是成就了中国各代文学艺术永不褪色的魅力。

如今，在21世纪，我们更要构建和谐文明的社会。而构建文明和谐社会的基础则是人与人之间的和谐。

如师生关系：是老师给了我们文化知识的启迪，使我们从无知到有知，从幼稚走向成熟;老师给了我们知识的雨露，需要的是我们全身心的接受。珍惜老师的付出，尊重老师的劳动，师生相敬相爱，从而打造和谐的学习氛围。

又如同学关系：关心帮助有困难的同学，让他们感受到关爱之心;保持良好的心态，宽容待人，用一颗真诚的心去交换另一颗真诚的心，同学之间友好相处，从而打造和谐的人际关系。

“创造和谐社会”的号召决不是什么空口号，它所号召的“和谐”恰是最贴近日常生活细节之处的，譬如排队礼让，互帮互助，勤俭节约，这些最平常的生活锁碎，却从小见大地成了和谐关键。和谐之美，雅俗芳赏，而又具有着屹立不倒的力量。

构建和谐社会需要我们大家的努力。任前方荆棘丛生，我们将持之以恒，把握生命中的每一天，向和谐社会的彼岸前进。

**人际关系的重要性论文篇九**

对于一名大学生来说，大学是人际关系走向社会化的一个重要转折时期。宿舍人际关系的重要性是什么呢?下面是本站小编搜集整理的一些内容，希望对你有帮助。

和谐的宿舍人际关系可以让宿舍成员获得归属感和幸福感，促进大学生的身心和谐发展。反之，不和谐的宿舍人际关系会让人感到压抑和烦恼，影响大学生的发展与成长。大学生的宿舍人际关系是由宿舍中的每一个个体共同组成的，一方面反映了他们在学校的生活质量，另一方面也反映了他们的身心发展状况，能否将自我融入群体，形成完善的人格。宿舍人际关系是大学生在其人生之路中建立和形成的一段非常重要的关系。同时，它也是高等学校教学育人环境中的一个基本因素，和谐的宿舍人际关系可以提高学生的思想道德素质以及学习的积极性，进而促进学校学生工作管理质量和教学质量的提高。

有的同学曾经表达这样的想法：“我可以和宿舍的同学一个星期都不说话，但是这并不代表我找不到朋友，我和其他班级的同学玩得都挺好。”但是，如果连近在眼前的宿舍人际关系都处理不好，还怎么谈和其他班级的同学维持更好的朋友关系呢?自己遇到问题和困难的时候，不求助于宿舍同学，却要麻烦其他班级的同学帮忙，可见这样的同学的人格、情商并不完善。

作为大学生，应该意识到宿舍人际关系是大学校园人际关系的一种。大学校园宿舍人际关系是校园情感支撑的重要支柱之一，是人际联结网上的重要节点，若不能形成良好的人际互动，掌握良好的人际交往技巧，校园支撑将大大削弱，宿舍内的“小社会”将对校园这个“半社会”产生重要影响，对学生将来走入社会十分不利。

大学生是当今社会发展的重要力量，而大学生宿舍的人际关系影响到学生个人素质能力的发展、心理健康的形成和人生未来的发展。构建和谐宿舍，才能建设和谐校园，从而建设和谐社会。无论是从社会、学校、家庭层面，还是从学生自身而言，都应该共同努力，充分重视宿舍人际关系的维护与发展。

1.大学生宿舍矛盾的原因

简单归纳大学生宿舍产生矛盾的原因，可以分为客观外因和主观内因两部分。

第一，客观外因方面。客观上存在着地方区域、南北差异、饮食习惯、风俗文化的不同，存在着社会贫富差距，家庭经济、学校教育环境也不同。这些促使学生之间在价值观念、兴趣爱好、性格发展等方面存在差异。既然存在差异，就难免会产生摩擦。学校存在着宿舍资源不充足的问题，例如隔音效果差、宿舍空间狭窄、冬天热水供应不足、夏天没有空调制冷等，这些也间接影响了宿舍同学之间的关系，不能融洽相处。学校存在着教育、管理不完善的问题，学生宿舍主要由后勤物业人员管理，他们多以学生安全为主要职责，在理性教育和人文关怀方面有所欠缺。负责学生思想教育和管理的辅导员，由于事务繁琐，无法对学生的思想动态、情绪波动进行及时关注和深入了解。

第二，主观内因方面。同学之间在语言表达、行为方式、生活习惯等方面有所不同。例如，某些同学缺乏沟通技巧，在无意中言语伤人，或者故意讽刺、调侃;做事比较高调、自傲、自私，不能换位思考，不能主动帮助他人;不能严格约束自己，个人习惯不好(如不及时清洗脏衣服、不主动打扫宿舍卫生、在宿舍抽烟等);面对问题时，心理承受能力弱，内心比较敏感、斤斤计较，不能正确面对同学之间的能力竞争等等。

2.大学生宿舍矛盾的表现

大学生宿舍产生矛盾以后，主要表现在两方面。

第一，条件允许，当事人申请调换宿舍，眼不见心不烦。这需要符合两个条件，一是有空余床铺或者可以互相调换的宿舍，二是涉及到的双方宿舍同学都接纳认可。

第二，条件不允许，无法调换宿舍。可以寻求学长、老师的帮助与调解，希望能正确有效地处理宿舍矛盾;带有偏见，互不理睬，冷战。不和宿舍同学一起上课、吃饭，自己单独行动;在言语、行为等方面进行攻击，互相针对;偶尔出现气氛紧张和短暂的争吵，或者在自己的qq空间、微信朋友圈等网络平台发表言论、表达不满;无法容忍，打架互殴、辱骂、诋毁等，甚至演变为更加恶劣的违法犯罪行为。

1.学生自身应注意的问题

严格要求自己，养成良好的卫生习惯和作息习惯;树立正确的人生观和价值观，真诚相待，文明礼貌;学会正确面对差异，互相尊重，互相包容;要注意交往的技巧和方法，不能太注重自己的感受，不要特立独行，应该换位思考，学会互相理解。在与室友交流的过程中，要增强主动性、幽默性，增加内容与话题，例如体育运动、旅游购物、奇闻趣事等等。

2.家庭和学校应采取的方法

家庭和学校应多教育、多引导学生积极看待宿舍人际相处，树立正确的交往观念，诚信、友善、乐于助人，做人要宽容大度，不斤斤计较，提高适应大学的能力，从而尽量避免宿舍矛盾的发生;完善心理健康制度，从班委、宿舍长到辅导员，再到学校心理健康中心，要及时反馈信息、定期跟进。另外，还要开展宿舍团体辅导，组织人际关系的专题讲座等，帮助学生提高心理健康水平、人际交往技巧;完善宿舍管理制度，如卫生值日与检查制度、作息制度等;抓好学生干部建设，鼓励自我管理和自我教育，如宿舍长要公平安排卫生值日，公开宿舍水电费使用情况，主动提醒大家及时休息;加强宿舍精神文化建设，增强宿舍凝聚力和归属感，如定期开展宿舍绘画比赛、拔河比赛、卫生评比等，丰富宿舍文化。

**人际关系的重要性论文篇十**

在现实生活中，良好的人际关系是能够说是人生事业成功的需要.

人际关系对人生业绩的影响很大，是人们取得成功的重要条件之一。据悉，美国卡内基工业大学曾对一万多案例记录进行分析，结果发现“智慧”、“专门技术”和“经验”只占成功因素的15%，其余的85%决定于人际关系。戴尔·卡耐基在阅读了数百名古今中外人物的传记，走访了近百位名人之后写出的《成功之路》一书中，导出了一条公式：个人成功=15%的专业技能+85%的人际关系和处世技巧。吉米·道南和约翰·麦克斯韦尔合著的《成功的策略》，花了超过20xx年的时间观察成功人士，导出的也是同一个公式：个人成功=15%的专业技能+85%的人际关系和处世技巧。这绝非巧合，这个公式证明了人际关系的重要性，表达了无论从事什么职业，如若有良好的人际关系和正确的处世技巧，将有助于个人在事业上的成功。良好的人际关系能为一个人事业的成功创造优良的环境，这主要是因为：

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。此刻许多社会工作任务，越来越不能靠单个人单枪匹马来完成要透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%的信息是透过交往获得的。而在现代社会掌握了信息就等于增加了成功的砝码。

第三，人们能够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，用心性受到压抑，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。

其次良好的人际关系是人身心健康的需要

一个人如果处在相互关心爱护，关心密切融洽的人际关系中，必须情绪舒畅，有益于身体健康。良好的人际关系能使人持续简单平稳，态度乐观。不良的人际关系，可干扰人的情绪，使人产生焦虑、不安和抑郁。严重不良的人际关系，还会使人惊恐、痛苦、憎恨或愤怒。现代医学研究证明，恶劣的情绪实际上是对身心健康的最大摧残。据悉，最近美国科学家研究发现，有20%的美国人因惯于生气而使健康受到严重威胁。因此人的身心健康需要良好的人际关系。俗话说健康之道在于“和”，这个“和”是指身体内在的和，也指与自然和社会的和，同样也指人和，即人际关系的和谐。良好的人际关系的状况有利于人的身心健康。

最后良好的人际关系是人生幸福的需要

人生的幸福是构建在物质生活和精神生活的基础上。人生幸福必然包内含物质生活的资料，创造人生物质生活的幸福，会受到人际关系的影响。良好的人际关系有利于营造使人在物质生产过程中充分发挥创造力的优化环境，人的用心性创造性的发挥，能增加物质财富的生产，丰富人们的物质生活;良好的人际关系也使得人与人之间的物质交往渠道畅通，人与人之间互通有无，互利互惠，可能得到更多的物质享受的幸福。

人生幸福还必然要求精神生活的满足。精神生活的状况，如思想道德、理想情操、心里境况等都与人际关系密切联系。人需要有思想感情上的交流。一个志同道合又用心向上的人际关系群体中，和谐健康的人际关系构成的是一个和谐、信任、友爱、团结、理解、互相关心的客观环境，在这种环境中，人与人思想感情上的交流，能使人们从中汲取力量和勇气，使人在碰到挫折、困难时得到别人及时的帮忙，透过交流到达互相理解;能使人处在一种舒畅、快慰、奔放的精神状态中，容易构成乐观、自信、用心的人生态度，人们的精神情操、心里环境得到净化，思想境界得到升华;相反，不良的人际关系使人产生猜疑、冷漠、嫉妒，造成困惑、苦闷、孤寂、萎靡和痛苦的状态。

**人际关系的重要性论文篇十一**

你知道人际关系有什么重要性吗?让本站小编带你们一起学习一下吧。希望会有所帮助。

(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。

在现实生活中，良好的人际关系是可以说是人生事业成功的需要.

人际关系对人生业绩的影响很大，是人们取得成功的重要条件之一。据悉，美国卡内基工业大学曾对一万多案例记录进行分析，结果发现“智慧”、“专门技术”和“经验”只占成功因素的15%，其余的85%决定于人际关系。戴尔· 卡耐基在阅读了数百名古今中外人物的传记，走访了近百位名人之后写出的《成功之路》一书中，导出了一条公式：个人成功=15%的专业技能+85%的人际关系和处世技巧。吉米·道南和约翰·麦克斯韦尔合著的《成功的策略》，花了超过20xx年的时间观察成功人士，导出的也是同一个公式：个人成功=15%的专业技能+85%的人际关系和处世技巧。这绝非巧合，这个公式证明了人际关系的重要性，表达了无论从事什么职业，如若有良好的人际关系和正确的处世技巧，将有助于个人在事业上的成功。良好的人际关系能为一个人事业的成功创造优良的环境，这主要是因为：

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。

其次 良好的人际关系是人身心健康的需要

一个人如果处在相互关心爱护，关心密切融洽的人际关系中，一定心情舒畅，有益于身体健康。良好的人际关系能使人保持轻松平稳，态度乐观。不良的人际关系，可干扰人的情绪，使人产生焦虑、不安和抑郁。严重不良的人际关系，还会使人惊恐、痛苦、憎恨或愤怒。现代医学研究表明，恶劣的情绪实际上是对身心健康的最大摧残。据悉，最近美国科学家研究发现，有20%的美国人因惯于生气而使健康受到严重威胁。因此人的身心健康需要良好的人际关系。俗话说健康之道在于“和”，这个“和”是指身体内在的和，也指与自然和社会的和，同样也指人和，即人际关系的和谐。良好的人际关系的状况有利于人的身心健康。

最后 良好的人际关系是人生幸福的需要

人生的幸福是构建在物质生活和精神生活的基础上。人生幸福必然包含有物质生活的内容，创造人生物质生活的幸福，会受到人际关系的影响。良好的人际关系有利于营造使人在物质生产过程中充分发挥创造力的优化环境，人的积极性创造性的发挥，能增加物质财富的生产，丰富人们的物质生活;良好的人际关系也使得人与人之间的物质交往渠道畅通，人与人之间互通有无，互利互惠，可能得到更多的物质享受的幸福。

人生幸福还必然要求精神生活的满足。精神生活的状况，如思想道德、理想情操、心里境况等都与人际关系密切联系。人需要有思想感情上的交流。一个志同道合又积极向上的人际关系群体中，和谐健康的人际关系形成的是一个和谐、信任、友爱、团结、理解、互相关心的客观环境，在这种环境中，人与人思想感情上的交流，能使人们从中汲取力量和勇气，使人在碰到挫折、困难时得到别人及时的帮助，通过交流达到互相理解;能使人处在一种舒畅、快慰、奔放的精神状态中，容易形成乐观、自信、积极的人生态度，人们的精神情操、心里环境得到净化，思想境界得到升华;相反，不良的人际关系使人产生猜疑、冷漠、嫉妒，造成困惑、苦闷、孤寂、萎靡和痛苦的状态。

**人际关系的重要性论文篇十二**

(一)人际沟通的含义

人际沟通是指在一定的社会环境下，人们为了一个设定的目标，借助共同的符号系统，如语言、文字、图像、记号及手势等，以直接或间接的方式，把信息、思想和情感在个人或群体间传递，并且达成共同协议的过程。

(二)人际沟通的理解

人际沟通是一种有意义的互动历程. 我们可以从三个方面来理解人际沟通:第一,人际沟通是其实是一种历程,在一段时间行程内,我们为达到到一种目的,要进行一系列的行为,但是我们这种行为是有意义的,此种行为就是实行人际沟通.第二,这种沟通是一种有意义的沟通历程.在沟通的过程中,主要表现为结果是什么,其意图所传达的理由是\"为什么这么做?以及其重要性的价值对应出此沟通的\"有多重要性\"?第三,双方在沟通过程中表现的是一种互动,在沟通的过程中及沟通之后所产生的意义都要负责任存在.在尚末沟通之前,不能先预测沟通互动后的结果。

(三)人际沟通的步骤

倾听—— 你的身体告诉对方：“我在听您说”;

核对——“您的意见是……”句式核对你的理解;

接纳——用眼睛看、用耳朵听、用头脑想;

拒绝——用坦诚加礼貌的语音说“不”;

表达——用准确具体的语言表达你内心的意思;

体态语音——用身体语音比有声语音说得更有把握，传达你的真实意思。

**人际关系的重要性论文篇十三**

人际关系对人生业绩的影响很大，是人们取得成功的重要条件之一。下面是本站小编搜集整理的和谐人际关系的重要性，希望对你有帮助。

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。

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。

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。

**人际关系的重要性论文篇十四**

人脉即人际关系、人际网络、体现人的人缘、社会关系。根据辞典里的说法，人脉的解释为“经由人际关系而形成的人际脉络”，经常用于政治或商业的领域，但其实不论做什么行业，人人都会使用人脉。下面是本站小编给大家搜集整理的人际关系中人脉的重要性。

人脉只是说明你认识对方，对方也认识你，只算是认识，人脉永远比关系低级，关系才是人脉的升华。

在好莱坞，流行一句话：“一个人能否成功，不在于你知道什么(what you know)，而是在于你认识谁(whom you know)。”卡耐基训练区负责人黑幼龙指出，这句话并不是叫人不要培养专业知识，而是强调：“人脉是一个人通往财富、成功的入门票。”

因此，也出现了一些善于使用人脉、经营人脉的群体(man keep)。man keep译为“人脉经营”，我们称之为“脉客”。在中国台湾证券投资界，杨耀宇就是个将人脉竞争力发挥到极致的脉客。他曾是统一投资顾问的副总，一年前退出职场，为朋友担任财务顾问，并担任五家电子公司的董事。根据推算，他的身价应该有近亿元(台币)之高。为什么凭他一名从中国台湾南部北上打拼的乡下小孩，能够快速积累财富?“有时候，一通电话抵得上十份研究报告。”杨耀宇说， “我的人脉网络遍及各个领域，上千、上万条，数也数不清。”

人脉如同金钱一般，也需要管理、储蓄和增值。人人都可以成为善于人脉经营的脉客。

一、按形成过程划分

人脉资源根据其形成的过程可以分为：血缘人脉、地缘人脉、学缘人脉、事缘人脉、客缘人脉、随缘人脉等。

1.血缘人脉

由家族、宗族、种族形成的血缘人脉关系。

2.地缘人脉

因居住地域形成的人脉关系，最典型的就是“两眼泪汪汪”的老乡关系。老乡关系因所处地域的大小而不同，出了乡同乡的是老乡，出了县同县的是老乡，出了省同省的是老乡，出了国全中国的人都是老乡。

3.学缘人脉

因共同学习而产生的人脉关系。学缘人脉不仅局限于时间较长的小学、中学、大学的同学关系，随着人们现代交际意识的提高，各种各样的短期培训班甚至会议中，蕴涵着十分丰富的人脉关系资源。

4.事缘人脉

因共同工作或处理事务而产生的人脉关系。事缘人脉不仅仅局限于工作中的同事、上司、下属，一段短暂的共事经历也能形成良好的人脉关系。比如一个单位或多家单位为完成一项任务或项目，而临时抽调人员组成团队，任务完成后各自归队，但共同工作与生活的友谊则会留在每一个人的心中。

5.客缘人脉

因工作中与各类客户打交道而形成的人脉关系。比如厂家、供应商、零售商、加盟商、合作商、消费者等，在进行商务交易和往来的过程中，其实是互为顾客关系。俗话说“不打不成交”，这种真金白银的商业活动在考验着每一个人的能力和品行。职业经理人在为顾客做好服务，提高企业经济效益的同时，切莫忘了投入自己的诚信和情感，积累自己的人脉资源。

6.随缘人脉

“有缘千里来相会”，人是有缘分的。一次短暂的聚会，一次偶然的邂逅，这都是上天给我们安排的随缘机会，只要我们抢抓机遇，善于表现自己，而又理解他人，一见钟情的缘分就会降临，你的人生或事业也可能从此就会与众不同。

二、按重要程度划分

人脉资源根据重要程度的不同，可以分为：核心层人脉资源、紧密层人脉资源、松散备用层人脉资源。

1.核心层人脉资源：

指对职业和事业生涯能起到核心、关键、重要、决定作用的人脉资源。这些资源根据个人目前所处的职业位置、事业阶段以及未来的发展方向不同而不同。比如一个营销部门经理的核心人脉资源，可能是他的顶头上司、公司老板、关键同事和下属、对公司业务和自身业绩有重大影响的重要客户、以及其他可能影响职业与事业发展的重要人物等。

2.紧密层人脉资源：

指在核心层人脉资源的基础上，适当的扩展，对一个营销经理而言，公司的董事会成员、其他领导、其他部门同事、一般下属、次重点客户、对自己有影响的老师、同学、朋友等。

3.松散备用层人脉资源：

指根据自己的职业与事业生涯规划，在将来可能对自己有重大或一定影响的人脉资源。比如公司未来可能的接班人选、有发展潜力的同事、下属、客户、同学、朋友等。

**人际关系的重要性论文篇十五**

有的说得是头头是道;有的说得是眉飞色舞;有的说得是绘声绘色……由此可见，他们体会甚深。当然，他们的交往经验和处理人际关系的秘诀也是可取的、无可厚非的、不用质疑的经验之谈。

难道容颜丑陋之人出去办事(又如：应聘、面试……)就该大打折扣，吃闭门羹吗?但我觉得无论容貌如何，都是父母所赐，爱美之心人皆有之。谁不渴望拥有一张漂亮无比的脸蛋?只要我们在交往过程中能做到：微笑永随、以诚待人、助人为乐、自尊自爱等别人就会在这基础上给予你相应的回报和肯定,在现代社会中人际关系也就能发挥潜移默化的作用。 光阴似箭，日月如梭。

随着时间的推移和岁月的流逝，漫长而短暂的n年就在弹指一挥间一去不复返了。正如歌里唱的：“为何一转眼，时光飞逝如电。留不住的岁月，抹不去的从前……”在这n年中我每天的生活都少不了与人接触和交往。我敢肯定，在座的各位也是如此吧。你，我，他，甚至整个世间的人都离不了：血缘关系、朋友关系、人际关系……这些关系就象一个运转的网络，周而复始、转来转去。所以，与亲人、与朋友、与上司、与同事、与左邻右舍等几乎无时无刻不需要交往不需要关系，更需要“三和”：天时、地利、人和。 俗话说得好“见人说人话，见鬼说鬼话。”

在这个五彩缤纷的大千世界，在这个旋转不停的人生舞台，在这个改革开放的年代，在这经济腾飞的时期，我要告诉大家“人情百态，人心难测。”现如今，人际关系越来越复杂多变，捉摸不透。不过，常言道：“你有计策，我有对策。你有多少门，我就有多少对子。”我个人认为，在交往的时候(即处理人际关系的时候)，对真诚可靠的人应该友善、诚挚的传递给对方一份温馨的情谊、一个真实的面孔，不需要心计，不需要八面玲珑，更不可逢场作戏;然而，对于那些阴险狡诈的伪君子要敢于针锋相对，揭开面具抨击腐朽没落的丑恶行为，学会自我保护、免受伤害。

另外， “公关”一词家喻户晓，但是能准确理解、把握并熟练运用“公关”在现代社会中发挥作用的人在今天仍然可谓“凤毛麟角”。所以，“公关”已成为现代人进入市场的“入场券”，可“人际关系”则是它的奠基石和铺垫。在座的各位请时刻铭记住：人际关系是与人的一生息息相关的。你若交际无方，会使你处处卡壳、事事不顺、费力而不讨好;你若交际有术，会使你得尽人缘、朋友济济、左右逢源、春风得意。 最后，我希望人际关系在现代社会交往中不断发挥其独特而又隐形的作用，更希望大家把它发挥得淋漓尽致并伴君愉快的走过每一个春夏秋冬!

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