# 关于人际关系论文怎么写(四篇)

来源：网络 作者：夜色微凉 更新时间：2024-12-18

*关于人际关系论文怎么写一一般资料：男 28岁 集体企业员工 未婚 宗教信仰：无主诉问题：人际关系不良，跟领导、同事处理不好关系。来访者自述：我是在集体企业上班的，在集体企业中人脉关系是很重要的，好的人脉关系意味着在升职、奖金以及提拔方面会占...*

**关于人际关系论文怎么写一**

一般资料：男 28岁 集体企业员工 未婚 宗教信仰：无

主诉问题：人际关系不良，跟领导、同事处理不好关系。

来访者自述：

我是在集体企业上班的，在集体企业中人脉关系是很重要的，好的人脉关系意味着在升职、奖金以及提拔方面会占有优势。但是我目前遇到的问题就是无法很好的处理人际关系问题，经常会有领导给我穿小鞋。

大学毕业之后直接到这家企业应聘，之后也顺利被录取。由于是集体企业，福利、待遇以及工资各方面都很好，自己也很满意。在这样的企业里最重视的就是人脉关系，但这偏偏就是我的弱势，以前在大学的时候我也很少去跟同学交往，人际关系也不是很好，那时候我虽然也意识到这是个问题，但是由于对我没有什么影响，所以我就没有理会。现在出来工作了，我不得不处理这个问题，这个问题可能关乎着我的事业以及我的前途命运。

咨询师深入详细的了解之后，发现来访者经常在领导面前不重视领导说过的话，而且态度比较高傲，领导讲话常常不服气，性子比较傲气，在同事的相处过程中也存在这个问题，渐渐的同事都不喜欢跟他交往，让来访者很困扰。

在咨询师的帮助下，来访者意识到了自己在人际交往的过程中，带给别人的感觉是高高在上的，同事对他的这种高傲的态度很不屑，所以人缘也不好。

在与领导接触中，来访者还存在有时候不尊敬领导，对领导不耐烦，种种的不良表现使得领导对其印象更不佳，所以经常刁难来访者。

咨询师提示来访者：自己与领导的关系是什么样的一种关系。领导是自己的直接管理者，管理者是发号施令者，自己是执行者，当发号施令者决定让执行者这样做时，执行者需要遵从发号施令这的方式去执行，或者提供相对的意见，而不是违反发号施令者的命令，使得发号施令者的威严无处存放。而在与同事的交往过程中，自己与同事是平等的，但是来访者没有意识到这个问题，对于同事的有些观点以及做事方式常常表达出来一种蔑视以及高高在上的态度，导致同事也不喜欢与其交往。

**关于人际关系论文怎么写二**

自古以来，我素有独行侠的作风，来也匆匆，去也匆匆，只是因为一个人。现在的我也如此，习惯了一个人生活。当然还没有彻底的脱离群众，相反有时候还很喜欢去凑热闹的。

在我看来，人是群居动物，离不开社会，离不开他人，所以如果做到正真的个体是很困难的。因而，学会如何与人相处是很有必要的。在大学里，我个人认为既要有自己的个人中心，也要有团体的意识，也就是说，在参与交际的同时，不能把自己本质忘了，应该有自己的一片小土地。所以我很喜欢参加社团活动，因为那里可以认识挺多人的，而且又能够学到很多课外的东西，当然，我也不会只顾忙碌于社团里，我还会留点时间给自己，做自己喜欢的事情，比如说，去泡图书馆，运动等。

在大学里，人际交往是很重要的，因为大学之后就是社会了，在大学学会如何交际那么在社会就可以更快的适应了，而且俗语有曰，多个朋友多条出路嘛。

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：

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。

那么我们应如何处理好我们的人际关系呢?要建立良好的人际关系，主要有以下方法策略

一)谦虚谨慎，摆正位置。

要做到这一点的关键是正确认识自己的过去，忘记过去的辉煌或阴影，把大学生活作为一个新的起点，平静地看待周围的人和事，保持一种平和而理智的心态，谦虚待人。

二)平等相待，真诚相处。

大学生的性格特点决定了其人际交往的基础只能是人格平等，以诚相待。大学生之间存在差别，但他们在交往中却都刻意追求平等，强者不愿被迎合，弱者不愿被鄙视。因此，在学习生活工作特别是困难面前，互帮互助。“善大，莫过于诚”，热诚的赞许与诚恳的批评，都能使彼此间愿意了解、信任、倾诉、交心。

三)主动开放。

每个人所隐藏的内心世界，正是别人希望发现的奥秘，一般来说只有暴露了自己的内心，才能走进别人的心里。当你对别人作出一个友好的行动，表示支持或接纳他时，他的心理就会产生一种压力，为保持自己的心理平衡，他便会对你报以相应的友好行为。善于与人交谈和一起娱乐，能恰当分配时间与人交往、参加集体活动，往往会取得思想上的沟通、感情上的融洽。

四)合作协助，友好竞争。

生活在相同的环境中，彼此间的合作不可避免。你应该在别人午睡时，尽量放轻动作;自己听音乐时戴上耳塞;有同舍室友亲友来访，热情接待。“勿以善小而不为”。当你设身处地地为别人着想时，彼此合作的契机便已来临。在与他人的竞争中，倡导“公平公开，既竞争又以诚相助，既竞争又合作。”

如果你能努力朝这些方向前进，你就会发现，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。

总而言之，拥有良好的人际关系对我们来说，会有助于我们的成长。

**关于人际关系论文怎么写三**

为“ 自说自话”准备材料：或读一篇可供讲述的文章;或细听他人一段完整的讲话;或默想好一席有中心、有头尾的内容;或写好一份发言稿或讲话稿。

在上述“读”、“听”、“想”、“写”四种“自备”过程中，应做到“三要”：一要明确目标。这是为“自说自话”准备材料。这才能有意识地使准备的东西适合讲述的需要。二要注意条理。把讲述材料的每段、每层的意思一一理出，编成讲述提纲，醒目易记。三要分清主次。抓住了重点，讲述时才能主次分明，运用自如。

找一僻静之处：或田野山林，或河畔海滨，或斗室镜前，总之，要四周无人，这样才能便于“自说自话”。把准备好的内容，自讲一遍或数遍。可以把山水草木、风云雨雪、桌椅床几等模拟为听众。讲述时要做到：

——假戏真做。不能假戏假做。否则，就达不到目的。心中常抱一个“真”字。唯有“真”才能使自己获得实战经验。练一次有一次提高。

——有声有色。这是承接上一条来的。唯有“假戏真做”，才能使自己在“自说自话”伴有丰富而恰当的神态、表情。著名播音员陈醇说过，“艺术就是感情。我用感情塑造形象。口才是交融感情，沟通人际关系之才。真挚的情感，比金子还贵重。没有感情，话就难以讲好。”用感情统帅语言，使之有声有色，这在练习口才时是绝不可少的。

——手舞足蹈。要以手势助说话。“自说自话”时，用脑、眼、嘴、手、头、脚等多种感官协同动作，即使自己对所讲的内容有极深的印象，又能熟悉并牢记各种名式、词汇和其它语言材料，强化讲话时的语感，还能使自己今后讲话时熟练地使用体态语言。

即“自己告自己的状”，从而抓住自身讲话的错处。“自说自话”时，可以录音，讲完后细听。此时，你就像一个严格的法官，严肃地审查录音中的每句话，每个意思。从中心是否突出、构思是否精巧、内容是否丰富、言辞是否有趣、语句是否流畅、声音是否洪亮等等许多方面一一检查。查完，归纳成几条，记入“自讼笔记”，力促日后不重犯错误。

定期小结，总结经验，吸取教训，以利再战。一般是3天一“小结”，10天一“中结”，30天一“大结”，百日一总结。以百日为一期，把总结内容写成一篇小文章，作为训练口才的阶段性的归结。这样，一步一个脚印，步步为营，节节提高，不愁练不出好口才。

**关于人际关系论文怎么写四**

人际关系是一种对立统一的关系。人与人之间既有相互依存、互相吸引的一面，也有相互分离、相互排斥的一面。当相互依存占支配地位时，就表现为人际吸引，当相互分离占支配地位时，就表现为人际排斥。人际排斥对人际关系是有害的，有时甚至会对人际交往产生极大的负面影响。

如何搞好人际交往呢?首先应排除妨碍建立良好人际关系的各种不良因素。影响人际交往的不良因素主要有：

(1)相处距离，首先是空间距离。在同一办公室、同一场合、同一活动圈内，都容易因经常相遇、接触、沟通、互相帮助而建立起良好的人际关系，即友谊关系。良好人际关系的建立在于交往双方相互吸引产生的相互接纳，发现对方的思想、态度、兴趣、为人处事等有自己喜欢和感兴趣的地方，于是继续交往与沟通，在继续交往与沟通中达到进一步的相知，从而结为知交。

(2)一个人的品格、能力影响着人际关系的建立。人们都羡慕优良、能力出众的人。真诚、坦率、乐于助人、谦虚、谨慎、严于律己、宽以待人的人，对人有吸引力;能力较强的人，容易引起他人的敬佩感，自愿与他建立良好的人际关系。一般来说，人们更倾向于喜欢精明又有小缺点的人，心理学上称此现象为“仰巴脚效应”。意思是指精明的人不经心犯点小错误，不仅不影响他的优点，反而使人觉得他也和常人一样，会犯错误，有平凡的一面，使人感到好接受，产生安全感。

(3)由交往而建立密切的人际关系，重要的条件是交往双方的相互吸引。如果一方对另一方热情、羡慕，而另一方却表现冷漠、蔑视，就不可能建立良好的人际关系。引起交往双方相互吸引的因素是双方的相似与互补。

除了相似与互补能够导致交往双方相互吸引外，还有仪表也是一个因素。一个相貌举止端庄大方、谈吐优雅不俗的人，给人形成的第一印象总是良好的，这本身就是一种吸引力量，使人愿意与之继续交往，并对其言行多从好的方面设想、解释。这就有助于双方建立良好的人际关系。

(4)人际知觉是指对人与人之间相互关系的认知。它包括一个人对自己与他人之间关系的识知和对他人与他人之间关系的认知。人际知觉所认知的对象是人际关系。人际知觉的良好印象会促进良好人际关系的建立、维持和发展;相反，人际知觉印象的不良，则对良好的人际关系的建立与维持起阻碍破坏作用。

其次应注意人际交往中的艺术。

(1)在人际交往中寻找共同点，求大同。人际关系的建立和改善，必须是建立在关系双方共同的利益与需要的基础上，在人际交往过程中，要清醒地意识到彼此需求的共振是吸引双方的粘合剂。当然，共同永远是一个相对概念，每人的经历、使命和情绪各不相同，不能抱着求全的幻想。要有大将风度，切忌斤斤计较、患得患失。

(2)知彼知己，因势利导。孙子说：“知彼知己，百战不殆。”在交际过程，要充分估计自己与对方在关系中所处的地位，了解对方的目的、要求、长项和弱点，估计自己能在多大程度上影响甚至改变对方的态度，根据对方的情况设计交际方案，行动时便成竹在胸。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！