# 和谐的人际关系大全

来源：网络 作者：独坐青楼 更新时间：2024-06-14

*第一篇：和谐的人际关系大全论企业管理中和谐人际关系的构建摘要企业管理环境的和谐直接关系到企业的工作效率，是企业管理成功与否的重要标志。营造和谐的人际关系有利于创造和谐的企业环境。切实加强思想政治工作，协调各方利益关系，实行厂务公开，加强党...*

**第一篇：和谐的人际关系大全**

论企业管理中和谐人际关系的构建

摘要

企业管理环境的和谐直接关系到企业的工作效率，是企业管理成功与否的重要标志。营造和谐的人际关系有利于创造和谐的企业环境。切实加强思想政治工作，协调各方利益关系，实行厂务公开，加强党风廉政建设，加强内部管理的制度建设等是构建和谐人际关系的基本举措。

关键词：企业管理；和谐人际关系；构建

企业管理环境的和谐直接关系到企业的工作效率,是企业管理成功与否的重要标志.营造和谐的人际关系有利于创造和谐的企业环境.本文提出了企业构建和谐人际关系的基本思路.[要害词]企业管理；和谐构建；人际关系；环境.和谐是人类社会健康运行的润滑剂,和谐思想作为壹种反映经济社会普遍运行机理的管理思想,其价值越来越受到重视.由不和谐到和谐再到不和谐的矛盾循环过程是矛盾同壹性的最高表现形式.法国著名的经济学家弗雷德裏克·巴斯夏认为社会世界法则是和谐协调的,这些法则从各个方面趋于完善人类.企业管理环境的和谐直接关系到企业的工作效率,是企业管理成功的重要标志.而创造和谐的企业环境应当从营造和谐的人际关系入手,解决个体与集体目标的壹致性,提倡竞争中的和谐,注重制度化与人性、制度化与活力的平衡.和谐进步的人际关系有利于提升企业职工思想境界.由于人际关系具有“壹致性”的特点,使得人们在社会交往中,总是千方百计去寻找那些与自己的思想、感情、觀点、兴趣、爱好、行为方式等相近或相壹致的人,作为发展和扩大自己人际关系力量的对象.同时,人际关系集体也时刻在物色和接纳新的“知音”.因此,和谐的、进步的、高尚的人际关系,所产生的是壹种鼓舞人的斗志、振奋人的精神,使之奋发向上、开拓进取的积极作用.企业壹旦具有了这种人际关系,广大职工的思想境界就会不断得到进步和升华,他们就会诚实守信、忠诚企业,自觉地把自己与企业视为命运共同体,以“廠兴我荣、廠衰我耻”为己任,积极投身企业生产经营和改革发展,努力发挥主人翁作用.和谐进步的人际关系有利于稳定职工队伍.构建和谐企业,必须维护企业、尤其是职工队伍的稳定.稳定是和谐的前提和基础,没有职工队伍的稳定,构建和谐企业就无从谈起.对于壹个企业来讲,假如人与人之间没了友情、没了团结、没了合作、没了相互帮助,大家金钱至上、自私自利、不讲人格、不顾大局,那么职工队伍就会出现尔虞我诈、勾心斗角的混乱局面,就会成为壹盘散沙.“行为失谐,尚可挽正.人际失谐,百事无成”.因此,稳定职工队伍,需要营造和谐进步的人际关系.和谐进步的人际关系有利于培养企业团队精神.“壹双筷子轻轻被折断,十双筷子牢牢抱成团”.和谐进步的人际关系,可以激发人们团结友爱、奋发向上、无私奉献、相互协作的精神,使人们在和睦相处的环境中安居乐业,在相互帮助中完成劳动生产任务.“家和万事兴”.企业壹旦营造了这种人际关系,就能产生众人划桨的巨大合力,就能充分调动广大职工的积极性,最大限度地激发广大职工的想象力和创造力,为各项工作提供強大的动力和支持.而这正是每个企业所期待和需要的团队精神.和谐进步的人际关系有利于企业领导的科学决策.由于人际关系是人与人之间横向、纵向或是相互交叉进行交往的,相应地,企业领导层的人际关系也是相互沟通、相互影响的,只不过比壹般人范围更广,层次更高.人际关系对社会政治的、经济的、文化的诸多方面产生的作用,都会通过各种渠道和方式反馈到企业领导集团中去,为领导层的科学决策提供重要的参考依据.同时,企业领导之间的相互交往,对于进步领导者自身的决策水平也会创造经验交流的条件.和谐进步的人际关系有利于增強企业发展活力.党的十六大报告指出：“全社会全民族的积极性、创造性,对党和国家事业的发展始终是最具有决定性的因素”.构建和谐企业,必须激发广大职工的积极性、创造性,增強企业发展活力.企业发展的活力来自两个方面,壹是个体活力,贰是集合活力.个体活力指的是职工的能动性、积极性和创造性的充分发挥.集合活力指的是企业的向心力、凝聚力和整合力的不断增強.不管是个体活力的增強,还是集合活力的強化,都离不开和谐进步的人际关系.没有和谐进步的人际关系,职工的能动性、积极性和创造性就不可能得到充分发挥,企业的向心力、凝聚力和整合力就不可能得到增強.总之,和谐进步的人际关系作为壹种生产力,对增強企业的发展后劲具有至关重要的作用,甚至能够产生使企业起死回生的效果.构建企业的和谐人际关系,有两个根本性的问题值得我们认真思考并切实加以解决.壹是职工对利益的占有与自己在企业财富创造中的贡献是不是对应的,合情合理的；贰是产生了利益矛盾,企业能不能及时地加以协调和解决.这裏既有职工自身素质的原因,又有企业体制机制的问题.为此,企业在构建和谐人际关系中应当做好以下5个方面的工作.壹、切实加強思想道德建设.思想道德,作为人生修养的重要内容和崇高境界,是推动企业“叁个”文明建设的精神力量,也是构建企业和谐人际关系的思想武器.因此,进步职工队伍思想道德素质,是实现人际关系和谐的基础.在思想道德问题上,要着重抓好叁个教育,壹是理想信念教育.共同的理想信念既是引导人们超越各种具体利益而各尽其能、各得其所、和谐相处的精神纽带,又是鼓舞人们万众壹心、无私奉献、奋勇前行的精神旗帜.为此,要切实抓好我国特色社会主义共同理想信念的教育,引导广大职工弘扬集体主义、爱国主义思想,在全面建设社会主义小康社会的伟大事业中始终保持昂扬向上、开拓进取的精神状态；贰是诚实守信教育.诚实守信乃为人之道,立身之本,是职业道德的灵魂.要教育广大职工诚实守信,忠诚企业,以“廠兴我荣,廠衰我耻”作为处理企业人际关系的出发点和行为准则,正确熟悉和处理个人利益和集体利益、局部利益和整体利益、当前利益和长远利益的关系,以崇高的责任感和奉献精神为实现企业的发展目标和根本利益而忘我工作、多做贡献；叁是分配觀念教育.人们对自己之于社会贡献程度的自觉估量,是实现人际关系和谐的心理基础.在科技、知识、管理、资金等非劳动要素进入社会分配系列的今天,树立正确的分配觀念显得尤为重要.要教育引导广大职工消除对按劳取酬中“劳动”的狭义理解,逐步树立“按照贡献的差异进行差异分配”的分配觀念,正确对待和处理自己的付出和报酬,始终保持健康良好的心态.贰、妥善协调各种利益关系.虽然人际关系的不和谐,本质上是利益关系的不和谐,但和谐的人际关系,并不在于人们之间有没有利益矛盾,而在于如何熟悉和解决这些矛盾.事实上,在社会主义市场经济条件下,人们在财富的分配和占有方面不可能搞平均主义,因而利益上的差异和矛盾是不可避免的,也是正常的,只不过是不能让这些差异和矛盾任其自然地发展,而必须采取得力措施防止差异悬殊过大和利益矛盾激化.因此,妥善协调和处理人们之间的各种利益关系,是实现人际关系和谐的要害.企业要妥善协调和处理好各种利益关系,应该重点解决两个问题,壹要建立利益均衡机制,在政策制定上,必须坚持以最广大职工群众的根本利益作为出发点和落脚点,充分考虑和兼顾不同层次职工群众的承受能力,坚决反对和纠正各种侵害职工群众利益的行为；贰是建立利益协调机制,及时全面准确地收集和掌握职工群众的思想动态,引导职工群众以理性合法的形式表达利益要求,解决利益矛盾,确保职工群众合理合法的利益要求得到保护和满足.叁、切实強化廠务兔开工作.兔平兔正,是构建和谐人际关系的根本保证.就企业来讲,体现兔平兔正,壹个非常重要的方面,就是要落实职工群众对企业经营管理的知情权、参与权和监督权.壹些企业劳动争议和集体上访之所以频频发生,壹个很重要的原因,就是职工群众对企业的改革改制政策不了解,缺少知情权、参与权和监督权,其合法权益受到侵害,严重影响了职工队伍稳定,导致了人际关系的不和谐甚至混乱.而深化廠务兔开工作,正是落实职工群众对企业经营管理知情权、参与权和监督权的壹项行之有效的重要举措,这项工作做好了,必将促进和谐人际关系的建设.肆、加強企业党风廉政建设.加強党风廉政建设,对于净化企业风气,改善和调节人际关系,具有十分重要的作用.各级领导幹部和广大党员务必以身作则、从严要求自己、努力成为改善人际关系的中坚力量.这裏值得強调的,壹是企业管理者必须摆正自己与生产者的关系.在社会主义企业裏,管理者与生产者之间并非金钱雇佣关系,而是壹种彼此信任、互尊互爱、团结互助的友谊合作关系.壹个企业领导者,只有做到把自己的爱心全部献给企业,真正与职工心连心、心贴心,企业才有可能创造和谐的人际环境.贰是广大党员,尤其是党员领导幹部要带头做好思想政治工作.思想政治工作是我们党的优良传统和政治优势,是经济工作和其他壹切工作的生命线,对构建和谐人际关系具有重要的促进作用.为此,广大党员,尤其是党员领导幹部必须強化群众觀念,把职工群众关心的热点和难点问题作为工作重点,身体力行做好理顺情绪、化解矛盾、稳定队伍、凝聚人心的思想工作,为构建和谐人际关系切实发挥好各自的作用.伍、发挥法律制度调节作用.《中共中央关于社会主义精神文明建设指导方针的决议》指出：“社会主义法制,体现人民意志,保障人民的合法权利和利益”.必须抓好职工法制教育,让广大职工真正懂得自己的基本权利和义务是什么,懂得自己在日常工作和生活中应承担什么责任,懂得自己在处理人际关系方面应持什么态度、应该注意掌握什么方法,懂得自己的言论和行动哪些是正义、哪些是合法等,进而知法守法,规范行为.同时,企业应该重视规章制度对规范人际关系的重要作用,切实抓好企业内部的制度建设,努力引导人际关系沿着制度化的轨道健康发展.主要参考文献.[1]斯蒂芬,P罗宾斯.组织行为学[M].北京：我国人民大学出版社,1997.[2]傅永刚.如何激励员工[M].大连：大连理工大学出版社,2024.[3]王自強,王浣尘.构建企业管理中的和谐研究[J].管理现代化,2024,（1）.[4]徐国华,张德,赵平.管理学[M].北京：清华大学出版社,1998.[5]李福海.管理学新论[M].成都：肆川大学出版社,2024

**第二篇：和谐人际关系教案**

和谐人际关系

人际交往是社会中人与人之间进行交流沟通的一种心理活动形式，是社会生活中的每一个成员都必须具备的一种技能，这种能力的形成对个人的发展有着极其重要的作用。一方面，人际交往是社会化的必经之路，通过交往，我们能从人与人的相互影响中得到信息，以便及时调整自己的言行。另一方面，通过人与人的交往可以让人获得安全感和增强自信心，化解人的孤独感，尤其是对青少年来说，能够得到鼓励，能够被同伴所接受，能够归属于某一积极团体，这都有助于他们更好地发展自己的才能和人品。因此说，人际交往能力的锻炼可以促成人健康的成长。青春期是健全人格形成和人际交往能力培养的关键期，但有关调查表明，相当部分的青少年朋友在社交方面有着不同程度的欠缺，所以要重视青春期人际交往能力的教育和培养。

在青春期，和青少年关系最密切的是父母、师长和朋友，青少年要重视如何处理好和他们之间的关系。

话题一：亲子沟通

英国教育家斯宾塞说：“一家人吃饭时是争论还是谈话，是称赞还是训斥，是一个很好的测量计，它可以看出这个家庭是在疏远分离还是在越来越亲近。”

以下有话语，同学们看看平常发生在你家的情况有多少：

“为什么你总是整天让我操心，难道你不会变得自立一些吗？”

“看看你的屋子，脏得跟猪窝一样，难道你就不会收拾一下吗？”

“你看你那样，整天只知道玩，不知道学习，我怎么生了你这样的孩子呀？”

“如果你昨天晚上不看电视，怎么会起不了床呢？你总是贪玩，不知道学习！”

这些话听起来是不是非常耳熟，而这正是许多父母指责、埋怨孩子时经常用到的。许多父母在责骂孩子的时候根本没有想到，这种责骂不仅伤害了孩子的自尊心，也损害了父母在孩子心中的形象。

同时，在父母眼里，孩子是最重要的，甚至是自己的希望。因此，他们往往对于孩子的任何要求都予以满足，一旦孩子发话，做父母的都唯命是从，结果，孩子形成了任性、霸道、以自我为中心的不良品质。

有这样一个故事：有一位富翁老年得子，他对儿子非常宠爱，对儿子的要求总是百依百顺，不管儿子要什么东西，他都尽量满足。儿子在吃饭的时候喜欢骑在父亲的背上，于是，父亲就每天在吃饭的时候趴在地上供儿子骑，母亲则在一边给儿子喂饭。

终于，儿子长大了。他喜欢上了隔壁的一位女孩，要求女孩嫁给他。这位女孩的家境比较贫穷，但是，她非常勤快。在她眼里，富翁的儿子根本就是一个任性无礼的人，自己是不可能跟他在一起生活的。

于是，她讥笑着对富翁的儿子说：“像你这样每天吃饭要骑在父亲背上的人怎么可能独立生活呢？我是不愿意嫁给你的。”

为了表示自己的心迹，富翁儿子竟然说：“那我以后不再骑在父亲的背上了，如果你不相信，我就把父亲杀了。”

女孩以为他说说而已，笑了笑就走开了。

结果，当天晚上，富翁的儿子对父亲说：“我喜欢上了一个女孩，但是，因为你每天让我骑在背上吃饭，所以人家不喜欢我。因此，我要杀了你。”

父亲一听，老泪纵横，但是，谁叫自己这么迁就、纵容儿子呢，于是，他把眼睛闭上了。儿子真的拿起菜刀砍向了父亲……

法国思想家卢梭说过：“你知道怎样使得你的孩子备受折磨吗？这个方法就是父母百依百顺。” 如果孩子习惯于一味地被迁就，那么，父母在孩子的眼里，仅仅是供他们差遣的“仆人”，甚至是满足他们欲望的“钱包”。连接亲子关系的纽带只有物质和欲望，一旦父母的经济状态出现了危机，或者给孩子造成了妨碍，在孩子眼里，父母就一无是处。

除此之外，还有一种不良的亲子沟通方式，即管家型父母只知道好好照顾好孩子的生活，包括孩子衣食住行，生怕孩子饿着、冻着，但是，他们却忽视了孩子的情感需求，他们不知道孩子有交往的需要、自我体验的需要，等等。

武钢三中高三老师王一凡曾经对班上的50名学生进行问卷调查，提出的问题是：“你放学回家，家长问的第一句话是什么？”80%左右的学生给出的答案是：“作业多不多”和“在学校吃得怎么样”。

王老师说：“孩子在校差不多一整天，回到家后家长和孩子交流的第一句话可能是无意识的，但能反映出家长最关心孩子的是哪个方面。”可见，大部分父母走入了管家型父母的误区。

处于管家型亲子关系下的孩子，往往觉得父母是不了解自己的，尽管父母为孩子付出了许多许多。而且，这种父母往往喜欢整天唠叨。

“早点睡觉，明天早点起床，要不然会迟到的！”

“作业本都拿上，红领巾不要忘记了，盒饭带了吗？”

“今天天气不好，要多穿件衣服。要是感冒了，你会很难受的。”

“晚上早点回来，不要到同学家玩，要不然回来的时候没车，你就得走回来了！”

实际上，这些事情孩子只要经历过，就自然会明白的。而父母出于“关心”孩子的角度，整天唠叨个不停，孩子就会产生逆反与抵触心理，亲子关系就这样破裂了。正如快乐教育创始人、英国教育家斯宾塞所说：“孩子有意见得不到及时交流，主要责任在于父母没有给予应有的重视或掌握不好沟通的火候，甚至有的父母认为对孩子唠叨一顿就是沟通，结果自然是适得其反。”

从人的成长过程来看，青少年在小时候一般不会去考虑父母的教育、职业、出身、品德等情况，他们一般都相信父母，依赖父母。可是到了青春期，生活环境扩大了，父母不再是孩子心目中的英雄，所以这时候青少年可能会觉得朋友比父母更了解自己，而父母常常不能理解自己，墨守成规、跟不上潮流，加之这时期的青少年自我意识已觉醒，十分渴望独立，但他们在经济上还是依赖父母，生活上离不开父母照顾，自己在外界又面对许多问题和困惑，如学习成绩、考试压力，与同学矛盾，对异性好奇等等，因此常常情绪不稳，有挫折、自卑、不安和无助感，这一切都会让他们滋生逆反心理和敌对态度。所以，在与父母相处上，青少年要注意：首先是，时刻提醒自己珍惜父母的爱心和关怀，对你来说，天下爱你的人莫过于父母，父母总是处处为你设想，不惜牺牲自己，即使父母想法与你不一致，做法欠妥，也必有他们的良苦用心。其次是，要主动向父母表达自己的意愿与想法，消除潜在的误解；学习选择适当的时间和地点与父母交谈，对父母态度要谦恭，不要任意发脾气；尊重父母的建议和指导，当与父母出现冲突时，要主动寻求父母谅解。

话题二：青少年与师长的关系

小故事：在一次观摩中队会上，中队长由于紧张，把唱队歌这一重要议程丢掉了。当她意识到自己的失误后，高涨的情绪一下子低落了许多。会后同学议论纷纷，她的压力很大，她在日记中写到：老师，我没有完成好您交给的任务，您还会信任我吗？知道了学生的想法，班主任一边找中队长谈心，鼓励她主持的队会很精彩，没因一点失误影响全过程。希望她要充满信心，勇于锻炼自己。一边教育全体学生，启发他们站在中队长的角度分析失误的原因和体会失误后的心情，引导学生学会理解与宽容。中队长再一次站起来向大学道歉，表示今后要认真细致地工作，弥补这次失误。此时，全班响起了一阵阵热烈的掌声。教师的工作不仅体现了对待小干部的信任、培养和严格要求，同时也引导学生学会理解他人、尊重他人。对于青少年来说，教师是除了父母之外与他们接触最多的成年人，师生之间的互相影响对老师，尤其对学生的发展有着深远影响。可是，与小学生不同（小学生一般对老师言听计从），到了青少年时期的学生，他们自己对事物和对人都逐渐有了独特的看法和评价，他们开始会以批判的眼光来评价老师，并且有时会表现出对部分老师的崇敬而对另外部分老师的排斥甚至反感。如何用自然，正确的态度与老师相处好，关系到青少年的健康成长。所以与老师相处中要注意：

一方面要知道老师与其它成年人一样既不是完美的，也不是万能的。作为学生，要有意识的调整好自己对教师的看法，如果因为不满意教师的性格或是过度崇拜老师都会影响自己知识的学习和健全人格的形成，有了对教师正确的态度，才能认真听取教师作为一个年长者和学识丰富者对自己知识的教导和为人之道的指导，通过不断向老师学习来充实自己、提高自己。

另一方面要知道师生关系是平等的，作学生的如果对老师敬而远之，就会失去许多与老师相互沟通的机会，实际上一般教师都是愿意和学生建立亲密信任的关系。所以，青少年学生不要总是被动地等待教师来关注自己，而是可以主动去和老师作交流，探讨课业上的疑问，也可以谈些内心的想法和学习的心得，以便及时得到老师的教导。

话题三：青少年与朋友的关系（同性与异性）

小故事：曾经有同学这样问过我：我有很多的好朋友,好得都不知道哪个是我最好的朋友。每个朋友都有自己最好的朋友。我也有几个交往频繁的好朋友,有一天他们合起伙来整我,抢我笔不给我。我最讨厌“多对单”了,他们还笑,还要脱我外套,抢我钥匙,后来我就生气了,怎么着我也是一班之长。其中也有学习特别好的被老师称作好学生的。中午我实在没人玩,就找了一个上午跟他们一伙的其中一个。她竟然不理我,跟自己死党说话还叫我回避,我离开她时尴尬极了。回到座位,我觉得自己好孤独哦!我该怎么办......进入青春期后，随着青少年自身生活环境的不断扩大，我们开始走向独立，朋友对自己的影响也越来越重要。这时期，青少年自己也是十分在意同学、朋友如何看待自己，以及自己在他们中间占有什么样的位置。在和朋友相处中，不仅仅是增进对自己的了解，得到自我更多的肯定，还可以从朋友中得到自身情绪上的缓解。而且，青少年时期的朋友感情最为单纯、真诚，正因为如此，这个时期的所交的朋友经常是一生的朋友。所以，学会结交好朋友，并与朋友相处好也是非常重要。这就要求：

一是交朋友要注意性情相投，积极真诚。俗语说，“近朱者赤，近墨者黑”，如果交友不当，互相会沾染不好的习性，对自己发展肯定不利，所以朋友交往要注意有益于彼此的健康成长。

二是与朋友相处要学会宽容待人，严以律己。每个人都会有缺点、短处，朋友的作用是互相取长补短，学习别人的长处，并帮助他改正不足。嘲笑和轻视朋友的缺点都是不可取的。

三是朋友之间也要互相尊重，保持彼此的相对独立和自主性，不可过分依赖朋友，互相是平等又是友好的。

异性交往是人类社会生活不可缺少的重要组成部分。青春期，渴望、喜欢与异性同学交往，是青春期心理、生理走向成熟的必然结果，是一种正常的自然表现。

目的：肯定青春期感情的正常存在，对此表示理解，消除抵触心理、调动情绪，便于师生深入沟通与交流。

小困惑：还有一位男同学咨询时说道，我上初一了，与一名女同学交往，我和他也算是朋友，因为她经常帮助我，可是别人总说我和她有那种关系，面对这种流言蜚语，我应该怎么面对，怎么向那些说我坏话的说明道理？

**第三篇：和谐人际关系制度**

武城县气象局和谐人际关系制度构建单位的和谐人际关系，有两个根本性的问题值得我们认真思考并切实加以解决。一是职工对利益的占有与自己在单位财富创造中的贡献是不是对应的，合情合理的；二是产生了利益矛盾，单位能不能及时地加以协调和解决。这里既有员工自身素质的原因，又有单位体制机制的问题。为此，在构建和谐人际关系中应当做好以下五个方面的工作。

1.切实加强思想道德建设。提高职工队伍思想道德素质，是实现人际关系和谐的基础。在思想道德问题上，要着重抓好三个教育，一是理想信念教育。共同的理想信念既是引导人们超越各种具体利益而各尽其能、各得其所、和谐相处的精神纽带，又是鼓舞人们万众一心、无私奉献、奋勇前行的精神旗帜。为此，要切实抓好中国特色社会主义共同理想信念的教育，引导广大职工弘扬集体主义、爱国主义思想，在全面建设社会主义小康社会的伟大事业中始终保持昂扬向上、开拓进取的精神状态；二是诚实守信教育。诚实守信乃为人之道，立身之本，是职业道德的灵魂。要教育广大职工诚实守信，正确认识和处理个人利益和集体利益、局部利益和整体利益、当前利益和长远利益的关系，以崇高的责任感和奉献精神为实现企业的发展目标和根本利益而忘我工作、多作贡献；三是分配观念教育。人们对自己之于社会贡献程度的自觉估量，是实现人际关系和谐的心理基础。树立正确的分配观念，教育引导广大职工正确对待和处理自己的付出和报酬，始终保持健康良好的心态。

2.妥善协调各种利益关系。妥善协调和处理人们之间的各种利益关系，是实现人际关系和谐的关键。妥善协调和处理好各种利益关系，一是建立利益均衡机制，在政策制定上，必须坚持以最广大职工群众的根本利益作为出发点和落脚点，充分考虑和兼顾不同层次职工群众的承受能力，坚决反对和纠正各种侵害职工群众利益的行为；二是建立利益协调机制，及时全面准确地收集和掌握职工群众的思想动态，引导职工群众以理性合法的形式表达利益要求，解决利益矛盾，确保职工群众合理合法的利益要求得到保护和满足。

3.切实强化局务公开工作。公平公正，是构建和谐人际关系的根本保证。就单位来讲，体现公平公正，一个非常重要的方面，就是要落实职工群众对企业经营管理的知情权、参与权和监督权。一些企业劳动争议和集体上访之所以频频发生，一个很重要的原因，就是职工群众对企业的改革改制政策不了解，缺少知情权、参与权和监督权，其合法权益受到侵害，严重影响了职工队伍稳定，导致了人际关系的不和谐甚至混乱。而深化厂务公开工作，正是落实职工群众对企业经营管理知情权、参与权和监督权的一项行之有效的重要举措，这项工作做好了，必将促进和谐人际关系的建设。

4.加强企业党风廉政建设。加强党风廉政建设，对于净化单位风气，改善和调节人际关系，具有十分重要的作用。各级领导干部和广大党员务必以身作则、从严要求自己、努力成为改善人际关系的中坚力量。这里值得强调的，一是企业管理者必须摆正自己与生产者的关系。在社会主义企业里，管理者与生产者之间并非金钱雇佣关系，而是一种彼此信任、互尊互爱、团结互助的友谊合作关系。一个企业领导者，只有做到把自己的爱心全部献给企业，真正与职工心连心、心贴心，企业才有可能创造和谐的人际环境。二是广大党员、尤其是党员领导干部要带头做好思想政治工作。思想政治工作是我们党的优良传统和政治优势，是经济工作和其他一切工作的生命线，对构建和谐人际关系具有重要的促进作用。为此，广大党

员、尤其是党员领导干部必须强化群众观念，把职工群众关心的热点和难点问题作为工作重点，身体力行做好理顺情绪、化解矛盾、稳定队伍、凝聚人心的思想工作，为构建和谐人际关系切实发挥好各自的作用。

5.发挥法律制度调节作用。抓好职工法制教育，让广大职工真正懂得自己的基本权利和义务是什么，懂得自己在日常工作和生活中应承担什么责任，懂得自己在处理人际关系方面应持什么态度、应该注意掌握什么方法，懂得自己的言论和行动哪些是正义、哪些是合法等，进而知法守法，规范行为。同时，企业应该重视规章制度对规范人际关系的重要作用，切实抓好企业内部的制度建设，努力引导人际关系沿着制度化的轨道健康发展。

**第四篇：和谐人际关系宣传稿**

和谐人际关系宣传稿

大家好，我们是来自城管系10心咨班的，今天主要是给大家来宣传一下由陈秋红老师组织的团体辅导活动，活动的主题是和谐人际关系。

大家知道什么是团体辅导吗？(同学回答问题)其实团体辅导就是大家组成一个团体，在这个团体中大家可以相互认识，互动，做游戏，增进彼此的了解，扩展自己的人际交往圈。

现在的你们都只是认识寝室或者是班上的同学，除此之外的人还很少接触。在这次活动中，你可以认识别的系部、别的专业的同学，可以跟他们交流、沟通，这样也有助于你们自己的人际交往能力。

这次的活动时间是10月底至11月，每周一次，你们要保证每次参加活动的时间。活动共进行5次，在第4次的时候可以去户外拓展中心进行训练。

本次活动的报名时间是10日至21日，每天下午12：30—17: 00，大家可以前往大学生心理健康实践中心报名，然后填写报名表，也可以拨打大学生心理实践中心的电话：027—87758959。参加这次活动的名额有限，希望大家踊跃报名。

**第五篇：构建和谐人际关系**

人际关系综合诊断量表

这是一份人际关系行为困扰的诊断量表，共28个问题，每个问题做“是”（打 √）或“非”（打×）两种回答。请你根究自己的实际情况如实回答，答案没有对错之分：

1关于自己的烦恼有口难言。（）2和生人见面感觉不自然。（）

3过分地羡慕和妒忌别人。（）4与异性交往太少。（）

5对连续不断地会谈感到困难。（）6在社交场合，感到紧张。（）

7时常伤害别人。（）8与异性来往感觉不自然。（）

9与一大群朋友在一起，常感到孤寂或失落。（）10极易受窘。（）

11与别人不能和睦相处。（）12不知道与异性相处如何适可而止。（）

13当不熟悉的人对自己倾诉他的生平遭遇以求同情时，自己常感到不知在。（）

14担心别人对自己有什么坏印象。（）15总是尽力是别人赏识自己。（）

16暗自思慕异性。（）17时常避免表达自己的感受。（）

18对自己的仪表（容貌）缺乏信心。（）19讨厌某人或被某人所讨厌。（）

20瞧不起异性。（） 21不能专注地倾听。（）

22自己的烦恼无人可倾诉。（）23受别人排斥与冷漠。（）

24被异性瞧不起。（）25不能广泛地听取各种各样意见、看法。（）

26自己常因受伤害而暗自伤心。（）27常被别人谈论、愚弄。（）

28与异性交往不知如何更好相处。（）

【测查结果的解释与辅导】

如果你得到的总分是0－8分之间，那么说明你在与朋友相处上的困扰较少。你善于交谈，性格比较开朗，主动，关心别人，你对周围的朋友都比较好，愿意和他们在一起，他们也都喜欢你，你们相处得不错。而且，你能够从与朋友相处中，得到乐趣。你的生活是比较充实而且丰富多彩的，你与异性朋友也相处得比较好。一句话，你不存在或较少存在交友方面的困扰，你善于与朋友相处，人缘很好，获得许多的好感与赞同。

如果你得到的总分是9－14分之间，那么，你与朋友相处存在一定程度的困扰。你的人缘很一般，换句话说，你和朋友的关系并不牢固，时好时坏，经常处在一种起伏波动之中。

如果你得到的总分是15－28分之间，那就表明你在同朋友相处上的行为困扰较严重，分数超过20分，则表明你的人际关系困扰程度很严重，而且在心理上出现较为明显得障碍。你可能不善于交谈，也可能是一个性格孤僻的人，不开朗，或者有明显得自高自大、讨人嫌的行为。

一位青年人拜访年长的智者。青年问：我怎样才能成为一个自己愉快 也使别人快乐的人呢?智者说：“我送你四句话，第一句是：把自己当成别人。及当你感到痛苦忧伤的时候，就把自己当做别人，这样痛可就减轻了；当你欣喜若狂时，把自己当做别人，那些狂喜也会变得平和些；第二句话是：把别人当做自己，这样就可以真正同情别人的不幸，理解别人的需要，在别人学要帮助的时候给予恰当的帮助；第三句话：把别人当成别人，要充分尊重每个人的独立性，在任何情况下都不能侵犯他人的核心领地；第四句话：把自己当做自己.”青年问道：“如何理解吧自己当做自己，如何激昂四句话统一起来？”智者说：“用一生的时间用心去理解。”

教你八招人际交往的技巧

要让别人喜欢自己，首先要对别人感兴趣。应当从自身做起，克服“以偏概全”、“固执己见”、“自命清高”等错误观念，全面客观地认识事物，了解彼此的权利和责任，正视差异，设法沟通。言谈举止、交往动作、角色地位、仪表风度等人际行为模式越相应近似，越易产生和谐的人际关系。

1、以诚相交

要让别人喜欢自己，首先要对别人感兴趣。可以设想，对别人不感兴趣的人，谁会对你感兴趣呢？

2、学会“听话”

要与他人处好关系，耐心地倾听他人的讲话是十分必要的。一个13岁的荷兰移民小男孩，成了世界“第一等名人访问者”，原来他买了一套“美国名人传说大全”，他给这些名人写信，请他们谈谈自己成为名人有趣的事情，于是他收到了许多名人的信。他深深懂得“一些大人物喜欢善听者胜于善谈者”。

3、学会说话

要善于表达自己的情感与想法；注意在不同场合讲话的分寸；不讲不该说的话；在讲话中注意幽默感则能增加人

1际吸引，克服尴尬场面；在谈话中，注意谈起对方感兴趣的事情和最为珍视的东西，使之高兴，你也不难与之接近了。

4、抛弃嫉妒心

妒忌别人，实际上是企图剥夺别人已经得到的物质和精神的需要，这种心理极易引起别人反感。同时要克服猜疑、苛求、孤独、自卑与自满等不良心理状态。

5、慎交友，交益友

并非人人都想交朋友，也并非人人都能成为你的朋友。要选择交友，在人际交往中，完善自我，寻找快乐，摆脱忧愁，有益于身心健康。

6、相互认同

相互了解，要做到这点非常不易。人与人之间心理距离的远近，往往随着彼此相互认同的变化而变化。因此，应当从自身做起，克服“以偏概全”、“固执己见”、“自命清高”等错误观念，全面客观地认识事物，了解彼此的权利和责任，正视差异，设法沟通。

7、情感相容

凡是能驱使人们接近、合作、联系的情感称为结合性情感。结合性情感越多，彼此之间越相容。当别人做出一点成绩而兴高采烈时，感情相容的人也会由衷地为朋友的成绩而高兴。

8、行为近似

言谈举止、交往动作、角色地位、仪表风度等人际行为模式越相应近似，越易产生和谐的人际关系。

用十秒钟讲用十分钟听

一般人在交谈中，倾向于以自己的意见、观点、感情来影响别人，因而往往谈个不停，似乎非如此无法达到交谈的目的。只有善于聆听的人，才懂得“三人行，必有我师”的道理，才能够利用一切机会博采众长，丰富自己，而且能够留给别人讲礼貌的良好印象。

一般人在交谈中，倾向于以自己的意见、观点、感情来影响别人，因而往往谈个不停，似乎非如此无法达到交谈的目的。实际上，与人交谈，光做一个好的演说者不一定成功，还须做一个好的听众。只有善于聆听的人，才懂得“三人行，必有我师”的道理，才能够利用一切机会博采众长，丰富自己，而且能够留给别人讲礼貌的良好印象。

外国曾有谚语说“用十秒钟的时间讲，用十分钟的时间听”。而在人们面对面的交谈中，讲与听是对立统一的，认真地去听，可以收到良好的谈话效果。因为听，同样可以满足对方的需要。认真聆听对方的谈话，是对讲话者的一种尊重，在一定程度上可以满足对方的需要，同时可以使人们的交往、交谈更有效，彼此之间的关系更融洽。能够耐心地倾听对方的谈话，等于告诉对方“你是一个值得我倾听你讲话的人”，这样在无形中就能提高对方的自尊心，加深彼此的感情。反之，对方还没有把将要说的话说完，你就听不下去了，这最容易使对方自尊心受挫。

与此同时，听还可以了解对方(现在讲话者)是否真正理解你(刚才讲话者)说话的含义。听，可以获得必要的信息。注意聆听别人的讲话，从他说话的内容、声调、神态，可以从中了解对方的需要、态度、期望和性格，他们会自然地向你靠近，这样你就可以与很多人进行思想交流，建立较广泛的人际关系。

注意倾听别人讲话，还可以同时思考自己所要说的话，整理自己的思想，寻找恰当的词句，以完善地表达自己的意见，给人鲜明的印象。因此，从某种意见上说，在社交场合受大家欢迎的人，人人都爱与之交谈的人，并不仅仅在于他能说会道，而重要的是他会听。因为交谈中只有既讲又听才可以满足双方的需要，也只有如此，才能使交谈顺利进行。如果只顾自己讲，不想听对方说，则一定是交谈中的“自私者”，当然会被人拒之门外。

诚信是金 尊重是银

学习目标：

1、知道人生离不开交往。

2、理解交往的必要性和重要性。

3、树立交往意识，养成乐于交往的好习惯。

教学目标：

1.认识友情在人们生活、学习和工作中的重要性。

2.了解青春期闭锁心理现象及危害；积极与同学、朋友交往，养成热情开朗的性格。

3.初步树立正确的友谊观。

重点：生活需要友情

难点：克服闭锁心理

二、学习目标：

1、情感、态度、价值观：

能够树立正确的交友观，体会友情的重要性。

2、能力：能克服青春期的闭锁心理，积极寻找朋友，并且注意谨慎交友，做到善交益友，乐交诤友，不交损友。

3、知识：理解友情在青少年健康成长中的作用。

三、教学重点与难点：

重点：生活需要友情；

难点：克服闭锁心理，积极寻找朋友。

学习重点：

1、重点：在交往中完善自我。

2、难点：人生离不开交往。

教学目标：

1、明确自己的交往状况，了解为什么要和他人交往；

2、掌握交往对我们成长的重要作用；

3、了解交往应注意的问题，多交益友，谨慎择友。

教学重点：交往的重要性

教学过程：

导入：我们从出生来到这个世界到现在，你接触过哪些人？

（学生回答）

可见，随着年龄的增长，我们的交往圈越来越大，从父母到同学、老师以及社会上的其他人。那么，我们为什么要和他人交往呢？交往对我们有什么重要作用呢？这就是我们这节课要学习的内容。

新授：请大家读一个有趣的故事：

某铁路工人马超患有精神方面的疾病，生怕自己的孩子受他人的欺负，一直把三个孩子关在家里，不让出门。时间到了1989年,人们发现了这一情况，这时大女儿已经19岁，二女儿15岁，小儿子11岁，可他们的智力却分别只相当于5岁、3岁、1岁儿童的水平。可见，剥夺一个人与他人交往的机会是多么残酷！

议一议：一个人，如果离开社会交往，最终会变成什么样子？这说明了什么？

（学生读故事，思考，分组讨论并回答，师归纳）

可见，人生离不开交往。

人生离不开交往，对于我们中学生来说，交往的地位又如何呢？请看报道：

据《中国青年报》报道：2024年4月13日，新生代市场检测机构在北京发布了《2024年中国城青少年消费形态报告》。该报告显示，半数以上的中学生认为，知心朋友在自己未来的生活中最重要。这一比例远远高于选择财富、权力、信仰等其他项目的比例。同时，59%的中学生表示最快乐的时刻是“与朋友在一起”这项报道反映了什么问题？（生读材料后齐答：学会交往，广交朋友，对中学生来说，显得尤为重要。）

交往对我们有哪些重要性呢？

!通过交往，我们能够实现心灵的沟通，找到感情的寄托，更可以摆脱孤寂，保持心情愉快。

！在交往中能不断完善自我请大家读名言，谈启示：俗话说：“近朱者赤，近墨者黑”，这句古语对我们的交往有何启示？

（学生思考，讨论并回答，师总结）

交友要慎重，要善交益友，乐交诤友，不交损友。

何为益友、诤友、损友呢？请看相关链接（师展示）相关链接

益友：是指正直、诚实、知识广博的朋友，他们能够帮助自己上进。

诤友：是指能够直言不讳地指出对方错误，并真诚地帮助对方改正错误的朋友。

损友：是指品行不正、表里不

一、没有真才实学的人，这种人会给自己以消极影响，阻碍自己进步

第四讲 人际交往的原则和方法

教学目的:通过学习，使大学生树立正确的交往观念，掌握基本的交往原则和交往方法,增强大学生人际交往的知性色彩。

主要内容:一.人际交往的作用;二.人际交往的心理学原则;三.建立良好人际关系的方法。

教学重点:交往的心理学原则、交往的方法。

人际交往指人的运用语言或非语言符号交换意见、交流思想、表达情感和需要的过程。是人与周围人之间的一种心理和行为的沟通过程。

由人际交往所形成的人与人的关系，即人际关系。

一.人际交往的作用

1．与人交往是身心健康的需要2．与人交往是培养良好个性的需要3．与人交往是人社会化的必经之路4．与人交往

是成功的必要条件

二．人际交往的心理学原则

1.交互原则2.功利原则3.自我价值保护原则4.情境控制原则

1、交往的心理学原则之一--交互原则:

交互原则说的是人际行动倾向的相互对应。

2、交往的心理学原则之二--功利原则:

功利原则指人际交往需要交换的对等。

3、交往的心理学原则之三------自我价值保护原则:

指人为了自我价值的确立，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。

4、交往的心理学原则之四--情境控制原则:即人都需要在所处情境中保持表现自己的自由。

三．建立良好人际关系的方法

1.完善自我，改善人际关系

（1）完善个性品质

个性品质是每时每刻都对人们的交往发生影响的背景因素，并且较难改变。

你若想让自己为别人所喜欢，就要让自己身上尽可能多的具备被人喜欢的个性特征.（2）提高自我意识水平

人的交往行为越是和大多数人对他的期望相符，其交往效果也就越好。

自我意识水平落后的人有两种表现:一是对自己的评价不客观，二是对自己行为的后果缺乏清醒的判断.2.交往的方法

技能的缺乏会使人们不会选择适当的行为来表达自己和解决人际矛盾，吵架、生闷气、冷战成了解决问题的常用方法。

技能的缺乏直接源于知识的不足和社交经验的欠缺。

（1）第一印象极为重要

第一印象有强烈的定向作用。最初印象有高度的稳定性，后继信息甚至不能使其发生根本性变化。

(2)主动交往

采取什么样的交际态度，便拥有什么样的人际关系。

（3）角色置换

如果一个人不能很好地理解别人，体验别人的内心真实情感，就无法使自己交往行为具有合理性、对应性。

（4）有效沟通。

沟通是指人与人之间传达思想观点、表达态度、交流感情、交换情报信息的过程。

（5）帮助别人

在心理学中帮助是广义的，既包括情感上的支持，对于痛苦的分担，观点的赞同，建设性的建议，也包括困难解决上的协助和物质的支持。

可见每个人都有帮助别人的能力。

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！