# 浅析和谐社会中大学生的人际关系

来源：网络 作者：倾听心灵 更新时间：2024-07-10

*第一篇：浅析和谐社会中大学生的人际关系浅析和谐社会中大学生的人际关系古今中外的思想家都不同程度的提出过“和谐”的概念。孔子认为“君子和而不同”。儒家和道家都主张“天人合一”的思想，由此看来，“和谐”对于一个社会，一个民族乃至一个国家都尤为...*

**第一篇：浅析和谐社会中大学生的人际关系**

浅析和谐社会中大学生的人际关系

古今中外的思想家都不同程度的提出过“和谐”的概念。孔子认为“君子和而不同”。儒家和道家都主张“天人合一”的思想，由此看来，“和谐”对于一个社会，一个民族乃至一个国家都尤为重要。

无庸质疑，人与人的和谐是最根本的和谐。因此，人际关系的和谐，也就成为构建和谐社会各种因素中的关键和基石。由此，我们可以看出，和谐健康的人际关系是建设和谐社会的根本保证，建设和谐社会无法脱离和谐健康的人际关系。而当代的青年是未来的希望，肩负着建设祖国的重任，培养自身良好的人际关系就显得更为重要。

追求社会和谐是人类的美好愿望，是人类的普遍信仰。在当前我国社会日趋多样化发展，人民内部矛盾不断增多的情况下，建立社会主义和谐的人际关系显得尤为重要。

作为一名当代的大学生，上大学的目的，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。在我看来，比起中学时代，大学时代的人际交往更为复杂，交际面更为广泛，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。大学生们思想活跃，精力充沛，兴趣广泛，人际交往的需要极为强烈。每个人力图通过人际交往去认识世界，获得友谊，满足自己物质上和精神上的各种需要。因此，青年期的大学生尤其希望被人接受、理解的心情尤为迫切。然而，并不是每个大学生都能处理好人际关系的。身边许多的同学常由于不知如何处理复杂的人际关系，而经常为苦闷、烦恼的情绪所困扰。

实际上在大学生的交往过程中都会或多或少的出现这样那样的问题，在每个成长中的大学生，都希望自己生活在良好的人际关系的气氛中，应该如何改善人际关系，如何加强人际交往，这是每个大学生值得思考的问题。针对当前大学生中普遍存在的人际交往与人际需要的矛盾，作者认为可以采取一些措施或方法来缓解或解除这些问题，从而使大学生学会客观地看待自己，培养和增进接纳自己的意识，懂得完善自己是建立良好人际关系的基础，从而完善自己的大学生活。

从进入大学到现在，已将近半年，在此期间我深刻的感受到，大学生要改善人际关系，就必须明确人际关系的原则。从心理上讲，每个人都是天生的自我中心者，个人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。因此，在社会交往中，就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。据研究表明，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，我们也更愿意同他交往并建立和维持关系。

但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，由于生活的方式及家庭背景的不同，初始阶段往往存在着摩擦，因此，在学习生活工作特别是困难面前，需互帮互助。“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。要学会帮助别人。

有经历的人都会发现，真正社会中人际交往的核心只有两点，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，大胆走出校门，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。

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，在社会生活中，一个人不可能脱离他人而独立存在，总是要与他人建立一定的人际关系。特别是现代社会中，人际关系状况已经成为影响人们事业成功与否的主要因素。大学生的人际关系是高等院校中人际关系的重要组成部分，它是大学生在学习、工作、生活过程中结成的一种人际关系。大学生人际关系的和谐与否直接影响着大学生的成长历程。

**第二篇：和谐社会中的大学生志愿者（推荐）**

和谐社会中的大学生志愿者 ——有感于多次大学生志愿者活动 导语： 和谐是社会本质的要求,>第一次明确的提出构建和谐社会的思想,并指出社会主义和谐社会是全体人民各尽其能,各得其所而又和谐相处的社会.社会主义和谐社会需要高素质的建设者,作为一个刚刚成熟却又面临着走向社会的大学生,志愿者工作给我们提供了社交和相互帮助的机会,让象牙塔中的大学生有机会为社会出力,亲自体会社会的人和事,加深对社会的认识.大学生用自己的热情服务加强人与人之间的交往与关怀,降低彼此间的疏远感,促进了社会的和谐.我们是大学生志愿者,那么志愿精神到底是什么精神,它有什么渊源? 大学生作为整个社会最有活力最有生气的力量,可以在志愿服务活动中具体做些什么?对于促进促进社会和谐,培养文明风尚究竟有怎样的帮助?大学生正是出于建立人生观、价值观的时候，志愿服务活动如何让缺少社会实践的当代大学生在活动中树立正确的积极的人生观念？作为一个社会主义现代化建设进程中不可忽视的力量,社会又该提供怎样的环境去充分发挥志愿者的巨大作用?经过一年多参加和组织同济大学的大学生志愿者活动，使我对这些问题有了更加深入的认识，也进行了更深入的思考。正文： 志愿者及志愿者工作源于西方国家，于20世纪90年代传入中国。1990年深圳建立“青少年义务工作联合会”，1993年北京大学学生自发组织“爱心社”，同年底团中央决定实施中国青年志愿者工作，1994年12月5日，团中央成立中国青年志愿者协会，这标志着中国青年志愿者活动逐步走上正规化、组织化、规范化的道路。在中共中央下发的《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》中，对于大学生社会实践有这样的论述：“要深入开展社会实践，探索和建立与专业学习相结合、与服务社会相结合、与勤工助学相结合、与择业就业相结合、与创新创业相结合的社会实践新机制，引导学生受教育、长才干、做贡献。

一、建设和谐社会 实现社会主义和谐，建设美好社会，始终是人类孜孜以求的社会理想，也是包括中国共产党在内的马克思主义政党不懈追求的社会理想。现在的和谐社会不是以往其他形式的社会协调与和谐，它不同于封建式的“田园牧歌”，也不是空想社会主义的“乌托邦”，更不是现代资本主义式的“福利社会”。他是全体人民各尽其能，各得其所而又和谐相处的社会；它是民主法治、公平公正、诚信友爱、充满活力、安定有序、人与自然和谐相处的社会。它不同于未来的共产主义社会，而是马列主义与当代中国国情结合的产物，是迈向未来共产社会的一个阶梯。简而言之，和谐社会就是一个良性运行和协调发展的社会，一个以人为本、全面、协调可持续发展的社会。

二、站在人生的十字路口 大学生是整个社会最有活力最有生气的力量，代表着祖国的未来、民族的希望。我们身上肩负着建设祖国的历史重任。作为当代的大学生，我们努力寻求实现自我价值和社会价值的统一，我们积极健康、务实进取。我们对现代化建设的前途充满希望，对火热的生活充满激情，我们的人生观主流趋向积极健康、乐观进取。从我们离开父母的庇护，独自来到大学，准备走向社会的时候，我们就认识到人的价值不仅包括社会对个人的尊重和满足，也包括了个人对社会的负责和贡献。但同时，因为我们年轻，阅历浅，缺乏社会实践经验，世界观、人生观、价值观还没有完全形成和固定，对客观世界缺乏全面深刻地认识了解和掌握。

三、汇聚爱心，传播文明 志愿服务精神是追求和谐、和爱、高尚、奉献、利他的文明境界。只愿无偿的帮助的参与扶贫帮困和社会公益事业，在新的历史条件下，改变和防止青年一代精神失范、信仰缺失的重要精神实践方式。中国的志愿精神有自身悠久的精神渊源，“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”，“仁者爱人”，“兼相爱，爱无差”，都体现了希望人们帮助他人，为社会做贡献的思想。志愿者是联系社会各阶层的桥梁，增加了和谐社会的亲和度和凝聚力，促进了社会的和谐进步。志愿者活动可以促进不同个体之间、不同社会阶层与群体间的了解、认识和沟通，缓解由于经济发展而带来的一些社会问题，对于补救和防范某些社会矛盾的发生，可以发挥巨大的作用。另外，志愿者行动不仅直接服务于社会，同样也是国家政府与人民群众相互了解、交流的桥梁。志愿者行动为社会各阶层的人们提供了广泛参与社会活动的渠道。通过志愿活动，各阶层各群体的人都可以为社会做贡献。所以可以认为，志愿者行动构筑了社会信任，有效的缓解了社会冲突，促进了社会稳定与和谐。志愿机制是政府机制和市场机制内在缺陷的重要补充。通过继承传统文化的精髓，建立与各国接轨的志愿服务平台，对建设社会主义和谐社会有着深远意义。

四、我们是大学生——青年志愿者的主力军 作为朝气蓬勃的当代大学生，我们掌握着先进的文化，有自己的优势，也有自己独特的观念、规范和行为模式。马克思说：“人类的幸福和自身的完美就应当是年轻人职业选择的指针，不应当认为这两种利益是彼此敌对，互相冲突的。一个人只有为同时代他人的完美幸福而工作，自己才能达到完美。如果一个人只为自己劳动，他也许能成为著名的学者、伟大的哲人、专业的诗人。然而他永远不能成为完美的、真正的伟大人物。和谐社会需要高素质的建设者 当我们大学生参与志愿服务活动的时候，除了热情，我们有着自身独特的优势。大学是知识创新力量集中、技术创新先进手段的地方，也是社会主义精神文明的示范区和辐射区。大学生也是接受和传播先进社会主义思潮的先锋。在今年过去的女足世界杯上，我们的大学生志愿者工作贯穿始终。我们的志愿者的身影出现在了行政助理，礼宾接待，竞赛协助，场地管理，餐饮服务，证件制作，会务协助等等中，国际大赛的工作事务繁多，要求甚高，每个国家的国际联络官主要就是由大学生担当。他们负责从世界杯抽签仪式开始,包括熟悉场地,观光游览,参加比赛,直到最后登机回国,全程陪同参赛队伍,不仅在语言能力上有要求,更对礼仪、异地文化交流、处理突发紧急事件有很高的要求。奥组委志愿者部的负责人说：“这些大学生志愿者工作让人放心，这样的志愿者队伍让人钦佩。” 面带微笑，我们是最有亲和力的志愿者刚刚脱下中学的校服，佩戴上大学的校徽。带着心底的一丝纯真与友善，我们戴上了志愿者的标志。06-07学年的第二学期，我们同济大学的一支“行新志愿队”每周都会前往特殊教育中心，协助老师为智障、聋哑，自闭的学龄前儿童进行康复训练。在志愿者心中，特教儿童是最单纯最可爱的孩子，他们一起做游戏、唱儿歌、嬉戏玩耍。当志愿者与聋哑儿童一起用授予“朗诵”《面朝大海，春暖花开》的时候，志愿者与聋哑孩子们有了共同的憧憬；当志愿者弹着吉他为白血病儿童唱歌时，志愿者与孩子的心中充满的时对生命的热爱…… 短暂的接触，感动得不仅是孩子。“在我们挥手告别一群无声天使，我深深地被他们那种充满朝气的精神打动了，他们虽然听不到，但并不代表不能健康成长，他们需要的是关怀和乐观，而我们带来的正是动力！” 点点滴滴，在体验中成长 为社会奉献爱心，为人民办好事。志愿活动反映出的是中华民族最质朴、最平凡、最伟大的传统美德。这对于我们来说，正是最好的教诲。孜孜求实，饯行不已。切实的行动是对我们最深刻的教育。07特奥会，前期接机，由于飞机晚点，有些联络官在机场静候将近10小时，才接到自己的代表团。其中斯里兰卡代表团因运动员特殊要求，分三批到达上海浦东机场，而我们的志愿者也毫无怨言的一次次往返于宾馆和机场。10月8号，台风“罗莎”侵袭上海，负责场外交通协管的同学，连续一整天的站在雨中协调各国代表团车辆来往。在台风中，橙色的志愿者身影一点点变得坚强。工作按部就班的进行，其中的艰苦与感慨我们的志愿者在心里自己体会。志愿活动教育了我们的志愿者，教了我们如何成长，教会了我们如何坚强。“草根”爱心活动的志愿者林晨说：“这些孩子比我们更懂得尊重与赞美，几个女孩子见到我打得第一句手语就是„你很漂亮‟。正是因为他们听不见这嘈杂的世界，他们的心灵九更纯洁、更平和。” 特奥会志愿者说：“他们是特殊的，他们也是普通的，爱是最美好的沟通良剂和心理糖果，无论来自什么国家，什么地区，无论什么肤色与信仰，爱让我们手挽手，心中溢满幸福。” 在志愿服务的岗位上没有“谆谆教诲”，没有精美包装的教科书，但是我们学会了担当，知道了承担责任，学会了尊重与关爱，体验了奉献的快乐，也学会了团队合作、互帮补助。“10月12号清晨，我习惯性的5点半就醒了，收拾床铺时突然意识到：昨晚，特奥会已经闭幕了。笑了笑，又淌了下来，却再也睡不着。总有一种错觉，总是以为特奥会还是没有结束的，仿佛这场盛会要在我生命中延续下去……”是的，活动总有结束的时候，但它却在我们记忆深处留下了奉献的种子，留下了爱的愿望。

勇气，让我们学会了要开朗的面对生活，无论未来是坎坷还是顺利； 分享，让我们明白人类的感情是能够跨越种族，跨越国界，跨越一切障碍的； 欢乐，让我领悟了“赠人玫瑰，手有余香”的质朴内涵。志愿服务与社会和谐的统一以人为本，促进社会进步，降低社会代价 和谐社会是以人为本的社会，志愿精神更是以人为本的精神。作为发展中的国家，在我们身边，弱势群体的数量还是十分巨大，它们在社会主流中没有或者只有很少的话语权，他们却又承担了社会进步的绝大部分的社会代价。志愿者，在某种程度上，一直在努力解决这种不公平、增加社会公平度。改革开放，人民生活水平日益变好，而在云南省文山县，山里的人们仍然过着自己自足甚至不能温饱的生活。熊保维是寨子里唯一的高中生，他与13个同学一起住在一间半个教室大的寝室；一顿饭1块到1.5块之间；周末从来不回家，因为往返一次要26元车票；无论是7月还是1月，洗澡永远是用寝室里的脸盆接水洗，因为学校的公共澡堂太贵了…… 到今年，同济大学对云南文山的爱心助学系列活动已经走过了十一个年头，其中“一对一结对资助”十多年来的传统，仅今年就为150个贫困孩子找到了结对大学生。和谐社会的提出，一方面是符合世界发展潮流，另一方那个面也是积极应对我国社会进入不可调节因素的活跃期和社会矛盾的多发期的客观现实。这一时期的一个鲜明特点就是社会优化和社会问题共生，社会进步和社会代价并存。志愿者用自己的行动，保障社会弱势群体的基本生活，维护社会弱者的基本权益，尊重他人的人格，就是实实在在的增促社会进步，减缩社会代价，维护了社会朝稳定、和谐的方向发展。社会管理，善制与和谐 和谐社会不会自动到来，他凭借的只能是对社会治理，特别是善制的不断尝试和努力。全球治理委员会给治理定下的定义：治理是各种公共的私人的个人和机构管理其共同事务的诸多方式的总和。它治理的过程是自上而下互动的过程，适用于复杂性、多样性与动态性的快速转型期社会，那种多元的、上下互动的权力运作过程更利于和谐社会的构建。80年代以来，包括志愿组织在内的非营利组织在全世界范围内快速发展，被称为第三部门。志愿组织既可以借助行政力量，建立起自上而下完备的组织网络，争取政府和社会各界的支持；又具有贴近社会基层、直接联系志愿者和受服务群众的优势。已经成为促进社会全面健康发展的结构性因素。善制是使公共利益最大化的社会管理过程，它是政府与民众对公共生活的合作管理，符合构建和谐社会的要求。和谐社会是双赢互利的社会，是以人为本、全面、协调、可持续发展的社会，志愿精神更是直接促进了社会双赢互利，特别是强势和弱势双方，都能获得双赢互利。志愿者向社会的强者提出了“关心”、“支持”的呼声，也同时向弱者发出了“自助”、“增权”的口号。建立共享社会进步成果、分担社会代价、帮助社会弱势群体减轻来自经济、社会和心理的巨大压力的社会机制，非常重要。

五、完善大学生志愿服务工作志愿服务的动力，从热情到责任 每个参加志愿者活动的同学，最初的动力多是对于某个志愿服务内容的好奇，进而有了热情，但是很多志愿服务，除了热情，我们还需要更多的责任感。同济百年校庆期间，新建成的校史馆两天接待了将近一万的参观者。这里面就有我们的四十多位志愿讲解员接待来访的新朋友、老校友。当校庆的大幕落下，这些志愿者也逐渐离开了校史馆。志愿服务不是任务，不是一窝蜂的参加，然后集体消失。我们需要规范志愿者观念，在全体大学生心中树立起大学生志愿者的形象。让志愿者体会到自己的工作的价值，唤起他们内心最深处的责任感。校史馆的志愿者是同济百年历史的传播者，是最贴近母校百年历史的学子。带着这份责任，想着活动的意义，我想更多的志愿者会选择留下。志愿服务的内容，发挥我们大学生的优势 志愿者行动常被看作学雷锋做好事，认为志愿者行动是乐善好施的表现，把大学生志愿者活动看成单方面的给予，平常得志愿者活动名目很多，但是往往把它简化成一些具体的劳动和事务。大学生是有学科优势的志愿者群体，在很多活动中，可以给大学生志愿者提出更多的要求，充分发挥我的作用。赋予志愿服务崭新的内容。体现出个人对生命价值、社会、人类和人生观的一种积极态度。把活动内容从简单的扶贫帮困扩大到更多的领域，例如学龄前儿童课余活动、保护妇女、移民难民安置、社会义举、社会正

义、环境保护、法律帮助、社区开发、文化和艺术、卫生和社区医院等等。这些都是可以发挥志愿者巨大作用的地方，还可以降低社会建设成本。同济大学每学期都会有几百同学到上海科技馆做志愿者,很多时候,我们的同学仅仅是作为普通的场地管理员,没有发挥大学生与社会各群体间都有亲和力的优势。可以让志愿者从管理设备变为引导游人参观上来。让志愿者活动的内容更加有意义。建立灵活的志愿活动管理机制 不得不说现在的很多活动，就是组织者全部安排好，找到足够的人数参加就可以了。但实际上，在活动过程当中，肯定会有很多地方，如服务方式、服务内容等，根据具体情况可能是要改进的。这时候就需要有个快速的反映程序，及时更正或者提高服务质量。另外，在志愿服务过程当中，志愿者是亲身接触服务对象，他们的意见是最符合实际要求的。某些活动完全可以邀请志愿者一起参与策划，不仅仅提高志愿者的工作热情，更是完善了工作方案。关注志愿者自身的权益平时提到志愿者，总是提到他如何去服务对象，如何提高服务质量。而所有行为的主体志愿者本人的权益却总是好像没有被重视。志愿者也是社会中普普通通的一员，他们凭着自己的热情，无私的奉献着，从不奢求什么回报。但是我们能忘了他们吗？ 今年的特奥会期间，在某赛区出现过志愿者静静的在休息区等待轮到自己去吃饭，结果有部分志愿者竟然被遗忘掉了。这可能只是一时的工作失误，但我们还是要说，对于这些无私的奉献的人，我们也该为他们考虑更多。结语： 毛泽东思想、邓小平理论、三个代表重要思想是一种指导，我们不该只从理论层面认识它，而要在实际行动中贯彻它，在实践中接受教育。在建设和谐社会的过程中，我们不是评论者，更不是旁观者。我们应怀着一个崇高的理想去求实，抱着一个踏实的心态去践行服务。用我所学、服务社会，使身边的社会更美好，用自己的实际行动帮助有困难的人，这才是和谐社会对于当代大学生的真正含义！它需要所有踌躇满志的大学生作出自己的贡献。大一加入校团委共青志愿服务大队，一年中参加了很多志愿者活动，也组织了很多活动。在每个学生的眼力，志愿者总是让人感觉很亲切的一个称呼。一年的志愿者生活让我收获颇丰。让我记忆中多了很多可能会触动我一生的回忆…… 当一个同济在李庄办学期间在同济读书的老校友来到校史馆的时候，他坐在轮椅上，颤颤巍巍地指着展板上的一张合影说：“我们当年在李庄的时候可好了！去年他走了，现在这个也不在了…就剩下我一个了……”我不免想到50年后，当同济一百五十年校庆的时候，当我回来的时候，同济又是个什么样子？ 去年暑假去了云南，以前也看过希望工程的片子，也读过贫困人家的故事。但是在云南的每一天，我的心都在颤抖，身边是秀丽的难以形容的云山，眼前的却是原始到令人震惊的生活。也许，对很多人，他们依然是那么渺小，无足轻重，许能博得几缕同情，却转瞬即逝，但对于我们，亲眼目睹了那么多真实的故事，恐怕是在灵魂上留下了印记。一年的志愿者生活，我成长了许多。

**第三篇：大学生和谐宿舍人际关系之我见**

构建大学生和谐宿舍人际关系之我见

摘要：宿舍是大学生学习、生活、休闲娱乐的重要场所，宿舍人际关系的好坏不仅关系到大学生学习生活的心境，更是影响到培养大学生健全人格的的培养。本文分析了大学生宿舍人际关系的现状、问题存在的原因，进而提出了构建和谐宿舍人际关系一些见解。

关键词：大学生、宿舍人际关系、和谐、对策

高校宿舍不仅是学生休闲、娱乐的场所，同时也是大学生获取不同信息以及各种思想交汇的场所。和谐融洽的宿舍人际关系不仅能给大学生温馨的归属感，增强他们的自信心，提高学习的积极性，还直接影响大学生健全人格形成。那么大学生宿舍人际关系的现状是什么样的，究竟是什么原因促使这样的现状形成呢，大学生该怎样培养和谐的宿舍人际关系呢？现综述如下。

一、大学生宿舍人际关系的现状

笔者曾与我校四个专业八个班级的学生就宿舍人际关系这一问题以谈话和暗访的方式进行深入调查，发现大多数同学对宿舍人际关系是比较满意的，但也存在很多问题如下：

19%的同学认为舍友不能很好的关心自己，31%的同学认为宿舍里有自己不喜欢的人，6.5 %的同学对宿舍的人际关系很不满意。3%的同学认为宿舍的人际关系不和谐已经严重影响到自己的学习和生活。此外，女生宿舍矛盾比男生宿舍要多，生活在同一屋檐下也有见面不说话现象，还有一些宿舍小团体现象的存在使团体以外的一些同学被孤立，致使宿舍关系不融洽。

二、大学生宿舍人际关系不和谐的原因分析 1.内因

⑴大学生个性的差异。宿舍内的各成员在性格、兴趣、爱好、气质等各方面都不尽相同，这对宿舍人际关系的和谐会形成一定的影响。比如有的同学个性豪爽，喜欢直来直去，说出的话可能让他人一时无法接受，而有的同学则性格内向，敏感多疑，不太容易和别人建立亲密的关系。

⑵生活习惯的不同。生活起居具有明显的个人色彩，宿舍成员来自五湖四海，每个人的生活习惯差异较大。不同生活习惯的同学在一起势必相互影响，相互干

扰，时间久了很容易产生矛盾。例如，有的同学习惯在宿舍放松心情，放音乐听歌，有的同学则习惯在宿舍安安静静的学习；有的同学比较勤快，喜欢干净，有的同学则比较懒惰，脏衣服堆在宿舍里不洗；有的习惯早睡早起，有的习惯晚睡晚起。这些不同的生活习惯久而久之会激化矛盾，诱发宿舍人际冲突。

⑶价值观、人生观的不同。每个人成长经历不同，思想不同，因此不同的人有着不同的世界观、人生观、价值观：有的人乐观开朗，有的人追求享乐，有的积极上进，有的人则悲观厌世。世界观，人生观，价值观的不同使生活在同一宿舍的他们遇到实际问题时常常因为观点不一致而产生矛盾。

⑷自身心理素质不健全。美国著名的发展心理学家和精神分析专家艾里克森认为，大学生正好处在“心理断乳”的关键时期，多为独生子女的他们比较任性、不善交际、自私自利、意志薄弱，情绪不稳定、依赖性强、缺乏自信心或自负自傲、心理承受能力弱，自我控制能力差，正是因为这样的不健全的心理使他们的认知存在一定的狭隘性和片面性，人际交往冲突难以避免。

⑸缺乏人际交往的技巧。人际交往的技巧是构建和谐的人际关系重要因素，大学生在上大学之前的生活环境比较简单，重点就是学习，他们没有时间和精力用来专门学习人际交往的知识和技能。他们对人际交往的艺术和技巧、人际冲突危机的应对策略知之甚少。在人际关系中，他们往往凭自己的感觉和情绪来处理所面临的各种问题，很难适应新环境下多彩多姿大学生活和复杂的社会生活，经常处于被动、尴尬甚至矛盾激化的境地，导致各种人际冲突的不断发生。2.外因

⑴家庭教育方式的不同。父母是孩子的第一任老师，家庭教育作为学校教育的的补充起着基础的重要的作用。当今一些青少年在心理及行为上出现了较多的问题，如:自闭、社交恐惧、叛逆、自暴自弃等，究其深层原因，基本上都与家庭教育方式有关。以下几类教育方式都是常见的不科学的家教方式：①放任型的教育方式容易使孩子形成冷酷、目空一切、自以为是、玩世不恭的性格，在与人交往时，不能换位思考，没有礼貌，容易与周围的人闹矛盾。②否定型的教育方式对个性形成不利，它可能使孩子具有谦卑倾向，在人际交往中缺乏自信，内向。③专制型的家庭教育方式使孩子表面上顺从，内心却很叛逆，有的甚至对家庭产生恐惧感和冷漠感，人际交往能力很差。④过分保护型的教育方

式使个体降低重友谊倾向，妨碍了他们的独立性，在与人交往时是非观念差。⑤放弃型教育方式是有些父母由于一些主观或客观原因放弃了对子女的教育，形成了对孩子管理的缺失。这种教育方式下成长的孩子比较叛逆、不合群，攻击性强，人际交往能力差。

⑵经济条件的差异。有的同学家庭经济条件优越，从小生活衣食无忧，花钱有大手大脚，吃的穿的用的都是名牌，而一些来自农村的学生，他们家庭经济特别困难，相当一部分同学都是贷款交的学费，能上的起大学已经是相当不容易的事了，更别提买名牌了。经济的拮据使这些贫困生们容易产生自卑的心理。生活在同一屋檐下贫富的差距和消费的天壤之别使他们在人际交往中逐渐形成了隔阂。

⑶不良社会风气的负面影响。当前就业形势严峻，宿舍成员大多是来自同一专业同一班级，为了争取有限的自我发展和就业的机会，他们不可避免的会在各方面展开激烈的竞争，一些学生受社会不良风气的负面影响片面追求个人利益最大化，为达到目的不择手段，遇事先考虑自身利益而置他人利益于不顾，从而引起人际冲突。

⑷学校教育和管理的缺失。中学的应试教育管理模式已经对大学生形成一定的影响，之前他们生活环境单一，人际关系简单，缺乏人际交往的知识和技巧，而上大学后，学校队学生的管理偏重于对学生违规事件的处理，对于学生宿舍人际交往和宿舍内部矛盾的重视不够，没有开设专业的人际交往知识课程以及专业的人际交往技巧的培训，宿舍出现问题主要靠学生自己来协调解决。

⑸虚拟网络因素的影响。一些学生沉迷于网络或与网络相关的活动中，频繁的网络交往容易使大学生漠视、疏远现实生活中融洽的人际交往，引发心理孤独与压抑，有的会表现为情绪低落、网络的虚拟不真实性影响到现实的人际交往态度，对现实中的人际交往对象的真诚性产生怀疑，从而导致信任危机，影响良好人际关系的建立，最终降低大学生的现实人际沟通能力。

⑹激烈的社会竞争的影响。随着市场经济的不断发展，激烈的社会竞争逐渐蔓延到大学校园。面临巨大的就业的压力，为了迎合社会的需求，大学生们不仅需要在学业上奋发图强，还要在各种社团、学生会、实习单位磨炼从而提高自己的综合素质和竞争力，而友谊在与前程的较量中被不断挤压，变得越来越让人无暇

顾及了。在评选奖学金、优秀学生干部、三好学生誉称号和入党的问题上竞争激烈，这种竞争关系让同宿舍的同学之间的关系十分微妙，同时竞争失败者会产生嫉妒心理，阻碍了和谐宿舍人际关系的构建。

三、对构建和谐宿舍人际关系的一点建议: 1.大学生自身努力

⑴加强自身道德修养，培养人格魅力。良好的道德修养是做人的的根本，也是大学生建立和谐人际关系的前提条件。大学生要培养和提高自身道德修养。多方面拓宽自己的知识面，培养广泛的兴趣爱好，学习良好的礼仪风范，提升自己的综合素质，构建完整的道德体系。

⑵以诚待人，学会宽容和换位思考。待人接物要以诚为本，真诚是取得良好人际关系的基础，遇到问题时，我们要换位思考，设身处地的从他人角度去考虑问题。尊重个性差异。

⑶养成良好的学习和生活习惯，规范个人行为。一个人，宿舍少则四人，多则六到八人，由于生活习惯的不同和个人行为的差异想象到他人从而引起宿舍人际关系冲突是时常发生的事，因此，要建立和谐的宿舍人际关系需要我们学生个体养成良好健康的学习和生活习惯，规范个人行为。如尽量早睡早起，⑷多与宿舍成员沟通，遇到问题及时解决。宿舍是个微型的“小社会”，是大学生逐步社会化的集中体现，年龄的相似性，生活空间的共同性，宿舍成员固定性，接触的频繁性使宿舍成员之间的沟通相对容易。

⑸学习掌握人际交往知识和技巧。和谐融洽的宿舍人际关系依赖于良好的人际交往技巧。①首先要学会倾听,倾听是悦纳他人、理解沟通的前提；②要善于沟通情感，增进友谊；③懂得发现和赞扬别人的优点，赞美的的语言给人带来快乐，消除人际关系的僵局，使宿舍人际关系变得和谐融洽；④当发生矛盾时，要善于处理问题，习惯自我批评，做到大事化小，小事化了；⑤适当的幽默，幽默会活跃周围的气氛。使人际交往在轻松愉悦的环境下达到很好的效果。

2.学校要重视大学生人际交往的教育和管理

⑴改变传统的管理模式。①落实辅导员定期在校值班制度。辅导员要定期的值班，值班时要入住学生宿舍，这样有利于了解学生的动态。②课余时间要经常到宿舍和学生沟通交流，发现问题及时解决。③指定专门的宿舍联络员，长期的

寓教于乐取得联络员的信任，宿舍有人际冲突倾向时，宿舍联络员要及时的和辅导员汇报沟通。

⑵学校要开设人际交往技巧课和心理健康课程。把大学生宿舍人际关系指导纳入大学生思想政治教育的重要内容。

⑶征对当前一些大学生道德缺失现象，用情感教育来激发大学生的道德良知。

⑷重视宿舍文化建设。宿舍是大学生休闲娱乐的重要场所，宿舍文化的建设不仅是做学生宿舍思想政治工作的需要，也是大学生们丰富多彩大学生活的迫切需求。以宿舍为单位开展系列活动以增强宿舍的凝聚力和每个成员的集体荣誉感，比如星级精神文明宿舍大评比（人际关系的和谐程度作为评分重点之一）；宿舍DIY设计比赛；床头形象设计评比；“我爱我家”、“宿舍是我家，文明靠大家”等征文比赛；宿舍成员一帮一活动；无论从学习上，生活上和思想认知等方面轮流帮助宿舍成员，每个人在帮助他人的同时也得到了他人的帮助，这样做也防止宿舍小团体的形成，使同学们切身体会到友情的可贵。

⑸组织学生以宿舍为单位参加社会实践活动，社会实践能使大学生克服自卑羞怯，促使他们主动的与他人交往，更加注重团队合作。在处理人际关系时更加包容、自信、合作。在社会实践活动中注重教育大学生以包容的心态待人，大学生的真诚、包容会在社会实践中得以强化，从而更好地将这些积极的心理品质内化，人际关系得到升华。

⑹加强辅导员队伍建设。目前高校辅导员队伍的文化程度、知识体系、个人技能等良莠，参差不齐，这对学生工作的开展有很大的影响，因此学校要全面提升辅导员综合素质。①定期的对辅导员进行专业培训，②定期的开展辅导员案例研讨会，针对工作中所遇到的各种较难处理的问题进行讨论，确定可行性解决方法。③定期对辅导员进行专业素质考核。

⑺设立专业的心理咨询机构。3.重视家长教育辅助作用

家长经常与学校保持联系，发现问题及时配合学校对学生进行心理疏导。每个辅导员要建立详细的学生家长联系档案，定期的与家长沟通，四、结束语

网络对高校学生人际交往的影响与对策研究发表时间：2024-12-31 来源：

《学园》2024年9月下期供稿

作者：徐荣辉

家庭教育方式及其重要性

肖中波

文化教育

2024

**第四篇：浅谈大学生和谐人际关系的构建**

浅谈大学生和谐人际关系的构建

人际关系，是人们在进行物质交往和精神交往过程中发生、发展和建立起来的人与人之间的关系。人际关系的好坏是一个人心理健康水平、社会适应能力的综合体现。近年来，在市场经济条件下，随着社会结构、分配方式等的变化，大学生的思想行为方式和人际关系也发生了较大变化。大学生作为未来社会和经济发展的生力军,和谐人际关系是大学生适应开放社会需要的重要素质之一，是构建和谐社会的前提和基础。大学生人际关系主要包括同学关系、朋友关系、师生关系等。这里我仅谈大学生的同学关系。

一、大学生和谐人际关系建立的意义

美国著名心理学家卡耐基说：“和谐人际关系是一个人宝贵的财富。” 它对大学生同样有着非常重要的意义。

1.和谐人际关系有利于大学生身心健康和学业的顺利完成。

一般而言，和谐人际关系有助于大学生形成乐观、开朗的性格、豁达、宽容的精神及自尊自信、理性平和、健康向上的优秀品质，有助于各种矛盾和不良情绪的化解，从而有利于身心健康。同时，通过和谐交往和沟通有助于获得信息、启迪思维，开发智能，减少烦恼，为集中精力学习、顺利完成学业创造良好的学习和生活氛围，有助于学业的顺利完成。

2.和谐人际关系有助于大学生认识和完善自我及未来事业的成功。人的自我认知和完善是在一定的文化环境中，通过个人与他人相互作用、相互认知而获得的。古人云：以人为镜可以正自己。因而，通过外界良好人际关系可以正确认识自我、改善自我，有助于塑造自我成功品质和完美人格，为未来事业的成功奠定良好基础。

3.和谐人际关系是拥有高品质大学生活的重要前提和有力保证。研究结果表明，当一个人人际关系紧张时，人们就会感到孤独，缺乏感情依赖和理解，就会缺少安全感、归属感和幸福感。因而，良好人际关系易于使大学生在各方面获得较高的支持和赞同，有助于爱护、关怀、信任、友谊、归属感和安全感的获得，从而拥有高品质的大学生活。

4、和谐人际关系有助于大学生的社会化和未来生活的幸福。

卡耐基教育基金会在对成功人士进行研究时发现:“一个人成功15%靠专

业知识，85%靠人际关系与处世技巧”。所以，和谐人际交往有助于大学生及早认识社会、融入社会和较早成熟，有助于各种社会知识、交往技能和素质的获得，为未来美好生活的获得打好基础。

二、大学生不和谐人际关系的表现及危害

总体而言，当前大学生人际关系是和谐的，但由于各种不良因素的影响，使得大学生在人际关系中还存在如缺少知心朋友、交往平淡或交往困难等人际关系不和谐的情况，这种不和谐归结起来主要表现为以下几种不良人际交往：

1.自我中心功利型的人际交往。表现在处理人际关系时，“我”字优先，“唯利是图”，漠视他人的处境和利益，同时把“等价交换原则”用于人际交往。

2.自卑冷漠孤僻的封闭型人际交往。在人际关系中，总感觉好像自己低人一等；或持一种冷漠的处世态度，经常把自己的真实思想、情感和需要掩盖起来；或性格怪癖，不愿与他人交往，作茧自缚，封闭自我。

3.妒忌猜疑戒备的萎缩型人际交往。这些人在处理人际关系时，或是“嫉贤妒能”、胡乱猜忌，或常存戒备之心，在交往时萎缩不前。

这些不和谐的人际交往，往往使得大学生人际关系紧张，从而使身心压力增大，悲观失望、情绪低迷，有的还导致抑郁、狂躁等精神疾病，甚至产生犯罪、自杀等不良心理和畸形人格。

三、大学生不和谐人际关系的原因分析

1.认知偏差的影响

认知心理学认为，个人在交往过程中会对自己和他人的认知产生偏差。一方面是对自我评估过高或过低，另一方面是受晕轮效应、首应效应、刻板效应、定势效应、投射效应等认知中的固定观念、偏见的影响，缺乏对他人的体谅和关注，或表现在仅凭对方的外貌、气质、风度、表情等第一印象来评价对方。因而使人际关系陷入失真或偏瘫状态。

2.身心障碍的影响

大学生们对人际交往有着强烈的心理需求, 渴望理解、尊重和被赏识，但由于个人的身体缺陷及心理等原因，容易产生自卑、恐惧、封闭、嫉恨、害羞等心理问题和心理障碍，从而导致在人际关系上的逃避或走向极端。

3.社会影响

受西方个人主义思潮及社会主义市场经济不完善的影响，极端个人主义、利己主义观点对社会主义集体主义观念造成较大冲击，“拜金主义”使大学生的人际关系庸俗化，“价值主义”引发大学生功利思想膨胀，都较为严重地影响了大学生的处世理念和交往方式。

4.学校及家庭教育的影响

学校应试教育的影响及就业压力的增大，使得大学生看重成绩和证书，因而，在激烈的竞争中忽略协作精神和集体精神，忽视与人交往与沟通。同时，家庭背景、经济条件及教养等容易使孩子形成自大、自卑或自私等心理，从而导致人际关系不和谐。

5.人际交往方法技巧的缺陷

人际关系沟通、维持的技巧及方法的缺乏，也是造成大学生人际关系不和谐的重要原因。

四、大学生和谐人际关系的构建对策

1.磨练个性品质，提高自身人际魅力，塑造良好的个人形象。

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。一般来讲，有着高尚、真诚的个性品质及巨大人格魅力、能力强或具有某种特长的人通常有着很强的人际吸引，容易受到他人的喜爱和尊重。因此，大学生在人际交往中要从仪表到谈吐，从形象到学识，多方位提高自己，注重培养自尊、热情、真诚、坦率、友好、信任、克制、幽默、乐于助人等良好的个性品质，提高自身人格魅力，将有助于融洽、和谐的人际关系的形成。

2.加强自我训练，克服认知偏差，提高心理素质。

大学生在人际交往中存在的各种不良心理和认知，都需要在实际生活中不断的加强自我训练和提高。如学习心理学理论，克服认知偏差，向人际关系好的同学请教，找心理医生进行心理咨询和诊治等，努力提高心理素质，促成和谐人际关系的建立。

3.发挥校园教育功能和文化建设作用,优化大学生人际关系。

（1）注重大学生人际交往的理论教育,加深大学生对人际交往的理性认知。如开设交际学、动作语言学、礼仪学等相关选修课，帮助大学生建立人际交往的理论。

（2）开展丰富的校园活动，积极引导大学生建立和谐人际关系。如请专家进行心理健康教育及有关礼仪交际等课题的讲座；加强心理咨询、心理疏导及

交往技巧指导等,指引他们建立良好的人际关系。

（3）重视人际交往实践,提高交往素质。鼓励大学生开展诸如社会调查、环境保护、关爱孤残、帮贫支教等青年志愿者活动，提供他们和不同群体进行交流的机会，使他们在实践中悟出人际交往的方法技巧及人际交往的真谛，有助于和谐的人际关系的建立。

4.掌握人际交往的方法和技巧，提高建立和谐人际关系的能力。

（1）掌握和谐人际关系建立的原则。大致而言，和谐人际关系的建立应遵循以下原则：①平等尊重。②正直诚信。③宽容大度。④合作共赢。⑤互惠互利。只有这样，才能赢得别人的认可、拥戴、尊重和信任，为和谐人际关系的建立打下良好基础。

（2）掌握一定人际交往的方法。

①主动开放。“我敬人，人自会敬我”，所以，要打开人际交往的局面，就要首先向别人发出友好的信号，主动关心、帮助别人、与人沟通、打招呼等。同时，交往中要展现一个“真实的自我”。心理学研究表明，人们并不喜欢一个十分完美的人，而恰恰是喜欢一个虽有一些小缺点但真实的人。

②热情真诚。心理学家研究发现，热情是最能打动人、对人最具吸引力的特质之一，一个充满热情的人很容易把自己的良性情绪传染给别人，一个面带微笑的人很容易被他人接纳。“人之相知，贵相知心”，真诚的心能使交往双方心心相印、肝胆相照，使友谊地久天长。

③互助互补。心理学家们发现，互助有利于良好第一印象的确立，分享快乐、分担痛苦，可以迅速缩短心理距离。“尺有所短，寸有所长”，善于学习别人优点，会使自己和别人都处于快乐交往之中，有利于交往的发展和延续。

④宽容换位。常言道:退一步天高地阔，忍一步心平气和。“己所不欲，勿施于人”，因此，对他人的缺点多加理解和包容，多一点换位思考，就会少一些误解和摩擦，多一些理解与和谐。

（3）掌握一定的交往技巧。

①巧妙运用语言艺术。“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。”语言艺术的恰当运用，能优化人际交往。除称呼得体、说话礼貌外，还要善于运用生动、有感染力、幽默风趣的语言及适当的赞扬和批评，学会说“对不起”和“谢谢”。心理学家认为，“赞扬能使羸弱的身体变得强壮„能给身处逆境的人以务求成功的决心”。同时，善意的批评及落落大方的“谢谢”，诚恳的“对不起”等

语言的运用，都会为自己迎来好的评价。

②善于运用肢体等非语言艺术。如微笑待人。许多成功的人的个性中，最吸引人的就是那亲和的笑容。一个亲切的微笑告诉別人：“我喜欢你，你使我愉快，我见到你很高兴。” “眼睛是心灵的窗户”，“眼睛像嘴一样会说话”，所以与人沟通、交谈时，目光注视对方或给对方一个鼓励的眼神，往往胜似千言万语。

③善于倾听和沟通。沟通和倾听能增强交流、切磋思想、消除误会，增强理解和信任。但倾听也有技巧，不能心不在焉、东张西望、目光游离、贸然插话等。

④注重自身外在形象及兴趣爱好的培养。恰当的容貌和服饰及多样的兴趣爱好能提高个性魅力，有利于融洽人际关系的形成。

参考文献：

[1]凡禹，《人际交往的艺术》，北京工业大学出版社 2024

[2]郑日金，《警惕校园人际关系变味》，《心理世界》2024年第3期第34页

**第五篇：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？

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！