# 分析你的人际关系,并谈谈你将怎样改善

来源：网络 作者：落花无言 更新时间：2024-07-17

*第一篇：分析你的人际关系,并谈谈你将怎样改善每一个人都不是独立的个体，都不能在社会上独自生活，学习生活上离不开别人的帮助和支持。因此学会处理人际关系，学会与人沟通变得至关重要。人际关系是人生的巨大财富，是我们打开成功大门的金钥匙。我们一般...*

**第一篇：分析你的人际关系,并谈谈你将怎样改善**

每一个人都不是独立的个体，都不能在社会上独自生活，学习生活上离不开别人的帮助和支持。因此学会处理人际关系，学会与人沟通变得至关重要。人际关系是人生的巨大财富，是我们打开成功大门的金钥匙。

我们一般认为，人际关系是指人们在物质和精神交往的过程中发生和建立起来的，人与人之间相互影响的心里关系。人际关系主要包含三种成分：第一是 情感成分，人际关系的基础是人们彼此间的情感活动。情感是人际关系的主要成分，也是人际关系的基础。第二是 认知成分 就是自己对自己人际关系状况的了解，是好还是坏，有什么不足。第三是行为成分，是人际交往的外在表现和结果。人际交往应该的遵循的原则：真诚原则，交互原则，交换原则，自我价值保护原则，平等原则，情绪控制原则

我是一个随和的人，只要想和我真诚交朋友的人，我都会以真诚去对待。因此我也有一群不错的朋友群，我们一起生活，一起学习，有困难互相帮助，遇到问题互相理解，遭受挫折互相鼓励，拉一把。所以我的人际关系还算不错，不过也存在着不少的问题。但在朋友交往中，特别是好朋友间，我比较喜欢开玩笑，扮演“丑人”的角色，经常说一些开玩笑的挖苦的话语。有的朋友能理解，打闹一下就算了。但有的朋友会误解，导致我们的友谊受到影响，甚至对我产生厌恶感。还有就是在朋友间我会表现得很活泼，很喜欢玩，但在人际交往的陌生阶段，我却表现得很“冷”。基本上从不主动聊天，都是比较被动，只有在被人搭话我才回应一两句。可能就是这个原因，我的朋友大多数是同班同学。对于不是经常见面的朋友，我也很少和他们联系，有的只是在网上聊聊天，或者过年的时候聚聚，这也导致我们的关系疏远。在我心情不好的时候，想一个人静静，对于朋友的话语表现得不耐烦。这些都是我在人际交往过程中的问题，因为这些问题，我或多或少地损失一些朋友，影响我和朋友之间的友谊。

针对以上问题，在我与人交往的过程中，我会努力地让自己变得自信，活泼些。不管是不是陌生的人，也主动去聊天，努力去交多点朋友，拓展自己的人际关系；和好朋友交往中，也会开开玩笑，不过会把握好度，该开玩笑时，就笑笑。对于什么朋友，在什么场合能开玩笑有个清晰的了解，这样才能不会一句玩笑话取得反效果；对于很久不见的朋友，我会多点和他们联系，多点聚会，一起吃个饭，保持友谊的长久。每个人在人际交往的过程中都会遇到各种各样的问题，不过只要我们时刻记住人际交往的原则：真诚，交换，平等，尊重。我们就能妥善处理好我们的人际关系。

**第二篇：人际关系自我分析以及改善**

2024--2024学年第二学期《青年学生身心健康教育》科目考查卷

专业：机械设计与制造 班级：机制专12-2任课教师: 姓名：

学号:

成绩:--------------

人际关系自我分析以及改善

时光飞逝，恍然间，已经过了快一年的大学生活，个人觉得，这一段时间以来，经历的林林总总，与同学的关系，还算融洽，未发生较大的冲突。但我知道，这远远不够。反复思考，如何才能使自己能与其他人，各同学之间，或者楼层的校友之间等等能够进行交往。增强自我的交际能力，加强自我交际的认知面，使个人的交际圈变得更为广泛，更为坚固。

要知道，每一个人都不是独立的个体，都不能在社会上独自生活，学习生活上离不开别人的帮助和支持。因此学会处理人际关系，学会与人沟通变得至关重要。人际关系是人生的巨大财富，是我们打开成功大门的金钥匙。我是一个随和的人，只要想和我真诚交朋友的人，我都会以真诚去对待。因此我也有一群不错的朋友群，我们一起生活，一起学习，有困难互相帮助，遇到问题互相理解，遭受挫折互相鼓励，拉一把。所以我的人际关系还算不错，不过也存在着不少的问题。

我是一个比较喜欢开玩笑的人，不过由于有幽默感不足，经常说一些开玩笑的挖苦的话语，往往反而弄巧成拙。个性活跃，却是啰嗦的一个人，我想，听着滔滔不绝的唠叨以及喋喋不休的抱怨，这样会让他人感觉到反感。

对于这些，我应该改进，要尽可能不再以我个人为中心，试着平静下来，学会静静地倾听，让别人有倾诉的机会，用心与人交流，传递着友好和温暖。

我觉得，每个人在人际交往的过程中都会遇到各种各样的问题，不过只要我们时刻记住人际交往的原则：真诚，交换，平等，尊重。我们就能妥善处理好我们的人际关系。我相信，只要能努力朝这些方向前进，一切就会在悄然改变：朋友之间的不快荡然无存，能够畅所欲言的知音越来越多；亲友间深挚互爱；我们便会过得充实愉快，会觉得人际交往是一件自然与轻松的事。

2024--2024学年第二学期《青年学生身心健康教育》科目考查卷

专业：机械设计与制造 班级：机制专12-2任课教师: 姓名：

学号:1

成绩:--------------

性格特征自我分析以及改进

个人理解，个性，从字面上可以解释为个体的特性。特性，顾名思义就是一个人区别于他人的独一无二的特征，而这种独一无二的特征主要是指一个人身上经常地，稳定地表现出来的心理特征。下面，我就以个人的眼光来说一说，我自己的性格特征缺点以及改进。

个人认为，我是一个外向、乐观、较为健谈而又相对以个人为中心，较少理解别人，比较完美主义，对于一些事情容易过于较真，爱表达不满，但经常表达地方式不佳，往往引起反效果。

一般来说，我也是比较不爱安静的人，性格是比较闹的那种。在宿舍了，经常播放我喜欢的歌曲。许多时候，因为放得太大声，一不注意就干扰到别人的休息。由于太爱安静，我说话声音是比较大的，在讨论一些问题时，经常是表情相对夸张的，这时往往会吓到别人。这一点上，我觉得，我应该多加改进，要多学会静静地倾听别人的意见。有时候，我是常常钻牛角尖的，对于某些事情，我想我是过于完美主义了，许多情况，有些小缺陷，我很难忽略。这样有事时，可能会造成主次不清的重大失误的出现，这一点，我是应该明确的。所以改进应该朝改变完美主义的方向进行，在以后的一些情况争取尽可能地学会分析主次、分清主次关系。

自觉性方面，我自己要做的事能清楚认识，但是不够坚持，没有十足的耐性，能把自己的热情和力量投入，能冷静分析问题，但是遇到挫折也会气馁。有时过于独断，武断，考虑不够周全。关于这一点，我要加紧对自己的控制，学会坚持，多看书去锻炼出更高的耐心，希望可以有效的提高我的自觉性。

多听别人的意见进一步表达。还是很必要的，而且对我有参考作用，要知道不断的完善自我才是美满的人生！

**第三篇：谈谈你学习**

谈谈你学习《开放教育学习指南的体会》（要求300字以上）

我是一个普通的教育工作者，工作已经十年多了，面对科技知识的发展发现自己在学校所学的知识远远不够用，今年春天参加广播电视大学汉语言本科学习。在学习过程中，我真正体会到了现代远程教育的学习模式，也逐渐的适应了这种学习方式，在老师的培养帮助下，自学能力不断提高，也学到了很多知识。下面我简单的谈谈我的学习心得体会。

1、通过入学教育课，激发了我的学习动机。

对于远程教育的学生来说，缺乏传统教育中课堂教学的环境和教师的约束力，因此大力培养学生自主学习的动机和兴趣就显得极其重要。刚入学时，我还不知道现代远程教育究竟是怎么一回事，开学后，学校给我们上了入学开放教育第一课，通过上课，我才了解远程开放教育的学习模式，也深刻理解开放教育的内涵，明白了学生是学习活动的主体。我们成为学习的真正主人，是在和谐、友爱宽松的气氛中进行学习的，改变了过去那种被动灌输的局面，我自主学习的意识也开始增强了。

2、制定学习计划

制定学习计划是自主学习的首要环节，也是一种自我监控的手段。必须在老师的指导下进行，制定一个比较科学合理的、符合自身实际情况井然有序的个人学习计划是取得学业成功的重要因素之一。

3、利用多媒体技术进行学习

利用多媒体进行学习是远程教育的重要学习方式，充分利用媒体资源进行学习，是一种十分必要的措施和手段。电大的开发教育网站上也提供了非常丰富的学习资源，通过网络和老师及同学联系，得到了很好的学习辅导，提高了学习效率。

4、克服来自于工作和家庭的矛盾。

对于一个有工作、家庭和孩子的人，生活就显得忙乱，再要学习就感到压力很大！因此合理的规划每一天的学习时间，在学习中养成良好的学习规律，抓时间、挤时间去学习；在学习中勤记笔记，抓住学习重点、要点，便于以后查阅和复习。

总之，在这短暂的不到半年的学习中，得到了很多东西，不仅仅是文化知识，尤其是觉得生活中的每一天很充实，有意义。

**第四篇：请阅读《三民主义》并谈谈你的感想**

15级计算机科学与技术学院 信息安全 殷东硕 E41514031

周二5,6节课

第二次作业：请阅读《三民主义》并谈谈你的感想。

孙中山所倡导的民主革命纲领。由民族主义、民权主义和民生主义构成，简称“三民主义”。是中国国民党信奉的基本纲领。三民主义的发展过程分为两个阶段，即旧三民主义和新三民主义。它是中国人民的宝贵精神遗产。

孙中山先生所倡导的三民主义反映了半殖民地半封建社会的主要矛盾，表达了人民群众争取独立、民主和富强的愿望，标志着旧民主主义革命在更完整意义上的开始，在当时的历史条件下产生过重大的积极作用。

三民主义的出现有它的必要性，试想：如果没有中山先生的思想，满清王朝会出现政治体制改革吗？

要回答这个问题，首先应该回答这样几个问题：为什么一定要推翻满清王朝？或者说，满清王朝能够改良吗？君主立宪真能成功吗？关于满清王朝，我们无法掩饰对这个朝代少数满族人屠杀压迫大多数汉人的仇恨，满清王朝是中国历朝历代最残忍与落后的，主要原因之一就是一个在文明程度与文化、科技等各个领域都无法和中原主流人群（以汉人为主）相比的少数民族，因为善于骑射而以1％的人口征服了99％的大多数族群，靠的是对异族的毫不留情的屠杀以及更加残忍的文字狱这“两杆子”（枪杆子与笔杆子）而彻底阉割了中华民族！在很多与西方接触中（例如对待传教士与西方科技、文化），清朝不但保守，而且倒退。中华民族突然在最近几百年落后于世界，满清这个政权要负主要责任。要不是中山先生等人在世界思潮翻涌的背景下于中国突起，中国思想之落后，不知还要损害多少性命，扼杀多少历史。

中山先生是个开拓者，他在鲜有人觉醒的大背景下，喊出了“天子替你们做了些什么？”——一个如此简单却是现代文明国家的最基本的问题，人类五千年都没有人提出来过，那些对西方学问如此精通的“救亡图存”的精英，没有一个人提出如此简单的问题，因为他们都在忙着如何能够为满清的天子做些什么啊！

中山先生的最大贡献便是他的三民主义，而不光是其中先进的思想，读过三民主义的人都有体会，中山先生能在当时的大背景下，以自己有限的学问与游走边缘的经历提出了如此系统的“中国之路”，以任何一个普通的中国人都能够听懂的方式表达出来（穿插了很多故事），这是当很少有人能做到的！

中山先生更是个践行者。很多大家认为严复、康有为、梁启超等对西方民主自由思想的理解显然深刻过孙中山，可是，问题在于当时西方的学问早就形成了，很多学者都可以理解这些道理，但是这种学问对于很多学者来说是无源之水、无根之木，大部分只能停留在“学问”上，无法用于实践，而且经不起考验。

中山先生用他广博的学识、遍布的足迹、深刻而从先进的思想作为基石，勇敢的心与不屈的意志为盾，鲜明的旗帜、激烈的演说为矛。在与中国古老思想的斗争中，打破了顽固守旧的以清政府为代表的守旧派，把中国推向了一个开化的民主主义时代！

**第五篇：改善自我人际关系对策分析**

改善自我人际关系对策分析

不知不觉已经过了两年的大学生活，个人觉得与室友关系比较融洽，相互直接都能做到互相帮助，相互体谅关心。都在努力使寝室室友的相处变得十分和谐。但我知道，这远远不够。反复思考，如何才能使自己能与其他人如各寝室，各同学之间，或者楼层的校友之间等等能够进行交往。增强自我的交际能力，加强自我交际的认知面，使个人的交际圈变得更为广泛，更为坚固。

美国总统罗斯福曾经说过，“成功的第一要素是懂得如何搞好人际关系”著名的世界人际关系专家卡耐基也曾说过“成功来自于85%的人脉关系，15%的专业知识”有人说社会技能是需要好好学习和实践的，不管有没有什么天赋都要锻炼的一种生存的技能，从小到大都要在生活中体验，不断的锻炼。想想自己往后出来工作，或者参与任何活动的组织都需要很多的人脉资源。想起一句话“多一点人脉，就能多一条路”大概讲的就是这样的道理吧。在大学生活了这么久，已经知道有时候通过关系的融通，可以更方便轻松地处理一些事情，而由于人脉资源的匮乏，也会让自己不得不对某些事情种植脚步。那么，我到底应该怎么做，才能使自己拥有更为广泛的交际圈？经过很长一段时间的思考已经对前人经验的学习总结，我得到了一些体会。

读书。要想使自己能有更广泛的交际圈。首先要使自己了解人际交往的技巧，让自己懂得如何改善人际关系。积累拓展自己的人脉资源。现在网络的普及，也为读书提供了方便，我可以在网上搜索到

很多经典的人际关系书籍进行阅读。如卡耐尔的《人性的弱点》，《人性的优点》；哈维，凯蒂的《攻心为上》；曾仕强的《人际关系与沟通》诸如此类经典书籍。个人觉得通过了解这些成功交际大师额经验，不管在学习上成功与否，总会学到一些人际交往专业性的知识，能让自己认识到自己进行人际交往时的不足之处。进而改进和充分的自我认识，使自己的交际能力得到进一步提升。关于读书，个人认为还需要读一些经典的著作，文学类作品，世界名著等等。读一些好书，不仅能提升个人的知识面。还能丰富个人的品德修养，个人内涵，使自己与人交流时隐隐散发出一股超然的自信从容，使话语更具有说服力，在另一方面能提升个人的交际能力。

从小事做起。有人说过“一屋不扫，何以扫天下”细节决定成败，破窗理论，在人际交往中更能体现出来。比如一些爱好随地吐痰，乱讲脏话的人，即使他五官端正，能力很强，但在他人面前随地吐痰，乱讲脏话，从而可能会大大降低他人对其的好感度，甚至产生对其的厌恶和不齿。一个人与人交往时应该十分看重细节的把握，这也是对其自身价值的体现。我觉得与人交往时第一印象很重要，而对于细节的把握在第一印象的展现中更为重要。我自己可以做的是改善自身的形象，做到对自己形象的修剪，不需要，做到多么好看端庄，但起码要做到简洁端正，而不是给人一副邋遢的样子。在精神上做到饱满自信，而不是一副怨天尤人的样子，能让人看了很有朝气，感染他人，也让他人觉得自己值得交往，给他人带来很好的印象。

倾听。与人交往时，要善于倾听别人，而不是表现自己，让别

人听着自己滔滔不绝的唠叨以及喋喋不休的抱怨，这样会让他人感觉到反感。人们都喜欢受到别人的尊重，喜欢表现自己，如果有人在你面前成功的表现了自己也就觉得自己受到了尊重。当然倾听别人也是要多听听别人的苦恼和遇到的困难，如果方便，尽自己所能，真诚的帮助别人，或是努力帮助他人排解苦恼，让他人明白你的真诚，体谅你的关心，让他真正把你当成可以信赖的朋友，使相互之间关系更进一步。倾听同时也包括认真挺他人讲话，在挺他人说话时不能东张西望，让他觉得你对他不感兴趣，不把他当朋友。我觉得倾听别人时，尽量看着他的脸，适当的微笑，让他知道你正在听着，传递着自己的友好和温暖。

当然人际交往时要做到的不仅仅是这些，但是懂得了这些之后，并且努力去尝试了之后，能为我自己进行人际交往提供了更好的前提，也让我明白了很多为人处事的道理。

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！