# 如何营造和谐的人际关系小论文

来源：网络 作者：风起云涌 更新时间：2024-08-11

*第一篇：如何营造和谐的人际关系小论文和谐的人际关系心理学将人际关系定义为人与人在交往中建立的直接的心理上的联系。中文常指人与人交往关系的总称，也被称为“人际交往”，包括亲属关系、朋友关系、学友（同学）关系、师生关系、雇佣关系、战友关系、同...*

**第一篇：如何营造和谐的人际关系小论文**

和谐的人际关系

心理学将人际关系定义为人与人在交往中建立的直接的心理上的联系。中文常指人与人交往关系的总称，也被称为“人际交往”，包括亲属关系、朋友关系、学友（同学）关系、师生关系、雇佣关系、战友关系、同事及领导与被领导关系等。人们相互之间的情感距离和相亲密的人际关系都属于良好的人际关系，对于一个人的工作、生活和学习是有益的；相反，不和谐、紧张、消极、敌对的人际关系则是不良的人际，对一个的工作、生活和学习是有害的。

人际关系包括三层含义：

（一）人际关系主要指人们心理上的距离和关系。

（二）人际关系由若干心理成分构成，即认知成分、情感成分和行为成分。

（三）人际关系是在彼此交往过程中建立和发展起来的，没有交往也无所谓人际关系

美国著名的心理学家爱利克依据自己和他人所采取的基本生活态度，提出人际交往四种心理模式。

1）我不好----你好表现为自卑，社交恐惧

2）我不好----你也不好 表现为放弃自我，陷入绝境，极端孤独和退缩

3）我好----你不好表现为以自我为中心，固执己见，唯我独尊

4）我好----你也好表现为善于发现自己和他人的优缺点与长处，保

持积极，乐观，进取的心理状态

人际交往的四点注意事项：

1）注意人际距离把握的分寸。

2）注意利用社会知觉效应的积极作用，克服其消极影响。

3）注意发挥人际吸引因素的积极作用，提高自己对他人的吸引魅力。

4）注意认识社会人际关系的团体心理，提高对他人的理解。

人际交往的五条重要原则：

1）交互原则

2）期待原则

3）功利原则

4）自我价值保护原则

5）增减原则

我的收获

《孟子•公孙丑下》中写道：天时不如地利，地利不如人和。

卡内基理工学院分析了 10000 个人的记录后得出结论： 15% 的成功者是由于技术熟练、头脑聪慧和工作能力强； 85% 的成功者是由于个性因素，由于具有成功地与人交往的能力。反之，在生活中失败的人，90% 是因为不善于与人展开有效交往而导致的。

阿尔波特 • 维哥姆博士在自己的联合报业专栏“探索你的心理”中提出自己的研究成果： 4000 名失业的人中，只有 10%，即 400 人是因为他们不能干这种工作，90%，或者说 3600 人，是因为他们还不曾发展自己与人成功相处的良好品质。

可见良好的人际关系之重要，它是一个人或一个集体的生存的必要条件或必要的手段，是社会和谐的基石。正如中国科学院心理研究所任孝鹏博士所说的，和谐社会，不仅是单个的人与人之间的和谐，还包括个人与集体的和谐乃至与整个社会和谐。个人与集体、与社会在利益上既有共同性，又存在着差异性，难免会发生冲突，因而必须处理好相互之间的关系，做到人与社会的和谐一致。

对于正处在大学，即将走向社会的我们，如何能够拥有和谐的人际关系，对我们来说尤为重要，大学生如果能生活在团结、友爱、和谐的人际关系氛围中，可以使大学生具有安全感、归属感和幸福感，并能正确地认识、对待各种现实问题，化解学习和生活中的各种矛盾。大道理人人都懂，但不是每个人都能够控制好小情绪的。现代大学生大都会有或多或少的人际交往方面的苦恼，我当初选择祝你成功心理学的初衷之一，就是希望从心理学的角度，学习到正确高效地与人相处的技巧。果然在卢老师的课上，我受益匪浅。结合老师上课讲的内容，我的一些思考，以及其他资料的查找，我想从一下三方面分享我的收获。

一、大学生人际关系现状

1.交际范围日趋多元

大学新生在中学阶段一般都有自己稳定的交际圈。中学生的目标单纯而一致，就是考大学，同学也大多是同个省的，同个区的。而对于大学生群体而言，他们他们交往的范围就会比较广泛，比如同学、同乡、老师、联谊活动中认识的朋友以及社会活动团体中的人。舍友也是来自五湖四海，初来乍到，彼此陌生，有不同的城乡背景，有不同的方言、不同的性格，交友年龄段也不断扩大。表明大学生交友选择面上呈现出多元化的色彩。

2.交往方式丰富多样

大学生的交际方式变得更为丰富，其中，电话，短信，网络成为大学生联络感情的主要手段。传统的面对面或写信交友的人数则大幅度下降。

3.择友标准各有不同

多数人以有相识的性格与良好的道德作为择友标准。共同话题是深入了解对方的关键因素，而性格上的相同、相似或互补又可以打开沟通交流之门。绝大多数同学认为志同道合型与情投意合型的友谊最为深厚；有的同学的交友是为以后发展打基础，这部分大学生在择友的问题考虑上比较理性、实际。此外，经济对当代大学生择友也有一定的影响，有一部分的同学选择“消费层次”作为择友的出发点。

二、影响大学生人际关系的主要原因

1、社会人口政策发展影响。

计划生育的人口政策对大学生和谐人际关系的影响不可谓不大。

上世纪80年代，平均每个家庭都有两个以上的孩子，邻里之间的孩子相互玩耍。避免不了的受伤挂彩，吵嘴哭鼻子，但是孩子们在苦恼的过程中学会了竞争与合作，形成人际观念。

而到了现在，在独生子女越来越普及的年代，经常出现的是六个大人照顾一个孩子的情况。家长的过分包办可能会使独生子女上大学后缺乏最起码的独立生活及为人处世的能力，缺乏坦诚的心态和理解偏激等等。

此外，人际关系建立在个人利益基础之上的独生子女比例超过非独生子女。然而独生子女多数不承认“人脉就是钱脉”这一观点。

2.家庭方面的影响

①家庭结构

三代同堂的家庭，孩子从小享受的是全家人带来的呵护甚至溺爱，可能会导致缺乏集体荣誉感与合作精神，不知谦逊礼让，不知尊重他

人，霸道，不讲理；而同时，生长在多层次的家庭里会提高孩子的交

往能力，丰富交往方式。

父母与孩子共住的家庭，家庭的向心力强，子女对家庭的依赖性

强，可能会缺乏独立性。但子女与父母的感情较好对，人的信任度较

高，容易与人相处。

单亲家庭的家长一般很难以正常的心态对待子女，过于严厉或者

过于疼爱的教育方式，都会影响子女的心理状况及与人相处的能力。

此类家庭的子女比较敏感、脆弱，较难与人相处。

②父母教育精力的投入

父母若投入合适时间，以正确的方式陪伴孩子。教育孩子，利于

让孩子养成活泼开朗，乐于助人的性格，有利于与人交往，构建和谐

人际关系。

父母如果忽视与孩子的相处，可能会造成孩子冷漠，自卑，任性，孤僻等性格，应该孩子和谐人际关系的形成。

3、校园环境

大学具有比较开放的学习环境，生活在其中的学生吸纳多方面的思想观念、行为方式，处理不当就会产生矛盾。大学是走向社会的桥梁，管理模式较为松散，强调的是个人的兴趣与发展，学生要自己选择要做的事，靠自己的交往能力来适应这个环境。

4、大学生自身因素。

大学生在校园里具有较大的自主空间，可以自我选择方向和方式。大学生有广阔的了解信息，学习各方面知识的渠道。糟糕的是有些同学，在高中的重压解

除后，便不知前路如何，于是沉迷游戏不能自拔，忽视同学、朋友、老师之间的人际活动。

有一些大学生自我保护意识比较强，同学之间交往较谨慎。交往范围狭窄，不能与人坦诚相待、开诚布公地交流思想。一些学生自大自傲，过于敏感挑剔，不会设身处地为别人着想，不会尊重他人的想法和做法。最后出现孤单失落、注意力分散等症状。有些性格内向的学生不合群，不愿意主动接近别人，思想情感得不到及时沟通和表达，孤独寂寞，经常埋怨自己产生了压抑、孤寂和烦闷的抑郁心理。

不注意人际关系培养的大学生，在激烈竞争社会中喜欢单打独干，不善与人交流合作，缺乏团队精神。

四、在大学拥有和谐人际关系的对策

1、尊重他人

心理学家马斯洛有著名的需要五层次，每个人在满足生理、安全、社交三种需求之后，会进一步希望得到尊重。感受到自己被尊重、有尊严的人，就会更积极向上，发挥自己的潜能，为社会做贡献。叔本华说过：要尊重每一个人，不论他是何等的卑微与可笑。要记住活在每个人身上的是你我相同的灵性。

只有给予该有的尊重，我们才能够从他人处赢得尊重和喜爱。

2、宽容

海纳百川，有容乃大。

公元前606 年，一鸣惊人的楚庄王一次灭了叛党，回到郢都，开了一个庆功会。请来众嫔妃佐酒助兴，通宵达旦。突然一阵风起，蜡烛全灭。黑暗中一名喝醉的将军抓住了许妃的手，许妃不知是谁，又不便声张，就一把扯下那人帽子上的缨带，悄悄跑到庄王前去告了状，庄王却下令：大家一律解下缨带，开怀畅饮，然后，才传令点火。蜡烛亮起，众人已皆无缨带，庄王也如无事一般，直至席散。这就是历史上著名的“绝缨”之会。

几年后，楚国伐郑，其部将唐狡主动请为先锋，战场上拼命作战，杀得郑军落荒而逃，楚国大胜。原来，唐狡就是当年的断缨者，他感激庄王宽宏大量，因而以死相报。

由此可见宽容的重要性。

3、诚信

诚信是一个道德范畴，是公民的第二个“身份证”，是日常行为的诚实和正式交流的信用的合称。即待人处事真诚、老实、讲信誉，言必信、行必果，一言九鼎，一诺千金。

而当代大学生，虽然都认同诚信的重要性，但抄袭作业、论文，照搬别人的文章进行发表，侵犯他人著作权，拼凑实验报告和数据，迟到、早退、旷课，考试作弊现象屡禁不绝。学风不正的现象日益严重。如果在与人交往过程中言而无信，将会严重挫伤人际关系的和谐。

**第二篇：公职人员如何营造和谐的人际关系**

龙源期刊网 http://.cn

公职人员如何营造和谐的人际关系

作者：张仲慧

来源：《新农村》2024年第07期

同样都是工作，为什么有的人处处受人喜欢，但是有的人却时常受人排挤？同样都是生活，为什么有的人幸福和谐，但是有的人却常常纷争不断？现代社会中困扰人们的一大问题就是人际关系，公职人员如何在工作、生活中营造和谐的人际关系，直接关系到工作、生活的质量和水平，影响到事业的成败以及身心的健康。

一、人际关系的本质

所谓人际关系，是指在特定社会条件下，个体人与个体人之间为实现特定目的，在生活实践交往沟通过程中所形成的或亲密或疏远的心理联系。

在人际交往的时候，感觉到一种亲近、亲密的联系，我们称之为和谐的人际关系。相反，如果是两两相恶，互相拆台，尔虞我诈，则属于疏远的联系，是有问题的人际关系。当然还有一种情况，两人在工作、生活中没有联系，就暂时不产生人际关系。

二、建立和谐人际关系的意义

在我们的人生旅途当中，建立和谐人际关系的价值何在？对我们的身心、工作、生活会起到什么作用？有什么帮助?

1.有助于心理健康

一方面，影响心理健康。现代社会生活节奏较快，特别是由工业社会向知识社会转化的过程中，节奏加快、变化加剧，新事物、新情况不断出现，人们的压力变大了，随之而来的是人的心里的焦虑。如果建立了和谐的人际关系，可以舒缓压力，有利于身心健康。

另一方面，影响幸福感。

专家认为，幸福感可以理解为满意感、快乐感和价值感的有机统一。一个人幸福指数的高低，取决于他的心里感受。心理学上讲，幸福是由感觉造成的。你没有幸福感觉就没有幸福指数。如果你人际关系良好，遇事得道多助，事事通，路路发，心中愉快，感觉舒畅，笑意写在脸上，这叫幸福感，这叫心理健康。如果整天愁眉苦脸，压抑得不得了，幸福感就差。所以，和谐的人际关系能够让人心理健康，幸福指数高。

2.有助于成长进步

古人云：“以铜为镜，可以正衣冠；以古为镜，可以知兴废；以人为镜，可以明得失。”映衬你做人、做事是非曲直、得失的一面镜子。孔子说，交友，要“无友不如己者”，就是要交一些比自己强的人做朋友。以求学人所长，补己之短。孔子自谓“见贤思齐焉，见不贤而自省也”（《里仁》）见友之贤则思与之齐，取人之长补己之短，见友之不贤则反省自己，引以为戒。朋友之间应“切切偲偲”（《子路》）既切磋学问也要互相责善。如此，道德学问自有所进。所以，我们要多结交良善之人，这样可以优势互补，借脑、借智、借信息，得到学习、得到提高。从发展的角度看，结交朋友有助于自己的可持续发展。

3.有助于事业成功

事业的成功离不开两样的东西：努力和机会。一个人只有够努力，品德修为、学业修养才能达到一定的程度，事业的成功才有支撑。儒学讲“内圣而外王”？内圣，指学识修为要好；外王，是说做事才能成功。但是，一个人要成功，光是满腹经纶，没机会也不行。在成功与机会之间，有一个关键性的因素——人际关系。在现代社会当中，人际关系对于努力和机会的效应是指数效应。人际关系良好成功的几率就比较高，结果是事半功倍；人际关系不好，结果是事倍功半。

三、努力营造和谐人际关系

做为公职人员，我们和同事的关系，受组织制度、层级的规范，存在上下平级之间的关系。我们和同事之间关系的好坏，会直接影响到我们工作、生活的质量和水平，影响到事业的成败以及身心的健康。

1.要用心开展和上级的关系

原则是：对上级充分尊重但不盲从。

领导之所以能成为领导，一定有强人之处，因此，一定要尊重领导。沟通时，切忌“我”字开头，多说“您”字，如果开口闭口都是“我认为”、“我知道”、“我建议”，让领导觉得你自以为是，即使你是对的，但无法建立好感。因此，与领导沟通时，多用请教的口吻，体现你对他的尊重，最好要树立领导比你行的理念。

信念是：努力帮助上级履行其职责

对领导最大的尊重和认同是帮助领导完成目标，帮助领导完成他不能完成的目标。因此，必须站在领导的角度去思考，去献计献策。成功最终需要实力说话，如果你做人好，加上有本事，领导一定会视你为心腹。

修养是：上级对时，自己顺从、听话；上级错时，自己不盲从，提出问题让上级思考，请上级本人调整和改正；注意保护上级脸面维护上级形象。

作风是：雷厉风行，落实上级意图。对上级的命令、指示、安排要雷厉风行地去做，给上级留下一个好印象。

2.要用心开展和下级的关系

红花需要绿叶衬，上级是需要下级捧。上下级之间是共生共荣的关系。

原则是：把下级当朋友，多加关怀。

信念是：帮助下级发展、进步和提高。

修养是：了解下级心声，接受下级建议，集中下级智慧，珍惜下级力量，解决下级困难，谋取下级利益；称职时肯定，突出时表扬，过失时帮助，关怀时真诚，批评时中肯。

作风是：带着公心爱心密切联系下级。批评的时候，带着公心，批评事儿而不能批评人。下级出错了，应帮助下级分析原因，想想解决问题的办法，显示领导的能力，有利于提高做领导的威信。

3.要用心开展和平级的关系。

同事就是同业公事，大家做同样的事情，应该互相提携，互相帮助，共同提高。如果搞不好同事关系，会影响到人的生命质量、幸福质量和成功质量。

原则是：把平级当朋友，互助互惠。

信念是：彼此相融相生，共同提高。

修养是：自信信人，平等相待，互助互惠；自己受表扬时，感谢同事帮助，得好处时，和同事分享 同事受表扬时，替同事高兴；同事有困难或过失时，及时帮助。凡事既要自己心安，又要同事安心，还能有助于推进事 业发展。

作风是：积极主动和平级沟通讲信义。

**第三篇：营造班内和谐的人际关系环境**

浅谈协调班级人际关系的策略

414014湖南省岳阳市云溪区永济中学王新强小学高级教师1397509007

2〔摘要〕：良好的班级所形成的积极的人际关系氛围能够为学生心理的健康发展奠定基础。作为班主任就需协调好你班级中的人际关系。本文从平等对话，尊重学生；群策群力，鼓励学生；设身处地，理解学生三个方面来阐述班级人际关系协调的策略。

〔关键词〕：平等对话群策群力设身处地

班级是学校的基础，它也是一种重要的群体类型。班级人际关系则是班级团结与凝聚力的基础，人际关系的性质和状况往往反映出群体的士气、凝聚力的高低。一个班级内部人与人的关系融洽、和谐，这个班级一定是团结、士气高的团体；反之，人际关系紧张，内耗严重，矛盾重重，则会破坏班级内部的团结。班级人际关系的融洽程度，对于班级成员的归属感有非常重要的影响。

良好的班级所形成的积极的人际关系氛围能够为学生心理的健康发展奠定基础。班级人际关系友好、和谐，成员之间互相关心和支持，其归属感、尊重感、自我价值等心理需要得到满足，其心理健康水平就容易提高，积极的个性品质就容易形成；相反，如果班级人际关系紧张、不和谐矛盾冲突较多，班级成员之间互相贬低、嫉妒、敌视，其内在的紧张压抑和消极情绪体验就越多，心理健康状况就会受到消极影响，人格的健全发展就会受阻。为此，作为班主任就需协调好你班级中的人际关系。

一个班级的人际关系包括多方面复杂的内容，最主要的是师生之间、学生个体与群体之间、学生个体与学生个体之间的人际关系。那么班主任在班级管理中，该如何协调这几种关系，来营造班内和谐的人际关系环境呢？

一、平等对话，尊重学生

在传统的“师道尊严”影响下，普遍存有这样的观点：学生应该服从老师，无条件接受老师的批评。显然，这种观点和新课程理念相悖，新课程倡导尊重学生主体地位，注重培养和发展学生个性。在师生之间有矛盾时，作为班主任，不能只顾教师的尊严，而应该顾及学生的自尊；对学生进行批评教育时，要有平等对话的意识。只有这样，才能使学生对班主任产生亲切感、信任感，愿意与你做心灵的交流；才能使学生从思想深

处认识错误、改正错误，从而切实有效地达到教育的作用。

一次英语课，因大部分学生忘了完成老师布置的单词默写，英语老师批评过激，导致课堂纪律很差劲。英语老师一气之下就把教室后墙上挂的班级荣誉证书摘下，愤然回了办公室。全班学生个个情绪高涨，敢怒不敢言。面对这种情况，班主任该如何收场呢？如果处理不当，会恶化师生关系。现在的学生自尊心都很强，强迫他们接受批评教育，那只是治标不治本，我们需要平等对话。“这件事错在谁？”学生的回答五花八门，但有一部分同学说道，如果这个老师令人尊重，他们是不会这样的！看来，英语老师的言行没有得到学生的认可。我尊重学生的感受，让学生把对英语老师的不满都发泄出来，可学生气乎乎地不敢说。为释放他们的情绪，我走下讲台，走进学生说：“人非圣贤，孰能无过？你们对老师有什么不满，请尽管说，现在不说，背地里说人不好！”一句话像一把钥匙，打开了学生心灵的阀门。他们说了许多英语老师的不好，可我并不听之任之，对他们的意见我是有的表示肯定，有的予以否定，并逐一解释，这时我和学生的关系似乎是“我与你”的关系，互相平等。看着学生情绪平和，我像朋友一样再次从“尊重”入手，从英语学科性质入手，从英语老师的责任心入手，举例说理，引导学生，使学生真正认识到错误。事后，班干部们商量买了一张卡片，并叫每个同学签上名字，真诚地向英语老师道歉。师生关系得到缓和，英语课事件得到圆满的解决，我的工作也得到了学生的信任，同事们的认可。

二、群策群力，鼓励学生

在班里总有少数学习成绩不好而又不遵守校规、校级的学生，这些学生虽然只是少数，但他们的活动能量大，是影响班内和谐人际关系的主角之一，我们要特别引起重视。碰到他们犯错时，切忌对他们当众批评、挖苦，因为他们已经形成“犯错误，挨批评”的思维定势，加之他们在班里朋友不多，常有被孤立的现象。所以，面对这些学生，我们要借助集体的力量，群策群力，要寻找他们的长处，可以在特定条件下，出其不意地表扬或鼓励这些学生，在意外中打消疑惧和对立的情绪，从而产生积极向上的动力，使班内个体与群体的关系和谐友好。

新学期到了，班里转入一名个头不高的男生小伟，他攻击性强，自控能力很差，没过一个月，就给班级扣了好几次文明分。为此，同学们都对他有意见。一次，小伟的前桌不小心把他的铅笔盒碰掉在地。性情急躁的他，抡手就是一拳，就这样两人打了起来。同学们边劝架边拦住小伟，自认为被集体孤立的小伟感到又委屈又气愤，于是他冲出教

室，蹲在操场上……我和几个学生费尽口舌，才把他带回教室。此时的他情绪异常激动，哭着说：“我是新来的，大家都看不起我，都欺负我……”看着这一幕，我一时惊呆了，但见全班同学似乎有话要说，于是，我让全班同学针对这件事，针对小伟的所作所为，发表自己的肺腑之言。同学们有的建议，有的道歉，有的指责，但更多的是希望小伟改掉坏习惯，成为班级一员……听了同学们的一番话后，小伟的情绪有些缓和，我也深受感动，动容地说：“你说同学们欺负你，刚才他们的心声你都听见了，只要你改掉坏习惯，大家都会成为你的朋友。来，让我先成为你的第一个朋友吧，相信不久，你的朋友会更多！”说完，我紧紧握住了他的手。看着眼前这个流泪的男孩，我知道第一步成功了，但还得让他认识到错误。“作为你的朋友，我要提醒你，身为学生，不能一遇到不高兴的事就发冲，那是不理智的行为。我们都相信你不会再有下一次！”小伟频频点头，哽咽着。趁此，我又大声说：“我提议，全班同学为他决心改正错误鼓掌！”“哗……”教师里传出一阵热烈的掌声。在集体的帮助督促下，小伟的行为在不断改变，很少给班级扣文明分，在课间也能经常看到他和同学们融洽地在一起聊天、玩耍。

三、设身处地，理解学生

一个班级就是一个小社会，班内每个学生的性格不同，行为方式不同，极易产生矛盾。那么班主任该如何从根本上处理呢？我认为，班主任必须设身处地，理解学生，处理问题时把自己处于学生的境地，成为学生中的一员，进而教育学生学会“心理换位” ……从对方的立场出发，来理解他（她）这样做的理由，设身处地进行体验和思考，从而达到理解对方、减少误会、化解矛盾的目的。班主任以身作则，设身处地，换位思考，理解学生，学生也能设身处地，换位思考，理解老师和同学，学生个体与个体之间的的矛盾就会减少，班内人际关系自然和谐。

下雨了，地上是一个个小水坑，孩子们最喜欢踩水坑了。虽然再三强调，冒雨踩水坑会感冒，不许去，可几个调皮的孩子还是控制不了。更有趣的是，兰兰穿着雨靴，戴着雨伞，快乐地踩着水坑。丽丽看见了，也加入其中，两人玩得不亦乐乎。可一会儿，两人却打成一团，原因是兰兰不肯把雨伞借给丽丽，还拿雨伞甩水，把混有泥水的雨水全打在丽丽的白衬衫上，爱干净的丽丽怎肯罢休，飞起一脚，踢中兰兰的屁股……看着她们一个流泪，一个浑身湿漉漉、脏兮兮的，我气不打一处来，可转念一想，孩子嘛，童趣呀！这时正好上课了，全班同学都看着我，似乎在说，老师看你怎么处理，你可说过谁去玩水谁放学留下扫地。是呀，我可不能出尔反尔，否则以后怎样教育学生。可是，我如果简单处理，能平息这件事吗？她俩会在心里承认错误吗？她俩的矛盾能化解吗？以后能杜绝类似的事吗？肯定不能，单单处罚是解决不了矛盾的。望着台下期待着的学生，看着讲台边站着的闹事的学生，我平和地说：“同学们，如果我是你们，我也非常想去见玩水，踩水坑确实有趣，可我不让你们去，是怕你们感冒了。今天兰兰用了两全其美的方法，既不会淋湿衣服又可得到快乐，应该说老师不能批评他，但是她不肯把雨伞借给同学，未免小气。但如果你是兰兰，你会把雨伞借给他人吗？也许也不会吧，因为你淋湿了衣服可要被老师批评的。但如果我是丽丽，向同学借雨伞不肯，心里肯定不舒服，再加上衣服被弄得又湿又脏，当然是火上加油。你们一定纳闷了吧，老师这是在表扬他们还是在批评他们呀！其实我只是站在你们的立场，站在她俩的立场来看这件事，并没有批评、表扬。那请兰兰和丽丽分别站在对方的立场，想想整件事，也请大家站在我班主任的立场，来看这件事，告诉我该怎样处理？”事情的结果大家自然能猜到，两个闹事的学生互相道歉，握手言和，放学后好主动留下扫地。全班同学也从这件事中学到，遇事多从他人角度考虑，多从老师的角度考虑事情。

“知其心，然后能长善而救其失”，每一位班主任只要把“尊重学生”、“鼓励学生”、“理解学生”熟记于心，并付之实践，就能促进学生的身心健康发展，就能很好地控制班级和谐的人际关系，真正成为学生的良师益友。

**第四篇：培育和谐人际关系营造良好工作氛围**

培育和谐人际关系营造良好工作氛围

根据集团工（2024）15号文件的要求，全面提升公司女职工的整体素质，促进女职工终身学习理念的形成，充分发挥女职工在推动企业改革发展中的生力军作用。公司工会结合公司自身实际，于2024年8月份在公司在岗女职工中开展了以“培育和谐人际关系营造良好工作氛围”为主题的女职工素质提升流动课堂活

动。这次活动得到了公司两级领导的重视和支持，深受广大女职工的喜爱和欢迎，参加人数达900余人。女职工受教育面达95以上。这次活动有以下几个特点：

一是公司两级工会组织领导高度重视。就流动课堂活动进行了专题布置，提出具体要求。为了把女职工素质教育活动深入扎实地开展下去，使更多女职工融入到活动中。公司工会下发了专题文件，制定了详实的活动计划安排，做到分工明确，抓落实，讲实效，强化过程管理。各车队（车间）基层工会结合自身实际，自定目标，制定了活动方案及教案。包括“组织女职工集中收看教学光盘，以线路、班组（小队）为单位的集中学习，下发教材、宣传资料职工自学，请专职医务人员授课、请交警上法律课”等内容。形成了整体全力的活动格局。

二是对开展流动课堂活动的认识到位，措施到位。各单位工会纠正了活动“没有用”、“顾不上”、“搞形式”的错误认识，把流动课堂活动当作一次提高各级工会干部工作能力和职工增强自我教育、更新科学生活新理念的再学习，再教育机会认真组织。为了保证女职工素质教育流动课堂活动的顺利开展，公司工会编辑了活动宣传资料、下发到各站点，送到职工手中。车队领导亲自下到站头，向女职工赠送了《女性健康手册》、《家庭健康手册》、《女职工营养健康知识手册》、《女性更年期保健手册》等教材及教学光盘共200余册，在8月1日至8月28日期间，公司工会集中2场次专题课堂教学，各基层工会坚持以线路、班组小队为单位组织学习。共组织授课36场次。组织女职工收看教学光盘、学习有关教材，听专职医务人员讲课。在学习培训中，我们做到满足“三个需要”。即：学习内容满足女职工自身的需要。我们根据公司女职工年龄层次特点，突出了“女性‘五期’保护”、“常见妇科病的预防”、“家庭保健小常识”、“女性健康与婚姻家庭”及“科学饮食与美容”等内容，让职工感触到学习的实效性、实用性，充分体现组织的关爱；学习内容满足实际工作的需要。我们的本职工作是安全行车，服务乘客，传统的服务理念已经不能满足社会的需要，针对女职工的工作环境，结合集团公司工会编辑的《公交基础知识读本》组织了学习讨论，以提高职工职业道德水平；针对武汉市道路交通状况的变化，公司工会特组织了有54名女驾驶员参加的警民共建垦谈会；邀请交通大队女警支队的张警官进行交通安全知识授课，进一步融洽了警民关系。学习内容满足企业发展的需要。我们将培训活动融入到日常工作中，与企业形势任务教育、文化素质教育和业务技术培训紧密联系起来，以丰富多采的活动为载体，从加强文化教育入手，坚持开展读书活动，引导女职工树立“终身学习”的理念，争当知识型女职工，使广大女职工有所作为。

三是活动形式丰富，突出特色，收效明显。我们将女职工素质提升流动课堂作为女职工素质达标工作的重要内容来抓，旨在营造和谐的企业人文环境，提高女职工综合素质，树立良好的行业形象，展示公交女职工的精神风貌。在活动中公司各级工会干部一致认为开展教育活动就是服务职工，一定要把好事办好、办实。从一点一滴做起，树立以人为本的服务理念，充分发挥“三心”精神，即：细心、耐心、爱心。为251名线女驾驶员办理了《平安女性安康团体重大疾病保险》。深入一线对女职工进行家庭生活调查摸底，建立了单亲女职工、困难女职工档案。为82名困难职工建立档案并与公司管理人员结成“1 1”帮扶对子。争取了公司行政的大力支持，对11户困难职工家庭，进行了助学活动。同时，结合公司上半年职工体检情况，对女职工进行健康调查摸底，了解女职工关心又不好意思自己提出的问题，反馈到公司工会。公司工会进行汇总后于8月23日举办了女职工流动课堂健康知识讲座，请专职医务人员就妇女常见病进行授课，回答了职工的疑问并现场咨询。七队领导班子亲自上线、上车为女职工送书，党支部书记坚持参加每一场学习，并积极配合医务人员为职工答疑解惑。票务部书记不顾天气炎热，利用业余时间翻阅大量书籍、报刊，收集了大量资料，认真备课，坚持参与职工学习，还充当小教员为职工讲课。针对公交行业的职业习惯，向女职工宣讲“三个半分钟、三个半小时”等生活小窍门，深得职工好评。他们这种视工作为己任的负责态度和扎实的工作作风，让职工感受到了各级组织对他们无微不至的关怀和爱护。九车队工会在活动中开展了“在团队精神中寻找价值链”的主题活动。强调以团队精神形成共同价值观，组织“巾帼文明示范岗”人员为一线男驾驶员送清凉活动，优秀女职工规范操

作示范等活动，要求大家从身边触手可及的行为方式、思想观念、价值趋向做起，强调营造一种“互相帮助、互相激励、共同进步”的和谐氛围，得到广大女职工的积极响应。车间工会发扬班前学习的好传统，利用班前15分钟组织女职工集中学习，进行心理健康、时事政治、职业技能等方面的学习。并为开展了为女职工过生日的活动，充分体现了车间工会对女工的关爱。十

一车队工会在活动中广泛开展“岗位创新三个一”活动，即“学习一门新知识，掌握一门新技能，提出一条新建议，”，吸引广大女职工在学习中提高。车队推荐的7路女驾驶员沙红武，经过层层选拔，代表公司女职工参加了武汉市第十四届职工职业技能公交客车驾驶的比赛。

历时一个月的“女职工素质提升教育流动课堂”活动即将结束，在这次活动中，通过组织女职工学习相关教材，参加专业知识讲座、观看教学光盘等形式，宣讲了健康新知识，生活新理念，在广大女职工中形成“关爱自已，重视健康；珍惜岗位，多做贡献”的良好氛围，深受广大女职工的喜爱和欢迎，得到了各级领导的支持和认可，受到了新闻媒体的广泛关注，更是融洽了干群关系。但我们深知提高女职工素质是一项长效管理工程，在今后的工作中，我们将围绕“女职工素质达标工程”，突出女职工教育特点，不断拓展女职工教育阵地，进一步提高女职工整体素质。进而，让广大女职工进一步强化“四自”精神，立足岗位做贡献。

**第五篇：如何营造良好的人际关系**

如何营造良好的人际关系

一、为什么要营造良好的人际关系

1、在这个世界上，就要有一个良好的氛围

我们做事业，需要有好老师，需要有好的合作伙伴，需要团队成员跟我们一同去运作一个良好的目标，这一切需要有良好的人际关系。

中国人有一句话：种瓜得瓜，种豆得豆。

2、胜的时代，企业和企业，个人和个人之间需有紧密的联系

企业间的合作和合并，险，发挥强强联手的优势。作为营销人员，3、人力资源的整合，是开创事业资源的一个重要组成部分。资本----知本在个人创业中，有五个资源需要整合，其中人力资源的整合是核心。

二、营造良好的人际关系的三大秘诀

1、关心别人胜于关心自己只有爱所有的人，才能得到所有人的爱。

2、三多三不多表扬多赞美多激励不抱怨不批评不职责

4、善于沟通沟通：就是信息的给予和交换。信息包括六大要素：信息的发出者和接受者；信息；渠道；环境；反馈；噪音；沟通的四大目的：说清楚，听明白；调整旧思想，灌输新理念；咨询；不断地表扬和激励；沟通的方式：一对一沟通：噪音少，信息量大；会议沟通：大型、中型会议，小型聚会，研讨会；文字沟通：书信，报告，通知，贺卡；通讯沟通：电话，手机，互联网等

三、营造良好的人际关系的十大技巧

1、热情问候对方，敢于开口讲话。

2、眼要看、脸要笑、嘴要甜、腰要软。

3、记住交往过的人，并能随时叫出对方的名字。

4、善于倾听，善于引导，善于提问，绝不争论。

5、注重对方需求，关心别人胜于关心自己。

6、多赞美，多激励，多表扬；不抱怨，不批评，不职责。

7、顾及别人感觉，尊重事实本身，坦诚说出自己的看法。

8、定位自己是服务者，乐于为别人提供服务。

9、诚心守诺，信任对方。

10、热情、温情、耐心、幽默。需要通过很好的沟通，必须以客户的需求为出发点，----人力资源------资本运作

然后营造更大的商业航母，去躲避市场风所做的工作就是加强和每一个顾客的联系。

------品牌

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！