# 如何建立发展和谐的人际关系

来源：网络 作者：青灯古佛 更新时间：2024-08-13

*第一篇：如何建立发展和谐的人际关系如何建立发展和谐的人际关系大学生作为社会主义建设事业接班人建立发展和谐的人际关系尤为重要。所谓人际关系是人们在相互交往中，心理上相互联系、相互影响、相互制约的关系，它体现了人与人之间的心理距离。人正是通过...*

**第一篇：如何建立发展和谐的人际关系**

如何建立发展和谐的人际关系

大学生作为社会主义建设事业接班人建立发展和谐的人际关系尤为重要。所谓人际关系是人们在相互交往中，心理上相互联系、相互影响、相互制约的关系，它体现了人与人之间的心理距离。人正是通过和别人发生作用而发展自己，实现自己的价值。良好的人际关系是人生快乐的源泉，有助于身心健康，有益于完善个人性格，同时促进个人的成功。

现在的我们大学生基本上都是独生子女，无形之中养成了惟我独尊的品性。凡事以自我为中心，集体荣誉感不强，容易产生自私的想法，不能以宽容的心态看待事物。

其次是沟通能力有限。由于语言表达、思维习惯的限制，很多学生不能将内心想法与对方充分交流，造成了互相之间的误会或隔阂。

再次是个性品质欠缺。影响大学生人际关系的常见的不良个性品质有以下方面：自私、自傲、猜疑、逆反、冷漠、妒忌等等，都是不受欢迎的个性品质，是人际关系的重要障碍。

在人际交往中，我们应遵循以下原则：一是平等原则。平等就意味着相互尊重。寻求尊重是人们的一种需要。二是相容原则。相容表现在对交往同学的理解、关怀和喜爱上。人际交往中双方如果能以容忍的态度对待别人，就可以避免很多冲突。三是互利原则。互利原则要求我们在际交往中，了解对方的价值观倾向，多关心、帮助他，并保持对方的得大于失，从而维持和发展与他人的良好关系。四是信用原则。信用指一个人诚实、不相欺、守诺言，从而取得他人的信任。

除了以上几个原则，我们还应做到，第一要真诚。真诚能使交往双方内心踏实、有安全感，能促进彼此的信任，任何真正的友谊的基础都是彼此付出真心。第二要谦虚。要善于发现他人的优点和长处，学会欣赏他人，多向他人学习。这样人与人之间就容易形成彼此认同、互相促进的良好关系。第三要热情。阳光般的热情能给人以温暖，摒除人心头的顾虑和担心。增强人与人之间的感情，使人际关系变得和谐融洽。第四要宽容。要学会换位思考，站在别人的角度看问题，设身处地为别人着想，这样就会理解别人的言行。在不涉及原则性问题的事情上，对别人的选择多一点尊重，可以减少不必要的冲突隔阂，从而达到心理相容。

每个人生命的主宰其实就是自己，我们要以积极的态度和行为对待人际交往，建立和谐的人际关系。为提高中国大学生的基本能力做出一份贡献。

五年临床3班

胡阳

1311143

**第二篇：建立和谐人际关系演讲稿**

我们的国家所倡导的和谐社会其实是在倡导和谐人际关系，人是社会的主体，若人人和谐我们的国家就会和谐。正所谓“爱出者爱返，福往来福来”。和谐人际关系需要我们每个人从自身做起，从小事做起，当我们和他人的关系如同亲人时，爱将洒满中华大地。

做一个有自我意识的人，我们在社会生活中与他人交往时会遇到这样或者那样的问题。有的人在与他人交往时故作老练，有的人拘谨扭捏，凡此类者，都与缺乏自我意识有关，我们只有完善自我意识，才能在他人面前赢的良好的形象。所以我们要认识自我，俗话说“君子日参省乎己，则知明而行无过矣”。我们要反省自己日常生活中的表现和行为，总结经验。从多方面考虑自己的不足，做事方法和语言方式等等。发现不足时要耐心改正。

“以铜为镜可以正衣冠，以人为镜可以知得失”。以他人为鉴，来对照比较自己，从而认识自己，积极听取他人的意见，对于自己的不足要努力改正，不断的完善自己。

做一个自信的人，对于自卑和自我否定的人，他们往往朋友很少，一个连自己都不喜欢自己的人，在与他交往时的形象是不利于相互发展的。首先这种人往往不承认或不接受自己的真实面目，在他人面前装扮出另外一种形象。这种假象一旦被人揭穿，就会让他人发生反感，不愿意与他交往。

要有健康、积极向上的心理态度，不要以为个别人的否定映射到大多人身上，每天微微一笑他人也会像镜子一样对你笑。

语言是人类最方便也是最直接的交流方式，在社会工作和社会交往中，几乎处处需要发言、交谈、劝慰、谈判、辩论、演讲等等。无论从事什么，我们都需要一定的社会交往能力和口头表达能力，适度的言谈举止是一个人素质的表现，良好的口才才能给人愉悦感，从而得到他人的尊敬，让相互之间的情更浓，爱更深；可以使陌生人产生好感，结下友谊；可以使意见分歧的人相互理解，消除矛盾；可以使彼此抱怨的人化干戈为玉帛，友好相处。只有具备良好的表达能力，才能更好的展示自己，才能发挥自己的才能，让别人认识自己、认同自己。用语言打开心灵的窗户，彼此之间搭建心灵的桥梁让良好的人际关系存在在我们的生活中。

倾听他人。一个善于倾听的人往往有更多更好的朋友，倾听是一种高尚的艺术，掌握它能让你在别人面前备受欢迎。我们要全心全意的倾听别人的诉说，就要撇开一切让你分心的事情，不理会其他的声响，眼睛要看着对方，点头示意鼓励让对方说下去，借此表明你在用心倾听并且显示你在尊重他。要善于听对方的意思，不要盲目插口，做一个善解人意、有修养、有知识的人。

举止文雅。举止体现着一个人的修养和风度。带有粗俗习气的行为举止，将会让一个人失去可亲近感，人们所欢迎的是稳重大方的人，要使自己的举止对他人产生好的印象，就要自觉的约束自己，使自己的举止文明得体。在与他人交谈中必须学会控制自己。不能毫无顾忌，无节制的吞云吐雾，旁若无人的纵情大笑。与人交往时，要表情自然、亲切大方、动作要适度，做到站有站样，坐有坐相。当然在他人也不能畏畏缩缩，谨小慎微。无论说话办事，参加活动都应表现的落落大方，不卑不亢。

“宰相肚里能撑船”做一个有度量的人，宽容别人，当别人犯错时不是一味的指责，而是微微一笑宽容他们，那么我们就会获得良好的形象。宽容是一种良好的心理品质。它不仅包含着理解和原谅，更显示着气度和胸襟，坚强和力量。一个不会宽容，只知苛求别人的人，其心理往往处于紧张状态，从而神经兴奋，血管收缩，血压升高，使心理、生理、进入恶性循环。学会宽容就会言语理解宽以待人。这就等于给自己树立良好的形象，使自己和别人的关系越来越好。

我们每个大学生要通过自己的努力来改善人际关系。一方面，不断提高自己的心理健康水平，另一方面，掌握人际交往的原则与方法，并通过不断的实践和努力让它总终成为自己的习惯，成为自己个性的一部分。如果我们每个人都能这样做，和谐人际关系离我们不会再远。

**第三篇：建立和谐人际关系的一份演讲稿**

建立和谐人际关系的一份演讲稿,关键词是演讲稿,建立和谐人际关系, 我们的国家所提倡的和谐社会实际上是在提倡和谐人际关系，人是社会的主体，若人人和谐我们的国家就会和谐。正所谓“爱出者爱返，福来往福来”。和谐人际关系需要我们每个人从本身做起，从小事做起，当我们和他人的关系如同亲人时，爱将洒满中华大地。

做一个有自我意识的人，我们在社会生活中与他人交往时会碰到这样或那样的题目。有的人在与他人交往时故作老练，有的人拘束摇摆，凡此类者，都与缺少自我意识有关，我们只有完善自我意识，才能在他人眼前赢的良好的形象。所以我们要熟悉自我，俗语说“君子日参省乎己，则知明而行无过矣”。我们要检讨自己平常生活中的表现和行为，总结经验。从多方面考虑自己的不足，做事方法和语言方式等等。发现不足时要耐心改正。

“以铜为镜可以正衣冠，以人为镜可以知得失”。以他人为鉴，来对照比较自己，从而熟悉自己，积极听取他人的意见，对自己的不足要努力改正，不断的完善自己。

做一个自信的人，对自卑和自我否定的人，他们经常朋友很少，一个连自己都不喜欢自己的人，在与他交往时的形象是不利于相互发展的。首先这类人经常不承认或不接受自己的真实面目，在他人眼前打扮出另外一种形象。这类假象一旦被人戳穿，就会让他人发生反感，不愿意与他交往。

要有健康、积极向上的心理态度，不要以为个他人的否定映照到大多人身上，天天微微一笑他人也会像镜子一样对你笑。

语言是人类最方便也是最直接的交换方式，在社会工作和社会交往中，几近处处需要发言、交谈、安慰、谈判、辩论、演讲等等。不管从事甚么，我们都需要一定的社会交往能力和口头表达能力，适度的言谈举止是一个人素质的表现，良好的口才才能给人愉悦感，从而得到他人的尊敬，让相互之间的情更浓，爱更深;可使陌生人产生好感，结下友谊;可使意见分歧的人相互理解，消除矛盾;可使彼此抱怨的人化干戈为玉帛，友好相处。只有具有良好的表达能力，才能更好的展现自己，才能发挥自己的才能，让他人熟悉自己、认同自己。用语言打开心灵的窗户，彼此之间搭建心灵的桥梁让良好的人际关系存在在我们的生活中。

聆听他人。一个善于聆听的人经常有更多更好的朋友，聆听是一种高尚的艺术，把握它能让你在他人眼前备受欢迎。我们要全心全意的聆听他人的诉说，就要撇开一切让你分心的事情，不理会其他的声响，眼睛要看着对方，点头示意鼓励让对方说下往，借此表明你在专心聆听并且显示你在尊重他。要善于听对方的意思，不要盲目插口，做一个善解人意、有修养、有知识的人。

举止高雅。举止体现着一个人的修养和风度。带有粗俗习惯的行为举止，将会让一个人失往可亲近感，人们所欢迎的是慎重大方的人，要使自己的举止对他人产生好的印象，就要自觉的束缚自己，使自己的举止文明得体。在与他人交谈中必须学会控制自己。不能毫无顾忌，无节制的吞云吐雾，旁若无人的纵情大笑。与人交往时，要表情自然、亲切大方、动作要适度，做到站有站样，坐有坐相。固然在他人也不能畏畏缩缩，谨小慎微。不管说话办事，参加活动都应表现的落落大方，不骄不躁。

**第四篇：思修论文\_如何建立和谐人际关系**

如何建立和谐人际关系

转眼之间，十八年的时光过去，经历了12年寒窗苦读的我们跨过了高考的门槛，来到了我们向往已久的大学，憧憬着那理想中的美好的校园生活，可是大学的校园不再像高中那样保有纯粹学校的标签，它更像一个小型的社会，我们必须要建立一个和谐的人际关系网，才能在其中生活（亦或是生存）下去，那么我们应该怎么做呢？

一、把握基本的交往原则

建立和谐人际关系的第一步就是遵守最基本的交往原则，这是建立人际关系的基石。首先，要学会尊重，在交往过程中要保持一个公平的心态，做到不卑不亢。尊重他人，使别人的自尊心得到及时的满足；尊重自己，是自己从交往中得到快乐和满足，人际关系就能得到巩固和发展。此外，我们应当懂得宽容。宽容是大学生和谐人际关系的润滑剂。我们在相互交往过程中不可避免地会产生摩擦，这个时候应当设身处地地为别人着想，化干戈为玉帛。这两者是人际交往中最基本的原则和底线，是与别人交往的前提，是我们应该时刻谨记的。

二、增强自身的人际魅力 注重自己留给别人的第一印象。人与人第一次交往中给人留下的印象，在对方的头脑中形成并占据着主导地位，大学生在社交活动中，合理利用这种效应，展示给人一种极好的形象，可为以后的交流打下良好的基础。培养良好的个性特征。良好的个性特征对于建立良好的人际关系有促进作用。生活中，大家都愿意与性格良好的人交往，没有人愿意与自私、虚伪、心胸狭隘的人打交道。因此，要不断形成良好的个性特征，注意克服性格上的弱点和缺陷。加强交往，密切关系。人与人之间在空间距离上的接近是促进人际吸引的重要因素。我们应该充分利用校园狭窄范围的的限制这一优越条件，与朋友保持适度的接触频率，使人际关系不至于淡化甚至消失，争取在自己遇到困难时不至于孤立无援。

三、掌握人际交往的艺术 语言艺术。“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。”人际交往中要注意称呼得体和讲话注意礼貌，良好的语言艺术必须要做到适时、适度、适量。非语言艺术。非语言一般包括眼神、手势、面部表情、姿态、位置、距离、肢体语言等。面部表情是内心情绪的外在表现，它们均能表达人的态度和情感。交往中还可用动作来表达想法，在人际交往中根据谈话的内容和场合，正确运用非语言艺术，巧妙地表达自己的思想感情，有时能起到“此时无声胜有声”的作用。学会倾听。几乎所有的人都喜欢听他讲话的人，倾听技术成为改善人际交往的重要方式。在与人沟通时，作为听者要少讲多听，不要打断对方的谈话，要等别人讲完之后再发表自己的见解；要表现出倾听的兴趣，听别人讲话时要正视对方，切忌小动作，不要轻易地与对方争论或妄加评论。

参考文献

《论大学生和谐人际关系的构建》钱雅文

**第五篇：相聚有缘,建立和谐的人际关系**

相聚有缘，建立和谐的人际关系

现代是个讲究沟通交流的时代，我个人也觉得沟通是一门很重要的学问。人际关系是人与人之间的心理上的关系和心理上的距离,是以一定的群体为背景, 在相互交往的基础上, 经过认识调节,感情体验, 行为交往等手段而形成的, 是人们长期交往的结果。我国著名心理学家丁瓒教授指出: 人类的心理适应, 最主要的就是对人与人之间关系的适应。人际关系从一个侧面反映一个人的心理健康和心理适应状况。建立和谐的人际关系, 对于作为大学生的我们来说, 有着十分重要的意义。

从小学到初中再到高中在到现在的大学，一路走来不容易！小学初中那么多同学，到了高中与大学，真正认识的又有几人呢？可这么多陌生的面孔，过不了多长时间,一个个又混的飞熟,又多了这么多的同窗好友,难道不是幸福吗?如此这般，一生中，你总在告别许多老朋友又结识更多新朋友。相聚相识皆有缘，我们就应该珍惜这一份份缘分人际关系中，朋友之情有深有浅，大致分为“最要好”、“亲密”、“熟知”、“一般”等几类。但无论与哪一种朋友相处这都是一种缘分都是人们一生中的宝贵财富所以要好好去珍惜它，在人际交往中，都应该明确在交往中应该做什么不应该做什么，否则就会损害友情，造成不和谐的人际关系。

然而，同样是相聚，缘的深浅却迥异，有的人际关系搞得非常好而有的却非常遭，这就一个人的交往能力了。生活中，很多轻而易举的事就能帮助我们和人建立良好的人际关系。真诚是人与人之间沟通的桥梁；而虚伪则是横亘在人与人之间的一条深深的沟壑。你若是真诚，你就会获得友情，信任和关爱；你若是虚伪，你就会失去人们的理解，离群所居。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？所以我们要以诚相待。笑容是一种令人感觉愉快的面部表情，它可以缩短人与人之间的心理距离，为深入沟通与交往创造温馨和谐的氛围。因此有人把笑容比作人际交往的润滑剂。在笑容中，微笑最自然大方，最真诚友善。世界各民族普遍认同微笑是基本笑容或常规表情。在人际交往中，保持微笑，既可以表现出你的真诚友善同时也可以让自己充满自信。微笑很重要，它会让你感到世界变得美好起来。善于听别人说话有时比注意自己讲话更重要。在人际交往过程中，认真听别人讲话的人，在别人

心目中都会留下良好的印象。试想，当别人不认真听你的讲话，你会有什么感觉呢？多数人说他们觉得自己被冷落了、没被重视、受到侮辱、厌烦等，进而影响人际交往。善于倾听，不仅在于听，还要有适度的参与，有适度的反映，反映可以是言语性的，也可以是非言语性的，点头，目光注视，一个微笑，一个眼神，让他人感觉到你的关怀与理解。我们要学会倾听。人际交往需要换位思考。人最难正确认识的就是自己。“不识庐山真面目，只缘身在此山中”。人有自信是好的，但如果这种“自信”过了头，就容易出现失误和偏差。经常看到一些颇为“自信”的人，总以为自己的办法是最好的，目前的方法是最好的，排斥其他途径与方法，更不愿听取他人的建议，结果很容易走入“死角”而导致失败。相反，善于换位思考的人，常常能跳出“当局者”的怪圈，从“旁观者”的角度清醒审视自己的方法，从多个角度综合考虑问题，结果，其思想与心胸“豁然开朗”，往往能找到更广阔的天地。因此，对于个人而言，换位思考不仅能有效避免“走进死胡同”，还助于我们从众多方法中选择到科学高效的捷径，将问题处理得更圆满。在现实生活中，人与人的关系之所以会出现不和谐的音符，产生一些矛盾和摩擦，其中就与一方某方面的利益受损有关。因此，要有效化解矛盾，消除摩擦，就不能太自私、“吃独食”，而应坚持“互惠”，追求“双赢”。比如：在交际心态上，不要只想自己享受，不让别人舒服，更不能以置对方于死地为后快;考虑问题时不能只为自己着想而不为他人考虑，只顾眼前的利益而不考虑长远的利益;在双方意见不能统一时，可跳出“思维定势”，谋求一个折衷方案：对利益有争议时，双方要坐下来诚恳协商，必要时不妨都作出一定的妥协，人际关系要达到和谐，必须保持一定的平衡，任何一个好的关系都是双方受益，如果一方长期受损，这种关系是长久不了的。在交际中，只要我们肯让自己先退一步，肯把对方的面子给足，肯在自己的底线上留有一定的弹性，肯与对方利益共享，共谋发展，那么，就一定能取得沟通的最佳效果，也一定能使人际关系变得更加和谐。希望得到别人的注意和肯定，这是人们共有的心理需求，而欣赏正是满足这种需求的一种交际方式。人际关系大师卡耐基说：“避免嫌弃人的方法，那就是发现对方的长处。”因此，在交际中我们应抱着欣赏的心态来对待每一个人，时时留心身边的人和事，多发现别人的优点和长处。赞美是欣赏的直接表达。有道是“良言一句三冬暖”，一句真诚的赞美往往可以给别人也给自己带来好心情。学会发现别人的长处并由

衷地赞美吧，这是促进人际关系和谐的“润滑剂”。在日常交往中，人人需要赞美，人人也喜欢被赞美。如果一个人经常听到真诚的赞美，就会明白自身的价值，有助于增强其自尊心和自信心。特别是当交际双方在认识上、立场上有分歧时，适当的赞美会发生神奇的力量。不仅能化解矛盾，克服差异，更能促进理解，加速沟通。所以，善交际者也大多善于赞美。1920年，时任上尉的戴高乐，有次在巴黎舞会上邀请汪杜洛小姐跳舞。在优美的旋律下，戴高乐向这位小姐说：“我有幸认识你，小姐，非常荣幸，是一种莫名其妙的荣幸„„。”汪杜洛说：“上尉先生，我不知道还有什么比你的话更动听，比此时此刻的时光更美丽„„。”这种相互间的赞美不仅让两人的距离一下子拉近了很多，更使两人一见钟情，心心相印，很快便定下了终身。所以用心发现别人的优点，适时真诚自然的赞美会给你的人际交往带来意想不到的效果。

美国著名的心理学家卡耐基认为，未来社会成功源于30％的才能加70％的人际协调能力。甚至还有这样的显示，美国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%要靠专业知识，85%要靠人际关系与处世技巧”。但无论如何，都已经充分说明了“和谐人际关系”的重要性。可见，和谐人际关系，对我们的生活、工作、学习有很大的影响。因为，一个人的成功首先在于交际的成功。现代社会虽然发明了很多东西，但是人文素养还是最根本的诉求。比方学习尊重，学习包容，学习和谐，学习沟通；不要动不动就打起来，动不动就剑拔弩张。人和人之间如果能做好沟通交流，世界和平才有希望。暂且先不说世界和平，就说说身边的同学、朋友、亲人等，人际矛盾无处不在，但是有些人总是埋怨别人不好，其实人际关系的钥匙就在自己手中。生活中，很多轻而易举的事就能帮助我们和人建立良好的人际关系。真诚是人与人之间沟通的桥梁；而虚伪则是横亘在人与人之间的一条深深的沟壑。你若是真诚，你就会获得友情，信任和关爱；你若是虚伪，你就会失去人们的理解，离群所居。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？所以我们要以诚相待。

每个人都需要在社会中生存所以有个好的人际关系是非常重要的，无论在哪个领域，每个人都希望得到别人的尊重。但要想得到别人的尊重，首先要尊重别人。俗话说，你敬人一尺，人敬你一丈。在交往过程中要保持一个公平合理的心

态，人人都是平等的。如果你趾高气扬、目空一切、居高临下，就很难形成和谐的人际关系。将心比心，设身处地的为别人着想，能最大限度地理解别人。有时候，我们对很多东西的理解在无形中都加上自己的主观判断，所以才导致误解的产生。当误解发生时，保持宽容的心态非常重要。心理学教授杨眉说：“和谐社会的人际关系应该是双赢、互利、可持续发展的。”和谐社会包含人与人之间的和谐、人与社会的和谐、人与自然的和谐三个层次，但归根到底说的都是人与人之间的和谐。任何一个好的关系都是双方受益，如果一方长期受损，这种关系是长久不了的。自私自利、不为他人考虑、只知道眼前利益不考虑长远利益，都会影响和谐的人际关系。孟子云：“无是非之心，非人也。”和谐的人际关系决不是让我们唯唯诺诺、不辨是非。是非分明是古今做人的基本准则，不能为了朋友情谊、哥们义气而颠倒是非、以丑为美、以恶为善、以耻为荣，忘记了做人的道德底线。所以人与人之间的和谐是一个很重要的关系，是社会中必不可少的是不可分割的，但是当你去与人交往时你也要聆听他（她）的所说所想，这样你才会知道他（她）在想什么，你才会更深入的了解他（她），同时，对于遭遇心理问题的人们来说，倾诉无疑是一剂良方。现实生活中，谁都难免会遇到别人向自己倾诉的情况。遭遇倾诉其实是一件很幸运的事情，这说明了对方把你当作可以敞开心扉的人，通过倾诉，让他人时刻感受到你的关怀与理解，彼此之间就可以加深了解，关系会变得更融洽亲密。

总之，我们应该真诚地对待别人，不要吝啬自己的微笑，赞美也是不可少的，要学会做听众，最重要的应该是换位思考。而且，有意识地掌握一些人际交往的特点和规律，在群体中我们能够与人和睦相处，悦纳他人，也悦纳自己。培养健康的人际交往态度，有较强的人际交往能力。克服那些人际交往中的不良心理，减少人际冲突，达到人际和谐这样我们才可以更好的建立人际关系。相聚就有缘，建立和谐的人际关系应该是我们每个人的社会职责。

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！