# 人际交往是人们社会生活的重要内容之一

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2024-08-26

*第一篇：人际交往是人们社会生活的重要内容之一人际交往是人们社会生活的重要内容之一，自我的发展、心理的调适、信息的沟通、各种不同层次需求的满足、人际关系的协调，都离不开入际交往。每一个人，都希望善于交往、都，希望通过交往建立起和睦的家庭关系...*

**第一篇：人际交往是人们社会生活的重要内容之一**

人际交往是人们社会生活的重要内容之一，自我的发展、心理的调适、信息的沟通、各种不同层次需求的满足、人际关系的协调，都离不开入际交往。每一个人，都希望善于交往、都，希望通过交往建立起和睦的家庭关系、亲属关系、邻里关系、朋友关系、同学、同事关系……而这些良好的社会关系可以使个人在温馨怡人的环境中愉快地学习、生活和工作。但在实际的交往过程中，总是或多或少地存在着一些不尽如人意之处，影响了人际交往的正常进行。

在来访者当中，最常提到的问题如：“我怎样才能使别人喜欢我？”，或者“怎样才能消除自卑感？”，还有“怎样才能正确认识自己和他人”等等。还有人会问：“我为什么体会不到人际交往的快乐？”

社会心理学的研究表明，那些在人际交往中颇受好评，很得“人缘”的人一般具以下特点：乐观、聪明、有个性、独立性强坦诚、有幽默感、能为他人着想、充满活力等等，当然，不是说这些特点都具备才能有好的人际交往。而那些在人际交往中不太受人欢迎的人也具有以下几个特点：自私、心眼小、斤斤计较、孤傲、依赖性、自我中心、虚伪自卑、没有个性等等。有了以上的参照标准，大家就可以对照自己，扬长避短。当然，在人际交往中，最主要的是坦诚，每个人都是独立的个人，不能丧失掉自我。阿谀奉承，随声附和并不能换来良好的人际交往。

如何在人际交往中正确地估价自己和别人。古语说得好：“人贵有自知之明”，何为“贵”，为何“贵”，贵，说明其难。正确地认识自己的的确确不是一件容易的事。在错误的自我估价中，对交往妨碍最大的，莫过于自卑和自傲。

自卑，即对自己的知识、能力、才华等作出过低的估价，进而否定自我。自卑的人在交往中，虽有良好的愿望，但是总是怕别人的轻视和拒绝，因而对自己没有信心，很想得到别人的肯定，又常常很敏感地把别人的不快归为自己的不当。有自卑感的人往往过分地自尊，为了保护自己，常表现得非常强硬，难以让人接近，在人际交往中变得格格入。

自卑心理源于心理上的一种消极的自我暗示，很多心理学家指出，自卑感和本人的智力、受教育程度、所处的社会地位等因素无关，而仅仅是对“自己不如他人”的确信。所以，要克服和预防自卑心理，首先要敢于正视自己的不足。人无完人每个人都有自己的优缺点。对于一些不可改变的事实，如相貌、身高等等，完全可以用别处的辉煌来弥补，大可不必自渐形秽。其次，要正确地与人相比，自卑心重的人往往很善于发现他人的长处，这本身不是坏事，可是他老是用别人的长处和自己的短处比，不是激发起奋起直迫的勇气，而是越比越泄气，从而贬低、否定自己，以偏盖全。其实，人各有所长，自己不可能事事都强过别人，反过来也一样。见贤思齐应当鼓励，这其中还有一个量力而行的问题，所以，要防止和克服自卑感，还要注意不可对自己提出过高的要求，在选择目标时除考虑其价值和自身的愿望外，还要考虑其实现的可能性。与其追求那些不切实际的东西，还不如设立一些较为现实的目标，采用“小步子”原则，不断地使自己得到鼓励。最后一点，要锻炼自己的心理承受能力，不要因为一次失败而一蹶不振，或因自己某一方面的过失而全盘否定自己。

自傲与自卑相比，也源于错误的自我估价，自傲者喜欢过高地估计自己，在交往中表现为妄自尊大、自吹自擂、盛气凌人，而且不愿和自认为不如自己的人交往。这样的人当然不会受到别人的欢迎。自傲者一旦受挫，往往会较为自卑。自傲者要学会尊重别人，善于发现别人的优点，这样才有利于客观评价自己，还要学会严于律己、宽以待人。

知人者智，自知者明，能否正确地认识和了解他人，同样 关系到人际交际能否顺利进行。要走出对他人认知的心理误区，要注意以下几个方面：

第一；不以第一印象作为取舍判断的标准。第一印象，也 就是第一次对人知觉时形成的形象，它往往最深刻，而且常会成为一种基本印象而影响对他人各方面的评价。俗话说，先 入为主，讲的就是这个道理：人们很重视给别人的第一印象，但也该看到，第一印象得之于较短时间的接触，又无以往的经验作参照，主观性、片面性较强。所以，一定要注意其消极的一面既不能因第一印象不好而全盘否定，又要防止被表面的堂皇所迷惑。“金玉其外，败絮其中”，这样的例子也屡见不鲜。要练就一番透过现象看本质的本事，在长期的相处中全面、正确认识和了解他人。

第二，不因一时一事评价人。某人刚犯了一个大错误，于 是就有人发现，他从来就不是好人。这是近因效应在作怪。在较为长期的交往中，最近的印象比最初的印象更占优势，这是一种心理惯性。由于这种惯性的作用，人们往往会以最近的印象来评价人。另外，还有所谓“光环”效应，某人的一种优点、优势放大变成了笼罩全身的“光环”，甚至原来的缺点也被掩盖或者蒙上了一层夺目的光彩。这种对他人认知的最大失误就在于以偏盖全。“借一班而窥全豹”并不总是适合于一切人和事，个别和局部并不一定能反映全部和整体。在人的诸多行为或性。格特征中抓住某个好的或不好的、就断定他是好人、坏人，无疑是幼稚的。恰当地、全面地认知他人，就要克服说好茫祷等档木曰椒ā?

第三，切莫先入为主，第一印象固然是一种先入为主，除此之外，在我们的头脑中，总有一些先在的，得之于各种途径的观念，并常常以此来评价和判断他人，因为这样做所耗费的心理能量最少，也就是说，它最省事。但是，图省事往往会造成一些认知偏差。什么美国人开放，英国人保守，商人精明世故，农民老实本分……。这些说法虽与某些人的特征相吻合，但绝不是个个如此，还要“具体问题具体对待”。人如其面，各各不同，不能用概念来衡量人，把人简单化。

为什么有的人不能从人际交往中得到快乐？人是社会的动 物，人际交往是我们每个人的一种需要。在人际交往中，过分留心、处处算计、总怕吃亏上当，这当然得不到快乐。可以说，这样的人还没有领悟人际交往的真正内涵，因此他无法体验到交往中的快乐。俩人互相交换一个苹果，还是一人一个苹果，俩人互相交换一个主意，一人就有了两个主意，这个例子是交往露内涵的一个体现。此外，交往的意义还在于增大个人的心理空量问，减少彼此的心理距离，建立“我们感”。这些都是人的一种心理需要、社会需求。

消极的情绪，如不快、痛苦、愤怒、失望等，会影响人际交往的正常进行，这点不言而喻。这些消极情绪的产生，可能来自某种压力、或者受挫、或是某种丧失。每个人都要学会在生活中对付这些不良情绪，这也是个人成长的一种重要表现。现代社会主张个性独立，人际交往也日益复杂，如果说在一些场合，或和某些人的临时性的交往需要一些表面的客套、应酬，那么，建立和发展深入持久的人际交往，最重要的是坦诚相见、表达真实的自我。“水至清则无鱼，人至察则无友”，人们并不喜欢那些假扮的圣人。当然，如果是自己身上存在着明显的缺点，理应努力克服和改正。人们在人际交往中不断审视、认识自己和他人，不断领悟人生，这是人际交往的内涵之所在。

**第二篇：什么是社会生活礼仪**

1、什么是社会生活礼仪？

社会生活礼仪，是人们在公共生活和相互交往中约定俗成、普遍遵循的基本行为规范，涉及个人和人际交往中仪表仪容、言谈举止、待人接物等方面的具体规则和惯用形式。

2、学习、践行社会生活礼仪应体现怎么样的基本要求：

（1）相互尊重、真诚相待。既要通过良好的礼仪修养，展现自尊自信；也要常怀敬人之心，给他人充分礼遇，不伤他人尊严，不侮辱他人人格。要诚实守信，表里如一，以真诚为纽带，促进人与人之间信息传递、情感交流、思想沟通。

（2）宽容大度、严于律己。要心胸豁达，宽以待人，多为他人着想，多做助人之事，容人之短，谅人之过。要按照礼仪规范待人处世，注意自己该做什么，不该做什么，己所不欲，勿施于人。

（3）把握分寸、尊重差异。要以平等态度对待交往对象，一视同仁，大方得体，把握好度。要了解不同的国情、民族、文化背景，尊重对方的风俗、习惯、禁忌。

（4）身体力行、注重养成。行是知之始，知是行之成。要在实践中体验和养成礼仪规范，从日常做起，从点滴做起，日积月累，形成习惯。

3、以下关于西装的说法中，哪种是错误的？（b）

a．西装袖口上的商标应在拆除后才可以穿着。

b．西服上衣的袖子要比里面的衬衫袖子长一些。

c．西装的外袋不宜存放物品。

4、以下关于正式场合女士着上衣的说法，哪种是错误的？（c）

a、上衣讲究平整挺括

b、纽扣应全部系上

c、多使用饰物和花边进行点缀

5、参加自助餐宴请，再次取菜时应做到（c）

a．为减少服务员麻烦，应继续使用刚刚用过的餐盘

b．换个座位，更换全套餐具

c．不使用已经用过的餐盘，使用新的餐盘

6、参加宴请时，如不慎将酒水或汤汁溅到异性身上，以下哪种做法不符合礼仪？（b）

a．立刻表示歉意

b．亲自为其擦拭

c．请服务员帮助

7、宴请敬酒时，以下那种做法不符合礼仪（c）

a、主人先为主宾斟酒，若有长辈或者贵客在座，主人也应先为他们斟酒

b、主人为客人倒酒时，客人以手扶杯表示恭敬和致谢

c、首次敬酒不应由主人提议，先听客人的意见

d、敬酒以礼到为止，各自随意，不应劝酒

8、拨打电话时，应该做到（d）

a、开始通话，先主动自我介绍

b、电话突然中断，等待被叫方进行重拨

c、通话时集中沟通多个议题

d、结束通话时，以主叫方或尊者先挂断为宜。

9、以下哪种使用手机短信的做法是不礼貌的？（a）

a．在与人谈话时不停地查看或编发短信

b．在内容后面署名

c．尽量使用清楚明白的语言，不随意简化省略

10、网络交流要注意什么？

（1）诚实友好交流，不侮辱欺诈他人。

（2）不浏览淫秽、暴力、迷信以及其他违法违规信息。

（3）不在网站上发布、转载违法、庸俗、格调低下的言论、图片、信息等。

（4）抵制黄色、低俗、诽谤、恶意攻击等不健康的网上聊天、交友、游戏等活动。增强自我保护意识，不随意约会网友。

（5）不利用网络知识进行攻击网站网页、盗取钱财和信息等活动，维护网络安全和网络秩序。

11、商场购物时，那种做法不符合礼仪要求？（c）

a、浏览商品时，保持安静，不大声说笑。

b、挑选物品时，轻拿轻放，看后放回原处；如果手有污渍，应避免触摸商品，尤其不可触摸食品。

c、使用完商场手推车后，停放到任何位置。

12、在没有标出“一米线”的地方排队，以下哪种做法是正确的？（c）

a．排在最前排的几个人可以并列集中在柜台处

b．排队的人与人前后距离也应该保持在一米之外

c．给最前排的人留出足够的操作空间

13、排队过程中有事暂时离开，再次返回后，以下哪种做法是错误的？（a）

a．不必向原位身后的人说明直接回到原来的位置上

b．从队伍末端重新排起

c．向原位身后的人说明情况并获得同意回到原处继续排队

14.帮助他人要注意什么？

向遇到困难的人提供帮助，如搀扶、拎提物品、抱小孩等，应在征得对方同意后才能施以援手。

帮助残疾人应充分尊重其个人意愿，注意其情绪反映，以免伤其自尊。

15、参观旅游时，下列哪种行为是符合礼仪要求的？（c）

a.公共场所高声交谈

b．强拉外宾合影

c．不攀爬触摸文物

16、使用公共卫生间，那种行为不符合礼仪要求（c）

a．进入公共卫生间时，如遇人多，在卫生间门外排队等候

b．一般情况下，母亲可以带男幼童一起上女厕

c．一般情况下，父亲可以带女幼童上男厕。

**第三篇：什么是人际交往安全**

什么是人际交往安全

什么是人际交往安全？首先，先了解什么是人际交往。人际交往，也称人际沟通。指个体通过一定的语言、文字或肢体、动作、表情等表达手段将某种信息传递给其他个体的过程。社会学将人际关系定义为人们在生产或生活活动过程中所建立的一种社会关系。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。人是社会动物，每个个体均有其独特之思想、背景、态度、个性、行为模式及价值观，然而人际关系对每个人的情绪、生活、工作有很大的影响，甚至对组织气氛、组织沟通、组织运作、组织效率及个人与组织之关系均有极大的影响。

通常人际交往有：传送者和接受者双方对交往信息的一致理解。交往过程中有及时的信息反馈。适当的传播通道或传播网络。一定的交往技能和交往愿望。对对方时刻保持尊重。

人际交往的基本原则总是以双方的成本价值为基础,实现等价交换。

前面在分析商品交换的客观动机与基本原则时,并没有对商品交换的对象以及商品交换的内容做特别的规定,货币在这里也只是作为一种价值尺度或交换媒介,因此完全可以将商品交换的客观动机与基本原则推广应用于人际交往的所有领域。

人际交往的客观动机:人与人进行交往时,双方都希望自己得到的使用价值大于付出的使用价值。

人际交往的安全问题。1）不要轻易露出自身的底细2）不要用感情代替理智，才能对外界作出正确的反映。这种公开性体面在两个方面，我们都要保持清醒的头脑。

① 对于熟人或朋友介绍的人，往往吃亏于感情用事。戒交低级下流之辈，一味“跟着感觉走”、观其色，这是个人的权利、辩”，即听其言，而缺乏理智感，处置要小心。特别是要学会区别对待不同类型的人，就不存在绝对的保密，要谨慎，戒交挥金如土之流，在不了解对方的时候。

③对于那些“来如风雨。因此，而不是一个简单的利益和利害关系。但是。真正的朋友关系首先是志同道合的。

②注意“四戒”，态度要热情。3）交往要有选择

① 择其善者而从之。要记住。应该建立于高尚的道德情操的基础之上，在任何交往场合下、辩其行，戒交吃喝嫖赌之徒，戒交游手好闲之人，要学会“听：

① 有些人习惯于交往看作是自己的隐私。

②对于“初相识”。有些交往关系，在自己认为合适的范围内透露或公开，是真诚的情感交流。

4）意识到相对公开性，更适合安全的需要

人与人之间的安全距离因文化背景、种族、性别不同而不同、取决于两者的关系。一般情况距离也能看出人与人的关系，人们关系越亲密、越友好、他们就会靠得越近；陌生人就会离得远些。

如果有人对你有好感、想和你交朋友，他在主动和你交谈时会站得近一些；如果你讨厌他会无意识地向后移动。在陌生的地方两个陌生人夜里走路，你如果紧紧跟着前面的人、前面的人会加快步伐十分不安，这是一种本能的表现。人们把这种人与人的安全距离一般分为四种: 1.)亲密距离：如亲人、恋人之间一般距离0～50厘米。2.)个人距离：有亲密友谊关系的人或日常生活中同往一般为50～130厘米。

3.)社交距离:非个人化的或公务性的一般距离为130～400厘米。

4.)公共距离:政治家、演员等公众性人物与公众的正规交往一班为400厘米以上。

个人的安全距离在生活中实际是一个缓冲区，无论是生理上还是心理上都是必需的、只有控制好这种距离，才能让我们处在文明、礼仪的社交中，避免自己的尴尬、身命财产免受他人的侵犯。

**第四篇：心理健康是素质教育的重要内容（推荐）**

心理健康是素质教育的重要内容，也是当前中小学教育面临的新任务和新要求。如何在中小学开展心理健康教育是当前学校教育工作者亟待解决的问题。要做好这项工作，首先要了解什么是心理健康及心理健康教育的背景、意义、目标、内容、途径等。只有建立起科学的认识和正确的观念，中小学才能有效地开展心理健康教育。

什么是心理健康

对这个问题，不同的学者有不同的分析和理解。总的来说，大多数学者都认为：在现代社会，一个心理健康的人通常表现为认知功能正常，情绪反应适当，意志品质健全，自我意识正确，个性结构完整，人际关系协调，人生态度积极，社会适应良好，行为表现规范和行为与年龄相符等等。

从发展的角度来看，心理健康是一个终生相随的人生课题，并且表现出很强的阶段性。也就是说，同一个人，在人生发展不同的时期或阶段，由于对该阶段发展任务的适应情况不同，其心理发展可能是健康的，也可能会变得不健康。如，同样进入青春期，有的孩子适应得好，顺利度过，健康快乐地进入下一个人生发展的阶段；而有的孩子适应得不好，或加入了不良团伙，或表现出一些不良行为，面临着心理危机。而一个面临心理危机的青春期学生，如果得到及时有效的关注与帮助，在其后的发展中就有可能摆脱心理危机而踏上心理健康发展的道路。心理健康的这种阶段性正说明心理健康具有很强的可塑性，同时也说明开展心理健康教育是完全可行性的。

从差异的角度来看，心理健康具有相对性。心理健康并非是截然的和绝对的，人无法被截然划分为心理健康和心理不健康两类，同时也没有绝对心理健康的人。也就是说，心理健康是我们每一个社会成员都会面临的问题，在每个人身上都会同时存在心理健康的和不健康的侧面，只是哪种情况占主流和程度不同而已。心理健康的这种相对性说明心理健康具有全员性，开展心理健康教育是必要的、具有重要价值和意义的。

开展心理健康教育的必要性

近年来，由于社会发展带来的种种变化，我国学校教育和儿童发展事业受到了冲击和挑战。调查表明，在我国中小学生中间，约1/5左右的儿童青少年都存在着不同程度的心理行为问题，如厌学、逃学、偷窃、说谎、作弊、自私、任性、耐挫力差、攻击、退缩、焦虑、抑郁等等种种外显的和内隐的心理行为问题。这些心理行为问题不但严重地影响着儿童青少年自身的健康发展，而且也给正常的教育教学工作带来巨大的困扰，直接影响学校教育任务的完成与教育目标的实现。因此，在学校教育中开展心理健康教育是十分迫切的和具有重要意义的举措。

但在当前的学校教育实践中，不少教师对心理健康教育还存在着一些误解，认为“心理有病”的人才需要心理健康教育，没必要在学校教育中普及性地开展心理健康教育。事实上，心理健康教育完全不同于精神医学中的诊疗模式，心理健康教育主要是针对儿童青少年心理发展的需要而开展的教育活动，旨在提高和培养学生的心理素质，帮助学生学会如何恰当有效地应对现实生活中所面临的各种压力、如何进行情绪调节等，使学生更有效、积极地适应社会、适应自身的发展变化，促进儿童青少年心理健康的发展。所以，预防问题发生、促进心理素质提高才是心理健康教育的主要目标。从本质上来讲，心理健康教育是心理素质的教育和培

养，是促进学生全面发展的重要方面，是素质教育的具体体现。

还有的教师认为，心理健康教育主要是针对个别生开展的教育活动。诚然，个别生在心理健康发展方面需要得到特别的教育和帮助。但是，如前所说，心理健康是全员性的问题，是每一位学生在成长与发展中都必然会面临的挑战，包括那些学习优秀、在教师看来是“好”孩子的学生，也同样需要心理健康教育。许多研究与实践证明，有时这些“好”学生反而更需要心理健康教育。因为，往往由于学习成绩好，这些“好”学生心理发展中不健康的侧面就常常被忽视，得不到教师的重视和及时的帮助教育。如，一些“好”学生由于长期被宠、被捧，心理承受能力已变得极脆弱，稍不如意就发脾气，有的还采取极端措施进行打击、报复，甚至走上犯罪道路，清华大学铊中毒便是一个最好的例证，还有的就此迈上了自杀、轻生的道路来面对失败和挫折的压力。可见，心理健康教育并非只是个别生教育的需要，心理健康教育是面向全体学生的重要课题，心理健康教育应成为我们学校教育的重要任务。



 2024-6-29 10:09回复

60.15.2.\*

2楼

还有的教师认为，心理健康教育应归属德育工作，是学生工作者和班主任教师的任务。事实上，心理健康教育不仅仅可以在德育工作中发挥重要作用，而且它提供了一种新的角度，使我们每一位教育工作者重新认识和看待自己的学生以及学生出现的一些行为问题，可以有效地帮助学校教师改善师生交往状况。以往教师容易只注意到学生表面的那些行为问题并将之很快上升到德育的高度做出品行不良的判断，而忽略了这些行为问题背后掩藏着的原因，包括学生的心理需求。如，一个小学生最初在课上捣乱，可能就是为了引起老师和同学们的注意，只是他以不恰当的方式表现出来了。如果教师重视并了解心理健康教育的思想，他就会觉察这位学生行为问题背后的心理需要，进而调整自己和班上同学与这位学生的交往方式，更多地给这位学生以积极的关注，并不失时机地向他指出引起老师和同学们关注的合理方式是什么。很快，这位学生课上捣乱的那些行为问题不见了，而变成一个守纪律、爱学习的好孩子。相反，如果以传统的眼光和方式去看待这位学生课上表现出来的捣乱行为，这位学生很容易就被纳入坏孩子的行列。而且由于这位学生行为问题背后的心理需要没有被觉察和得到满足，他将免不了还会继续捣乱。久而久之，由于长期被当成坏孩子，这位学生也就会自认为是坏孩子，并真的捣乱起来。可见，心理健康教育可以帮助教师以一种更宽松、更接纳和理解的态度来认识和看待学生和学生的行为，不仅注意到行为本身，更注重去发现并合理满足这些行为背后的那些基本的心理需要；不简单地进行是非判断，而是从一种人性化的角度去理解和教育学生。因此，心理健康教育真正体现出了对学生的尊重、一种对“人”的尊重，这是建立相互支持、理解和信任的良好师生关系的前提，也是我们每一位教师在教育实践中面临的重要课题。所以说，心理健康教育是每一位教师面临的任务和要求，应引起每一位教师的认可与重视。

如何开展心理健康教育的建议

在学校教育中开展心理健康教育已逐渐成为越来越多的学校领导和教师的共识，如何在学校教育中切实、深入、全面地开展心理健康教育，就成为当前学校教育工作者和管理者亟待解决的重要课题。近年来，我们在北京市七城区20余所小学校开展了“学习与心理健康教育促进工程”的研究与探索，主要从学校管理、教师培训、家校协同和学生发展以及社会参与等不同的层面，全方位地、立体地对学校心理健康教育进行许多有益的尝试与探索，取得了一些经验，并得到了广大学校领导和教师的认可与好评。根据几年来我们的理论思考和实践探索，下面我们就学校心理健康教育工作的开展谈几点建议：

1．重视教师自身素质的提高

教师自身的素质直接决定其教育行为。只有掌握关于儿童青少年心理发展的科学知识、按照科学的规律和方法开展教育工作、处理学生日常表现出的心理行为问题和意外事件，教师才能真正做到将心理健康教育落在实处，才能真正促进学生心理健康的发展。如，一位平时表现还不错的、身心都很健康的学生，由于一时的冲动偷拿了同学的钱，事后良心的自责使他找到老师并承认了错误。但由于教师处理不当，他从此被戴上了小偷的帽子，父母的责骂、教师的不屑和同学的疏远，使他心理背上了沉重的负担，从此郁郁寡欢、自暴自弃，不但学习成绩下降，而且变得怕和人打交道，甚至出现幻听、幻视，总怀疑别人在背后议论他又在偷东西，最终发展到再也无法上学，陷入心理危机。而有同样经历的另一位学生，在承认错误的时候得到了老师的谅解，老师不但没有将事态扩大，而且还把信任和改正的机会给他，把管理班费的任务教给了他。在老师的不断鼓励和积极支持下，这位学生终于摆脱了上次错误在心灵上留下的阴影，能抬起头走路、堂堂正正地坦然处理关于钱的问题，其它方面的发展不但没受到消极影响，反而因老师的谅解和信任所带来的自尊、自信的增强而得到促进。

可见，教师作为教育实施的主体，其自身的素质对开展心理健康教育起着举足轻重的影响。很难想象，自身心理健康水平低、对心理健康教育缺乏科学认识的教师，可以培养出具有良好心理素质的学生。所以，重视教师自身素质的提高是真正深入、有效开展学校心理健康教育的前提和保障。

2．注重与学校日常的教育教学活动相结合目前，不少的学校虽然也认识到了心理健康教育的重要性，但却机械、简单地将之理解为课程教育或开展

一、两次轰轰烈烈的活动。孰不知，真正的心理健康教育和良好心理素质的培养绝不是每周一、两节课或者搞几次活动就能实现的。事实上，大量的研究与实践经验都表明，心理健康教育和其它的教育一样需要与学校日常的教育教学活动相结合，需要“润物细无声”的意识和观念；良好心理素质的培养仅靠有限的时间、空间是难以实现的，同样需要在点滴的生活实践经验中积累而成。因此，学校日常的教育教学活动应成为心理健康教育的主渠道，只有将心理健康教育的思想、内容渗透到教师每天大量而具体教育教学工作中去，才能把心理健康教育真正做到实处。实践证明，只要充分发挥教师自身的主动性、能动性和创造性，鼓励教师开动脑筋、注意积累、重视交流，完全可以将心理健康教育与学校日常的教育教学活动融合在一起，其教育效果也将非常显著，同时会对学校日常的教育教学活动带来巨大的促进。

3．注重实践，突出以活动为主的特点

研究与实践证明，实现心理健康教育更多地依赖于个体在真实情境中的实践操作与体验。因此，心理健康教育不能成为一门说教课，不能只停留在口头上，而应深入生活、在实践中加以训练、巩固。为此，我们倡导注重实践，给学生机会，让学生在参与中、在“做”中真正受到心理健康教育。其中，最主要和最直接的实现方式就是在心理健康教育中突出以活动为主的特点，寓心理健康教育于活动之中，不仅在活动中蕴涵、传递有关心理健康教育的知识，还注意在日常的教育教学实践中随时抓住问题作为教育契机开展生动、直观的心理健康教育活动，并注重在生活中有意识地组织学生开展各种活动去实践、体验所学的心理健康教育知识等等。通过这些生动、活泼、有趣的活动，不仅让学生受到实实在在的心理健康教育，而且使学生体会到心理健康教育来源于生活、实践于生活的基本道理，从而将心理健康教育再一次真正落在实处。

4．注重家长与社会力量的参与，共同推进心理健康教育

除了学校教育，学生心理健康的发展还受到其它社会因素的制约。其中，家长作为学生成长与发展中的重要他人，家长关于心理健康教育的认识和观念将直接影响学生心理健康的发展和学校心理健康教育的开展。这在一些学校组织的意在锻炼学生心理素质、促进学生心理健康发展的手拉手夏令营或者少年军校的活动被塞满高级食物的书包和每隔三两天一次的探望搞得变了味道的教育现状中得到充分体现。除此之外，各种社会现象、社会舆论、影视文化与传媒等其它社会因素也直接影响着学生心理健康的发展和学校心理健康教育的开展。可见，心理健康教育不仅仅是学校教育的任务，也是全社会的任务和职责；心理健康教育只有得到社会的支持和认可，才能得到真正开展。也就是说，学校开展心理健康教育时应注重调动全社会的力量，获得来自社会的支持和认可，首先应获得来自家长的支持和认可。因此，我们提出，学校开展心理健康教育时必须注重与家长达成共识，通过各种活动与宣传，打破家长那种认为只要学习好就是发展得好的旧观念、旧框框，帮助家长建立现代的、科学的人才观，获得家长的支持和认同，鼓励家长参与，创设出全体成员共同参与和支持心理健康教育的环境与氛围，从而使心理健康教育扎扎实实地开展下去。

**第五篇：社会意识是社会生活的精神方面**

社会意识是社会生活的精神方面，包括人们对一切社会生活过程和条件的观念的反映。虽然社会存在的变化决定社会意识的变化，但这个必然的变化往往需要有一个过程。社会意识不一定与社会存在同时、同等程度发生变化，也就是说社会意识在依赖和反映社会存在的基础上有自己独特的发展规律，这就是社会意识的相对独立性。社会意识的相对独立性表现在以下几个方面：

1.社会意识的变化发展与社会存在的变化发展不完全同步。有两种情况，一是社会意识的变化落后于社会存在的变化。如我国目前的封建迷信思想。二是社会意识可能先于社会存在而出现，这种先进的社会意识能够预见社会存在的发展趋势，起着指导社会变革的作用。2.社会意识同经济发展的不平衡性。经济上先进的国家并不一定在社会意识上也是先进的；经济上落后的国家社会意识的某些方面也可能是先进的。3.社会意识的发展具有历史继承性。每一个时代的社会意识总是与以前时代的社会意识有着内在的继承关系。

4.社会意识对社会存在具有能动的反作用。这是社会意识相对独立性的突出表现。

5.社会意识的独立性始终是相对的，归根到底要取决于它所反映的社会存在的内容、性质及其需要。

(2)运用社会意识具有相对独立性原理，说明妈祖文化为什么千余年绵延不绝，不断发展。(12分)参考答案:社会存在决定社会意识，社会意识随着社会存在的变化而变化发展，但是具有相对独立性。妈祖文化随着社会变化而发展，同时又在世代相传中保留着基本特征，具有相时稳定性。社会意识对社会发展具有重要影响。妈祖文化在社会生活中发挥着积极作用

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！