# 大学生如何处理人际关系（共五则范文）

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2024-08-26

*第一篇：大学生如何处理人际关系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。在大学校园这个准社会里要正视和解决不愿交往、不懂交往、不善交往的问题，塑造自身形象，建立和谐的人际关系，...*

**第一篇：大学生如何处理人际关系**

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。在大学校园这个准社会里要正视和解决不愿交往、不懂交往、不善交往的问题，塑造自身形象，建立和谐的人际关系，建立良好的人际关系。人际交往能力大体有三类:

一、表达理解能力，即意味着一个人是否能够将自己内心的思想清楚地表达出来，其次就是理解他人的表达。

二、人际融合能力，即表明了一个人是否能够体验到人的可信，它和人的个性有极

大的关系，但又不完全由它决定，更多的是一种心理上的意味；

三、解决问题的能力，即独立性解决问题的能力。

大学生在校园内的人际交往，可遵循以下四个基本原则：

一、平等原则

苏霍姆林斯曾说：“不要去挫伤别人心中最敏感的东西----自尊心。”平等就意味着相互尊重，寻求尊重是人们的一种需要。

二、相容原则

人际交往中经常会发生矛盾，相互之间会造成一定的误会。双方如果能加以宽容，就可避免很多冲突。

三、互利原则

古人云：“投之以桃，报之以李。“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、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。

除了这四条基本原则外，大学生还应该学会人际交往的技巧：

（1）记住别人的姓或名，主动与人打招呼，称呼要得当，让别人觉得礼貌相待，给人以

平易近人的印象。

（2）培养良好的人际关系价值观。大学生从心理上应该认识到人际关系的重要性，才能

正确地对待、认真地维护人际关系，从而积极主动和人交往。

（3）学会控制和调节自己的情绪和情感。俗话说“冲动是魔鬼”。大学生如果学会控制和

调节不良情绪，将会大大促进人际关系的发展。例如，遇到冲突尽量保持冷静，增强心理承受能力等等。

其次，掌握人际交往的技巧。

（4）积极地心理暗示。比如在心里默默对自己说：“我是一个受欢迎的人”，以此增强交

际自信，消除社交恐惧。

（5）主动而热情地待人。在交往时面带微笑，热情待人，落落大方。你的热情就很容易

打动对方，给对方留一个良好的正面的形象。

（6）学会欣赏、赞美他人。交往中要善于发现别人的优点，学会欣赏和赞美。特别是对

于内心自卑的人，一句由衷的赞美使他们内心充满阳光。

正如伟大的革命导师马克思曾经说过：“人是各种社会关系的总和,每个人都不是孤立存在的，他必定存在于各种社会关系之中，如何理顺好这些关系、如何提高生活质量就涉及到了社交能力的问题。”

**第二篇：处理大学生人际关系论文**

论情商在处理大学生人际关系中的重要性

姓名：xx

学校：xx学校 班级：计科1111班学号：2011684104

【摘要】大学生的学习生活工作中存在众多人际关系，变化的环境 和特殊的心理使其易陷入人际漩涡，如何处理好各种关系、在学业 和将来的就业中取得良好成果、保持大学生身心健康已成为社会关 注的焦点而保持大学生身心健康和人的智商（intelligence quotient 简称 IQ）的关系不，相反，人际关系良好与否主要取决于情商（emotional quotient 简称 EQ）的高低。而情商是靠后天培养和熏陶而成的，因此，我们应该重视情商的培养，提高处理人际关系的能力。

【关键词】 大学生 情商人际关系

【正文】近年来许多文献报道 ,学习工作中的众多人际关系已成为大学生应激的 主要来源之一，人际关系处理得当与否，对大学生自大身的身心健康、将来工 作状况、事业发展均产生直接影响。学习生活工作中同学关系、师生关系、同事关系、上下级关系、与竞争对手或合作伙伴的关系的处理、协调都应该 引起广泛的重视。而美国哈佛大学心理学教授 Daniel Go Leman 的研究显示，一个人成功的 因素约 20 %由智商决定，80 %则取决于情商的影响。许多人可能才华不凡，但在社会事物及人际关系的处理中却屡遭挫折，以致事倍功半，工作、事业 不如意，这就是高智商低情商的一种表现。高情商者 能正确认知自己，了解自己的优势和劣势，扬长避短易于达到目标；高情商 者在人际交往中对他人的情绪、非语言信息感知力高 ,容易理解别人，也容易 被人理解，建立良好人际关系。情商是影响和制约人际关系的重要因素

在这一部分以 2024 年的“马加爵校园事件”最为突出。《马加爵犯罪心理分析报告》指出，真正决定马加爵犯罪的心理问题，是他强烈、压抑的情绪特点，是他扭曲的人生 观，还有“自我中心”的性格缺陷。马加爵正是因为不能正确地对自我情绪进行认 知和调控才会在与同学产生矛盾之后莽撞杀人，造成恶果。可见正确进行自我情 绪调控、维持情绪的稳定性，减少不良情绪的产生，对良好的人际关系的建立有 重大影响。从马加爵的角度而言他不能善意的看待同学间的口交纠纷，没有换位认真思 考他的所作所为对被害者及其家人，对自己的亲人，对社会的恶劣影响。从龚博、邵瑞杰两位出口伤人的被害者角度看，他们不懂得尊重他人，专戳别人痛处，从 而激怒对方，让其恼羞成怒，怒不可遏，最终心生杀念。如果在平常的生活中，双方能够换位思考，体会对方感受就不会出现这种不可修复的恶果了。当然，良好的人际关系也需要良好的沟通能力，而在马加 爵事件中不难看出，马与同学平时的沟通不足造成各自对对方的误解（发现好友 邵瑞杰对自己的为人评价并不如想象中的好，认为龚博是轻视起人品才没有请他 过生日），从而积怨成仇也是悲剧产生的重要原因。因此处在思想发展阶段的大学生我们应积极发挥情商的作用处理好我们与周边人群的人际关系。2大学生的人际关系及现状

校园里同学之间、师生之间、老乡之间、室友之间、个人与班级学校之间以 及将来就业中同事之间，上下级之间，合作竞争对手之间等错综复杂的社会交往，构成了大学生人际交往的网络系统。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。我们应该学会驾驭控制情感的能力，不应再像中、小学生那样天真、纯朴、直露、情绪化,而是会根据一定的时间、地点、场合、人物等诸方面的因素来表达控的特点,有时甚至会强烈压抑自己的情感。表现出微妙的文饰性的特点这是我们情绪的自我调节控制能力增强的表现。同时,随着大学生情感的发展,他们高级的社会情感基本形成,也促使他们的情感向着较高的水平、崇高的方向发展,逐渐地与祖国的建设、人民的需要、人类的进步相联系。3人际关系范围在扩大情感在丰富且不稳定的问题

大学时期是人心理与智力飞速发展的一个时期,大学生们情感丰富,热情奔放,起伏较大,容易

感情用事,对自己看不惯的事情大加抨击,对自己赞赏的事情热情有加,时而热情激动,慷慨激昂;时而沉郁悲观,怨天尤人,带有明显的两极性、冲动性。情绪的控制能力还不是很强,有将近30%的学生认为自己比较内向，不善于表达自己的情感，而且常常把自己真实的内心情感世界“封闭”、“伪装”起来,不轻易流露自己的心迹。结果这种积压在内心的郁闷和一些激烈的情绪,如果不能被及时疏导,则可能导致身体上的疾病或形成情绪障碍,也会导致极端的发泄、排遣行为。应此，大学生要提高自我控制能力，掌握一些控制排遣不良情绪的技巧，同时，教师和辅导员要和学生交朋友，增进交流理解，及时发现问题，及时解决问题。4体会与处理方法

高等教育课程设置中应加大人文学科、心理学、社会学、传播学、人际关系学 等课程比例。卢苓贝格与爱因斯坦都曾明言，教育的目的是促进人的和谐发展，不是使学生成为有用的专业机器，仅用专业知识进行教育是不够的，在注重专业 素质培养的同时，更要注重非智力因素 —情商培养，促进大学生情商的发展。如加强各种文化观念、礼仪知识等方面的培育，以讲座、讨论、演讲、角色扮演 等形式，陶冶大学生情操。②增强人际沟通能力、通情能力。大学生要多参加社会实践活动、社区服务，不 断接触社会，在接触、了解、感受他人与社会过程中，培养人际沟通技巧如倾听、发问，以及与人同情共感的能力，学习与人合作，解决冲突。③养成良好的大学生心理素质。正确认知自己的优缺点，保持正面而务实的期待； 认识各种情绪及其表达方式，分析思维、感觉与行为的关系，了解情绪背后真正 的原因，学会疏导、宣泄焦虑、愤怒等负性情绪；培养坚强的个人意志、对抗挫折的心理承受能力等以促进学生情商的发展。促进个人素质等目标才可以得到充分实现，此外，在活动中自我认识，，认识他人，体会挫折，其人际交往能力、自我认识能力、情绪控制能力、抗挫折能力也会得到逐步提高。因此，高校辅导员可以引导建立成长互助型的“伙伴教育”团队，既可以是同年级间的伙伴团体，也可以是高年级与低年级同学间的“1+X”模式的伙伴团队。团队的建立要注意优势互补，注重团队内成员的异质性。辅导员应对这种“伙伴教育”团队的活动在尊重同学主体性的前提下，结合大学生的发展需要予以科学规划和设计，并在活动过程中，给予积极的引导。

当然，情商培养是个系统工程，把这项工作交给高校任何单一的部门都难以达到理想的效果。只有统筹各方力量，各个环节通力合作，做到“教书育人，管理育人，服务育人，环境育人”，才能真正实现情商培育的目标。比方说，专任教师的作用就很重要。教师的敬业精神、面对困难的坚强意志、人际关系的协调能力、对学生的热爱等等，学生能够自发地认同、模仿。所以，专任教师在教学过程中不仅要教授专业知识，也应参与对学生情商的培养。在培养了大学生的情商之后，也要采取一系列的方法对大学生的情商做个评估，以促进学生情商的发展，而为了正确评估情商培养的效果，应该引入测评体系，测评体系的设计应符合导向性、科学性、系统性、可操作性、全面性等要求。评价体系不仅要关注大学生身心发展的常见的、显性的问题，更要关注深层次的隐性问题。应为每个学生建立测评档案，通过自评、互评等方式对学生的性格特征、情绪控制能力、人际交往能力、意志力等方面进行全面、科学评价。这样既有利于学生认识自我，也利于辅导员老师了解学生，加强卜．一步工作的针对性，为个性化指导提供依据。

5小结

美国现代成人教育之父戴尔?卡耐基（Dale Carnegie，1888－1955 年)，经 过长期研究得出结论说：“专业知识在一个人成功中的作用只占 15％，而其余 的 85％则取决于人际关系。” 社会的发展与进步，人们思想观念的改变 ,使人际关系呈经济化、社会 化、多元化发展，如何加强个人情商的培养，正确处理人际关系，满足社会 人群身心、社会各方面的需要，促进学业事业成功 ,获得身心发展在市场经济 的年代，对于每个人来说显得比以往任何时候都更加重要

**第三篇：大学生如何处理人际关系演讲稿**

大学生如何搞好学校内的各种人际关系

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家下午好！

进入大学，我们已不知不觉共同度过了三个多学期。我想，在这段时期里，大家一定都收获了很多。无论是我们的专业知识与技能，亦或是自我生活的能力。当然，有一点很重要，那就是我们也一定收获了不少的朋友。

想来，大家对大学内各种人际关系的处理，都有着自己独特的见解。今天我要讲的，就是我个人对大学生如何处理好学校内的各种人际关系的观点和看法。

人活着，就不可避免的要与人打交道，这就是人际关系。人际关系对一个人的一生会产生一定的影响。对不同的人，其影响的程度不同。对能力差的人其影响大，对能力大的人其影响小。我们不应该把人际关系看得太重，但也不要完全不顾。我觉得，处理人际关系一般应该注意以下几个问题:

一、宽容友爱

宽容是一种大度，它会让你拥有更多的朋友和轻松的生活。看看我们的周围，那些有宽容心的人往往能赢得大家的尊敬和爱戴；相反，那些斤斤计较，不能容忍别人的人往往得不到大家的理解、尊重和欢迎。

王勃曾说：海内存知己，天涯若比邻。这是他的朋友将

要到四川去上任，王勃在长安相送，临别时赠给朋友这首歌。四海之内思念我的知己朋友，即使远在天边，也感觉像邻居一样近。

对人要友爱。人人都渴望友爱，与人友爱就是与自己友爱。友爱可以化解一切，友爱可以赢得更多的友爱和朋友。即使别人不够友爱，我们仍可以用友爱去化解他。没有人会与友爱为敌，友爱要真诚而不要虚伪。

二、不卑不亢、平易近人

跟比自己强大的人打交道不要自卑，因为他也是从你现在的处境走过来的，只要努力你就会赶上他。与比自己弱的人打交道，不要骄傲，因为你也曾经经历过他现在的处境。如果努力他也会赶上你，甚至超过你。不卑不亢、平易近人会让你接触更多的人，得到更多的尊重，与更多的人和睦相处。1946年5月6日，国共和谈期间，周恩来与美、蒋代表及三方工作人员一行60余人，到了黄坡县时适逢暴雨，山洪爆发，河水猛涨，桥梁被冲断，无法前进。美、蒋方代表都找不到办法过河，正在无奈之际，周恩来找来了黄坡县委书记，之后这个书记就找来了一些群众，周恩来同大家商量到：“乡亲们，我们要到宣化店去和平谈判，你们有办法帮助我们过河吗？”大家回答说：“有!”于是他们找来了绳子和抬杠，硬是靠人力把吉普车抬过了河，其他美方

与蒋方人员也由农民给背过了河。等到他们来背周恩来时，他拒绝到：“乡亲们，你们为了争取和平，给予我们很大的支持，我很感谢你们。跋山涉水是我们共产党人的本领，我就不麻烦你们了。”说着周恩来就脱下长裤与鞋袜，赤脚涉过了这条宽百余米，水深齐腰的河。周恩来总理的平易近人，是我们永远的榜样！

三、常站在对方的位置想一想，也就是设身处地替别人着 想

有时别人的行为会令我们想不通，这是因为我们总站在自己的位置分析问题。如果设身处地地站在对方的位置想一想，那么很多问题都可以想通，很多事情都可以理解。有一位少年去拜访一位长老，向他请教生活与成功之道:“我怎样才能让自己得到幸福，同时又能带给别人快乐呢？”

长老看了看他说：“我送你四句话。第一句话，把自己当成别人。” 少年想了想，说：“在我感到痛苦忧伤的时候，把自己当成别人，痛苦就自然减轻了；当我欣喜若狂之时，把自己当成别人，那些狂喜也会变得和平一些，是这样的吗？” 长老点点头，说出了第二句话：“把别人当成自己。” “在别人不幸的时候，”少年皱着眉头道，“真正用心去同情别人的不幸，理解别人的难处，在别人需要的时候，及时

给予帮助。”

长老微微一笑，又说出一句话：“把别人当成别人。” 少年说：“你的意思是让我充分地尊重每个人的独立性，在任何情形下，都要根据别人特点和需要来调整自己的行为。”

“说的很好！”长老眼中流露出赞许的目光，说出了第四句话：“把自己当成自己。”

想了一会儿，少年遗憾地说：“这句话的意思，我一时还悟不出来。而且这句话之间也有许多自相矛盾之处，我用什么才能把它们统一起来呢？”

“很简单，用一生的时间和经历，”长老说道。少年沉思良久，叩谢而去。

当然，除了这三点之外，还有许多交友之道。但只需做到这三点，又何尝还用担心交不到真心朋友呢？ 我的演讲完毕，谢谢大家!篇二：大学生人际交往行为讲稿4 大学生人际交往行为

人的一生都离不开人际交往，都生活在一定的人际关系中。随着社会的发展、科技的进步、现代化生活方式的变革与普及，人际交往在社会生活中占有更加重

要的位置，例如日益发达的通讯技术使未曾谋面的人进行交往成为可能，于是人

际交往、人际关系已经成为决定人们在多大程度上对社会作出贡献、增加知识技

能以及满足自己的物质精神生活需要的决定性条件之一。所以对人际交往进行深

入细致的研究是社会发展和现实生活向我们学生工作者提出的新课题。

一、人际交往行为的概念 交往是人类社会实践活动开展的必然产物，而人际交往是提高社会适应能

力和人格发展成熟的重要途径和手段。良好的人际关系对大学生心理健康有着重

要的意义。人际交往是指人们为了满足某种需要相互间进行的交流或联系。沟通

是人际交往的基本过程，没有信息的沟通不能称之为人际交往。沟通中的信息基

本类型有情感信息和社会信息，信息的载体为语言和非语言的两类形式，所以可

以概括地说:人际交往行为是人与人之间进行心理和行为沟通的一种人类最基本的社会活动，是人们通过运用语言符号系统或者非语言系统进行接触、表达、沟

通、交流、情感抒发，使其在心理和行为上相互影响、相互作用，从而建立相应

人际关系的过程。

人际交往行为包括对人际关系的认知、适应、协调和处理。对人际关系的认知是个体建立人际关系的前提，是对别人思想、情感、需要和动机的感受能力，反映个体对人际关系状况的了解，是人际知觉的结果，是理性条件；人际关系的适应指个体适应自己与他人人际关系变化捉着不断根据变化了的人际环境调整

自己的思想、情感和行为方式；人际关系的协调和处理指个体通过自己的行为有

意识、又目的地影响人际关系变化与发展方向。以上三个方面因素相互联系、不

可割裂，是个有机整体。其中，人际关系的认知是建立良好人际关系的前提，人

际适应是建立良好人际关系的基础，人际协调和处理是建立良好人际关系的关

键。

二、人际交往行为的功能与意义

（一）人际交往行为的功能 1.对个体存在和发展的功能

（1）人际交往是个体生存的基础。

荀子讲：“人生不能无群。”人的一生的成长、发展、成功和幸福，是与他 人的交往与关系相联系的，任何人脱离社会都不可能生存下去，亚里士多德

曾说：“能独自生活的人，不是野兽，就是上帝。”人的一生是在别人的搀扶 下走完人生旅程的。人的生存注定离不开与社会接触、交往，人们只有通过

活动和交往，才能满足自己生存和发展的多样性的需要。每个个体都个体渴

望从他人那里得到友谊、爱和接纳，避免陷入孤独和恐惧中。马斯洛的需要

层次论认为人具有生理需要、安全需要、归属和爱的需要尊重需要和自我实

现需要。每一种需要的满足都离不开人与人之间的交往和互动。

可见，人际交往是生存的基础。

（2）人际交往促进个体身心健康。

舒茨的《人际行为三维理论》，认为人际交往的三种基本需求倾向是包容、情感和控制。人际交往的包容需求——交往的根基。包容的需求是指每个个

体都希望与他人建立并维持一种满意的相互关系的需要。人际交往的情感需

求——人际交往的能量。人际交往的情感需求是指每个个体都渴望与他人建

立并维持亲密情绪联系的需要。人际交往的控制需求——控制与被控制。在人际交往中，人们还具有控制、支配、指挥和领导的欲望或服从、模仿和受

人支配的需求。

如果以上的需要得到了满足，就会产生积极的情感体验，因此人际交往

可以满足个体的安全感、归属感，提高自尊心，增强力量感，有利于人的身

心健康。反之，会严重影响身心健康，产生不良的情绪反应，诸如焦虑、不

安、恐惧、孤独、愤怒、敌对等，还会导致神经衰弱、抑郁症、恐慌症、等

众多疾病。世界卫生组织提出了身心健康的八大标准：食得快、便得快、睡

得快、说得快、走得快、良好的个性、良好的处事能力、良好的人际关系。

所以人际交往是促进人身心健康的重要途径。（3）自我认知功能

自我认知，是对自己存在的觉察，即对自己的生理状况、心理特征以及

自己与周围关系的认识。一个人对自己的认知一是在很大程度上取决于他周围的人对他所作的评价，尤其是来自群体、集体及自己所重视的人的评价。

当然，他人的意见也并非完全正确，人们在作自我评价过程中，须持一种分

析的态度，不能充耳不闻，也不能偏听偏信。人们对自己的认知的另一种重

要途径是在通过与他人的相互比较中形成。他人是认识自己的一面镜子，每个人都能在与他人交往中认知自己，这里有着心理与性格的辉映、比较。只

有努力拓展交往视野和范围，才可能深入而全面地认识自我，从中看到自己

真正的价值，避免夜郎自大和妄自菲薄两种极端。

（4）获取知识信息的功能

人们通过人际交往，获取大量的信息、知识、思想，对每个人的生活、学习、工作和自我发展都是至关重要的。“独学而无友，则孤陋寡闻”。因 此人际交往能够通过交流，沟通信息，增长知识，开阔视野，启迪智慧。荀

子说“学莫便乎近其人。”（《荀子 劝学篇》）为学之道，没有比接近良师 益友更便捷的了。（5）社会化功能

人一生下来就开始投入社会生活，但人的一生有一个逐渐适应社会的过

程，也就是通过学习和实践发展自己的社会性过程。社会化程度的高低，是

衡量一个人成熟程度的重要尺度。人是社会性动物，不能离开他人而孤立地

生活，个体社会化在很大程度上是在人际交往中实现的。个体在与他人交往 中，通过与他人建立各种各样的关系，逐渐发展和形成个性，通过不断地社

会化过程来实现自身的价值。马克思指出：“一个人的发展取决于和他直接

或间接进行交往的其他一切人的发展” 2.对群体存在和发展的功能

首先，人际交往能够增强群体的凝聚力。人们之间的交流合作、相互配合能够促进成员之间的彼此尊重、互相补台、互相谅解，有助于建立良好的人际关

系，增加群体的凝聚力，提高群体的工作效率。

其次，人际交往能够促进社会和谐。良好的工作和生活环境是人们追求的目标，人际关系的和谐是社会和谐的基础。和谐的人际关系有利于形成群体的合力，增强群体的凝聚力，优化社会环境，营造积极健康向上的社会氛围。

（二）对大学生个体成长与发展的意义 1.有助于建立良好的人际关系

有什么样的交往就有什么样的人际关系，而人际人际关系的程度又影响

和制约这人际交往的深度和广度，决定交往的内容和性质。人际交往的时间越长、空间越大，得到支持与帮助的机会就越多，因此成功的人际交往才能建立良好的人际关系。任何一个群体，为了实现群体成员的共同目标，就必须在共同的价值标准和行为规范约束下，通过社会群体各成员不断接触，相互加深了解，才会逐渐和他人之间产生共同的公约和规则，也才能保证共同目标的实现。大学生在未来无论从事什么样的工作，都必须学会协调各方面的关系，为自己营造一个良好的人际环境。如果一个人经常受人际关系的困扰，很难顺利地完成各项工作。

2.培养良好的个性形成独特的人格魅力

人际间的互动是一个认识社会、体验人生、完善自我的重要途径，在这

一过程中，每个人都在慢慢地积累与成长，不断充实、成熟，不断成长。个性成熟的人大都同别人有着融洽的关系，如果一个人长期缺乏与别人的积极交往，无法建立和保持稳定的良好的人际关系，那么这个人往往有明显的性格缺陷。有研究者发现，作为一种社会支持力量，良好的人际关系可减少心理紧张所造成的心理伤害，其原因是他人的社会支持能够提高个体的自尊心和自信心，帮助人们通过交往体验积极情绪，抑制焦虑和抑郁情绪。健康的个性总是伴随着健康的人际交往。因为人们在进行交往不仅获得信息交流，而且实现心理上的沟通，情感上的交流。在和别人的交往互动中，个体的自我认识和自我完善水平不断提高，从他人对自己的评价和态度中，从与他人的关系中，从与别人的比较中认识自我，塑造良好的个性。同时，人正是在各种社会影响的关系中意识到在交往中所受到的影响，并对这种影响有其特点的应答活动，在这种不断的应答活动中，逐渐理解和掌握一定的社会道德规范、社会价值观念，学会评价自己和他人，并以此为准则调整自己的认识和行为方式，表现出来某种倾向，逐渐形成与众不同的人格魅力。3.成功的人际交往是事业成功的前提 4.成功的人际交往是个人生活幸福的保证

幸福是人生的主题，追求幸福是每个人毕生努力奋斗的最大动因。成功的交往让人身心愉快，增强幸福体验。同时还能使人更有安全感，也更乐观、开朗、自信。

工作中的人际关系状况是职业幸福感的重要影响因素之一。如果能与领导、同事、下属和客户保持良好的人际关系，在工作中就能有领导为其指明方向，赏识其才干并为其提供施展才华的机会，其意图能得到同事全力支持和鼎力相助，其决策能被下属充分贯彻实施，同时还能得到客户的信赖。这样和谐的人际环境不仅会让个体在工作中左右逢源、如鱼得水，工作卓有成效，同时也让个体充满篇三：关于大学生心理健康演讲稿

让花开的更灿烂 ——关于大学生心理健康演讲稿

各位评委：

大家好！我是。。今天我要演讲的题目是让花开的更灿烂——关于大学生心理健康演讲稿。

告别了中学时代，迈进大学校门，人生的历程翻开了新的一页，人生的道路跨入了新的阶段。面对崭新的学习环境，同学们既会充满好奇和兴奋，也容易遇到不适和困难.作为一名大学生应该有积极健康向上的心理，但是我们在现实中却存在着许多的问题。以下是我所总结的几个方面：

一、是生活适应问题

这一问题在大一新生中表现最为突出。新生来自全国各地，以往的家庭环境、受教育环境、成长经历、学习基础等相差很大。来到大学后，在自我认知、同学交往、自然环境等各方面都面临着全面的调整和适应。由于目前大学生的自理能力、适应能力和调整能力普遍较弱，所以，在大学中，生活适应问题广泛存在，有的思家、恋旧，常常偷偷以泪洗面;有的厌学、仿徨、沉溺于无所事事;有的失眠、抑郁、在焦灼中挨度日子;更有的则想休学、退学。

二、是学习问题。

大学生的主要任务是学习，学习上的困难与挫折对大学生的影响是最为显著的。大量的事实表明，学习成绩差是引起大学生焦虑的主要原因之一。虽然大学生在学业方面是同龄人中的优秀者，但由于大学学习与中学存在很大的不同，所以很多学生存在学习问题，包括学习方法、学习态度、学习兴趣、考试焦虑等。

三、是人际关系问题。

受应试教育的影响，多数学生较为封闭，人际交往能力普遍较弱。进入大学后，如何与周围的同学友好相处，建立和谐的人际关系，是大学生面临的一个重要课题。由于每个人待人接物的态度不同、个性特征不同，再加上青春期心理固有的闭锁、羞怯、敏感和冲动，都使大学生在人际交往过程中不可避免地遇到各种困难，从而产生困惑、焦虑等心理问题，这些问题甚至会严重影响他们的健康成长。

四、是恋爱问题。

恋爱问题一直是大学校门的热门话题，也是大学生们倍加关注的自身问题之一。大学生处于青年中后期，性发育成熟是重要特征，恋爱问题是不可避免的。由于大学生接受青春期教育不够，很多学生根本未弄懂什么是真正的爱情，对异性的神秘感和渴望交织在一起，由此产生了各种心理问题，严重的还导致心理障碍。他们有的求爱遭到拒绝后陷入深深的自责与自卑中，有的面对“第三者”而焦虑、抑郁，有的为单相思或暗恋某人而茶饭不香;有的为失恋而萌发报复或自杀念头，?

五、是经济方面的问题。

大多数大学生在大学过着衣食无忧甚至非常舒适、“潇洒”的日子。但却有一部分学生常常紧锁眉头，难以舒展。这就是大学生中的另一个阶层一一贫困生。家庭的窘境在他们心里留下深深的血印，而学校的生活又让他们无奈和难堪，姑且不谈他们吃穿住用的简朴，有时还为生活发愁，为买不起学习资料、学习用品难受，更让他们难以忍受的是遭到同学的嘲笑和不理解。这些情况会使他们的自尊受创，造成性格孤僻、心情忧郁、烦躁不安，导致学习成绩下降，人际关系冷漠，严重地影响了大学的学习、生活和健康发展，如不及时加以引导和解决，还会发展成严重的心理障碍

六、是择业问题。

职业选择方面的心理冲突往往出现在高年级学生中，经过三年或者四年的苦休苦练，总希望 让自己找到一份满意的工作，他们会考虑个人理想、收入多少、社会声望、工作条件、发展前途等因素，而如今社会竞争激烈，用人单位的要求也越来越高，加之很多大学生在校时一心只读圣贤书，与社会接触少，对社会缺乏真正的了解，这些情况导致大学生在找工作时觉得不随人愿，与自己想象中的差距太大，从而失落、不安、仿徨和焦虑。

“远亲不如近邻。”但对当代大学生来说，“近邻”往往不一定能“先得和睦”，反而因为交往的频繁，同学个性和阅历的差异，造成各种摩擦和冲突。例如，某学院机械专业本科二年级学生林某，上了大学后不知道如何与人交往，怎样处理人际关系问题使他伤透了脑筋，吃尽了苦头。上学一年多，和班上同学很不融洽，跟同寝室人发生过几次不小的冲突，后来搬出宿舍，几乎不与同班同学来往，集体活动也很少参加，与同学感情淡漠，隔阂加深，常常感到特别的孤独和自卑，情绪烦躁，长期的苦恼和焦虑使他患上了神经衰弱症，于是失去了学习信心，厌倦学习，厌恶同学，坚持要休学.要举的例子真的很多很多，我们不禁要问：我们大学生的心理究竟怎么了？

大学生现在面临的压力过大，造成心理的落差比较大，与整个社会发展的形势和家庭的影响是分不开的。而我们大学生是国家宝贵的人才资源，是民族的希望，祖国的未来，肩负着人民的重托，历史的责任！作为新世纪的大学生，学会更好地认识自己、了解他人，开发自身的潜能，提高心理健康水平，掌握心理调适方法，优化心理健康途径，预防心理疾病，纠正不良心理，促进身心健康与人格完善，都是大学生自我修养的重要内容，也是大学生心理健康教育的重要课题。

所以我们要振作起来，调整自己。第一：完善人格。良好的人格品质首先应该正确认识自我，培养悦纳自我的态度，扬长避短，不断完善自己。其次应该提高对挫折的承受能力，对挫折有正确的认识，在挫折面前不惊慌失措，采取理智的应付方法，化消极因素为积极因素。挫折承受能力的高低与个人的思想境界、对挫折的主观判断、挫折体验等有关。提高挫折承受能力应努力提高自身的思想境界，树立科学的人生观，积极参加各类实践活动，丰富人生经验。

第二：情绪调节。大学生处于青年期阶段，青年期的突出特点是人的性生理在经历了从萌发到成熟的过渡之后，逐渐进入活跃状态。从心理发展的意义上说，这个阶段是人生的多事之秋。进行自我调节，合理疏导不良情绪极其重要。第三：确立目标，规划未来。人生，需要启明灯，没有目标，没有规划，极易走弯路，造成不必要的损失。树立目标，做好职业规划是一条避免迷茫颓废的良策，人无志不立！第四：加强交流。交流，是双方的。交流时，不仅可以把自己想倾诉的诉诸于人，同时还能从他人那里吸取经验和教训，或者消除彼此间的误会矛盾等不安定因素。

总之，欲成才，先成人。只有时刻保持健康的心理状态，全身心的投入到学习工作中，才能无愧于心，无愧于父母，无愧于天地。

“少年强，则国强；少年弱，则国弱，少年胜于欧洲，则国胜于欧洲；少年雄与地球，则国雄于地球。”梁启超先生这一名言震荡着一代代年轻大学生的心灵，我们大学生要以良好的心理素质迎接未来的挑战，为国家的富强奉献自己的青春！

当茫然的时候，想想自己的梦想，给自己一个明确的目标，用激情去做自己认为应该做的事，当自己累了的时候，多一些平静的心态放松自己，因为我们不是圣人，我们也有累了的时候，所以我们便要学会健康快乐的成长。

我们大学生还存在着对生活不够自信，我们往往缺少面对困难的勇气，遇到困难我们总是焦头烂额，束手无措，甚至还会选择逃避，要知道人的潜能是无限大的，不要低估了自己的能力，在生活中我们应该自信的面对困难，给自己一个微笑，你会一下子豁然开朗。心态决定命运，即使你失败了一千次，你也要想总会成功的一天，再困难只要保持乐观，自信的心态，成功就是你财富，做命运的主人，做生活的强者，健康、快乐的成长，我们要把自信和快乐带给别人，让大家更爱自己，更爱生命，做最好的自己。勇往直前，快乐成长,让花开的更灿烂！

我的讲话到此结束，谢谢大家！篇四：中学生演讲稿：和谐的人际关系是成熟的标志 中学生演讲稿：和谐的人际关系是成熟的标志

中学生演讲稿：和谐的人际关系是成熟的标志

大家好，我是初二（7）班的xx。我今天“国旗下讲话”的题目是《和谐的人际关系是成熟的标志》。人是社会生物，任何一个人都不可能孤立地存在。梁启超先生说过：“人所以不能不群者，以一身之所需求、所欲望，非独立所能给也，以一身之痛苦、所急难，非独立所能捍也。于是乎，必相引、相倚，然后可以自存。”

每个人只有在与他人的交往中才能获得生存和发展。和谐的人际关系决定着一个人的未来与幸福。一个人如果没有融洽的人际关系，就算拥有再多的名利金钱，他也是孤独的、失败的。

中学阶段是人的心理发展的重要时期，也是人际交往能力形成的重要阶段。这个阶段人际交往能力和状态如何，直接影响到成人后的人际交往能力，进而影响到其社会适应能力。对于我们中学生，拥有了和谐的人际关系，才标志着我们的真正成熟。那么，作为中学生，我们怎样才能培养良好、和谐的人际关系呢？

一、要用“真诚”构建亲密的同学关系：

我们这一代，都是在父母长辈的宠爱中长大的，这就容易使我们养成以“自我”为中心的坏习惯。如今，我们长大了，周围有这么多的伙伴，在共同学习，共同成长的过程中，我们之间偶尔也会有些小的摩擦，如何处理好这些摩擦？我想，“真诚”是最好的沟通桥梁。在平时的交往中，一个真诚的微笑，一句暖心的话语，都可以让摩擦消解于无形。

另外，主动热情是一滴浇灌友谊之花的甘露，是一支融洽关系的润滑剂，是一种加快结出丰硕的友谊之果的催化剂。当朋友遇到困难的时候，主动热情地关心他人，主动伸出友谊之手，“让我帮你好吗？”一句再普通不过的话语也会温暖别人的心。前不久，我因为发烧，一整天都没有上课。晚上放学后，同学专门给我送去作业本，并在一张纸上详细列出各科老师布置的作业。第二天我刚到教室，同学们关心的询问我情况。这些点点滴滴的小事，使我真切的感受到同学之间的情谊。

在和同学交往过程中，我们要学会换位思考。“己所不欲，勿施于人”，这个重要的原则会让我们和同学的关系更为和谐。在与同学相处中，善于为他人着想，善于关心他人的利益，注意倾听他们的诉说，就会收获友谊和快乐。

二、要用“感恩”构建和谐的师生关系：

“师者,所以传道受业解惑也。”，在每个人的成长道路上，给我们以深远而重大影响的，除父母之外，就是我们敬爱的老师了！他们不辞辛劳，在教授我们知识的同时，更注重培养我们的人格。对于我们所犯的错误，老师们不厌其烦的为我们纠正，而有些同学却埋怨老师过于严格。“古之学者必严其师，师严然后道尊”。我们要体会老师的良苦用心，要对他们敞开心扉，主动和老师交流内心的想法，以便得到老师的指导和帮助。当我们真正用感恩的心去理解老师时，才是我们告别幼稚，走向成熟的标志。

三、要用“理解”构建良好的亲子关系：

于丹说过，这个世界上所有的爱都以聚合为最终目的，只有一种爱以分离为目的，那就是父母对孩子的爱。

为了让孩子成材，父母对我们严加管教，我们却在抱怨他们太过专横，脾气急躁。曾几何时，我们理所当然的享受着父母之爱，却经常感受不到父母的爱。我们只记得他们的唠叨，他们的训斥，却忽略了在我们生病时他们的陪伴，在我们进步时他们的欣慰。如今，我们可以体会到，父母对我们的指责，也是爱的一种表达方式。与父母之间的代沟，我们不能以消极的态度去面对，而要和父母理智沟通，努力克制自己的情绪，心平气和解决问题，从而构建良好的亲子关系。当我们能以感激的心态对待父母，理解父母的良苦用心时，说明我们真的长大了！

拥有和谐人际关系的人是幸福的。人与人之间的交流，是一种结晶，更是一种升华。我们要努力培养和谐的人际关系，走向真正的成熟！

我的讲话结束了，谢谢大家！篇五：关于大学真诚待人演讲稿

关于大学真诚待人演讲稿

当今社会,良好的人际关系已显得愈来愈重要,那么今天就让我们一起来探讨一下如何协调个人与他人的关系,在日常生活中做一个受欢迎的人。

首先,一个受欢迎的人是由两方面的素质组成的，一是内在精神力量，气质修养;二是外在的衣着服饰，言谈举止。这两个方面的素质缺一不可。无论缺少哪一方面，给人的印象都是一个不完整的半圆。没有内在精神力量，根本毫无魅力。只有那种精力充沛，奋发向上，勤奋努力的人才会真正吸引他人,赢得他人的尊敬;同时在外表上，也应该是一个利索、精干、洒脱、举止大方的人。尤其是作为一个即将从事管理行业的人，如果很拖沓，衣饰不洁不整，就不会给人留下良好的印象。其次,待人要真诚,用真心去交友。古人云，诚是立人之本，又说：“诚之所感，角处皆通。”意思是说，以诚心待人，就会使人感动，所以触及到任何地方都会把事情办成。刘备三顾茅庐，终于请得诸葛亮出山，辅佐他打天下，靠的就是一个“诚”字。尤其，在学校生活中，学生间的真诚关心是至关重要的。当一个学生感到周围的同学对他十分关心时，他心中便有一种温暖、安全的感觉，就会充满自信和快乐。“投桃报李”,学生既然受了别人的关心，他同样也会去关心别人，这样，相互间就容易有一种亲密友好的关系了。

当然，在做到真诚关心同学的同时,还要学会处理交友过程中的很多问题。当我们发现朋友遇到不幸或困难时，我们可以做一个倾听者并适时的说一些安慰的话。朋友间避免不了矛盾,每每遇到这些情况,我们可以这么想:假如我是他，此刻会是怎样的心情呢?如果站在对方的角度，设想一下他这时的痛苦和烦恼，你就会自然而然地产生出对他的同情和理解。

上面只是条条框框的东西,如何将这些运用到实践当中呢?下面就让我们一起听一个小故事。

俞敏洪的新东方办到一定的规模时，需要得力助手。这时候，他带上大把美元到美国去大把大把地花钱，目的是为了让同学明白国内也有钱赚。5个同

学跟着他回国了，然而，他们回国的理由却是那么简单：俞敏洪，冲着你大学时为我们打了四年开水，我们知道，只要你有饭吃，就不会让我们喝粥。俞敏洪风趣地说：“我不仅没有让他们喝粥，而是给他们吃比饭更好的东西。跟我回国的每一位同学，目前资产起码上千万元。”

大学四年，俞敏洪包揽了宿舍打扫卫生和打开水的所有任务，4年从未间断。甚至有时候他忘了打，同学会问他：“俞敏洪，你今天怎么没去打水?”即便如此，俞敏洪也不会生气，乐呵呵地拎起四个水瓶打水去了。俞敏洪怎么也没想到，他xx年前的小小付出，得到的却是如此丰厚的回报。愿大家有一个快乐的大学生活,谢谢。

**第四篇：人际关系处理**

一、本测试主要测试您的人际关系处理能力。

二、您在此测试中的得分：

本测试中您的得分：13

本测试的平均分数：18分。

本测试的满分： 28分。

说明：测试者在本测试中的分数越高，表明测试者的人际关系处理能力越强，反之越弱。

三、关于您在此项测试中的得分解释：

你在人际关系处理方面多少存在着一些问题。你可能不太善于与人交谈，或者是性格有点内向，而更喜欢与机械、数字等打交道。这种状态有时可能多少影响到了你和同学（同事）的正常相处。如果你想改善你目前的这种状态，建议你平时可以有意识的多与他人沟通交往，以便进一步提高自己的人际关系处理能力。同时在就业找工作的时候，建议慎重考虑那些需要大量与人打交道的工作，而选择可以发挥自己其它方面的优点和长处的工作。

**第五篇：如何处理人际关系**

处理人际关系的技巧之一：构建“和为贵”的工作氛围!

古代贤人就曾经说过：“君子之交淡如水”。有的时候看似简单而平淡的交往，但却埋藏了深厚的感情在里边。这是彼此“惺惺相惜”的结果!同事之间的交往，如果能够做到求同存异，接受和包容彼此的好坏，那么也就能和乐融融地相处了。在一个集体里边，要想共同的利益扩大化，最好就是能培养出一种和谐的气氛，大家彼此帮助，彼此欣赏，彼此激励，共同奋斗!这样的团队想不突围取胜都难!处理人际关系的技巧之二：处理好“远近亲疏”的同事关系!

人和人的交情都是有亲疏之分的，在职场也不例外。那些与你性格较为相近的人，很容易就获得你的好感，但那些性格较为孤僻的人，可能你就不那么喜欢与他们交往了!但你一定要正确处理好这“远近亲疏”的同事关系。毕竟，现在的工作都是讲究团队协作的，培养你和他人之间的默契就显得尤为重要。不要因为跟谁比较亲近了，就多帮助他，但另外的人你却忽略了!这是团队协作的大忌!很容易引起内耗或是导致整个团队瘫痪!处理人际关系的技巧之三：尊重同事，避免产生矛盾或摩擦!

每个人都有自己独立的人格以及处理事情的方法，我们必须要尊重他人的人格，尊重他人的做事方法!研究表明，每个人都渴望得到人们的尊重和友爱。所以如果你不尊重同事，或是对同事的态度傲慢无理的话，那么别人也不会尊重你。这样就很容易因为意见不合而产生摩擦或是矛盾。对双方来说，都将是“两败俱伤”，最终别人还会拒绝与你再交往。可谓得不偿失!

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！