# 有效沟通建立与发展良好的人际关系

来源：网络 作者：雨雪飘飘 更新时间：2024-11-28

*第一篇：有效沟通建立与发展良好的人际关系就每个人来说，自从出生以来就一直处在一个沟通的环境中，但在所有的沟通中，有的沟通其结果是良好的，称其为有效沟通，有效沟通对于人生发展的成败关系密切。当今世界，由于社会发展的需要，有效的沟通已关系到人...*

**第一篇：有效沟通建立与发展良好的人际关系**

就每个人来说，自从出生以来就一直处在一个沟通的环境中，但在所有的沟通中，有的沟通其结果是良好的，称其为有效沟通，有效沟通对于人生发展的成败关系密切。

当今世界，由于社会发展的需要，有效的沟通已关系到人们社会心理、社会交往、合作经济效率、素质教育以及社会文明建设的大问题。

　凡是在社会共同活动中人们彼此之间形成的各种社会

关系，包括生产关系、社会意识形态关系和人际关系三个层次。人际关系以感情心理为基础，与个体及其社会行为直接联系，属于微观的关系。人际关系是一个较为复杂的社会现象，一般认为是人与人之间的心理、行为关系，体现的是人们社会交往和联系的状况，在现代社会发展中越来越显得它的重要地位。

在社会生活中，一个人不可能脱离他人而独立存在，总是要与他人建立一定的人际关系。非凡是现代社会中，人际关系状况已经成为影响人们事业成功的主要因素。非凡是在企业施行团队治理，团队精神就是良好的人际关系和与人合作的精神。

人际关系是在人际沟通的过程中形成和发展起来的，离开了人际间的沟通行为，人际关系就不能建立和发展。事实上，任何性质、任何类型的人际关系的形成，都是人与人之间相互沟通的结果；人际关系的发展与恶化，也同样是相互交往的结果。沟通是一切人际关系赖以建立和发展的前提，是形成、发展人际关系的根本途径。

假如人们在思想感情上存在着广泛而持久的沟通联系，就标志着他们之间已经建立起了较为密切的人际关系。假如两个人感情上对立，行为上疏远，平时缺乏沟通，则表明他们之间心理不相容，彼此间的关系紧张。

人际关系主要是由认知、情感和行为三个因素组成。认知是人际关系的前提条件，是在人与人的交往过程中，通过彼此相互感知、识别、理解而建立的关系。人际关系是对人的认知开始，彼此根本不熟悉、毫无所知，就不可能建立人际关系。人际关系的调节也是与认知分不开的。

情感是人际关系的主要调节因素，人际关系在心理上总是以彼此满足或不满足、喜爱或厌恶等情感状态为特征的。假如没有情感因素参与调节，其关系是不可想象的。情感因素是指与人的需要相联系的体验，对满足需要的事物产生积极的情绪体验，而对阻碍需要满足的事物则产生消极的情绪体验。

行为是人际关系的沟通手段，在人际关系中，无论是认知因素还是情感因素，都是要通过行为表现出来。行为是指言语、举止、作风、表情、手势等一切表现出的外部动作，它是建立和发展人际关系的沟通手段。

如何进行有效沟通建立良好的人际关系呢？笔者在实践中总结了有效沟通三步曲：

了解。发出信息前，须了解、分析接受方的信息资料及其信息需求。由于每个人的性格、态度、价值观等个性特点的差异，人们对他人的基本行为反应倾向也是不同的，往往带有个人独特的色彩。因此，把握人际关系状态对人际行为的影响，必须结合具体的人或事作具体的分析。人与人之间的亲近或疏远、合作或竞争、友好或敌对，都是心理上距离远近的表现形式，具有较强的情感色彩，它反映了人们的需要是否得到满足时的情感体验。人们喜欢给自己带来奖赏的人，讨厌那些给自己带来处罚的人，即人们倾向于亲近奖赏性的关系，而排斥处罚性的关系。因此，在人际沟通中，只要分析、了解人们的不同心理需要，把握人们心理需要的特点，并根据这些需要特点去满足对方的心理需求，就能获得比较好的沟通效果。

猜测。发出信息时，须猜测、判定接受方可能反馈的信息会向何方发展。当你了解对方的信息资料和需求后，就要向对方发出信息，这时必须猜测对方反馈信息是否按照自己所期望的方向发展。假如猜测准确，说明你发出的信息是正确的，否则就有偏差。

调整。发出信息的过程中，要善于观察对方的情绪变化，根据接受方的反馈信息和情绪的变化须不断调整自己的行为，使沟通向良好的方向发展。

通过与他人有效沟通，首先对自己能有个正确的评价。因为在交流当中，能通过别人的看法来证实自我评价的可靠性。通过交流，非凡是倾听别人的意见来调整自己的行为。

有效沟通有利于人们建立良好的人际环境。和谐、团结、融洽、友爱的人际关系，能够使人们在工作中互相尊重、互相关照、互相体贴、互相帮助，布满友情和暖和。不仅可以与其他人协调一致，而且还可以获得他人的支持和帮助，从而大大地减轻工作压力。不但能把自己的工作和学习做好，更重要的是有利于形成内部融洽的群体气氛，增强群体的团结合作，便于发挥出群体整体效能。在这种人际关系环境中工作会使人们感到心情愉快愉快，促进身心健康。反之，在相互矛盾、猜忌、磨擦、冲突的人际关系中，人们之间疏远和敌对，会感到心理不安、情绪紧张。不但影响工作还影响身心健康。

**第二篇：《如何建立良好人际关系》教案**

人际交往——如何建立良好人际关系

恩平市第一中学 心理教师：马丽铭

一、设计理念

人际关系是人们在交往中心理上的直接关系或距离，它反映了个人寻求满足其社会需求的心理状态。进入中学后，学生将感情的重心逐渐偏向于关系密切的朋友，他们认为朋友之间应该能够同甘苦、共患难，能够从对方得到支持和帮助，因此对朋友的质量也产生了特殊的要求，认为朋友应该坦率、通情达理、关心别人、保守秘密。而中学生正处于懵懂的青春期，在心理上会产生许多焦躁与不安，于是在日常生活中可能会无法顾及到别人的感受，因沟通不良而造成隔阂或误解。所以掌握良好的人际交往技巧对于中学生来说尤为重要，能够帮助他们更好的处理好同伴之间的关系，在一个良好的人际圈里获得身心的健康并快乐成长。

二、教学目标

1、帮助学生认识并理解人际交往的重要性；

2、引导学生体验人际交往的相关技巧；

3、使学生掌握“听”、“说”与“拒绝”的人际交往技巧并能够在实际生活中良好的运用。

三、教学重难点

重点：引导学生学习、体验相关的人际交往技巧； 难点：使学生掌握相关的人际交往技巧并学会运用。

四、教学时间及教具

1课时45min；计算机、ppt、多媒体教室、相关视频及图片

五、教学方法

讲授法、体验法、讨论法、六、教学过程 视频导入：

上课前，先用1分钟时间播放一段公益广告——“心在一起，让世界充满爱”的视频（时长59秒）：

“我们在寻找一种温暖，然后让幸福像孩子一样，世界那么大，只要我们心在一起，爱会一步一步向上升，希望充满灿烂天地；世界那么大，只要我们心在一起，爱会让每个角落发光，你的未来，你听见了吗？”作为背景音乐，语调语音激励人心，令人振奋，视频里面描绘一副老老少少其乐融融，认识的不认识的都相互帮助，勾勒出社会的美好景象，就像里面梭唱，只要我们心在一起，爱会让每个角落发光。运用播放视频的教学手段，使学生体验及感受到一个良好的人际关系能给我们的生活增添很多的乐趣和光彩。营造一种和谐而欢乐的课堂氛围，使他们放松，心情愉悦，感受温暖感受幸福。

（一）人际交往重要性

世界著名成功学大师、心理学家卡耐基说：“一个人的成功，15％靠专业知识，85％靠人际关系和处世技巧。”心理学家研究发现，如果一个人长期缺乏与别人的积极交往，缺乏稳定而良好的人际关系，这个人往往容易产生性格缺陷。

这段话告诉我们，在生活中我们会遇到各种各样的人，都会跟人打交道，有一个良好的人际圈会对我们的生活及整个人生有着重要的影响。就像刚刚那个短片，大家快乐交往，形成一个和谐的氛围，那么整个世界都将是美好的。

（二）人际交往技巧

我们每个人都渴望交到朋友，可是有的时候会发现想要获得一份友情似乎有点难。特别是现在大家进入高中后，面对新的环境，新的同学，很多同学不禁感慨，还是初中的同学好，在高中找不到朋友。真的是这样吗？我们这节课就一起来探讨，我们为什么会遇到这些困扰，以及如何解决这些困扰。以下主要讲四个人际交往的技巧技巧。

1、接纳他人

活动：爱在指尖——ppt呈现4个手势，每个手势代表不同的含义。具体手势如图：

图示1

图示2

图示31、2、图示4 图示1：表示我不愿意和你交朋友；

图示2：表示我愿意认识你，和你进行简单的交往；

3、图示3：表示我愿意和你成为较要好的朋友；

4、图示4：表示我愿意和你成为非常要好的朋友。

每6个人一组，面对面坐好。当老师说“手势”的时候，大家就向坐在你面前的同学出示手势。同学们要清楚每一个手势代表的含义。出完手势我们要配合一定的动作，图示1的相应动作为摇头；图示2相应动作为点头微笑；图示3相应动作为握手；图示4相应动作为起身相互拥抱。老师说完“手势”，接着会说“动作”，同学们结合自己的手势做出相应的动作。做完一次“手势—动作”后，每一个小组按照顺时针方向换位子，接着再进行我们的指尖游戏。

采访：当你和你对面的同学出了一样的手势，你有什么感受？当对方出的手指头比自己多时，你又什么感受？当对方出的手指头比自己少时，你又什么感受？

从这个游戏中，我们不难发现，要想获得朋友，我们应该敞开心扉接纳他人，我们从内心接纳他人的程度直接影响着与他人交往的深度。

2、学会倾听

情景：请班长先做个自我介绍，然后告诉咱们班的一些情况，比如说人数、班干部情况等等。让他们们观察老师与班长之间的对话。

（教师在班上随意走动，假装不认真听他的表述，没有任何的语言、表情上的交流）

设问：你觉得刚才我在听你讲话吗？当你发现我没有在听你讲话时，你有何感想？（引出出倾听的重要性）

教师总结：人际交往的一个重要秘诀是首先要做好一个忠实的听众，这是赢得良好人际关系的一个重要条件。所谓倾听，不仅仅是听听而已，还要借助言语的引导和表情神态的示意，使对方感觉到你有在认真听，并理解他的意思，同时还有情感体验。

那么，我们怎样才能做到很好的倾听呢，我们一起来学习倾听三要素： A、注意

眼睛注视说话的人，将注意力始终集中在别人谈话的内容上。不要打断对方，在对方未提问时，不要随便发表自己的看法，记得同时面带微笑。

B、接受

用点头、微笑表示你理解对方的想法。如不一定赞同对方的观点，仍要保持尊重的态度，可以适时加入一些表示听清楚的短语，如“是吗”、“我明白了”、“原来这样”等等。

C、引深话题

重述对方的意见、情感，或提出恰当的问题鼓励、帮助讲话者完成他的叙述。如“后来又怎么样呢？”“那你一定气了！”“既然如此，你以后打算怎么办？”

3、学会“说话”

我们在现实生活中，不仅仅是一个听众，在沟通交流的过程中还要会表达自己的想法，那么这就需“说”了，那对于自己的事情怎么说，关于别人的事情又是怎么说的呢，下面我们用个视频叫大家学会“说”，什么样的事情又怎样去说，大家仔细看上面的文字并大声的读出来或者轻轻对自己说。视频播放：《说话的温度》（时长1分10秒）

说话的温度——急事慢慢的说；大事，清楚的说；小事，幽默的说；没把握的事，谨慎的说；没发生的事，不要胡说；做不到的事，别乱说；伤害人的事不能说；讨厌的事，对事不对人的说；开心的事，看场合说；伤心的事，不要见人就说；别人的事，小心的说；自己的事，听听自己的心怎么说；现在的事，做了再说；未来的事，未来再说；如果我有不对的地方，请一定要对我说。

简单的视频画面，跳动着有哲理的文字，背景音乐清脆悦耳，能够使人心灵平静，也能令人陷入思考状态。对学生的情感体验起到一定的生活作用。看完视频，教师再给予适当的点评，帮助他们消化吸收。

4、学会拒绝

提问：我们都知道，在生活中，有一个字很难说出口，是什么字呢？ 学生回答各异……

教师：对，有同学说对了，“不”字，我们经常会不懂得如何去拒绝别人的请求和要求，所以在很多情况下即使有事在手或者没能力帮到，而碍于面子或者朋友之情也去帮忙了，于是弄得很不愉悦。那么我们怎么去拒绝别人呢？应该注意些什么？

（1）拒绝时，我们要 a.果断的拒绝b.做出必要的解释c.注意说话的语气

（2）拒绝时，我们不要a.粗暴的拒绝b.没有解释c.事事迁就

实战演练：如果你是A，你会怎么做？

A同学很忙，一手拿着记事本，一边说：今天的事情可真多，明天要背诵课文，可是我还有一段没看呢。英语还是老样子，要记单词要背课本，就别指望今晚上有多少时间做作业了。今天中午我可得多做点作业。

这时候，B（大大咧咧地）走到A旁边说（随便、高声）：嗨！走，一起打球去。

A可以这么说：抱歉，我的作业还没做完，不能和你一起去了，你问问其他同学吧。

我们刚刚学习了四个主要的人际交往技巧，良好的运用这些技巧能够帮助我们维护朋友之间的感情，在与他人交流沟通时更加的方便顺利，同时避免不必要的矛盾。另外还有两个技巧也是很重要的：赞美和幽默。对他人进行赞美时要真诚、适时、适度的称赞。而幽默往往能够给我们的谈话与交流增添色彩，使气氛变得活跃，消除距离感。

希望在以后人际交往中，我们能够用心的运用这些交往技巧，使我们的交流谈话更加顺畅和谐，使我们之间的情谊更加深厚。

（四）本课小结

我们一起来回顾一下这节课的内容：接纳他人、学会倾听、学会说话、学会拒绝，另外还有学会赞美和懂得幽默。希望我们都能够掌握这些简单而又使用的人际交往技巧，充分灵活的在我们的实际生活中运用他们，帮助我们更好的进行人与人之间的交流沟通。因为，朋友越多越好。经常相处的人并不一定就是朋友，而相距万里的也不一定就不是朋友。朋友之间重要的是心与心的相通，而不在乎是否日日相守。让我们在吕方的《朋友别哭》歌曲里结束我们今天的课程吧！

**第三篇：有关建立良好的人际关系的文章**

建立良好的人际关系

摘要：通过大量的实地调研，运用社会调查问卷的形式引证出人际关系的对于当前“社会人”的重要性。并依次从分析人际关系的现状、人际关系的概念、人际关系与人际交往的异同点、人际关系的分类、作用和建立，阐述了良好的人际关系不仅对于我们个人的身心和社会活动有极大帮助，而且对于个人社会结交面的范围的大小和事业工作的成功都有着息息相关的联系。并且着重指出了学校开设人际关系课程的必要性，以及在校学生在学校和今后的工作中所面临的人际关系问题。

关键字：人际关系

人际交往

社会活动

清朝康熙年间有个大学士名叫张英.一天张英收到家信,说家人为了争三尺宽的宅基地,与邻居发生纠纷,要他用职权疏通关系,打赢这场官司.张英阅信后坦然一笑,挥笔写了一封信,并附诗一首: 千里修书只为墙, 让他三尺有何妨? 万里长城今犹在, 不见当年秦始皇.家人接信后,让出三尺宅基地.邻居见了,也主动相让.结果成了六尺巷,这个化干戈为玉帛的故事流传至今。

通过这个小故事我们不难看出，在我们工作生活中如何处理人际关系问题十分重要。特别在现代社会中，由于工作和生活节奏的加快，人与人之间接触和联系的概率也大大增加。有人做过这样的统计，一个人在一生中与他有过重要交往的平均人数约为500人。这不能不提醒我们应该努力去营造好自己的人际关系，因为它在很大程度上决定了我们的快乐或烦恼，也在为事业的发展创造机会或设置障碍。那么什么才是真正的人际关系？要怎样做才能建立良好的人际关系呢？

一.关于人际关系现状的社会调查 发放问卷40份，回收35份。

参加调查人员来自中国知识产权培训中心公司

年龄：20-30岁

1.你认为人际关系在你生活中重要吗？

所有参与调查者都认为人际关系十分重要。从中我们可以看出，人际关系已经成为影响人们生活工作的重要的因素之一了。

2.你满意你现在的人际关系吗？

有25%的参与者很不满意现在的人际关系，45%参与者认为有些不满意，20%参与者认为比较满意，10%的参与者选择满意现在的人际关系。由此看出70%的被访者都存在着或多或少的人际关系问题。人际关系的处理已经变成人们工作生活的一门必修功课了。

3.你想改善你的人际关系吗？

所有被访者都选择了“想”。由此看出，所有人都想要获得更好更佳的人际关系

4.你是如何获得人际关系相关知识的？

75%的被访者的人际关系知识都是来源于自己的生活之中，20%的被访者来自于父母的指导，5%来自于其他途径，然而没有人选择从学校获得人际关系知识。由此看出，虽然人际关系十分重要，但是大家还都主要是自己摸着石头过河，属于“自学成才”。没人有接受过专门的教育和培训。

二.人际关系是什么

所谓人际关系就是指人们在物质交往与精神交往中所形成的人与人之间的关系。这种关系具体指个体所形成的对其他个体的一种心理倾向及其相应的行为。人际关系的好坏反应了人们在相互交往中物质和精神的需要能否得到满足的一种心理状态。如果得到满足，彼此之间就喜欢和接近；相反，就厌恶和疏远。

人际关系的疏密还表现在人与人之间的空间距离上。心理学家霍尔就指出，人际关系不同，交往时的空间距离也不同。一般分为四种人际关系距离：亲密距离为0.5米以内，可以感到对方的体温、呼吸与气味，通常是父母与子女、恋人、夫妻之间；朋友距离约为0.5~1.2米，以便于深谈或传递细微的表情；社会距离约为1.2~1.7米，是相识的人之间的距离，多数交往在这个距离之内；公众距离

一般在3.7米以上，是陌生人之间的距离。众所周知，人类社会中人际关系是十分复杂的。也表现出有些人善于交际，有些人不善于交际；有的人吹牛拍马、讨好别人；有的人注重脚踏实地、以诚相待。等等。而生活在世界上的人，每个人都需要别人，都具有人际关系的需要。

人际交往与人际关系有区别也有联系。两者的区别是：人际交往与人际关系的含义不同，并且人际关系一般是从静态角度看的一种状态，人际交往是从动态角度看的一个过程，是指人的行为和活动。人际交往与人际关系两者联系十份紧密。一方面两者互相依赖，人际交往是一切人际关系实现的根本前提和基础，任何人际关系都是以往人际交往的产物；而人际关系又是人际交往的起点和依据，是人们进行人际交往的渠道。人际关系通过交往表现，又通过交往实现的。另方面两者又互相影响，人际关系发展和变化是人际交往的结果，交往的状况与人际关系发展程度成正比；人际关系的程度又影响和制约着人际交往的深度和广度，决定交往的内容和性质。

三.人际关系的类型

现代社会人际交往与人际关系错综复杂，而对人际关系的分类已有众多的研究。根据不同的分类标准和方法，人际关系的类型可以有不同的划分。如有根据人际交往的内容来划分的，根据交往的主体情况来划分的，根据人们对人际交往的需求不同来划分的，等等。这里介绍根据人际关系联结的纽带来划分的人际关系的基本类型，有：血缘关系，指因血缘联系和婚姻联系而形成的人际关系；地缘关系，指以地理位置为联结纽带，由于在一定的地理范围内共同生活、活动而交往产生的人际关系；趣缘关系，指人们在社会生活中出情趣相投交往而建立的人际关系；业缘关系，指以职业、行业、专业或事业为纽带而结成的人际关系。其中影响最大的是上下级关系、师生关系、同事同学关系等。

四.人际关系的作用

人际关系在人们的社会生活中具有十分重要的作用。由于人际关系归根结底是一种社会关系。每一个人的人际关系状况都对其人生产重要的影响。人际关系对人生的意义，具体表现在以下几个方面：

1.良好的人际关系是人身心健康的需要

一个人如果身处在相互关心爱护，关系密切融洽的人际关系中，一定心情舒畅，有益于身心健康。良好的人际关系能使人保持心境轻松平稳，生活态度乐观，积极向上。相反，不良的人际关系可干扰人的情绪，使人产生焦虑、不安和抑郁。从而产生心里疾病。严重不良的人际关系，还会使人惊恐、痛苦、憎恨或愤怒。现代医学研究表明，恶劣的情绪实际上是对身心健康的最大摧残，若是无法改善，即使再好的营养补品，再佳的健康锻炼，也无法达到强身健体的功效。所以良好的人际关系的状况有利于人的身心健康。

2.良好的人际关系是人生事业成功的需要

人际关系对人生业绩的影响很大，是人们取得成功的重要条件之一。如若有良好的人际关系和正确的处世技巧，将有助于个人在事业上的成功，良好的人际关系能为一个人事业的成功创造优良的环境。这主要是因为：

第一，良好的人际关系能够促进人们共同协作，为完成特定的任务而共同奋斗。现在许多社会工作任务，越来越不能再靠个人单枪匹马来完成，需要通过众多人的共同协作来完成。小到一次联欢会的筹办，大到一个科研项目的攻关，都要需要参与者加强联系，共同研究，以达到最好的效果。

第二，人们可以从友好协作的和谐人际关系中吸取力量，增强信心。有了朋友的鼓励和帮助，众人拾柴火焰高，能使我们在工作中得到轻松愉悦的氛围，就算遇到难题也能左右逢源，得心应手。

3.良好的人际关系是人生幸福的需要

人生的幸福是构建在物质生活和精神生活的基础上的。良好的人际关系有利于营造使人在物质生产过程中充分发挥创造力的优化环境，人的积极性创造性的发挥，能增加物质财富的生产，丰富人们的物质生活；良好的人际关系也使得人

与人之间的物质交往渠道畅通，人与人之间互通有无，互利互惠，可能得到更多的物质享受的幸福。

同时人生幸福还必然要求精神生活的满足。人需要有思想感情上的交流。一个志同道合又积极向上的人际关系群体中，和谐健康的人际关系形成的是一个和谐、信任、友爱、团结、理解、互相关心的环境。在这种环境中，人与人之间思想感情上的交流，能使人们从中汲取力量和勇气，使人在碰到挫折、困难时得到别人及时的帮助，通过交流达到互相理解；能使人处在一种舒畅、快慰、奔放的精神状态中。

五.人际关系的建立

西方社会心理学家创造的“约哈里窗户”理论，有助于我们思考人际关系建立的问题。该理论认为，人们之间交往成败与否，人际关系能否健康发展，很大程度上取决于各人自我暴露区域的大小。每个人心里都存在四个区域：自己了解、别人也了解的“开放区域”（你知我知）；别人了解、自己却不了解的“盲目区域”（你知我不知，只缘身在此山中）；只有自己了解、从未向人透露的“秘密区域”（我知你不知，隐私）；自己和别人都不了解的“未知区域”（你我都不知，潜能，潜意识）。

一般地说，为了交往的顺利进行和发展，总要尽量扩大“开放区域”，缩小“秘密区域”，做到多向对方袒露心扉，让别人了解自己。心理学研究表明，人与人的交往是一个互动过程，我对别人开放的区域越大，往往可以获得相接近水平的开放区域。所以，要了解别人，先要让别人了解自己。缩小秘密区，扩大开放区，自然会得到别人良性反馈和获得别人的好感。一般情况下，自我开放的区域与人际关系的和谐度成正比。

当我们为人际关系苦恼时，不要只知道一味的抱怨，也不要过多的指责他人的不是，正如“要获得别人的尊重，先要尊重别人”一样，不防先试着改变自己。而我们常常发现，尽管自己非常努力，但有些关系还是不尽人意。事实上，良好人际关系的建立，和谈恋爱一样，不能强扭，不能单相思，需要彼此的共同努力，“两情相悦”基础上建立的人际关系才能和谐长久。

良好人际关系的建立，涉及到己方和对方的多种因素，如果长期不能处理好与周围的人际关系，就值得自己反思了。我们不能改变别人，但可以改变自己。

人之相知贵在知心。如果“人心隔肚皮”，“逢人只说三分话，未可全抛一片心”，与人说话，躲躲闪闪，讳莫如深，就容易使人产生距离感。所谓莫逆之交，相逢恨晚的人，大都是能开诚心、布公道，彼此知心者。

六.人际关系的教育

人际关系如此重要，但是我们的学校有在其中能起到什么作用呢？所有被访者都没有选择从学校获得关于人际关系。

人际关系的培养在学校教育中是一个不被重视的课题，而往往提到人际关系，人们可能马上与请客送礼的现象等同起来，似乎很庸俗。殊不知，一个具有良好人际关系的学生对他们今后的发展与成才具有至关重要的作用。当今学生中许多是独生子女，有些在家里是唯我独尊，到学校过的是群体生活，所以必须学会处理人际关系，愉快地生活在这个大集体中。也为今后的工作奠定良好的基础。

马克思曾说：“一个人的发展取决于和他直接或间接进行交流的其他一切人的发展。”人需要交往，交往离不开人际关系。学生从未离开学校，没有真正走上社会，所以对社会上人际关系的复杂性还认识不够。如果今后走向社会而对人际关系一无所知，那他们将无法适应未来的工作。从历届毕业生反馈的信息得知，如果没有这种心理准备，就会感觉社会与学校的人际关系落差太大，无所适从。所以，对那些即将走上工作岗位的学生，我们德育教师应该为他们上好这一课，帮助他们树立良好的人际关系的观念。对那些人际关系处理得很好的毕业生，他们如虎添翼，事业成功。但也有极少数人际关系处理得不太好的毕业生，尽管他们在学校成绩很优秀，但总是不能很好地发挥自己的才能。那些获得高薪或高职位或自己当老板的往往不是那些单单是学习上的尖子生，而是那些全面发展，人际关系良好的毕业生，因为他们善于与人交往，善于展示自己的才华，获得更多的发展机会或提拔重用。

总之，学生能正确处理人际关系，将会使自己的事业锦上添花。良好的人际关系还可以使你学到许多新知识。正如英国作家萧伯纳所指出：良好的人际关系不但能交流信息，还能交流思想，如果你有一种思想，我有一种思想，彼此交换，我们每个人就有了两种思想，甚至更多。“狼孩”之所以智力低下，并非遗传所致，而在于她脱离社会，没有与人交往所致。

综上所述，人际交往是指人与人之间通过一定方式进行接触，在心理或行为上

产生相互影响的过程。

人际关系是在社会生活中人与人之间的直接交往关系，它是在人们物质交往和精神交往的过程中产生和发展起来的关系。它反映的是人与人之间心理距离的具体状态。人是社会的人，是一切社会关系的总和。社会关系是指人们在共同的社会实践中结成的一切关系的总称。生活在社会中的人总是通过一定的纽带联系起来，总是处在各种联系之中。人与人之间在政治、经济、文化、思想等方面都有联系，由此产生政治、经济、文化、思想上的关系。这种关系是相互的，广泛的，具有普遍性和客观性。所以人际关系本质上是一种社会关系。人际关系存在于社会关系的各种具体形式中，是社会关系的一个或一方面的缩影和直接表现。

我们应该重视对于人际关系的培养和心里状态的调解。学校也应该在其中起到一定作用，为同学们开设专门的课程或者是讲座，使同学们在走入社会前就对于如何建立良好人际关系有一定的了解。

参考文献：卡耐基《人际关系学》

戴尔·卡耐基的书 《人性的弱点》

孙柳燕《人际交往》

**第四篇：沟通与人际关系**

沟通与人际关系

我觉得沟通是一面镜子，从中可以看到自己的一言一行，同时在这个竞争越来越残酷的社会中，会不会沟通、懂不懂沟通成为一个人生存的重要条件。选择沟通是想让自己得到全面的发展，是自己的自尊心告诉自己：在任何方面都不要输给别人。

以前我总是觉得：自己付出了多少就要得到多少回报。通过沟通课的启迪也源于自己慢慢地长大，其实有时当你付出了许多，得到的好少，甚至是等于零，或许它符合哲学上的量质变原理，难道我们付出的还不够？这时要告诉自己：如果你认定他是你的朋友，认定他就不要放弃，总有一天他会在困难的境地因为你的出现而感动。对于朋友我们要有足够的耐心，等着属于你的吧，不要着急。同样关于爱情更是这样，它没有公平对错，不是你爱他多些就是他爱你多些，不要去计较。现在我不像以前了，我相信我的一片好心总有一天大家会懂。其实当你不去想回报的时候，回报反会越来越多的向你集聚过来，使你欢心与感动。

2、沟通课对我的影响

在短短的十几周内，老师教给我们好多东西，让我明白了一些沟通技巧。比如：如何倾听、如何适应环境、如何正视自己等等。有些方面我也实践了，基本上收到了较好的效果。

上沟通课是一个不断检查自己的过程。在老师讲到的每一点内容，我都和自己做比较。其间，我发现自己做得远远不够，有时老师提到的范例就是自己存在的问题。在老师讲到“影响人际关系的几个方面”里，我觉得在生活中我的付出与回报做得挺好的。在生活中，我喜欢付出我的真情，也喜欢收到别人真情的象征－诚心的给予。

上了大学之后，我们多数同学都变得对学习要求不高，不要求掌握知识，只要蒙混过了就行，我也不例外，我也以为自己的未来在适当的时刻就会到来，命运已经确定，我付出再多的也是白搭。在老师讲完之后我明白：即使所做的事一样，它也有好与坏之分，还有优越与差劲之分，我们付出了，就有相应的回报，只要我们用满腔的热情追求，自己就会有所提高，等到机会来临时我们才能抓住机会，到那时体现了回报。

在沟通课中，我还学到点表扬与批评他人的妙招，有些我也用到生活中。老师说：“表扬别人要在人多的时候，批评别人要在没有人的时候。表扬时，不要凭空赞美，不要让他人有一种恭维的感觉，要诚心诚意地给予别人赞美，并且必须抓住别人的优点。”

我喜欢有话直说，在那次课之后，我明白有些话必须隐藏，在自己心平气和时说，才不会惹出麻烦。当我一个人快乐时，我自己会更加快乐，为了让他人快乐，我不时地给予他人赞美，起初并没有收到预期的效果，我百思不得其解，感觉生活就是这样不公平，自己诚心地赞美别人却只是淡淡的回应，甚至有时会回绝。在上了这节课后，才明白自己只是给予了别人赞美，却没有抓住好的方面，有一种凭空赞美的感觉。之后我在赞美时都将别人的优点说出来，他们听了之后都很高兴，我也高兴自己的沟通成功。

我觉得对我影响最大的还有“学会倾听”这一部分内容。在平时我们不时地在听朋友倾诉，在朋友讲话时我们会走神，在朋友说完之后我们经常会有些迷惑，这些都让对方感觉不好，我也一样，在很多时候我都装着很认真，等对方说完了我还回不过神来，有时会误解我。在听完老师这节课之后，我听人家讲话的时候，给予他人充足的时间，一般都不看书看报、东张西望，身体坐直且前倾，眼睛看着说话人的脸部，并不时地给予回应表明我在仔细听，不明白的地方或与他人意见不同的地方我都不去打断他，让他人顺利地说完，在抓住问题的关键，和对方交谈。沟通课的目的是让我们更好地沟通，需要我们将之用于实践，我想我会常常用沟通知识与他人沟通，并不断总结沟通妙招，来促进人与人之间的友谊

8、沟通使我学会了与人相处

在课程学习过程中，我学会了如何与人沟通，主要有与他人的沟通，自我沟通，人际关系能力，倾听及访问交谈。印象最深的是访问交谈。访问交谈包括信息的获取，微笑，握手，赞美。倾听不仅仅指“听”，而是要学会“如何听”，倾听含有接受信息，集中注意，联系自我，选择记忆。

特别是作为大学生，在人际交往中要更加注意创建和谐的人际关系。人际间的摩擦，思想的困惑和学习上的压力，使得大学生越来越希望有一个轻松的人际关系。那就要求大学生要学会巧用幽默。每个人的性格，习惯上和他人都有所不同，要想和睦相处，除了要彼此包容之外，还需要具备看人下菜的幽默谈吐技巧。在校园里，才华出众，性格豪放的同学难免会被人误认为是骄傲和不易接近的人，这就要学会使用幽默的语言，有意识地与人沟通，就会比别人多一些成功的机遇和桥梁，拉近彼此的心理距离。

因此，要学会待人处世的智慧。首先宽容是待人之本，宽容是做人的美德，是友善，明智与中庸这些高贵品质的体现，对生活有很大的价值，时刻保持谦逊的态度，谦逊礼让是做人的根本。拥有一颗博爱的心，博爱可以让地狱变成天堂，我们都在渴望着我们的人际关系更加和谐。如果，能用爱心去面对这个世界，那么，就会成为一个他人喜欢的人。

14、沟通课让我体悟人生

通过学习，我觉得与人相处始终要怀着一颗宽容的心去相信美好的例外，若只是一味地拒而远之，吝啬付出，试问谁愿意去用善良的心不厌其烦地扣响铜门铁壁？人与人之间是相互的。要做一个懂得感恩的人，别人对你哪怕只是一句言语的好，还是更多的，我们都要记住，记住别人的好，在别人需要帮助的时候去帮助，这样你会得到许多真正的朋友。

要掌握人际关系与沟通原则和技巧，必须了解的文化和人性差异，才能达到既不食言也不失人的境界。试着去发现别人的优点，赞美别人。赞美的魔力不言而喻。同时，赞美别人，通常也会得到别人同等的回报。这使我自己也信心倍增，面带微笑，人缘比以前更好。其实，良好的沟通，不只是能带来种种实惠，更重要的是，学习和领会沟通理念能够在无形中提高一个人的修养。不仅使人成为一个受人欢迎、爱戴的人，自己的人格更会得到进一步的发展。

**第五篇：建立良好的人际关系对个人发展的作用**

建立良好的人际关系对个人发展的作用

现代社会人际交往与人际关系错综复杂。人际关系的类型有很多，有：血缘关系，地缘关系，趣缘关系，业缘关系。其中影响最大的是上下级关系、师生关系、同事同学关系等。

人际关系在人们的社会生活中具有十分重要的作用。由于人际关系归根结底是一种社会关系，在一定程度上人际关系影响社会生产力的发展和社会进步。更影响着个人的发展。建立良好的人际关系对个人发展来说有很重要的作用。良好的人际关系能使人保持心境轻松平稳，态度乐观。不良的人际关系，可干扰人的情绪，使人产生焦虑、不安和抑郁。维持自己情绪的稳定是人格成熟的表现成熟的人格对个人的发展有很大的助力作用。

人际关系对人生业绩的影响很大，是人们取得成功的重要条件之一。如若有良好的人际关系和正确的处世技巧，将有助于个人在事业上的成功，良好的人际关系能为一个人事业的成功创造优良的环境，这主要是因为：

第一，良好的人际关系能够促进人们共同协作，为完成特定的任务而共同奋斗。现代科学技术的发展，既为交往创造了快捷方便的条件，也对交往方式提出了更高的要求。现在许多社会工作任务，越来越不能再靠个人单枪匹马来完成，需要通过众多人的共同协作来完成。每个科研项目的攻关，也都要众多科学家的联手合作，加强联系，共同研究。

第二，良好人际关系能够促进人们之间的信息交流和信息共享。现代社会知识量激增，“信息爆炸”。不建立一个和谐的人际关系进行交往，就不能尽快获得信息。

第三，人们可以从友好协作的和谐人际关系中吸取力量，增强信心，在人生业绩的创造中左右逢源，得心应手。

良好的人际关系有利于营造使人在物质生产过程中充分发挥创造力的优化环境，人的积极性创造性的发挥，能增加物质财富的生产，丰富人们的物质生活；良好的人际关系也使得人与人之间的物质交往渠道畅通，人与人之间互通有无，互利互惠，可能得到更多的物质享受的幸福。

人际关系是影响个人发展的主要因素，建立良好的人际关系对人格特质、自我评价、情绪健康、学习适应、生活工作等方面具有广泛的影响。建立良好人际关系的有效策略是：积极实践，掌握建立良好人际关系的技术；加强自我教育，塑造良好的个性品质；学会欣赏他人，克服社会偏差；管理好自己的情绪；发挥团体优势，促进人格健康发展。促进个人良好的发展。

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！