# 大学生如何建立良好的人际关系[五篇范文]

来源：网络 作者：心上花开 更新时间：2024-12-01

*第一篇：大学生如何建立良好的人际关系大学生如何建立良好的人际关系摘要：大学生作为社会主义建设事业接班人建立良好的人际关系尤为重要。本文从大学生人际关系现状、大学生人际关系存在问题的原因、大学生如何建立良好的人际关系等三个方面进行分析研究关...*

**第一篇：大学生如何建立良好的人际关系**

大学生如何建立良好的人际关系

摘要：大学生作为社会主义建设事业接班人建立良好的人际关系尤为重要。本文从大学生人际关系现状、大学生人际关系存在问题的原因、大学生如何建立良好的人际关系等三个方面进行分析研究

关键词 大学生 良好人际关系

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。大学生正处于形成人生观的关键时期，开始步人准社会群体的交际圈，尝试各种人际交往，他们的认知与自我调整能力走向成熟而又未完全成熟，在此阶段，人际关系的好坏对其影响尤为重要，如果人际关系失调，就可能产生强烈的孤独、受挫、自卑、怨恨等各种不良情绪，甚而产生不当行为，危及本人甚至周围人的身心健康，影响未来发展。因而，帮助大学生建立良好的人际关系显得至关重要。本文从以下几个方面展开。

一、大学生人际关系现状

从笔者所了解的大学生群体的人际关系现状来看，人际关系总体来说温和平稳，但相处问题也时有发生。主要有以下几种情况：

(一)同室相处问题

宿舍是大学生们休息、娱乐的主要场所，每天都有一半左右的时间在此度过，因而是最容易结成终生难忘的友谊的地方，同时也是最容易滋生人际纠纷的地方。宿舍人际纠纷或人际淡漠主要有以下几种情况：

其一，生活习惯差异导致互相影响。宿舍同学来自全国各地各个不同的家庭，地区差异和家庭环境形成了不同的生活习惯，当互相之间产生不适应感时，矛盾随之发生。比如，有的人习惯早睡早起，有的人则是晚睡晚起，如果早起或晚睡的人不够自觉，在其他人睡觉之时没有使自己的活动趋于无声的话，很可能影响到他人的睡眠，必然形成人际隔阂，轻则关系淡 漠，重则产生口角。

其二，性格差异导致互相不和。大学生来自五湖四海，性格各异。有的人性格直爽，有话直讲，有的人心思缜密，轻易不发表自己的看法，有的人是快性子，做事风风火火，最怕等人，有的人是慢性子，做事不紧不慢，最怕人催，还有的人有自私、自傲等坏毛病，性格差异较大的人在一起难免不能统一观点，互相看不惯因而避而远之。

(二)异性相处问题

一般有以下情况：在男女生比例明显倒向一方的情况下．比例小的那一方处于人际相处的“弱势”，特别是在低年级。“男女授受不亲”的观念还影响着学生们，比例低的那个性别往往不敢主动与异性交往。有的学生对异性产生了好感却不知该如何处理自己的感觉，有的学生面对异性的好感又不知该如何拒绝，甚至因为不想伤害对方而勉强接纳了对方，最终造成了更大的伤害。即使是普通的异性相处，往往也会有以下情况(1)虽然想和异性接近，但感觉与异性没有话说；(2)和异性在一起感觉拘束紧张，无法深入交往；(3)不知如何把握和一般异性朋友的亲密度的分寸

(三)同班相处问题

由于教室的不固定及学习自由度的增加，在大学里。班级的概念远不如中学阶段强烈，班级成员之间在时空上有一定程度的离散化，同在一个班，如果没有更多集体活动的机会，同学之间可能仍然以三三两两小集体的形式发展友谊，与小集体之外的人缺乏沟通。竞争也是容易导致班级成员不和的因素之一。在奖学金评比等荣誉评比中，班级成员之间会形成一些竞争，如果竞争者之间怀有不正确的心态，就容易造成关系紧张。学生干部在大学生人际交往中是一个尤其值得关注的群体，一方面，他们是同学们选出来为大家服务的，另一方面由于

要与老师、辅导员沟通的职责，他们往往会向同学传达一些纪律和任务，同时将同学们的真实表现向老师、辅导员汇报，这样难免对普通学生产生一些压力，处理不好就使双方成了对立面。如何既尽职地起到上传下达，监督、服务同学的作用，又能得到同学理解，和同学处好关系成了一个难题。

二、大学生人际关系存在问题的原因分析

(一)客观原因

首先是家庭的影响。现在的大学生基本上都是独生子女，生活条件和教育水平应该说得到了很好的保障，但是几个大人围着一个小孩转的“小皇帝小太阳”式的教育环境普遍存在，无形之中养成了孩子惟我独尊的品性。这些孩子独立性差，凡事以自我为中心，集体荣誉感不强，容易产生自私的想法，在集体环境中一旦遇到不如意的事，就可能感到别人有负于己，不能以宽容的心态看待事物。

其次是环境的影响。来到大学，面对的同学来自不同的省份和地区，生活习惯和思维方式都可能有很大的差异，相互之间不一定都能理解。

(二)主观原因

虽然大学生人际关系问题总有一些外在的原因，但是外因要通过内因才能起作用，关系问题的最终原因还是在于大学生个人。

首先是社会认知不当。社会认知主要包括自我认知和对他人的认知。有的学生在某些方面有一些才华，就自高自大，轻视他人，而忘记了人是各有所长各有所短的，这种高傲的态度必然引起他人反感；有的学生则相反，因为自己某些方面不如别人。就妄自菲薄，认为自己处处不如别人，丧失了展现自我的勇气。在对他人的认知上，大学生们存在着简单化、情绪化、主观眭强等特点。容易以偏盖全，因为看不惯同学的某一方面便把对方想得一无是处。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。

三、大学生如何建立良好的人际关系大学生如何建立良好的人际关系呢，可以从以下三个方面作出努力：

(一)提升与他人沟通的能力

有人说：“一个人的生活和生命的质量，取决于他的沟通能力以及他的影响力。”这是不无道理的。和其他任何能力一样，沟通能力可以在后天的学习、塑造中获得、提升。首先，高校可开设《管理沟通》、《人际沟通与礼仪》、《公共关系学》等课程，帮助学生了解关于沟通的理论知识；其次，大学生应当拓展阅读面，建立自身的语言词库，学会在恰当的时间和地点用得体的方式充分表达自己的观点，有效地处理人际关系；再次，学会用温文而雅的举止、姿态、真诚亲切的微笑等身体语言来强化沟通。值得一提的是，人际交往的技巧很重要，它能有效避免一些可能发生的不愉快。

(二)培养良好的个性品质

大学生应该在教育者的指导下多读书，读好书，多向阅历丰富的长者学习，陶冶情操，修身养性，把自己培养成一个品质高尚，受人尊敬、喜爱的人。在人际交往中，以下品质尤其重要。

1．真诚。“坦诚为真、至诚乃善”。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。

2．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。

3．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。

4．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。

**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：大学生应该如何建立良好的人际关系**

结合实际谈谈大学生应该如何建立良好的人际关系？

建立良好的人际关系的大学生的一项重要的课程，人是群居的感情动物。因此是否拥有和谐的人际关系，很大程度上就影响了是否能有良好的心境。但是现实中应如何与他人建立良好的人际关系呢，人际交往有助于大学生提高自我认识和自我完善水平：从他人对自己的评价和态度，从和他人关系中认识自我形象，从与别人的比较中认识自我；有助于大学生学习知识和开发智力：在当今的信息时代，大学生在交往过程中获得的信息对学习会起到积极的作用；利于大学生的身心健康：通过交往，大学生能满足生理、心理上的需要，培养良好的情绪、开朗的性格和乐观的生活态度，促进自己的身心健康。有助于大学生走向社会化：人际交往是个人社会化的必经之路。

们这一代大学生大多数都是独生子女，依赖性强、自理能力差，自主意识强烈，在人际交往中极易只关注自己的感受，忽视他人的感受。但是也有优点，如学习能力强，接受新事物快等等。

应该看到：总的来说，大学生的文化层次较高，生理和心理日趋成熟，比较重感情，因此大学生的人际交往具有与其他社会交往不同的特点。大学生常见的交往障碍主要表现在以下三个方面 ：

（一）、认知障碍。认知障碍在大学生的人际交往中表现突出而常见，这是由青年期的交往特点所决定的。

（二）、情感障碍。情感成分是人际交往中的主要特征，情感的好恶决定着交往者今后彼此间的行为。交往中感情色彩浓重，是处于青年期大学生人际交往的一大特点。

（三）、人格障碍。所谓人格，是指人在各种心理过程中经常地、稳定地表现出来的心理特点，包括气质、性格等。

所以大学生应进行人际交往的培养，其中包括良好表达能力的培养，人际融合能力的培养，解决问题能力的培养。同学们可以通过积极参加演讲、对话和辩论活动，来提高大胆自信度。大家要珍惜在大庭广众面前发表见解的锻炼机会，临场经验多了，口才也自然会好起来。另外，同学们在课堂讨论或分组讨论的活动中，应踊跃发言，不要放弃锻炼的机会，只要持之以恒，刻苦训练，你的口头表达能力一定会增强的。口头表达能力强，走上社会也是一种竞争力。当然，你也要清醒地认识到，口头表达能力强，还要有广博的知识做后盾，多学习各类知识。

另外，大学生要不断增强自己人际交往能力的技巧，与同专业的同学初次见面要记住别人的姓或名，主动与人打招呼，称呼要得当，让别人觉得礼貌相 待、倍受重视，给人以平易近人的印象；要学会真诚地赞美别人，而不谄媚，让人觉得与你一起是可以真心的表达自己而不虚伪；要懂得正确处理好大学校园里的两大基本关系，包括与老师的关系，首先要尊重老师、了解老师、主动与其交流，还有与同学的关系,首先要互相信任、相互帮助，相互鼓励、严于律己，宽以待人、适当保持距离，不要过分暴露自己的隐私。

每个人生命的主宰其实就是自己，关键是你要有所改变，要有强烈成功的愿望，我们希望今天通过对人际交往的特点、原则、能力及技巧等方面知识的学习讨论，使大家认识到人际交往重要性，从现在开始，以积极的心态和行动对待人际交往，以建立和谐的人际关系，重塑自身形象，为早日走向成功积累经验，为构建和谐社会尽自己一份责任、作出应有的贡献。

**第五篇：浅谈大学生如何建立良好的人际关系**

浅谈大学生如何建立良好的人际关系

在集体的学习生活中，我们梅根人难免要与他人接触建立各种个样的关系，因此建立良好的人际关系影响个人的发展和他人的发展。良好的人际关系有利于我们的信息交流，提高我们的学习效率是我们去安眠发展和完善自我的重要条件，他能住进我们的社会化进程，更有利于我们的心理健康。

要有良好的人际关系首先要给人好的印象，外表是最容易给人留下印象的最容易，在人互不了解的时候，我们只能通过外在的表现看对方，所以，要给人好的印象就要装束上下点功夫，但是不能太过分。整洁有气质即可！这样也受人尊重。

想要有好的人际关系要学会分享，分享资源分享欢乐，懂得分享的人往往受到身边人的欢迎。如果一味的索取而不分享，则会令人厌恶，甚至遭到排斥，或攻击。

当然做人要有度量，有宽容之心，善于原谅别人，善于看到别人的优点让自己的心胸开阔，同时也会受到别人的尊敬。

建立良好的人际关系要有自己的原则，不能一味的顺从，人为这就宽容这是错的观念，要保护好自己的尊严，要有自己的主见。当自己受到伤害时要懂得反抗，损友勿交，但是当人家改过自新时，我们也要伸出手去接纳他这是宽容。

嘴要甜一点，这样会，善于赞扬，人人都爱听好话，当然也要善于批评，批评的时候也要甜一点。委婉一点，这时候就要看个人的语言功力了，就是批评的话在能说会道的人嘴里讲出来都很动听，很容易让人接受。

与人交往要主动，有的人终觉的我想与人交往但不知道别人愿不愿意和我交往，但其实这样的担心是不必要的，如果你想与人交往就应该敞开心扉，伸出手去主动点，因为也许有别人也许就跟你报这同样的心理。

在人际交往时保持适当的距离，其是每个人都有一个限度，触碰了这个限度，可能会伤到别人，或者伤害到自己，两只刺猬一样，太近了就会此伤到对方，太远则疏远。与周围的人做一些游戏活动能增进人情感，融洽人际关系。

人与人之间多点宽容，多点奉献，多点主动，多点关心，多点理解，多点帮助，多点交流，都会使际关系融洽。把握好与人关系的那个度，就会让你的人际关系更上一层。

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！