# 人际交往能力

来源：网络 作者：落花时节 更新时间：2024-12-08

*第一篇：人际交往能力人际交往能力人际交往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。是人与人之间心理上的直接关系，也就是情感上的关系。表现为双方发生好感或恶感，对别人的行为容易接受或无动于衷、积极的...*

**第一篇：人际交往能力**

人际交往能力

人际交往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。是人与人之间心理上的直接关系，也就是情感上的关系。表现为双方发生好感或恶感，对别人的行为容易接受或无动于衷、积极的交往或闭关自守、心理上与他人相容或不相容等。它反映在群体活动中，人们相互之间的情感距离和相互吸引与排拒的心理状态。和谐、友好、积极、亲密的人际关系都属于良好的人际关系，对于一个人的工作、生活和学习是有益的；相反，不和谐、紧张、消极、敌对的人际关系则是不良的人际关系，对一个人的工作、生活和学习是有害的。

一：培养人际交往能力的重要性

人际交往能力尤为重要, 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。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。在大学校园里建立良好的人际关系，形成一种团结友爱、朝气蓬勃的环境，将有利于大学生形成和发展健康的个性品质。在生活节奏不断加快，竞争激烈的当今社会更是如此。

人际交往能力就是在一个团体、群体内的与他人和谐相处的能力，人是社会的人，很难想象，离开了社会，离开了与其他人的交往，一个人的生活将会怎样？有人存在，必须与人交往。当我们走上社会的时候，我们会与各种各样的人物打交道，在与人交往中，能否得到别人的支持、帮助，这里就会涉及到自身能力的问题。我以为，我们在校学习期间，就要培养自己与同学、与教师、与领导、与职工打交道的能力。与同学交谈，可以论争不同的学术观点，可以谈对社会现象的不同认识，在论辩中提高自己的思辩能力；与老师交谈，可以交流读书心得，理清不同的思想认识，可以从中受到启迪；与领导交谈，可以充分交流自己对问题的不同见解，也许可以锻炼自己在领导面前不怯场；与职工打交道，你可以了解到他的工作状况和不同的心态。善于与人交际，你会从中学到很多书本上学不到的东西。1人际交往影响我们的精神生活，大学生情感丰富，在紧张的学习之余，需要进行彼此之间的情感交流，讨论理想、人生，诉说喜怒哀乐。人际交往正是实现这一愿望的最好方式。通过人际交往，可以满足大学生对友谊、归属、安全的需要，可以更深刻、更生动地体会到自己在集体中的价值，并产生对集体和他人的亲密感和依恋之情，从而获得充实的、愉快的精神生活，促进身心健康。2同时人际交往是我们成长成才的重要保证，在人际交往是交流信息、获取知识的重要途径，现代社会是信息社会，信息量之大，信息价值之高，是前所未有的。人们对拥有各种信息和利用信息的要求，随着信息量的扩大，也在不断地增长。通过人际交往，我们可以相互传递、交流信息和成果，使自己丰富经验，增长见识，开阔视野，活跃思维，启迪思想。3人际交往也是个体认识自我、完善自我的重要手段，孔子曾说过：“独学而无友，则孤陋而寡闻”。人际交往，可以帮助我们提高对自己的认识，以及自己对别人的认识。在人际交往的过程中，彼此从对方的言谈举止中认识了对方。同时，又从对方对自己的反应和评价中认识了自己。交往面越宽，交往越深，对对方的认识越完整，对自己的认识也就越深刻。只有对他人的认识全面，对自己认识深刻，才能得到别人的理解、同情、关怀和帮助，自我完善才可能实现。人际交往也是一个集体成长和社会发展的需要，人际交往是协调一个集体关系、形成集体合力的纽带。而一个良好的集体，能促进青年学生优良个性品质的形成。如正义感、同情心、乐观向上等都是在民主、和睦、友爱的人际关系中成长起来的。良好的人际关系还能够增进学生集体的凝聚力，成为集体中最重要的教育力量。人际交往是人与人之间的一种互动。良好的人际交往能力是积极向上的，反之，不利于个体的全面健康的发展。二：如何提高自己的交际能力

在校期间我要要积极参加演讲、对话和辩论活动。珍惜在大庭广众面前发表见解的锻炼机会，临场经验多了，口才然会好起来。另外，同学们在课堂讨论或分组讨论的活动中，要踊跃发言，不放弃锻炼的机会，因为口头表达能力强，在交往中就会增强自信心，有利于人际交往，当然，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。所以我要多去图书馆，多看书，多学习。同时在交往时要培养自己的举止大方、坦然自若，培养开朗、活泼的个性、幽默风趣的言行，与人交往要谦虚，待人要和气。我们要塑造良好的个人形象，培养良好的交往品质，增进个人的魅力。

通常在交往中，首先我们要提高个人的心理素质。人与人的交往，是思想、能力与知识及心理的整体作用，不论哪一方面的欠缺都会影响人际关系的质量。有的人在人际交往中存在社交恐惧、自卑、冷漠、封闭、猜疑、自傲、嫉妒等不良心理，都不易建立良好的人际关系。加强自我训练，提高自身的心理素质，以积极的态度进行交往。同时还要有各种良好的交往品质。如真诚、信任、克制、自信、热情等。真诚的交往能使交往者的友谊地久天长；信任能够从积极的角度去理解他人的动机和言行，而不是胡乱猜疑，相互设防，我们一定要真心诚意，而不是口是心非；克制往往会“化干戈为玉帛”，使许多事情可以避免，也能以大局为重；我们要培养自信，因为自信总是给人不卑不亢、落落大方、谈吐从容的感觉，便于人际交往；同时热情在人际交往中能给人以温暖，能促进人的相互理解，能融化冷漠的心灵，待人热情往往可以沟通人们之间的感情，促进人际关系的改善。我们要努力的培养这有关各个方面的良好品质。要加强交往的实际锻炼，学会技巧，良好的交往能力就一定会形成。良好的人际关系有赖于相互的了解，有赖于彼此思想上的沟通；还要注意与人交谈，交换看法，讨论感兴趣的事情；沟通时，语言表达要清楚、准确、简练、生动；要学会有效聆听，做到耐心、虚心、会心，把握交谈的技巧，吸引和抓住对方。学会了解和沟通对于建立良好的人际关系很重要。因此，我们要经常的站在对方的角度去理解和处理问题。要善于发现他人的价值，愿意信任他人，对人宽容，能容忍他人有不同的观点和行为，不斤斤计较他人的过失，在可能的范围内帮助他人而不是指责他人。懂得别人是别人而不是自己，因而不能强求，与朋友相处应存大同，求小异。这样做可以得到很多的人真心相处。还要学会交谈、学会赞扬、学会说谢谢。

培养交往能力要有积极的心态，理解他人，关心他人，日常交往活动中，要主动与他人交往，不要消极回避，要敢于接触，尤其是要敢于面对与自己不同的人，要从小事做起，注意社交礼仪，积少成多；再次要善于去做，大胆走出校门，消除恐惧，加强交往方面的知识积累，在实际的交往生活中去体会，把握人际交往中的各种方法和技巧。另外，要认识到在与别人的交往中，打动人的是真诚，以诚交友，以诚办事，真诚才能换来与别人的合作和沟通，真诚永远是人类最珍贵的感情之一。

**第二篇：人际交往能力**

人际关系能力是指人际感受能力与人际反应能力的综合，前者是对他人及他人与自身关系的觉察能力，后者则是对他人及他人对自身影响的行为应对能力。

人际交往能力表现

(1)与父母关系亲密并能与他人交往。(2)能建立并保持社会关系。

(3)能认识并使用各种方法与他人联系。

(4)能察觉别人的感情、思想、动机、行为与生活方式。

(5)能参与团队合作，在群体活动中能够承担下至组员上至领导者的各种适当角色。

(6)能影响他人的意见或想法。

(7)能以书面及非书面的方式进行有效的理解与沟通。

(8)能根据不同的环境或团体及别人意见，调整自己的行为。(g)能洞察各种社会或政治议题的不同观点。(10)能发展以下的技巧：调解、为特定目的组织他人或与不同年龄或背景的人一起工作等。

(11)对教学、社会工作、咨询、管理或政治等具有人际交往取向类型的职业表现出兴趣。

(12)能形成新的社会化的程序或模式。

在任何人身上都有其他人所没有的某种东西；在任何人身上并不是每一条神经都比别人灵敏，而只有友谊的交往和相互的帮助才会使所有的人都能鲜明地、多方面地看清所看的对象。

—(俄)果戈理

人无法离群索居。每个人每天都需要从他人那里获得信息，学习他人的经验和智能，以及沟通协调，合作完成工作，所以人际交往能力的培养是十分必要的。

我认识的一个小男孩的母亲很苦恼地说：“儿子小的时候身体不好，他爸爸又在外地工作，我感觉这孩子挺可怜的，事事我都依着他、顺着他，可他现在已经10岁了，身体也很好，但他不仅不知道心疼我，还经常给我惹事，不是跟同学打架了，就是顶撞老师了，弄得我不得安宁。”

这位母亲在培养孩子时，可能自觉或不自觉地给孩子养成了“自我中心主义”，也就是太过自我，自以为是，忽视他人的感受。儿童心理学家约兰达·乌达内塔指出：“并不是在所有的儿童身上都会出现独生子女综合征。但是，如果孩子身边有一位给他系鞋带，给他穿衣服，为他解决一切问题的细心母亲，那么孩子在感情方面很难成熟起来。父母应该爱孩子、保护孩子，但不能过度。应该让孩子知道，世界上并非只有他自己。”据美国卡内基工业大学对1万人的个案进行分析研究发现：15%的成功者是由于技术熟练、聪明和工作能力强，85%的成功者则主要是由于具有良好的交往能力。随着社会的发展，人际交往的功能越发显得重要，父母必须重视对孩子交往能力的培养，使孩子更好地适应社会的发展。

良好的交往能力是建立良好人际关系的基础和前提，它有利于人心理的健康发展，有利于人的自我意识的发展与完善，有利于人克服困难、促进事业的成功，并实现人生价值。

怎样让孩子学会与人相处，与人交往，培养孩子生存能力，这是父母很重要的一课。城里的孩子几乎都是独生子女，他们从小容易被娇生惯养，身上普遍存在着高度自我、任性的特点。他们又长期生活在钢筋水泥的世界里，缺乏与大自然交流的机会，尤其缺少和伙伴们在大自然中奔跑的感觉，感受不到来自大自然的信息和快乐。他们集体感和团队精神弱些，会比农村的孩子对家庭的依赖性更强，加上因为家庭条件比较好，很多事情不用自己去操心，父母全都包办代替，这样一来将使许多孩子失去与人交往的机会。还有电视、DVD、计算机等现代设备，孩子可以不出家门，就能消磨时间。电视看得越多，就越缺乏人际交往技能。因为在看电视时，人总是被动地接受信息，人的想像力和主动性都受到很大限制。而在人的发展过程中，儿童则需要与他人的视线接触，需要与他人的身体接触和语言交流，需要主动地在头脑中形成独特的形象，需要体验自己行动的效果。但是电视却把这些机会都给剥夺了。也就是说：体验触觉、行动、对话等的机会就减少了。

针对孩子以自我为中心的缺点，父母可以从几个方面努力：

多与孩子玩一些角色扮演游戏，通过让孩子扮演各种不同的角色，体验人与人之间的不同立场、观点与感觉，从而增进人际交往能力。

父母应该让孩子多接触同龄人。通过与同龄人接触，孩子可以学到团结、竞争等一些基本的社会价值观念。即使孩子与伙伴们争吵起来，他还会通过辩解、说理和冲突，了解伙伴心中的陌生世界，了解了自己与别人在感受和处世方法上的差异。他不仅学会了进攻的勇气、让步的涵养，而且还获得了胜利的体验、失败的教训等。

父母要让孩子学会与亲戚、父母的朋友及同事、邻里之间的交往。这项活动要在孩子是婴幼儿时就加以引导和关注，使孩子在交往中学会尊重、理解、宽容等优秀品格的同时，他还会在不知不觉中增长许多智能，提高自身的判断力、辨别力和灵活性及适应性。

父母应该避免自己的家庭变成一个不与外界接触的孤岛，而应该多给孩子创造一个与他人接触的机会和条件，让孩子在与他人相处中感受对方的关心和帮助，同时也学会避免自我中心主义，培养乐于为他人着想的优秀品质。父母要明白，孩子是需要在人群中生活、学习、工作的。父母要让他从小学会宽容、忍让，懂得理解和尊重，知道倾听和沟通的重要，明白合作和协商的分量，学会让大家认可、让大家接纳。这是孩子迈向成功的很关键的一步，关系到他一生的发展。

不过，若是孩子碰到人际关系冲突，要鼓励他独立面对与解决。

人际交往中遇到矛盾是不可避免的，而善于解决交往矛盾，是高水平的合作与交往能力的标志。法国心理学家高顿教授通过一项专题研究证实，那些在儿童时代难以接受批评的孩子，长大后也大多会对批评持“厌恶”或干脆“抗拒”的消极态度。因此，当孩子跟同龄人交往时，遇到矛盾与问题，应该让孩子迎着问题去主动交涉，而不是回避或拖延，也不要让父母出面代为解决。若能有意识地引导、鼓励，设法使孩子体验到在交往中解决矛盾的成功与满足感，从而增进人际交往能力。

总之，人是要生活在群体当中的，每个人都需要从别人那里获得信息，学习别人的经验和智能，与别人合作和交往。父母要明白孩子必须有能力在人群中过生活，必须学会一些基本社会技能，例如怎样让大家认可、获得友谊，怎样善于理解、宽容别人，这些将是孩子迈向成功的很关键的一步，关系到他一生的发展。这些能力与态度的养成，越早越好。

一个充满欲望、爱撒娇、做事任性的孩子，其未来发展是很难想像的。童年的幸福不仅仅是有玩具，有丰足的物质生活，同时也包括人际往来的归属感。

人每天都生活在社会关系当中，所以人际交往能力的培养是十分必要的，它关系到人的生活质量和生活状态。

人际交往技巧：（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、倍受重视，给人以平易近人的印象。

（2）举止大方、坦然自若，使别人感到轻松、自在，激发交往动机。（3）培养开朗、活泼的个性，让对方觉得和你在一起是愉快的。

（4）培养幽默风趣的言行，幽默而不失分寸，风趣而不显轻浮，给人以美的享受。与人交往要谦虚，待人要和气，尊重他人，否则事与愿违。

（5）做到心平气和、不乱发牢骚，这样不仅自己快乐、涵养性高，别人也会心情愉悦。（6）要注意语言的魅力：安慰受创伤的人，鼓励失败的人。恭维真正取得成就的人，帮助有困难的人。（7）处事果断、富有主见、精神饱满、充满自信的人容易激发别人的交往动机，博得别人的信认，产生使人乐意交往的魅力。

朋友 首先放正你的心态 这是最基本的要求: 我有以下几个方面的建议,希望对你有用: 1.不用讲别人的是非,因为说是非者,必是是非之人.2.可以适当说别人的好话,不用担心没有人听到.3.不要吹牛,当朋友有事情来求你的时候,那你该怎么样呢.4.如果不是很漂亮,也没有什么气质,那么微笑是你最好的朋友.5.尊重你身边的每一个人,包括门卫和扫地大妈等等.6.有时候不用高谈阔论,多些聆听,少说话.7.要有礼貌,礼让,这是表现你的良好修养基本条件之一.8.换位思考,站在别人的立场去想每一个问题.9.做什么事情都好,抱着学习的心态,这样会使你事半功倍.10.不用什么时候以“我”来做主语.11.不要埋怨,多请教,不用太过张扬自己的个性.12.可以相信,但是不可以依赖

13.用心去对待 用心去珍惜你身边的每一个人.分析人际交往中易出现的问题和主要原因，诣在增强其心理健康，从而建立和谐、融洽良好的人际关系。那么如何建立良好的人际关系呢？可遵循以下原则：

一、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。同学间交往的目的主要是在于共同完成大学的学习任务，这就规定了彼此应在人格上平等和学习上互助，并且主动了解、关心同事。苏霍姆林斯曾经指出，不要去挫伤别人心中最敏感的东西----自尊心。

二、相容原则

相容表现在对交往对象的理解、关怀和喜爱上。人际交往中经常会发生矛盾，有的是因为认识水平不同，有的因性格脾气不同，也有的是因为习惯爱好不好等等，相互之间会造成一定的误会。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、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。在人际交往中，与守信用的人交往有一种安全感，与言而无信的人交往内心充满焦虑和怀疑。对每一个立志成才的大人学生来说，守信用使你的形象更添光彩。26句话让你的人际关系更上一层楼!1.长相不令人讨厌，如果长得不好，就让自己有才气；如果才气也没有，那就总是微笑。

2.气质是关键。如果时尚学不好，宁愿纯朴。3.与人握手时，可多握一会儿。真诚是宝。4.不必什么都用“我”做主语。5.不要向朋友借钱。

6.不要“逼”客人看你的家庭相册。

7.与人打“的”时，请抢先坐在司机旁。

8.坚持在背后说别人好话，别担心这好话传不到当事人耳朵里。9.有人在你面前说某人坏话时，你只微笑。

10.自己开小车，不要特地停下来和一个骑自行车的同事打招呼。人家会以为你在炫耀。

11.同事生病时，去探望他。很自然地坐在他病床上，回家再认真洗手。12.不要把过去的事全让人知道。13.尊重不喜欢你的人。

14.对事不对人；或对事无情，对人要有情；或做人第一，做事其次。15.自我批评总能让人相信，自我表扬则不然。

16.没有什么东西比围观者们更能提高你的保龄球的成绩了。所以，平常不要吝惜你的喝彩声。

17.不要把别人的好，视为理所当然。要知道感恩。

18.榕树上的“八哥”在讲，只讲不听，结果乱成一团。学会聆听。19.尊重传达室里的师傅及搞卫生的阿姨。20.说话的时候记得常用“我们”开头。21.为每一位上台唱歌的人鼓掌。

22.有时要明知故问：你的钻戒很贵吧！有时，即使想问也不能问，比如：你多大了？

23.话多必失，人多的场合少说话。

24.把未出口的“不”改成：“这需要时间”、“我尽力”、“我不确定”、“当我决定后，会给你打电话”……

25.不要期望所有人都喜欢你，那是不可能的，让大多数人喜欢就是成功的表现。当然，自己要喜欢自己。

26.如果你在表演或者是讲演的时候，只要有一个人在听也要用心的继续下去，即使没有人喝彩也要演，因为这是你成功的道路，是你成功的摇篮，你不要看别人成功，而是要你成功（1）表达理解能力，表达理解能力意味着一个人是否能够将自己内心的思想表现出来，还要让他人能够清楚地了解自己的想法，其次就是理解他人的表达。一个人的表达能力，也能直接地证明其社会适应的程度。

（2）人际融合能力，表明了一个人是否能够体验到人的可信以及可爱，它和人的个性（如内外向等）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。

（3）解决问题的能力，当前独生子女的一大弱点是依赖性强，独立性解决问题能力差，再加上应试教育的弊端，因而严重影响了学生的交往能力。

人际交往能力由六方面构成：

1、人际感受能力。指对他人的感情、动机、需要、思想等内心活动和心理状态的感知能力，以及对自己言行影响他人程度的感受能力。

2、人事记忆力。是记忆交往对象个体特征，以及交往情景、交往内容的能力。总之，是记忆与交往对象及其交往活动相关的一切信息的能力。

3、人际理解力。即理解他人的思想、感情与行为的能力。

4、人际想像力。从对方的地位、处境、立场思考问题，评价对方行为的能力。也就是设身处地为他人着想的能力。

5、风度和表达力。这是人际交往的外在表现。指与人交际的举止、做派、谈吐、风度，以及真挚、友善、富于感染力的情感表达，是较高人际交往能力的表现。

6、合作能力与协调能力。这是人际交往能力的综合表现，是企业团队合作的必要能力。

**第三篇：人际交往能力测试**

说明

在企业里，大多数工作都是人与人打交道，交际能力高低，也会影响到工作质量，尤其是公关、营销等岗位，交际能力则显得更为重要。

本测试为判断一个人才的交往能力提供参考依据。

测试题（1）

下面是25个测试题，如果做肯定回答，请选择“是”，反之请选择“否”。

1、你在旅行途中，是否容易结识新朋友？是否

2、你是否喜欢举行联欢会？是否

3、你是否喜欢团体游戏？是否

4、你曾经在飞机或火车上主动与陌生人攀谈吗？是否

5、你乐于见到久别重逢的朋友吗？是否

6、你会不会和一个你不喜欢的人来往？是否

7、度假时，你喜欢热闹的地方而不是人少的地方，对吗？是否

8、你是否认识很多人？是否

9、你晚上不喜欢独自在家，而喜欢到热闹的舞厅或其他类似地方去，对吗？是否

10、你是否喜欢蹦迪？是否

11、路上遇见讨厌的人，你会装作视而不见吗？是否

12、你很喜欢参加游戏，而不在乎输赢吗？是否

13、你喜欢接触不同的人吗？是否

14、你家经常有很多的朋友来吗？是否

15、你喜欢用写信的方式联络他人，胜过打电话联络，对吗？是否

16、即使某些人你并不欣赏，但你还是会寄圣诞卡、明信片给他们，对吗？ 是否

17、你很在乎别人对你的看法吗？是否

18、你喜欢认识陌生人吗？是否

19、如果某个房间里全是陌生人，你进去会觉得很无聊吗？是否

20、你喜欢和小孩玩吗？是否

21、作客朋友家，有一道菜你觉得很难吃，但出于礼貌你还是会吃它吗？是否

22、你很喜欢交朋友吗？是否

23、你是否知道大部分邻居的名字？是否

24、老实说你乐于助人吗？是否

25、群体娱乐，你会成为活跃气氛的人吗？是否 评价

以上题目，回答“是”每题1分，回答“否”不得分。

如果总分为16~25分，则说明你是个标准的“社交专家”。

如果总分为8~15分，则说明你交际能力一般，你能够与人交往，而独处也不会感到寂寞。

如果总分为7分以下，则说明你的交往能力较差。

**第四篇：人际交往能力自测**

人际交往能力自测

【指导语】

请你用“是”或“否”回答本测验的全部问题，在回答时只要考虑一

下典型情境即可，不要考虑得太细，要迅速回答。一般以第一个念头为

准。如果回答有困难，请尽量找出你认为最好的答案。

(1)你是否有许多经常交往的朋友？

(2)你的同学或同事中有人欺负了你，你是否长时间感到不安？

(3)你是否觉得要尽量多结识各种人？

(4)你一个人读书或做事时，比与别人一起更感到愉快和轻松吗？

(5)你是否容易与年龄比你大的人接触？

(6)你是否感到难以加入陌生人的群体？

(7)你是否容易与素不相识的人接触？

(8)你是否难以适应新的集体？

(9)你是否一有机会就结识新朋友并善于与他们交谈？

(10)周围的人是否易使你生气，是否想一人独处？

(11)你是否喜欢经常与别人一起活动？

(12)如果为结识陌生人而不得不表现出主动性，你是否感到难为情，不舒服或害羞？

(13)你是否喜欢参加集体游戏或活动？

(14)你与不太熟悉的人在一起时，是否感到没有信心？

(15)你在不太熟悉的人群中是否容易使气氛活跃起来？

(16)你是否尽量把结识人的范围限制得很小？

(17)你进入一个不熟悉的群体时，是否感到毫无拘束？

(18)当你必须向许多人讲某仵事时，是否感到有足够的信心和镇静？

(19)你是否有知心的朋友？

(20)你与不太熟悉的人交往时，是否感到难为情？

【评分方法及解释说明】

如果你对(1)、(3)、(5)、(7)、(9)、(11)、(13)、(15)、（17）、（18）、（19)答的为“是”，其余的为“否”。有多少个相吻合的就为多少分，再用得到的分数乘以0.05，求出评价系数。评价系数在0.10~0.45，即交往能力弱；在0.46~0.55为中下；在0.56~0.65为中等；在0.66~0.75为高；在0.6~1，即表明你的交往能力很强。

如评价系数越接近0，表明你不愿交际，不愿出头露面，不喜欢与人接受。

评价系数接近1时，说明你喜欢与人接近，善于交往。

**第五篇：人际交往能力教学设计方案**

人际交往能力教学设计方案

学

科：体育与健康 姓

名：田小年

时

间：2024年10月25日

教学设计思路

一、指导思想

在《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中提出“学校教育要树立健康第一的指导思想为主”的教学改革指导思想。本教学设计方案即以此为指导思想，落实以健康为主的教育观念，让他们掌握健康教育知识，促进中学生正常发育，健康成长，形成良好的生活习惯。

二、教材分析

教材内容：人际交往的含义、功能、常见心理障碍，如何与人交往，体育活动在培养中学生人际交往能力中的作用。

教材特点：本次课将从五个方面讲述人际交往，帮助学生分析人际交往中的不利因素，克服心理障碍，学习人际交往技巧。

教材价值：引导学生认识到人际交往能力的重要性，并给学生讲授一定的人际交往技巧，提高学生的社会适应能力。

教材处理：课的内容以教师讲解为主，学生思考、理解为辅。讲解的过程中，加以故事性的解释，让学生更容易理解。

三、学情分析

高二（2）班部分同学在处理学生与学生之间、师生之间的关系时，方法不够合理，常导致朋友之间冷战，或与老师斗嘴的现象，希望通过本课的学习，能减缓学生之间、师生之间的矛盾，提高班级凝聚力。

教学设计方案

一、教学目标

1、充分认识人际交往能力在生活中的重要性。

2、学习人际交往的技巧。

3、学生自己思考、领会，开阔思路、活跃思维，提高人际交往能力和社会能力。

二、教学内容、课的类型、教学模式、教学对象

教学内容：人际交往能力

课的类型：人际交往能力主目标课堂教学 教学模式：指导性教学模式 教学对象：高二（2）班，人数50人

三、教学步骤

1、进入部分

教学内容：人际交往概述与功能 教师活动：（1）人际交往概述

日常生活中，每个人时时刻刻都在与人交往，比如同学之间、老师与同学之间、学生与家长之间，甚至民族与民族之间、国家与国家之间等等。人与人之间互相依存的程度越来越高，一个人必须学会与他人共同生活，学会与他人共同工作，而这种交往能力是影响社会适应能力的主要因素。

什么是人际交往呢？人际交往是指个体与周围人之间的一种心理和行为的沟通过程，是人们在进行物质交换和精神交换过程中产生和发展起来的人与人之间的关系。具体表现在两方面：一是人们之间各种活动、经验、能力、技能及物质文化、精神文化成果的交换与交流；二是人们之间情感、意向、思想和价值的相互沟通和理解。

人际交往是人类活动的一种基本形式，是人与人之间相互联系的过程，也是一种自我认识的途径。人对自己的认识总是以他人为镜，需要通过与他人的比较，把自己的形象反射出来加以认识。他人的反应、评价，常常成为自我认识的尺度。每个同学总是希望能够有几个思想上、学习上或者生活中志同道合的朋友，能够经常从朋友那里获得鼓励、信任和支持。在与周围的人相处时，朋友的肯定态度总是多于否定的态度，这样我们就会感到与他人有一种休戚相关、安危与共的情感，并愿意牺牲自己的利益去为他人谋利益。这是一种自我发展的需要。

（2）人际交往的功能

人际交往既是个人发展的需要，也是人们精神生活的需要。人际交往具有以下几方面的功能：

一是获得知识，开拓思路。通过人际交往获得各方面的知识，从内容、速度上来看，要比从书本上获得更多、更快。随着交往范围的扩大，可以认识更多的人，理解更多的事，交换更多的思想，获得更多的信息，从而开拓思路、活跃思维。

二是相互了解。在广泛的人际交往中，会有意无意的表现出自己的性格、学识、能力和品质，在与他人的比较和他人对自己的评价中，能够逐渐客观、全面地认识自己。也可以通过同学们的表现，发现自己的长处和短处，不断改进，让他人接纳、了解和赏识自己。

三是学会合作。生活中许多事情的完成需要合作；体育场上，许多项目的进行需要合作；学校和班级里，许多活动都需要同学们的合作。将来同学们走上社会还会有许多与他人合作的机会，学会合作对自己大有好处。高中学生通过各种人际交往，学会与人合作，提高各种协调关系的能力；懂得依靠集体的智慧和力量，使自己的能力放大化；明确自己在团体中的角色地位，最大限度的开发自我潜能，实现自己的目标。

四是调节身心。通过相互交往，诉说个人的喜怒哀乐，可以在心理上获得一种归属感和安全感，有助于保持积极健康的心理状态。

五是社会化。在人际交往过程中能够逐步明确自己的社会角色和地位。在与家人、同伴、老师等的交往中，可以积累生活经验，学习社会生活所必需的知识技能、伦理道德、规范意识等，从而帮助我们成为一个社会认可的成熟的社会人。学生活动：学生认真听老师讲解。

2、引申部分

教学内容：人际交往常见心理障碍

教师活动：一是自负。只关心个人的需要，强调自己的感受，在人际交往中表现为目中无人。与同伴相聚，不高兴时会不分场合的乱发脾气，高兴时则海阔天空、手舞足蹈讲个痛快，全然不考虑别人的情绪和别人的态度。另外，在对自己与别人的关系上，过高的估计了彼此的亲密度，讲一些不该讲的话。这种过于亲昵的行为，反而会使人出于心理防范而与之疏远。

二是忌妒。忌妒是对与自己有联系的而强过自己的人一种不服、不悦、失落、仇视甚至带有某种破坏性的危险情感，是通过把自己与他人进行对比而产生的一种消极心态。因为这种情感，你会不愿意与比你优秀的人深交。

三是多疑。具有多疑心理的人，往往先在主观上设定他人对自己的不满，然后在生活中寻找证据。带着以邻为壑的心理，必然把无中生有的事实强加于人，甚至把别人的善意曲解为恶意。这是一种狭隘的、片面的、缺乏根据的盲目想象。

四是自卑。自卑的浅层感受是别人看不起自己，而深层的理解是自己看不起自己，既缺乏自信。从而导致不愿与他人交往。

五是干涉。人人需要一个不受侵犯的生活空间；同样，人人也需要有一个自我的心理空间。有的人在相处中，偏偏喜欢询问、打听、传播他人的私事，虽然这种人并不一定有什么实际目的，但是一旦被自己的朋友知道，你的朋友是不会再信任你的。

六是羞怯。主要是在交际场所或大庭广众之下，羞于启齿或害怕见人。由于过分的焦虑和不必要的担心，使得人们在言语上吱吱唔唔，行动上手足无措。长此下来，会不利于同他人正常交往。

七是敌视。指以仇视的目光对待别人，这是一种比较严重的心理障碍。这种心理会导致周围的人感觉随时有遭受伤害的危险而不愿与之往来。学生活动：学生听老师讲解的同时，与自己的情况作对比。

3、高潮部分

教学内容：人际交往的智慧和技巧

教师活动：人际交往是每个人的必修课。愉悦的人际交往是每个人的向往。许多人都讨厌面具、虚伪和险恶，渴望别人都对自己友善、理解、宽容，希望与每一个人相处都融洽、快乐。这并不是奢望，前提是你先学会友善、理解、宽容。接下来，我们来看几个小故事： 故事1

印度有一个故事，我们中国人好像也有同样的故事。有一天阎罗王举办了一个很大的宴会，他邀请鬼呀、神呀、仙呀一起来吃东西。阎罗王很调皮，这是他的品质，他故意把一只大锅放在中央，椅子和桌子离很远，并在锅子里放很长的汤瓢，山珍海味、仙桃、葡萄酒，样样俱全，都是最漂亮、最好的，让人家看了会流口水。不过阎罗王开了一个条件：吃的时候，不能弯曲手臂。吃东西本来应该弯曲手臂，汤瓢那么长，桌子又那么远，还不能弯手，却告诉他们什么都可以吃。那些鬼呀、阿修罗在那里抱怨、吵架、骂阎罗王，然後都跑了！只剩仙人留下来想办法。他们一下子就想通了！他们互相喂，既不会违反规则，又不必弯曲手臂就可以吃到食物。这就是开悟的仙人和鬼不同之处。

思维：没有一个人可以不依靠别人而独立生活，这本是一个需要互相扶持的社会，先主动伸出友谊的手，你会发现原来四周有这么多的朋友。在生命的道路上我们更需要和其它的肢体互相扶持，一起共同成长。故事２

有位老师进了教室，在白板上点了一个黑点。他问班上的学生说：「这是什么？」大家都异口同声说：「一个黑点。」老师故作惊讶的说：「只有一个黑点吗？这么大的白板大家都没有看见？」 思维：你看到的是什么？每个人身上都有一些缺点，但是你看到的是那些呢？是否只有看到别人身上的黑点;却忽略了他拥有了一大片的白板(优点）？其实每个人必定有很多的优点，换一个角度去看吧！你会有更多新的发现。故事３

有一个人经过热闹的火车站前，看到一个双腿残障的人摆设铅笔小摊，他漫不经心的丢下了一百元，当做施舍。但是走了不久，这人又回来了，他抱歉的对这残障者说：「不好意思，你是一个生意人，我竟然把你当成一个乞丐。」过了一段时间，他再次经过火车站，一个店家的老板在门口微笑喊住他，「我一直期待你的出现，」那个残障的人说，「你是第一个把我当成生意人看待的人，你看，我现在是一个真正的生意人了。」

思维：你怎么看一个人，那人可能就会因你而有所变，你看他是宝贵的，他就是宝贵的。一份的尊重和爱心，常会产生意想不到的善果，所以朋友们，不妨用心的看待这个世界，用心的去尊重每一个人及自已，你将会发现，自己及周遭的人都有着无穷的潜力。

故事４

有二个妇人在聊天，其中一个问道：「你儿子还好吧？」「别提了，真是不幸哦！」这个妇人叹息道：「他实在够可怜，娶个媳妇懒的要命，不烧饭、不扫地、不洗衣服、不带孩子，整天就是睡觉，我儿子还要端早餐到她的床上呢！」「那女儿呢？」「那她可就好命了。」妇人满脸笑容：「他嫁了一个不错的丈夫，不让他做家事，全部都由先生一手包办，煮饭、洗衣、扫地、带孩子，而且每天早上还端早点到床上给她吃呢！」

思维：同样的状况，但是当我们仅从自己的角度去看时，就会产生不同的心态。站在别人的立场看一看，或换个角度想一想，很多事就不一样了，你可以有更大的包容，也会有更多的爱。

人际交往小技巧

保留意见。过分争执无益，且又有失涵养。通常，应不急于表明自己的态度或发表意见，让人们捉摸不定。谨慎的沉默就是精明的回避。

认识自己。认识自己最突出的天赋，并培养其他方面。只要了解自己的优势，并把握住它，则所有人都会在一定的时候证明自己的价值。

绝不夸张。夸张有损事实，并容易使人对其产生怀疑。精明者克制自己，表现出小心谨慎的态度，说话简明扼要，绝不夸张抬高自己。

取长补短。学习别人的长处，弥补自己的不足。在同朋友的交流中，要用谦虚、友好的态度对待每一个人。言简意赅。简洁能使人愉快，使人喜欢，使人易于接受。说话冗长累赘，会使人茫然，使人厌烦，也达不到沟通、交流的目的。

绝不自高自大。把自己的长处常挂在嘴边，常在别人面前炫耀自己的优点，这无形贬低了别人而抬高了自己，对人际交往不利。

决不抱怨。做的事没成功时，要勇于承认自己的不足，并在接下来的工作中努力使事情做圆满。适度的检讨自己，并不会使人看轻你，相反总强调客观原因，抱怨这，抱怨那，只会使别人轻视你。

不要说谎、失信。对朋友同事说谎会失去朋友同事的信任，使朋友同事不再相信你，这是你最大的损失。要避免说大话，要说到做到，做不到的宁可不说。

目光远大。当财运亨通时要想到贫穷，这很容易做到。聪明人为冬天做准备。一定要多交朋友，维护好朋友同事之间的关系，总有一天你会认识到现在看来似乎并不重要的人或事其实非常重要。学生活动：学生认真领会每一种人际交往技巧。

4、结束部分

教学内容：体育活动在培养中学生人际交往能力中的作用

教师活动：现在的青年学生大多喜欢体育运动，在进行体育运动时，输赢其实并不重要。我们需要的是和朋友一起活动。体育活动可使同学们有机会学习团队精神、建立友情、强健体魄，磨练意志，与同伴分享快乐。体育活动主要作用表现在以下几个方面：

（1）促进人际关系交往中健康心理形成。对于一些外向型的人可以通过体育活动交往得到满足；而性格内向者则可通过多次参加体育活动，忘却心中的烦恼与痛苦，消除孤独感，形成与人交往的良好意识和习惯，并使个性逐步得到改变。人际交往中最重要的因素是情感。体育活动与比赛能够改变、调整、强化人际交往功能，并在交往过程中形成一个健康的心理。

（2）培养公平双赢的竞争意识。竞争是体育的特征之一，又是体育精神的重要内容之一。学生参加各种体育活动是一个培养竞争意识的过程。中学生的竞争意识，随着身心的发展而逐步形成与发展。体育运动中，强烈的竞争性督促着每一名中学生不断去创新和变革，同时又必须讲究良好的体育道德。在竞赛活动中以“公平竞争”为宗旨，培养中学生良好的竞争意识和观念，促进他们在彼此交往中建立良好的竞争氛围，从而也是营造了良好的交往氛围。

（3）培养团队合作精神。集体运动项目是培养和发展中学生合作意识的有效方法，在集体运动项目中，不仅需要个人能力的发挥，还需要依靠完美的配合去达到既定目标，这就需要彼此的沟通、交流、协作，以求更大的默契配合度，人际交往能力在这里得以体现。（4）为交往提供适宜场所和机会。体育运动为人际交往提供容易沟通且较为单纯的契机。只要你是来运动的，大家就可以玩在一起，从而有了一个共同的话题，交流沟通由此展开。而且在一些集体项目活动中，通过彼此的协作、默契配合，大家能在短时间内打破心理上的交流障碍，促进人与人之间交往的深化。这就是体育活动的魔力。学生活动：学生仔细听，思考体育活动在人际交往中的作用。

本节课我们主要讲了人际交往的含义、功能，交往过程中常见心理障碍，如何与人交往以及体育活动在培养中学生人际交往能力中的作用。希望通过本节课的讲解，大家能在今后的与人交往中学会友善、宽容、理解，并多参加体育活动，强身健体的同时结交更多的朋友。

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！