# 我的人际关系论文

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2025-04-14

*我的人际关系论文（精选5篇）我的人际关系论文 篇1 摘 要：和谐的人际关系，有利于增强团结，有助于人们的身心健康，有助于人们形成互补，有利于提高人们的工作效率。因此，一定要采取有力的措施，加强社会主义道德建设，加强心理健康教育，弘扬传统美德...*

我的人际关系论文（精选5篇）

我的人际关系论文 篇1

摘 要：和谐的人际关系，有利于增强团结，有助于人们的身心健康，有助于人们形成互补，有利于提高人们的工作效率。因此，一定要采取有力的措施，加强社会主义道德建设，加强心理健康教育，弘扬传统美德，加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导，努力建立和谐的人际关系。

关键词：建立;和谐;人际关系;措施

在新时期，人们不仅希望物质生活水平的提高，而且真诚希望精神生活的充实和高尚，渴望人间充满真情和爱心，渴望能有一个和谐的人际关系环境。建立和谐的人际关系，对于形成良好的道德风尚，提高人们的思想道德素质，促进社会和谐，全面建设小康社会具有十分重要的意义。

一、和谐人际关系的特点

人际关系，是指人们在交往过程中产生和发展起来的、以情感为基础的、人与人之间的相互关系。和谐的人际关系具有以下特点。

1.心理健康。心理健康是生活满意度和幸福指数的重要内容。有位心理学家说过，心理健康在贫困时代是奢侈品，在发展中国家是点缀品，在发达国家是必需品。随着我国经济的发展和人们生活水平的提高，心理健康必将成为人们的必需品[1]2。和谐的人际关系，要求交际双方在心理上应该是健康的，具有高尚的交际品德，能够互相理解、互相信任、互相关心、互相爱护、以诚相待。人是富有感情的，其丰富的内心世界需要他人理解并与之共鸣。如果交际的双方缺乏感情基础，没有健康的心理，互相猜疑、互不信任、互不尊重，那么交际双方就无法融洽，和谐的人际关系也就无从建立。有的人心理健康，生活愉快，工作顺利，家庭幸福美满;有的人遭遇了挫折，不能正确对待和处理，造成了心理障碍，心情抑郁、冷漠、焦虑，在各种心理困境中不能解脱，最终迷失自我，丧失了事业追求和人生乐趣[1]1，有的甚至走上了自杀的道路。

2.语言健康。语言是人类最重要的交际工具，在人际关系中有着重要的地位和作用。美国人把 舌头 、美元、计算机称为当代社会赖以生存和竞争的三大武器，并且把 舌头 排在首位，可见语言的重要。人们通过使用健康的语言来交流思想和感情，从而引起交际双方心灵的共鸣。在日常生活中，如果你会说话，言语得当，对人诚恳，人际关系可以和谐相处。如果对人冷漠，使用尖刻训斥的口气，冷嘲热讽的语言，必定伤害对方的感情，使之反感，从而引起矛盾，使关系紧张、不和谐。有的人有时就是几句话，造成了悲剧。如东南大学一位教授、博导因停车时发生口角，引发打架身亡。该教授生前获得过国家科技进步二等奖，还不到50岁就死了，实在可惜。古人说得好: 良言一句三冬暖，恶语一句六月寒 ，这说明在人们的交往过程中，语言的好坏会得到截然不同的两种效果。因此，人们一定要注意语言要健康、要美，不能使用带有 暴力 的语言，因为它能轻而易举地划破人的心灵; 语言暴力 发于口，却源于心，它折射出道德修养的缺失。只有饱含深情、真挚亲切的话语才能让人感到和蔼可亲，才能和谐相处。

3.行为健康。和谐的人际关系，要求人们的行为是健康的，也是美的;只有健康的、美的行为，才是人际关系建立过程中最能表现个性特征的东西，这也是和谐的人际关系的实质所在。和谐的人际关系对人们行为的要求是：诚信友爱、相互理解、相互尊重、相互关心、相互帮助。如果交际双方缺乏信任和理解，尔虞我诈、互相攻击、互相拆台，则只能恶化人们之间的关系。人们的相处，是门学问也是门艺术，只要保持友善、互助、宽容、和谐的交际心态，就能处理好人际关系，团结同志，做好工作。

二、和谐的人际关系的功能

所谓功能，是指人们在活动过程中所显示出来的作用或影响。在构建社会主义和谐社会中，和谐的人际关系具有重要的功能。

1.和谐的人际关系有利于增强团结、产生合力。合力是力学上的一个名词，它指的是若干个力同时作用于一个物体所产生的总的作用。人们常说的 团结就是力量 、 人多力量大 、 人心齐，泰山移 ，讲的就是这个道理。人们之间的关系健康和谐，就会团结一条心，彼此协作，智慧就会多，力量就会大。可以说，和谐的人际关系是形成集体力量的黏合剂，领导、组织、群体的效能寓于和谐的人际关系之中。构建和谐社会，需要建立和谐的人际关系，有利于充分调动社会各方面的积极性，使建设者在不同的岗位上团结合作，与时俱进，开拓创新。

2.和谐的人际关系有助于人的身心健康。人的身心健康，包括生理健康和心理健康，这两者是相互联系、相互影响的。一个人如果在交往中与他人关系不和谐，矛盾重重，心情就会郁闷，从而影响身心健康，严重的甚至造成心理失常和机体功能的失调。和谐的人际关系能够对人们的心理及情绪产生积极的影响，让人心情舒畅，热爱学习、工作顺利和生活愉快。我们知道，人生活在现实的社会中，为了实现自己的人生价值，需要有一个和谐的人际关系环境，得到别人的信任、鼓励和支持，感受到爱的温暖，感受到人格的尊重。这样，心情就会舒畅，身心就会健康。

3.和谐的人际关系有助于人们形成互补。互补，是指人们之间互相学习，取长补短。互补，有知识互补和性格互补两种。知识互补主要是指不同学科、不同知识的互相补充。在科学技术飞速发展的今天，个人所掌握的知识就显得太有限了。因而，在和谐的人际关系中，每个人都希望依靠集体的智慧和力量，合众家之长，使各有专长的人之间产生知识互补行为，这样，就能大大提高知识的利用率，充分实现人的价值。性格互补在现实生活中较为普遍，它能使人们和睦相处，关系密切。

4.和谐的人际关系有利于提高人们的工作效率。和谐的人际关系有助于人们之间感情和思想的交流，增进友谊，提高人的活动能力和工作效率。一个单位如果存在着拉山头、闹纠纷、 窝里斗 、互相推诿、互相猜疑、互相拆台的不良现象，就会内耗严重，人心涣散，这种不和谐的人际关系，不仅严重地影响了工作效率，而且也损害了集体利益。因此，必须建立和谐的人际关系，促成群体内部的团结，大家互相关心、互相帮助，就能增强集体的凝聚力，提高工作效率。

三、建立和谐人际关系的措施

社会和谐是中国特色社会主义的本质属性，是实现国家富强、民族振兴、人民幸福的重要保证。树立良好的道德风尚、建立和谐的人际关系，是构建社会主义和谐社会的目标和主要任务之一，一定要采取有力的措施，搞好这项工作。

1.加强社会主义道德建设。指出: 以增强诚信意识为重点，加强社会公德、职业道德、家庭美德、个人品德建设，发挥道德模范榜样作用，引导人们自觉履行法定义务、社会责任、家庭责任。 [2]要树立以 八荣八耻 为主要内容的社会主义荣辱观，形成褒荣贬辱的新的社会风尚。要加强社会公德和以爱岗敬业、诚实守信、办事公道、服务群众、奉献社会为主要内容的职业道德建设，自觉地以社会主义道德来调节、规范自己的行为，并以履行责任为动机，使自己的行为具有道德价值。要大力弘扬道德模范榜样的先进事迹，中央电视台每年推出的 感动中国 年度人物评选，在社会上引起强烈反响，这些道德模范的故事让人热泪盈眶，震撼人们的心灵，使人们受到教育。加强社会主义道德建设，这是提高人们的思想道德素质，培养有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义公民的一项基础工程，也是建立和谐人际关系的有效途径。

2.加强心理健康教育。人的身心和谐是社会和谐的基本条件。随着经济社会的发展，人们的工作和生活节奏明显加快，各种竞争非常激烈，精神压力日益加大，一些人难免会受到心理和精神上的冲击，并产生不同程度的心理纠葛和冲突，由此所产生的心理障碍、心理疾病也逐渐增多，不少人默默忍受着心理疾病的煎熬。据有关部门统计，有各种心理障碍和心理疾病者约占人口总数的20%。要建立和谐的人际关系，构建和谐社会，一定要加强心理健康教育，要倡导和谐理念，培育和谐精神，培养自尊自信、理性平和、积极进取、健康向上的社会心态。要开展丰富多彩的文娱体育活动，寓心理健康教育于活动之中，有效调节人们的情感和心理，消除忧郁感、孤独感、失落感等不良情绪[3]151，使其心理健康，心情愉快。

3.弘扬传统美德，培养高尚情操。中华民族的传统美德，是中华民族在历史长河中形成和发展起来的道德中的精华，是中华民族礼仪的总和，它是中华民族优良思想文化传统的核心。要建立和谐的人际关系，一定要弘扬传统美德，培养高尚情操。在中华民族的传统美德中，诚实守信占据着极其重要的位置，诚信作为一个基本的道德要求，在中华文化中已经传承了几千年，以诚信立人，以诚信立国，以诚信求发展。和谐的人际关系应该是诚信友爱的关系，诚信是人与人相处的基本要求，是友爱的前提。没有诚信，人与人之间就不会有信任和理解;没有友好关爱，更无从谈社会和谐。

4.开展批评与自我批评。批评与自我批评，是我们党的三大优良作风之一。开展批评与自我批评的目的，是为了坚持真理，纠正错误，增强团结。恩格斯指出 团结并不排斥相互间的批评。没有这种批评就不可能达到团结。没有批评就不能互相了解，因而也就谈不到团结 [4]423。在人民内部，要从团结、和谐的愿望出发，通过开展批评与自我批评，分清是非，消除隔阂，纠正错误，解决矛盾，从而达到新的团结，建立和谐的人际关系。

5.加强和改进思想政治工作。在党的xx大报告中指出： 加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导，用正确方式处理人际关系。 [2]全国党代会的报告里第一次出现 人文关怀 和 心理疏导 的字眼，这一亮点体现了思想政治教育工作以人为本的宗旨和与时俱进的创新。要建立和谐的人际关系，必须坚持以人为本，把理解人、尊重人、关心人的原则贯穿于思想政治工作的全过程，既注重思想政治教育，又注重人文关怀和心理疏导，避免不良心态积累恶变，引导社会心态良性变化，帮助人们在潜移默化中达到心理和谐。要关注人们多方面的感受和需求，引导人们加强自身修养，提高精神境界，完善自我人格。要把解决思想问题同解决实际问题结合起来[3]153，为群众办好事、办实事，减少群众的后顾之忧，充分调动群众的积极性，以增强本单位、本部门的凝聚力，努力提高工作效率。

参考文献：

[1]石磊.干部心理健康读本[M].北京：人民出版社，20xx.

[2].高举中国特色社会主义伟大旗帜，为夺取全面建设小康社会新胜利而奋斗[N].人民日报，20xx-11-18，(1).

[3]本书编写组.xx大报告学习辅导百问[M].北京：学习出版社，党建读物出版社，20xx.

[4]马克思恩格斯全集：第4卷[M].北京：人民出版社，1972.

我的人际关系论文 篇2

【摘 要】大学生作为新世纪文化新生代，这个社会亚群体具有独特的交往心态。探索与研究大学生交往心理，把握与遵循大学生交往心理，因势利导，循循善诱，使之提高交往素质，增强交往艺术，是培养新世纪有用人才的重要环节，使新世纪大学生的交往心理在探索中推进，在互动中整合，在交往中和谐，在运作中成熟。

【关键词】大学生;人际交往;交往困境;交往原则

新世纪大学生要与人群建立和谐的人际关系，首先需要对人际关系有一个比较健康的科学态度，自身也必须具备一定程度的交往科学素质。大学生应该充分认识到社会交往与人际交往在现代社会生活中的地位，认识到它在自我内在人格力量发挥中的作用。每个人的人格品质和心理特征的陶冶、文化艺术修养的形成和发展，必须借助于社交来实现。所以，作为现代人，不仅要读万卷书，行万里路，还要 交友八方 。

一、人际关系的含义

人际关系是指人与人之间一切直接或间接的作用，是人与人之间通过动态的相互作用形成的情感联系，是通过交往形成的心里关系。良好的人际交往能力以及良好的人际关系是人们生存和发展的重要条件[1]。大学生的人际交往能力在很大程度上影响着大学生以后踏入社会参加工作的成败。大学生是社会的重要构成部分，在很大程度上决定着未来社会的发展状况以及前进方向，是国家和社会的未来。但在现实中，大学生的人际交往状况不容乐观，其中有很多的因素影响着这一问题的形成，而这些因素是怎样形成的?我们又怎样对待这样的问题?

二、人际关系的现状与特点和影响因素

大学生已进入青春发育的中后期，从其心里发展水平来说他们是正在走向成熟又未真正成熟的 边缘人 。这个阶段是他们形成人生观、价值观的关键时期，对其未来的发展有着深远影响。一方面，人际交往时他们认识自我、认识社会、适应社会、展现自我、形成健全人格的基本途径;另一方面，交往能力本身就是生存的智慧。良好的人际交往能满足大学生交往、友谊、安全等的需要，增强价值和力量感，有助于降低大学生的挫折感，缓解内心的冲突和苦闷，减少孤独，对个人的心理健康有极为重要的作用。然而，根据我国有关研究报告：由于交往能力较差，交往方法不当，交往技巧缺乏等原因，63%的同学们感到 交往困难 、 知心朋友难觅 ，只有25%的同学感到 有知心朋友 。可见，大学生整体的人际交往能力较差。

国内心理学界在研究大学生人际交往时发现如下几个特征：交往的盲目性和被动性的整体性特征;互动性与开放性的时代特征;交往需求迫切，但主动性不够，以同龄人交往为主，如其同室、同班、同乡的交往;发展的不平衡性，这种发展的不平衡性，是由大学生自身素质的差异决定的。大学生人际交往大致分为三情况：其一，人缘型。这类学生与人交往积极主动，交际面较广，大约占20%。其二：孤僻型。这类学生平日沉默寡言，不善交往，在人际冲突中自我调节能力差，大约占3%。其三：中间型。这类学生占大多数，其特点是出于前两者之间，一般表现不突出，人际交往范围较窄，行为上随大流，不爱显露头角[2]。

影响大学生人际交往的因素具有多样化的特点，但主要可以分为客观和主观两个方面。其中客观因素又分为学校、家庭、社会观念以及信息网络化等方面，而主观方面也包括个体的认知、情绪、人格及个体能力等。首先，从我国目前的教育现状看，仍处于应试教育阶段，忽视了无法因分数衡量的内在素质的培养，这其中就包括了人际交往与沟通能力这作为社会人必须具备的素质。其次，家庭因素对于年轻一代成长的影响是很大的，任何在家庭中生活的人，几乎都无法摆脱家庭对他的熏陶。理论上说，家庭的优点会成为促进子女成才的积极因素;其缺点，则会成为子女成长的障碍。第三，依据调查发现，43.6%的大学生人际冲突的原因在于经济，习惯等问题。激烈的社会竞争蔓延到大学校园，引起大学生之间的利益之争，更加导致了大学生人际沟通网络的狭窄与人交往的缺乏。目前大学就业形势越发严峻，是否是学生干部，优秀团员，党员，是否获得过各类奖学金是大学生参与就业竞争和继续学习深造的重要资本，为此，很多大学生在暗地里展开各种较量。最后，有专家认为由于当前家庭教育，学校教育侧重于学业成绩，学生的学业负担和心理压力比较重，网络极易成为许多人躲避负担和压力的 防空洞 ，并沉迷其中不能自拔，上网成瘾不仅响学习，还会让人缺少交往，忽略现实的人际关系[3]。

知人者智，自知者明，能否正确地认识和了解他人，同样关系到人际关系能否顺利进行。要走出对他人认知的心理误区，需注意克服以下几方面：晕轮效应，首应效应，近因效应以及社会刻板效应等，另外，我们要全面审视自己，存在的不足，理应努力克服和改正。

三、如何建立和谐的人际关系

在现代社会，要建立一种和谐的于己于人均有良好效果的健康的人际关系，其关键要素是需要运用并发展人的交际魅力和人际生命力。每一个人都是通过自我和周围世界的关系而生活的，不管大学生所寻求的是哪种需要，自我的意义都存在于人们与外围世界的相互关系中。

我们要建立和谐的人际关系，需要遵守以下人际交往的基本原则：

(一)真诚原则。马克思把人们之间真诚的友谊赞誉为 人生的无价之宝 。古语说 心诚则灵，精诚所至，金石为开。 这些说法都是对真诚及其作用的高度评价。美国心理学家安德森曾做过一个实验，他列出550个描写人的形容词，让大学生指出他们所喜欢的品质。研究结果显示大学生们评价最高的性格是 真诚 ，在八个评价最高的形容词中，竟有六个与真诚有关。真诚是做人的基本要求，也是人际交往的基本原则。

(二)信任原则。管理学家戈登 希尔曾说： 信任是无形资产中最重要的一种。它是没有外形、没有内质，但却指挥者我们的行为。而且其存在与否将决定我们的行动，仿佛它是一种有形的力量 。在人际关系中交往双方彼此都要讲求信用。人与人之间要是缺乏信任，生活也会处于无序与恐惧之中。从某种意义上说，人与人之间建立信任关系式社会发展和社会秩序安定的重要保证。

(三)热情原则。美国教育家卡耐基在《积极的人生》一书中说： 一个人成功的因素有很多，而居于这些因素之首的就是热情。没有它，不论你有什么能力都发挥不出来。 我们当代大学生正处在追求与事业发展的关键时期，精力充沛、思维敏捷、情感丰富、兴趣广泛，是建立良好个性品质和交往心理的关键时期，学会以一种热情直率的态度对待别人，也必然会获得 投之以桃，报之以李。 ，从而将愉快与友情长久地系于身边。

(四)理解原则。孟子说： 人之相识，贵在相知;人之相知，贵在知心。 这是至理名言。只有理解，才能消除人际关系发展中的某些隐蔽因素，如猜疑、嫉妒等，使人际关系不至于朝着恶化的方向发展，从而收获真心。

(五)尊重原则。美国心理学家马斯洛的需要层次理论中，把 尊重 放在人们的高级需要中。在人际交往中，我们对所有人，都应该给予应有的尊重，尊重他人的人格、个性、习惯和隐私。只有做到相互尊重，才能建立起平等友好的人际关系，才能满足我们的需要。

(六)交换原则。美国社会学家霍曼斯的社会交换理论指出：社会是一种商品交换，不只是物质商品的交换，而是诸如赞许、荣誉、声望之类的非物质交换。人与人之间的互动基本上是一种交换过程。交往的双方在满足对方需要的同时，又得到对方的回报，这样双方的关系才能继续发展，在交换中互利性越高，双方关系越稳定、越密切。

大学阶段是大学生人生道路上的一个关键时期，如何正确地处理人际关系，是每一位大学生必学的人生课程。作为一个具有卓越才能的新世纪优秀大学生，不仅要德才兼备、身心素质良好，而且必须具有一定的与人交往、待人处事的能力，这不仅是工作的需要，也是未来生活所必不可少的生存技巧与艺术。

【参考文献】

[1]存根.大学生心理健康教育[M].北京：人民卫生出版社，20xx.

[2]聂振伟.大学生心理健康教程[M].西安：陕西科学技术出版社，20xx.

[3]张生.大学生心理健康[M].开封：河南大学出版社，20xx.

我的人际关系论文 篇3

摘要：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。良好的人际关系不仅是大学生心理健康水平、社会适应能力的重要指标，也是其今后事业发展与人生幸福的基石。

引言：

随着时代与社会的发展，现今社会人才的竞争压力的日益增强,相当一部分大学生,由于缺乏心理承受力和适应能力,产生了种种心理困扰。其主要群体是大学新生,刚刚进入新的学习生活环境,产生了各种心理不适应的感觉和问题。如果不善于处理好人际关系,不仅自己的全面发展实现不了,而且难以承担祖国所赋予的历史责任。因此，得重视大学生的人际交往心理。大学阶段是大学生个性品质形成和发展的重要时期，也是一个强烈地渴求交往、渴求理解的心理发展时期，良好的人际关系，是塑造健康的身心和形成安全感、归属感、幸福感的必要条件。

那么究竟什么是人际关系呢?

人际交往也称人际关系，是人与人之间心理上的关系。人际交往表现为人与人之间的心理距离，反映着人们寻求满足需要的心理状态。因此，人际交往对大学生起着重要作用。在大学生之间有某些因素影响大学生的人际关系,它们一般是个体自身难以选择和避免的,还有某些因素特异性地影响大学生的人际关系,即个体的心理感受起了决定性作用。

例如：需求互补：大学生的需求各有千秋,需求互补成为个体交往的动机,从而也成为个体相处的保障。需求互补使个体形成合作的人际关系。大学生之间良好的人际关系往往是由需求互补维持的。外表相悦：也是一个典型的例子。人际吸引的最初动力就是外表相悦。有些大学生相貌悦人,使别人喜欢多看几眼,首先在目光交流中接纳了他们。无论男生还是女生,大家开始都非常喜欢长得优秀的人。相貌平平的大学生,经常被大家忽视,极易自卑而敏感于人际关系。另外时空接近、态度相似 、个性吸引等都是客观的因素。

除此之外还有一些主观因素：

1、人际安全：人际安全是指个体在人际相处和交往中对自身状况保持有利地位的肯定性体验。2、人际期望：人际期望就是个体对人际双方在一定条件下心理、行为的预期和愿望。3.人际张力：人际张力是指个体在特定人际关系中所体验到的一种心理紧张状态。4.人际报复：在大学生的人际关系中,普遍存在一种微妙的人际报复现象。

上面是从客观和主观的角度来分析的，下面从心理健康的角度分析。成为人际关系障碍的直接原因有认知因素、情感因素、经济因素等。

首先：对于认知因素主要是偏差和投射是由人际认知而造成大学生人际关系障碍的主要方面,其内在机制是人际期望。其次，造成

下面结合我的人际关系谈谈我的一些看法：

我有一个幸福的家庭，虽不是很富裕，但是一家人很相亲相爱。家给了我无限的温暖，是亲人给了我亲情，伴随着我的长大，这种亲情更是在我的心里深深扎根。在我心中，父母是最值得尊敬和爱戴的人，他们生我养我把一生中大部分的精力都倾注在我的身上，所以我对他们总是怀着感恩的心，人说，孝乃人之本，一个不懂得尊敬爱戴孝顺父母的人，无论取得多大的成功，他都是失败的人。所以我是怀着一颗感恩的心和父母交流，对待家族里其他的长辈也是相当礼貌，所以从小到大他们对我一直有好评。

朋友不少，可是能够讲知心话的并不多。我是一个内向的人，人少话多，人多话少，不喜欢热闹，也不喜欢与别人争论，不是我不想说，而是我不知道怎样才能把别人的话完美的接下去。说话也很直生活中要处理好自己的人际关系，在我看来处理好人际关系需要做到以下几点，要遵循五个原则：正直原则、平等原则、诚信原则、宽容原则和换位原则。首先，切勿以自我为中心。在做任何事情，任何决定的时候我们需要考虑的是大部分人的利益与需求，而不是我个人的需求和利益，善于在适当的时候做出自我牺牲。要常替他人着想，在别人遇到困难、挫折的时候，伸出援助之手，帮助他人，只有付出才能得到回报，在别人困难的时候帮一把，到时候自己遇到挫折了才会得到回报。其次，在与人相处的时候要善于表达和倾听。常言道：与君一席话，胜读十年书。表达主要是指要善于表达自己观点、看法和建议，在表达自己的时候需要注意用词恰当，不可独断。倾听别人可以使自己更好的了解对方，进一步与其交往和沟通，要善于接纳别人的建议，适当的自我反省。要柔和的接受事物，作到坚定而不固执，冷静而不冷漠，稳重而不失去激情。然后，要与人平等交往，尊重他人。人与人之间的关系是平等的关系。不能因同学的出身、家庭、经历、长相等方面的客观差异而对人 另眼相看。 而应该正确估价自己，尊重他人的自尊心和感情。

[参考文献]：

[3]张治库《当代大学生人际交往的特点、障碍及对策》，海南大学学报人文社会科学版第18卷第1期

[5]姚晓燕 《当前大学生人际关系障碍问题研究》，甘肃高师学报 第8卷第1期(20xx)

[2]吴娅丹、赖素莹.20 世纪90 年代以来的中国人际关系研究[J].兰州学刊，20xx(3).

我的人际关系论文 篇4

摘 要 总结小学生心理咨询56份案例发现，影响小学生心理健康发展的关键因素在于人际关系。本文总结了小学生三种主要人际关系(包括亲子关系、师生关系和同学关系)及其不良的表现，而不适应的人际关系容易引发小学生的负性情绪，进而影响他们心理的健康发展。学校、家庭都应致力于营造一种促进学生良好人际关系发展的环境氛围，通过这样的方式促进学生心理的健康发展。

关键词 人际关系 心理健康 咨询案例

小学生心理问题是指小学生在身心成长和发展过程中出现的内心冲突、困惑、挫折、烦恼、学习与人际关系不适应等心理失调现象 豍。笔者通过56份咨询案例发现，引发小学生心理问题的原因很多，但人际关系不良是最直接，也是最重要的原因。我国著名医学心理学家丁瓒教授认为，人类心理的问题，最主要就是对于人际关系的适应问题。

案例表明，小学生的人际关系中，亲子关系、师生关系和同学关系是构成小学生最主要的三种人际关系，而人际关系紧张对小学生心理健康发展产生直接、负面的影响。

一、亲子关系问题

亲子关系是父母与孩子之间的关系，这种关系是人一生中最早接触到的人际关系。由于小学生的主要活动场所在学校，与学前相比，由学前阶段父母单向的付出转向双向交流，由单纯情感转变为多元需求，往往家长却没有意识到亲子关系的这种变化，所以容易造成亲子关系紧张，主要表现为：(1)部分父母的教育方式不当，尤其是在对待孩子学习方面，每当孩子考试没有达到父母要求的时候，分母就会对孩子谩骂，更有甚者，有些家长施行暴力。殊不知，这样的教育方式会对孩子幼小的心灵产生多么大的伤害!使他们失去信心，自暴自弃。(2)父母间关系紧张，如经常吵架等，在这种家庭中成长的孩子，每天都恐惧回家，想到回家就会紧张，他们时刻担心父母抛弃自己。(3)单亲家庭的孩子，他们常常更少体会到父爱或者母爱，他们更缺少安全感，表现得很敏感。(4)在发生某些有冲突的事情时，父母往往不给予孩子解释的机会，以家长的权威自居，而他们希望得到来自父母的鼓励。因此，我们认为，和谐的亲子关系是保证个体积极发展的一个重要前提。

二、师生关系问题

师生关系，严格来讲是指学生与教师在校园情境下的一种人际关系。师生关系具有互动性，这种人际关系是以教育为中介因素贯穿于学生的学业以及教师职业生涯的发展过程。教师与学生这种特殊的人际关系，在校园里有特殊的含义，对学生的身心影响深远。

在小学心理咨询实践过程中，师生关系问题也相当突出。如， 我们老师好凶啊，我们班上同学都怕他，但大家的成绩却没多大提高 等，这些都是不和谐的师生关系。在这种不协调的师生关系中，教师的言行起着主导作用。对于小学生来说，教师具有绝对权威(尤其是班主任)，教师的话就是 圣旨 。总结心理咨询的案例发现，师生关系失调主要有两种情况：一种是关系紧张，另一种是关系淡漠 豎。

师生关系紧张，一方面是由于在教学过程中教师过于专断或者要求过于严格;另一方面是迫于教学成果的压力，教师 唯分数说话 ，给学生施以较大的学习压力，使得学生容易出现焦虑、抑郁、敌对等情绪，行为上常常表现出逃学、装病、说谎、口吃等现象。

师生关系的另一个方面表现为师生关系淡漠，有的学生说： 我们的老师根本不管我们，什么事情都是随我们，上课纪律很差 等，这会使其他学生产生失望、烦躁等负性情绪，学生容易失去班级归属感，而且将其归因为老师的管理问题，导致师生情感淡漠，学生的学业及集体荣誉感较差。

从教师反馈的信息发现，并不是教师不想管好一个班级，而是有的教师课时多，工作繁忙;有的教师由于中间接的 二手班 ，先前的老师没管理好班级，所以遗留下 历史问题 ，尽管也努力了，想转换管理模式，但学生情绪很大，不适应新的管理模式，而习惯于以前的 自由 模式，教师的努力无效，所以也就 随他们去 。

但是，从心理健康与教育目的角度来看，教师应多从学生发展阶段的心理特点来开展班级工作，处理好班级中存在的相关问题!教师与学生共同营造健康和谐的师生关系，这对于学生今后的成长以及教师的职业生涯发展都会起到相当重要的促进作用。

三、同学关系问题

欺负行为有直接欺负与间接欺负，但在小学生中主要表现为直接欺负，包括直接的身体欺负和直接的言语欺负，如给同学身上洒水;给同学起外号，扮鬼脸，散布同学的谣言等等。欺负行为主要发生在学校教室里，从空间距离上来讲，座位靠近的同学间更容易发生欺负行为。欺负者多为男生，被欺负者多为内向的女生。经常被欺负的学生会表现出焦虑、忧愁、孤独的情绪，而且上课时容易走神，导致学习成绩下降。而经常欺负别人的同学如果没有老师、家长方面的管教，长此以往，则容易形成攻击性的性格。

鉴于在心理咨询中的成功经验，建议加强心理辅导老师与各班主任、家长的联系、沟通，通过心理辅导老师的桥梁作用，可以协调小学生与父母、教师的关系。另外，可以通过开展主题班会、家长会的方式，加强家长、教师与学生之间的相互理解。

以上是从咨询案例反映的角度分别对小学生不良亲子关系、师生关系和同学关系进行的初步分析，对小学阶段的教育以及今后的实证研究会有一定的借鉴作用。

注释：

豍朱桃英,张桂兰.中小学生的心理行为问题.中小学心理健康教育.20xx.9,44-46.

豎宫立波.谈谈中小学生的人际关系问题.青年与未来，1994.2,19-21.

我的人际关系论文 篇5

【摘要】：人是社会性动物，正如马克思所言： 人的本质并不是单个人所固有的抽象物，在其现实性上，它是一切社会关系的总和。 大学生的人际关系比较复杂，可以从大学生的整体来研究他们存在的种种问题,但是相对于大学生个体的心理健康而言，他们对人际关系有不同的观念与看法,影响人际交往的主要有主观因素和客观因素。从心理健康的角度分析，影响人际交往障碍的主要原因有认知因素、情感因素和经济因素，要解决这些障碍，就要从这几个因素分析，另辟奚径，,不仅有赖于教育观念的转变,更依赖于教育教学活动模式的变革。还要加强人际关系的理论学习,转变观念;注重人际交往的技能培养,重塑个性。良好的人际关系不仅是大学生心理健康水平、社会适应能力的重要指标，也是其今后事业发展与人生幸福的基石。

【关键词】：大学生 人际交往 人际关系 心理

引言：随着时代与社会的发展，现今社会人才的竞争压力的日益增强,相当一部分大学生,由于缺乏心理承受力和适应能力,产生了种种心理困扰。其主要群体是大学新生,刚刚进入新的学习生活环境,产生了各种心理不适应的感觉和问题。根据近四年的工作经验，发现大约25%学生存在着心理问题,或者一直在困扰和痛苦之中煎熬,大约15%的学生需要心理咨询,或者是老师长辈的正确引导和教育。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。大学生是祖国的未来,肩负重任。好的人际关系有利于他们健康良好的世界观,人生观,价值观的形成,有利于他们顺利走入社会为社会主义现代化事业奉献力量。如果不善于处理好人际关系,不仅自己的全面发展实现不了,而且难以承担祖国所赋予的历史责任。因此，得重视大学生的人际交往心理。

一、人际交往的定义及其心理因素

人际交往也称人际关系，是人与人之间心理上的关系。人际交往表现为人与人之间的心理距离，反映着人们寻求满足需要的心理状态。从动态讲，人际交往是指人与人之间一切直接或间接的相互作用，但都超不出信息沟通与物质交换的范围;从静态讲，是指人与人之间通过动态的相互作用形成的情感联系。据估计，大学生每天除了睡眠外，其余时间中有70%左右用于人际交往。有的人对成功人士进行分析，得出的结论为85%的成功人士与良好的人际关系有关。因此，人际交往对大学生起着重要作用。

人际交往的心理因素包括认知、动机、情感、态度与行为等。认知是个体对人际关系的知觉状态，是人际关系的前提。人与人的交往首先是感知、识别、理解开始的，彼此之间不相识、不相知，就不可能建立人际关系。认知包括个体对自己与他人、他人与自己关系的了解与把握，它使个体能够在交往中更好地、有针对性的调节与他人的关系。动机在人际关系中有着引发、指向和强化功能。人与人的交往总是缘于某种需要，愿望与诱因。情感是人际关系的重要调节因素，人们在交往过程中，总是伴随着一定的情感体验，如满意与不满意、喜爱与厌恶等，人们正是根据自身情感体验不断调整人际关系。情感直接关涉着交往双方在情感需要方面的满足程度，即心理距离。可以说，情感是人际关系中最重要的部分，它往往被当作判断人际关系状态的决定性指标。态度是人际交往的重要变量，每时每刻都在表现某种态度，态度直接影响着人际关系的建立、形成与发展，例如态度与偏见、歧视的相关直接影响着人们的人际交往。

二、影响大学生人际关系的因素

在大学生之间有某些因素影响大学生的人际关系,它们一般是个体自身难以选择和避免的,称为客观因素;还有某些因素特异性地影响大学生的人际关系,即个体的心理感受起了决定性作用,称为主观因素。

(一)客观因素。

1.时空接近。大学生人际关系形成和存在的根本条件就是大学生个体的时空接近。只要大学生日常生活的时空充分接近,他们之间就必然产生人际关系,那些时空接近而素无往来的大学生之间并非没有人际关系,只是人际关系较为疏远;少有交往却相安无事,说明他们之间的人际相处很好。时空接近,是大学生彼此了解和认识的前提,也是人际吸引或人际互斥的基础。在其他因素的作用下,时空接近可能成为维持良好人际关系的必要条件,也可能成为产生人际关系障碍的客观原因。

2.态度相似。虽然态度是个体内部心理方面的,但个体之间的态度相似与否则是客观的。态度相似,个体之间有更多的共同观念和意趣,容易相处和交流;态度迥异,个体之间难以找到共同的话题,相处、交往多有冲撞,如不注意调整自己的行为,往往使人际关系失谐。

(二)主观因素。

1.人际安全。大学生在日常生活中的人际关系能否适应,关键在于个体感受到的人际安全的程度。所谓人际安全是指个体在人际相处和交往中对自身状况保持有利地位的肯定性体验。诉说人际关系不好的大学生往往人际安全得不到保证,感到自己被别人欺负、愚弄或嘲笑,也可能是担心自己的弱点或劣势会暴露出来,因此,在特定的环境及人际关系中条件性地局促不安,担心别人询问自己,也不敢主动与别人交往。大学生在感受不到人际安全的情境中,将会自我防御性地退缩或回避。

2.人际期望。人际期望就是个体对人际双方在一定条件下心理、行为的预期和愿望。这些预期纯粹是个体的主观意愿,实际上是一种投射心理。人际情境制约人际期望的内容,个体对老师的期望和对同学的期望是不一样的;人际距离决定人际期望的价值,人际距离越近,个体的人际期望价值越高。大学生在不同的人际关系中有不同内容、不同价值的期望,虽然人际期望常常是自发的、内在的和无意识的。人际期望与个体的人际关系状况密切相关,几乎所有人际关系不良都是个体人际期望造成的。

三、大学生人际交往的主要障碍

人际交往障碍是指大学生在现实生活中无法按照自己的意愿与别人进行必要的交流与沟通,个体为此感到苦恼,明显影响个体正常生活的一类现象。这种障碍不但影响个体的人际状况,而且使个体的整个精神方面都受到消极影响,产生自卑、孤独、自负等情感。交往障碍的不利后果是使个体形成条件性的交往不能。由于大学生个人心理健康不同，人际关系所受到的影响因素不同，从而表现出不同的障碍。

(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。青年期自我意识迅速增强，开始了主动交往，但其社会阅历有限，客观环境的限制使其不能够全面接触社会，了解人的整体面貌，心理上也不成熟，因而人际交往中常又带有理想的模型，然后据此在现实生活中寻找知己，一旦理想与现实不符，则交往产生障碍，心理出现创伤。另一个是以自我为中心。人际交往的目的在于满足交往双方的需要，是在互相尊重、互谅互让，以诚相见的基础上得以实现的。而有的大学生却常常忽视平等、互助这样的基本交往原则，常以自我为中心，喜欢自吹自擂、装腔作势、盛气凌人、自私自利，从不考虑对方的需要，这样的交往必定以失败而告终。

[参考文献]：

[1]赵德华.当代中国人际关系的文化嫂变[J].中南民族大学学报，20xx(5).

[2]吴娅丹、赖素莹.20 世纪90 年代以来的中国人际关系研究[J].兰州学刊，20xx(3).

[3]黄希庭.当代中国大学生心理特点与教育[M].上海：上海教育出版社，20xx.

[4]张治库《当代大学生人际交往的特点、障碍及对策》，海南大学学报人文社会科学版第18卷第1期

[5]罗建华、梁斌《试析大学生人际交往与心理健康》，罗建华梁斌云南警官学院学报20xx年第3期

[6]姚晓燕 《当前大学生人际关系障碍问题研究》，甘肃高师学报 第8卷第1期(20xx)

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！