# 人际交往（优秀范文五篇）

来源：网络 作者：风吟鸟唱 更新时间：2024-07-24

*第一篇：人际交往相信大家对人际交往这一个概念是不陌生的，凡是有人的地方就有人际关系，凡是有社会组织的地方都有公共关系。公共关系活动终究要通过人际交往来实现。因此, 研究人际交往的理论和技巧是开展好公共关系工作的重要内容。接下来，我将从人际...*

**第一篇：人际交往**

相信大家对人际交往这一个概念是不陌生的，凡是有人的地方就有人际关系，凡是有社会组织的地方都有公共关系。公共关系活动终究要通过人际交往来实现。因此, 研究人际交往的理论和技巧是开展好公共关系工作的重要内容。接下来，我将从人际交往的概念、原则、技巧、以及人际交往与公共关系四个部分介绍人际交往是如何推动公共关系的工作。

有学者估计，人们在日常生活中，除8小时的睡眠时间以外，其余16个小时中约70%（10小时左右）都在进行着人际交往。

从人际交往的原则进一步理解公共关系中的人际交往。

分别有平等、互利、尊重和宽容原则——四个基本原则。公共交际应该坚持的原则还有另外一些，比如诚信、协调和礼貌原则。公共人员需要深刻领会这些原则的实质，真正把它们融入自己的思想意识中，才能更好地遵循这些原则，做到与公众交往过程中，创造出融洽的交际环境，从而树立起组织形象，赢得公众的信任。

人际交往的技巧包括很多方面，在这里我们挑选了两个方面来讲。第一个是熟记姓名

熟记姓名，美国前邮务总长JIM能够牢记5万人的名字，他小学 都没有念完，促在46岁时却获得4个大学的荣誉学位并当选为民主党全国委员会主席。他成功的秘诀之一就是牢记别人的名字。

第二个是把握空间距离。事实上，人们在自觉或不自觉地运用空间进行交往，以表明对他人的态度和与他人的关系。

能进入亲密空间的有父母、子女、夫妻、恋人等。个人空间在社交场合往往适用于简要会面或握手等。社交空间是我们与陌生人，比如邮递员、售货员等不了解的人所保持的距离。公众距离出现在较大公众场合，比如学术性演讲、迎接旅客等场合。

在人际交往中，能否把握最佳的空间距离，直接关系到交际效果。要特别注意文化差异带来的空间距离界定的区别。

在公共关系中，“了解人们所想”的方法是：多询问，多观察，多聆听，再加上自己的不懈努力。

人际交往的技巧是公共关系交往中自觉发生的行为，正确使用的话可以有效地激发公众的交往积极性，从而推动公关工作的运行。

总结：对公共关系人员而言，建立良好的人际关系，需要了解并熟练运用人际交往技巧，有利于更好地开展公共关系工作，推动公共关系。所以，人际交往不仅促进着公共关系工作的顺利开展，而且提升了组织形象并构建起良好关系。

**第二篇：人际交往讲稿**

第六章 人际交往与人际关系

教学目的、要求：

使学生了解人际交往的重要性，了解大学生目前存在人际交往问题的原因，了解影响人际交往的心理效应和个性特征，以及如何提高人际交往的技巧 教学重点、难点：

影响大学生良好交往的因素有哪些，哪些方法能够提高大学生人际交往的能力 教学方法

以讲授为主。师生互动

在讲第二、三部分时可提问，“你认为哪些因素影响人际交往？” “个人有哪些好的方法可以让大家借鉴？”可以归纳总结，是否和课件中的有关因素相同。辅助手段

课堂活动，如体态语言的应用——数字游戏。课时：2学时

在社会生活中，人们几乎每天都要和他人打交道。有人估计，个人每天除8小时睡眠以外，其余16个小时中有70%的时间是在进行人际交往，沟通信息。因此，可以说生活是由人际关系编织而成的，个人是在复杂的人际交往中不断成长与发展的。与事业成功相伴的是人际交往的成功，与家庭和睦相伴的还是人际交往的成功，没有良好的人际交往，人生就缺乏快乐，社会就缺乏文明。（来源陕西师大网络）。第一节 人际关系概述

三 人际关系的意义：

1、获取信息提高学习效率：人际交往是个人社会化的起点和必经之路。我们必须清楚的认识到，个体是在人际交往中不断成长、发展和成熟起来的，在此过程中我们要学习文化、生存技能、社会知识以及社会规范要去的各种素质，从而获得社会生活的资格。如果没有与其他人的交往，是无法完成这个过程的。

2、认识自我优化个性的需要。在人际交往中，我们通过与其他人进行比较，可以帮助提高对自己和其他人的认识。在交往中“以人为镜，可明得失。”大学生通过广泛的人际交往，能促进自我发现、自我反省，“取人之长，补己之短”，磨砺性格，砥砺品行，以完成对自我的认识。观察分析对方的言谈举止以达到认识对方。同时，又在对方对自己的反应和评价了解自己。人的个性除了受先天遗传因素影响外，更重要的是后天环境的影响。大学生交往的环境是个性形成、发展和完善的直接条件。根据心理学家研究发现，如果一个人能够长期生活在友好和睦的人际关系中，就会为人性格开朗，在对待人和事物时乐观、积极、主动。相反，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时，这个人往往就有明显的性格缺陷。

3、有助于心理健康：a与人发生冲突会使人心灵蒙上阴影，导致精神紧张、抑郁，不仅可致心理障碍，而且可刺激下丘脑，使内分泌功能紊乱，进一步引起一系列复杂的生理变化。许多心身疾病，如冠心病、消化性溃疡、甲状腺机能亢进、偏头痛、癌症，都与长期不良情绪和心理遭受强烈的刺激有关。b每个人都有快乐和忧愁，快乐与朋友分享会更快乐，忧愁向朋友倾诉就会减轻，倾诉的过程就是减轻心理压力、缓解心理紧张的过程。如果缺乏必要的交往会导致心理负荷过重。大量的研究证实，离群索居会使人产生孤独、忧虑，可导致心理障碍。有的国家以限制人际关系、实行心理隔离作为惩罚罪犯的手段，经过数年隔离，罪犯轻者出现心理沮丧，失去语言能力，重者可患精神分裂症（如纳粹）。c人都需要安全感。社会心理学家所做的大量

研究证实，与人交往是获得安会感的最有效途径。当人们面临危险的情境而感到恐惧时，与别人在一起可以直接而有效地减少人们的恐惧感，使人们感到安宁与舒适。有人研究过战场上与部队失散的士兵的心理，发现最令散兵恐惧的不是战场的炮火硝烟，而是失去同战友联系的孤独。一旦一个散兵遇到自己的战友，哪怕其完全失去了战斗力，也会感到莫大的安慰，其独自一人时的高度恐惧感也会大大减轻甚至消失（如有的同学不愿意一个人去图书馆）。四 人际关系的建立与发展

第一，定向阶段，分为无意地选择交往对象和理想地、有意识地选择交往对象。

第二，情感探索阶段，情感相互融合，建立安全感和信任；开拓共同情感领域沟通逐渐扩大；情感卷入程度不高，交往仍然很正式。

第三，感情交流阶段，关系的性质有了质的变化，表现更为亲近和信任；共同的情感领域也不断扩大，沟通和交往的内容更多涉及私人内容；情感卷入较深，相互都有情感上的较大的投入，交往的模式超出正式范围，常可坦诚相待、直言相告。

第四，稳定交往阶段，高度的心理相容，表现为相互接纳程度很高；自我表露更深更广，向对方几乎完全开放，毫不掩饰；关系牢固，可以允许对方进入自己高度私密性的个人领域，甚至分享袭击的生活空间和财产。

零接触：没有意识到对方的存在双方完全无关双方关系处于零接触状态 单向接触或双向接触（定向阶段）：注意无言语交流

表层接触（情感探索阶段）：始于直接谈话时，开始真正的情感关联，但无情感卷入

是双方情感关系发展的起始点，标志着一种新的人际关系的诞生。

轻度卷入、中度卷入和深度卷入（情感交流阶段、稳定交往阶段）：共同的心理领域越多，情感的融合的程度就越高，在深度卷入的情况下，共同心理领域有可能大于相异的心理领域，但需要注意的是人与人之间都不可能在心理上完全取得一致。

第二节 影响人际交往的因素 一 大学生交往的问题

缺乏自信：有的大学生在进入大学之后发现自己不如在中学时那么出类拔萃了，进而形成因嫉妒与自卑心理，认为自己不如别人，怕别人瞧不起自己，因害怕失败而不愿意与人交往。缺少信任：有部分同学以自我为中心，对周围的人不信任，缺乏与同学的基本的合作精神，觉得别人都不可靠而不愿意交往。

缺乏宽容：有些同学缺乏对彼此差异的包容，常常为一些鸡毛蒜皮的小事相互伤害，进而而影响交往的愿望。不善交往：不善长交往的常识：在交谈的过程中显得过于生硬、书生气太足，木讷，心存感激不会讲出，而在当时却不能使人理解。不注意把握沟通的方式：如在劝说他人、批评他人、拒绝他人时不讲究艺术。不懂得人际交往的原则：如开玩笑不注意场合，不懂得给人留面子，或出言粗鲁伤了对方的自尊心，不懂得尊重他人的习俗。二 影响人际交往的因素 影响人际关系的心理效应：

首因效应（陌生人之间），我们与人交往的第一次见面，第一句话几乎为全部交往定下了基调。忌 “以貌取人”，要透过现象看本质。启示：注重良好的第一印象。近因效应（熟人之间）：指最后留下的印象，往往是最深刻的印象。忌只看一时一事，要历史地、全面地看问题。如好朋友之间可能就因为一次误会导致两人的关系破裂。启示：认真对待每一次交往，有好的开始，也要重视好的结尾；生冲突及时道歉，知错就改；说话的语序也会影响沟通。晕轮效应（光环效应）：与人交往时，由于对他的某种平直和某一特性印象极深，想光环一样遮住了这个人的其他品质和特征。如情人眼里出西施，名人效应等。忌以偏概全（全盘肯定或否定），要要尽量消除“偏见”，多角度分析取舍。启示：注重塑造突出的正面形象刻板效应：对社会上某一类食物或任务的一种比较固定、概括而笼统的看法。应全面分析和看待问题。投射效应：在人际交往中，在形成对别人的印象是，总是假设他人与自己有相同的倾向，即把自己的特性投射到其他人身上，如“以小人之心，度君子之腹”，如考试作弊的同学，总认为别人也都在作弊。或有些人对某人有意见，认为别人也对自己有意见。忌片面地以己论人。启示：要顾及他人感受，“己所不欲勿施于人”

影响人际关系的外貌因素（补充）

西格尔等人的实验：让公认漂亮女性给男被试个性特点做心理评价，最终的评价有肯定与否定之分。这样，实验就有四种情况：漂亮－肯定、漂亮－否定、不漂亮－肯定、不漂亮－否定。

实验结果表明，男被试对不漂亮女性的评价结果不太看重，他们事后对实验助手的喜欢水平也是中等；但他们对漂亮女性的评价结果则非常看重。在得到肯定的情况下，他们对女性评价者的喜爱水平在四种情况下最高；而当得到否定的情况下，他们则对女性评价者的喜欢水平在四种情况中最低。但他们在研究者询问是否继续参加研究时，他们表现出非常愿意再与漂亮女评价者发生交往。随着时间的推移，内在品质对人的影响力会不断增大。

影响人际关系的相似性原则：物以类聚，人以群分，态度和价值观的相似性最为重要，除了态度和价值观外还有②共同的语言、种族、国籍、出身地；③共同的民族、文化、宗教、背景；④共同的教育水平、年龄、职业、社会阶层；⑤共同的身体特征（身高、体重）、居住地等。

影响人际交往的个性因素

安德森（anderson，1968）研究不同人格特质受到重视的程度。他列出了555个描写人的形容词，让大学生被试指出在多大程度上喜欢具有某项品质的人。结果如表中所示，当时的美国大学生评价最高的也是忠诚。如果一个人品质端庄，待人真诚、热情，就会使人产生钦佩感、敬重感和亲切感，从而产生人际吸引力。帕里等人曾就友谊问题访问了40000多人。结果表明，吸引朋友的良好品质有信任、忠诚、热情、支持、帮助、幽默感、宽容等11种品质，其中忠诚是友谊的灵魂与核心。

人际交往的问题：新闻报道案例（讨论）奥数赛场外国小朋友送小礼物 中方为何回赠人民币？ 2024年02月17日 09:41 来源：中国青年报 作者：王学进

奥数赛场上又传来好消息：在英国坎特伯雷举行的2024世界奥林匹克数学竞赛中，中国选手获得全球16金中的10金，来自湖北的10位选手获得了3金3银4铜。但是，其中发生的一则小插曲让人大跌眼镜：在参加竞赛的中外学生互换礼物时，外国小朋友送上了精心准备的水杯、笔，中国孩子没准备，只好回赠人民币。（《京华时报》2月16日）

一方有准备，一方无准备，这反映的不仅是中外选手待人接物方式的不同，更说明外国选手除了在乎比赛成绩，更看重人与人的交往，而中国选手似乎眼里只有分数而没有人。

在小老外们看来，不论比赛输赢，赛后向竞争对手赠送礼物以表达善意和尊敬，体现的不止是礼仪，更是风度。而中国选手非常看重比赛成绩，十分清楚奥数奖牌之于升学的重要性（各地都有相应的加分政策），因此对奥数赛场的残酷性有着充分认识，压根儿就没把国外选手视为友人，而是视为不是你赢就是我输的竞争对手。这样一来，他们哪会给外国选手精心准备礼物呢？ 幸亏这些中国孩子还懂得礼尚往来的礼数，收了小老外的礼物后，还临时回赠人民币。殊不知，这可能犯下更大的错误。一般情况下，人民币怎么适合当礼物赠人呢？除非小老外有收藏外币的爱好，才会开心地将人民币作为收藏礼物而收下。不然，很可能会认为中国孩子是在花钱买他们的礼物，这不仅违背了他们送礼的本意，说不定还会让对方感觉受了侮辱。

这样的点子实在有点馊。我们的参赛选手受金钱的毒害太深了，从接受家庭教育的那一刻起，就知道“金钱万能”的道理，及至进入学校，更是认识到了“有钱能使鬼推磨”的厚黑学。想当个班干部，要送人钱；要换个好座位，要送礼；逢年过节，更要向老师送钱送物；读奥数班，更要大把大把地交钱。无论是亲身经历，还是耳闻目睹，孩子们无一不是在接受拜金主义教育。无独有偶，同日《中国青年报》发表的调查《91.9%受访者认为很多年轻人被金钱扭曲了亲情观》，佐证了我的观点。该调查显示，53.0%的人认为是学校、家庭教育出了问题，这导致青年的价值观被金钱扭曲。10多位奥赛奖牌得主将人民币当礼物回赠外国小朋友的新闻，无疑为这个调查结论提供了又一实证。由此我认定，中国选手在奥数赛场上取得的辉煌成绩，只能表明有关奥数加分的政策取得了成功，应试教育大获全胜，而事关国民素质的公民教育则让人高兴不起来：执著于一端的功利教育固然能培养一批应试高手，但未必造就得了一代合格的公民，要改变这种畸形的教育现状，必须从端正办学思想即立足于人的全面发展入手，调整课程模式，革新考试制度和升学机制，改革评价体系，非如此，教育的神圣使命即培养全面发展的合格人才就难以实现。

第三节 有效的人际沟通 合理运用非语言

我们怎样体现自己的幽默风趣呢？

机智、敏捷、微笑2.从容、平等待人、超脱，游刃有余3.扩大知识面、智慧4.乐观、体谅、克服斤斤计较。5.洞察力

同样一句话，用不同的语气语调说出来，对方心里引起的感受可能是截然相反的。我们在提问题的时候，注意语气、语调的运用，以免显得咄咄逼人。

自己平时说话的语气属于下面哪种呢？问问身旁的同学和朋友。辩论式 进攻式 强硬的 连珠炮式 疑问式 温和的 理解的 真诚的

有些发问是不大适合日常生活的人际交流。有时会被认为你有反对的意思，有时则会使人觉得你是真心实意地想了解别人。鼓励 指以某些词语来鼓励对方进一步说下去

如“恩„„恩„„”，“噢”，“是这样”,“后来呢”

是最简单的技巧之一，却能使对方了解到你在认真地听他说话，并希望他继续下去。正因简单常被忽视。正是简单的技巧，使我们得以进入对方的精神世界，这也是善于沟通的人所具有的一个特征。

重复句 是有效地鼓励对方的一种反应，是对对方所说的话的简短重复，或强调所讲的某部分内容。很简单，却表达出对对方感同身受的理解。

对方说：这次考试我感觉非常坏，我没想到自己考这么差。A：你对这次考试感到很失望。

B：你对这次考试情况感到惊讶和失望，特别是因为你希望自己做得更好一些。

A只是简单重复了对方的话，B却有助于对方理解自己的情感更深层次的含义。

在运用鼓励语句的同时，还应注意自己的身体语言。如专注的眼神、倾听的姿势都是一种无声的鼓励，而点头所表示的含义就更明确了。

副言语：语速、语调、语音

1．语速以200字／分为宜。但应视情况而定,有时滔滔不绝;说到精彩或疑惑处，可放慢语速，引起对方注意，增强感染力。

2．语调应抑扬顿挫、柔和、亲切，强弱高低与谈话内容协调一致。不能显出一付心不在焉、无可奈何的样子。语调也不能经常变化，这样会给人以一种矫揉造作、故弄玄虚、言不由衷的感觉。

3．语音应清晰、通畅、纯正、有亲和力，最好使用普通话，让对方听清楚而不引起歧义或不知所云。

保持一定的空间距离：心理学家做过这样一个实验：在一个刚刚开门的大阅览室里，当里面只有一位读者时，心理学家就进去拿椅子坐在他或她的旁边。试验进行了整整80个人次。结果证明，在一个只有两位读者的空旷的阅览室里，没有一个被试能够忍受一个陌生人紧挨自己坐下。眼睛交流

①注视时间。交谈时，不可长时间凝视对方。

②注视位置。目光应自然、稳重、柔和，不能死盯住对方某部位，或不停地在对方身上上下打量。

③眨眼次数。一般情况下，每分钟眨眼6～8次为正常，若眨眼次数过多，表示在怀疑对方所说内容的真实性，而眨眼时间超过一秒钟就成了闭眼，表示厌恶、不感兴趣。

④目光对视。若双方目光相遇，不应慌忙移开，应当顺其自然地对视1～3秒钟，然后才缓缓移开，这显得心地坦荡，容易取得对方的信任，一遇到对方的目光就躲闪的人，容易引起对方的猜疑，或被认为是胆怯的表现。

**第三篇：学人际交往**

人际交往

人最怕孤独也最容易感到孤独，人对孤独有一种本能的恐惧，人际交往是最基本，最有效的消除孤独的手段之一。社会心理学研究表明，孤独是在人与人的交往体验中产生的，也就是说，孤独实际上是人们在日常生活的人际关系中所体验到的东西，当一个人感到孤独时，那就表明他正处于想与别人接触和交往的状态中。

所以，人和他人交往，可以满足个体的心理需要，消除孤独感，除此之外，人际交往可以传递信息增加个人的知识经验，可以通地互动提高群体凝聚力，可以及时地沟通思想，消除误会，解决矛盾，协调群体成员之间情感和行动。缺乏人际交往，甚至连本能行为也受到严重影响。

此书在人际交往中，归类了在人际交往中存在以下的特点：

“物以类聚，人以群分”。即人喜欢与自己相似的人，因为类似或相符本身具有一种增强作用，容易获得他人的支持，获得内心的稳定感；同时，相似的人，容易建立相性的群体，以增强对外界反应的能力，保证反应的正确性。一个人在与自己相似性的团体中活动，阻力会比较小，活动更容易进行。

互补的人容易相互吸引，因为人有从对方获得自己所缺乏的东西的需要，互补性是指在需要，兴趣，气质，性格，能力，特长和思想观念方面存在差异的人，可以在活动中产生相互吸引的关系。如果交往中的一方能满足另一方的某种需要或弥补某种短处，那前者就会对后者产生吸引力。如果他人的某一特点满足了一个人的理想，从而增加了其对这个人的喜欢程度。正因为有了互补性，社会生活才变得更加丰富多彩，但互补是以交往双方都得到满足为前提的，如果不能满足这一要求，那些相反的特性就不能够产生互补，能否实现互补吸引还需要它们是由哪些人格特质构成的，因为互补性的实现在很大程度上将取决于一个人的人格特质。

美丽的仪表能给交往加分

能力和个性品质是影响吸引力的很重要的内在因素。个性品质里的真诚，诚实，理解，忠诚，真实，信得过，理智，可靠，有理想，体贴，可信赖，热情，友善，友好，快乐，不自私，幽默，负责任，开朗，信任别人是最值得喜欢的。

适当的自我暴露有助于加深亲密程度，自我暴露是指坦率地表白自己陈述自己，推销自己，心理学认为，一个人应该至少一个重要的他人知道和了解真实的自我暴露和太多的自我暴露都会引起环境适应方面的一系列问题，一个从不自我暴露的人不可能与他人建立起密切的关系，但总是向别人喋喋不休地谈论自己的人，会被他人看作是适应不良的自我中心主义者，理想的自我暴露是对少数亲密的朋友做较多的自我暴露，而对一般朋友和其他人做中等程度的暴露，人们常常会回报或模仿他人所欣赏的自我暴露，人们喜欢那些与自己有相同自我暴露水平

人际交往的人，如果某人的自我暴露，人们喜欢那些与自己有相同自我暴露水平的人，如果某人的自我暴露比我们暴露自己时更为亲密详细，我们会害怕过早地进入亲密领域，从而产生焦虑，获得对方赞同时，我们的自我暴露就多，反之就少。

人际交往过程中，群体对人会产生从众，服从，依从的影响，很有趣的现象是，为了使他人依从，即个体接受他人的请求而行动，使他人请求得到满足的行为，可以使用登门槛效应，留面子效应的原理。

交际心理学是一个值得研究的学科。读完此书,我获益良多。

**第四篇：【DOC】人际交往范文**

现在，人际交往、恋爱、就业并称为困扰当代研究生的三大问题。通过我们的调查显示，部分研究生确实在这几方面存在困惑。

在问题阐述之前，先对研究生这样一个特殊群体进行分析，作为研究生，与本科生不同之处就在于不再是单纯的学习，要做更多研究性的和开拓性的工作，相比较而言，研究生的研究方向要细致和专一，而要想取得成果，就要更为专注，就要在研究上投入更多的时间和精力。在这样的背景下，再加上原本袭来的一些学纠气息，使得研究生较少或者不愿关注人际交往，交往的范围比较狭窄，有些人则表现的相对自闭。对于这样一个期望发展不停充电，且相对忙的群体来说，人际交往有没有作用、有多大作用，现阶段的恋爱有没有结果以及迫在眉睫的就业就成了研究生们关心的问题。

那么我们该怎样解决研究生方方面面存在的问题呢？

首先研究生必须从自身角度来寻找解决问题的办法。研究生需要意识到他们问题所在，只有发现了问题的存在，才有可能解决问题。

其次，学院作为学生的管理者以及学习、生活等服务的提供者。可以从学习、情感、就业、生活四个角度上来帮助研究生更好地处理这些问题。

学习

研究生不会或很少主动和别人交流一下自己学习的心得和一些想法，小到从选择学习参考资料，大到研究问题的探讨，都缺乏必要的学习（学术）交流。主张独立钻研是对的，但适当的沟通和交流同样重要，它有时可以给自己化解迷津，有时可以起到柳暗花明的作用。主动和长于自己、和自己同行的人交流，可以发现有些困难并不是为己所有，不至于浑噩不清；发掘别人好的研究习惯和思维方式，为己所用；借采纳好的主张和想法，为自己在下面的学习工作中指清方向。现在的社会是信息高速的时代，把握自己的学习研究方向靠单枪匹马，靠闭门造车是不行的，单个的能力毕竟单薄，而适合的交流则会为自己添翼，少走些弯路。对于学院我们给出以下几方面建议：

1、合理设置专业课，适当增加专业课的比重。以同学们在学校进一步充实自己，提高专业素质，了解学术研究前沿动态的需要。此次调查中的大部分同学都对现在就读的专业感兴趣。无论读那个专业，总得扎实学习好自己的基础知识，但是要注意的是，理论知识学得再好，没有与实践相结合也是毫无益处。这需要学院提供全方位的学习途径，比如加强工商管理学院研究生会1

导师交流、论坛讨论、专业书籍阅读、与社会上相关专家的直接交流等学习方法结合起来，以培养好扎实的专业功底的，而只有具备了扎实的专业基础，在未来才会真正地以自己的专业知识做好工作，来获取领导的信任与关心。

2、完善选导师的程序。在这一过程中，学院应该尽量公开导师和选择导师的信息，便于同学做更合理的选择。使其成为一个更公开公正公平的程序，也让同学们在透明的程序中进行更为公平的竞争。

3、增加实践性课程。虽然研究生的学习侧重于学术研究，但是适当地增加一些实践性是课程，不仅可以使同学们更深入透彻地理解和接受理论学习中所得到的理论知识，而且对于研究生毕业以后所面临的就业也有很大的帮助。

4、补充更丰富的关于世界学术新发展及交叉学科的课程。现今社会的高速发展以及科技的日新月异，都要求研究生不能做井底之蛙，应随时保持与世界学术前沿的接轨。所以，建议学院能多增加这些课程为选修课程，做为研究生学习的补充。

5、学院平时应该多举办一些学术讲座，邀请知名学者、教授来讲演。不仅可以提高研究生的学习兴趣，也可以很好的提高整个学院的学习氛围。

6、培养同学的团队合作精神与沟通能力。根据第对第五题“您觉得研究生应该主要培养什么能力？”的回答，我们认为有必要注意培养同学的团队合作精神与沟通能力。学院有必要提供给同学们一些交流的平台，提高对学生活动的关注度，反对学生活动的表面化、庸俗化，多举办真正贴近同学、对学生培养各种能力有帮助的活动。

7、培养同学们的持续学习能力, 端正对证书的态度。每个大学生都有自己有效的学习方法，但是如何让自己成为学习型人才，保持持续学习能力，除了有清晰的长中短期目标之外，还应学会如何学习，如何积累，如何利用知识，如何结合实践与未来目标，这些都会使对时间的利用更有效，有利于保持较强的持续学习能力。

80年代出生的独生子女已经大批的涌入了研究生这个群体中，使得这一阶段的研究生又具有新的一些特性。因为大部分人从小在家里养尊处优，心理上保持着一些优越感，再加上较强的渴望成功的心态，使得我们更关注自身的发展，而较少顾及到他人，独立性的意识不强。虽然天天和人打交道，但和人之间可以聊的话题相对贫乏，生活过的平淡无奇，不懂得与人为善，不会发现与人相处的乐趣。人与人之间的交往就像隔着层薄雾，若有若无。没有将快乐共同分享，找不到或很难找到宣泄的途径。也许是发展或自乐的方式关注的过多了，而对生活本身思考的少了，也许是脚步过于匆忙，而没有发现生活原本的面貌。加上现在研究生大都处于20-30岁的年龄层面，随着年龄的增长，社会给予他们的压力也与日俱增，在恋爱和就业的双重压力下很多的研究生都或或或少的有一些心理焦虑。而且很多人是从本科直接读研的，应该说这是发展历程的一个转折，如果说本科对自己的发展有着更多的未知的话，研究生就开始要意识到自己的今后，并逐步培养自己的一个事业的概念，其做事的目的会更明确。同时，压力也自然接踵而至，我们需要考虑的问题更多，从近的论文毕业，到今后社会立足、成家立业等等，需要从本科的踩着云的方式下软着陆下来，从理想到现实，从单纯到成熟，这样的一个心理的变更无疑是痛苦的。很多人因为看不到明天或是不愿面对现实而感到苦不堪言，更多人选择了沉默，而这样的方式使心中的积郁有增无减，而不愿寻找合适的途径疏导，这样反过来就形成了恶性循环。

针对这些研究生出现的情感问题，我们向学院提出以下建议：

1、基于以上调查研究结果分析，建议研究生会可举办一些针对同学情感方面问题的讲座和活动，正确引导同学的婚恋观和人生观。

2、常设一个心理健康辅导室，针对研究生可能出现的一系列心理问题，未雨绸缪地进行心理辅导和开解。心理问题毫无疑问已经成为如今研究生所面临的一个巨大的且具体的问题。而这些，在研究生面临个人情感问题时更容易表现出来。因此，学院应加强这方面的教育和关注，应使研究生学会使用正确的方式来排解压力和焦虑等负面情绪，从而能更好地投入学习生活之中。

3、加强班级指导员的工作。因为他们毕竟是最接近学生群体的人，也最能够深入了解学生的状况。在充分尊重学生个人思想、情感、意志和行为方式的基础上，给予学生及时而有效的关心和帮助。

4、对于一部分打算结婚和已经结婚的研究生，学院应该尊重他们的个人意愿，并且给予相应的指导，使其明白自己的行为所代表的含义和法律意义。同时也应秉着以人为本的原则配合研究生的选择，在结婚、住房、生育等问题上提供更方便快捷的措施。

随着研究生扩招，整体就业形势严峻，研究生应该学会自我调整，改变自己的心态。避免主观就业观念思想没有适时转变，放不下高层次人才和精英的架子，定位太高，缺乏在择业过程中的开阔的视野及自主择业、自谋职业、积极创业的观念。客观上，研究生经过多年的学习，其教育投入成本较高，有的甚至在读研究生以前放弃过比较好的就业机会，有的年龄较大拖家带口希望通过读研究生来改变自己和家人的命运，所以对自身研究生毕业后的就业期望值偏高，这很容易造成理想与现实之间错位，从某种程度制约了研究生就业的选择。就业观念的内在调整，应该先从自我开始，首先重新认识自我，尊重自我，接受自我，能够正视和包容自己的缺陷和不足。从现实的层面为自己设计一个切实可行的就业规划。

1、希望学院通过各种办法帮助还没有做出自己的就业规划的同学设计自己的就业规划。同时帮助已经做出就业规划的同学建立起中远期相结合的科学合理的培养方案与学习计划，通过组织开展各方面的活动，满足同学们对提升自己能力素质的要求，帮助同学们把自己的规划变成现实。

2、学院应建立切实可行的研究生就业管理体制，进一步明确学院在指导我校研究生就业问题上的职责，落实校院两级研究生就业指导的组织、制度和人员，规范对研究生就业工作的指导，做到研究生就业从学生、导师到学院、学校多方位的信息与管理互动，有效的促进我校研究生就业工作取得实效。

3、学院应加强对于研究生就业信息的宣传，使每个研究生都能够得到足够的就业信息。

4、关注研究生的就业思想并及时地给予指导和纠正。使他们在就业时能够用正确的就业观念及乐观的心态来面对就业压力。

5、学院可以经常邀请各企事业单位的领导及以往毕业的师兄师姐来学校报告讲演。使同学们更切身地体会和了解现在的市场需求，细节方面的面试技巧及求职者自身应培养的素质。以便更好地做出既符合自身又符合市场需求的就业规划。

首先，研究生这个群体，同一个班级可能有来自全国各地的人，因为彼此生活习惯，生活方式的差别，给人际交往带来一些麻烦。其次，同一个班级中的同学，年龄可以有2位数以上的差距，有些人是本科毕业就接着读研，而另外一些也许是工作几年再回到学校继续学业，年龄在很多研究生的人际交往中成为不可忽视的代沟。同样，由于有些人已经经历过社会的洗礼，有些人却一直呆在象牙塔之中，看待事物的方式由或多或少的差异。

除开这些客观原因，在研究生自身，也存在不少问题。对于我们在人际交往中最缺少的，是一种愿意打开自己内心坦陈诚待人，并愿意关心他人的交往方式。研究生这个群体，基本的年龄层次都在20-30岁。在这个年龄阶段，人的心理都已基本成熟，每个人都有自己独特的生活方式，不再像中学生那么可以轻易嘻嘻哈哈打成一片。大多数人都在每天忙着自己的事情，半个学期过去，还有不少人互相不知道对方的名字。思其原因，主要是研究生的价值观也与本科学生有很大差异，已经有了较成熟的世界观，选择朋友非常慎重。而且很多人一直都处于学校之中，很少与陌生人打交道，与陌生人交往的能力比较缺乏。并且由于存在本科校友，同寝室，老乡等各种关系，以及有各种年龄层次，很容易形成相对紧密的小圈子，从而有意无意的把其他人排斥在了外面。很多研究生都只在自己的小圈子里生活，却无意中错过了很大的人际资源。

鉴于此，结合以上调查研究结果分析，我们向学院提出以下建议：

1、组织一些参观实习和社会实践，多给同学们一些对外接触的机会。也可以使同学们扩展自己的交际圈，不再被动地封闭在学院这个象牙塔里。

2、多举行一些文娱体育活动，不仅可以丰富同学们枯燥的研究生学习生活，锻炼同学们的综合能力，同时也可以在轻松的氛围内给同学们更多的相处和沟通的机会。如各类体育比赛、各项赛事或实体活动，例如市场营销大赛、演讲比赛等等

3、可以经常举办如寝室文化大赛、各种学术沙龙等集体活动。帮助研究生从日常生活上与寝室同学相互帮助相互关爱，交流沟通。

4、经常性地邀请其他学院的同学、高年级或已毕业的同学来举办讲座或交流会。让研究生在同学和前辈身上学习和锻炼自己的人际交往能力，并由此建立自己更为广阔的人际交往圈。

5、学院应加强对贫困研究生的关注。为他们提供及时的助学贷款等支助，为他们提供更多的勤工俭学的机会。关心他们的日常生活，主动地向困难的同学伸出援助之手。

上述所有的问题，除了研究生自身观念的改变，来自外界的帮助也可以很好的改善研究生这个群体所面临的这些问题。例如每一次院系，班级所组织的活动，特别是集体活动，都是一个很好的打开人际交往的机会。学校对研究生的培养，不仅要培养研究生的学习能力和研究能力，也要有意识提高学生的人际交往能力。不仅要注重研究生的学术研究，也要注重研究生的就业现实。不仅要关注研究生的身体健康，还要关注研究生的心理健康。这样的具备复合性才能，身心健康的研究生，才是社会真正需要的人才。

**第五篇：人际交往**

人际交往与社交礼仪

学院：电气与电子工程学院

专业：自动化1201

姓名：张凯

学号：12110402020

关于人际交往与社交礼仪

摘要：在竞争日趋激烈，以和平与发展为主题的当代，作为大学生，在正式进入社会，参与社会之前，拥有必备的礼仪知识，懂得正确做人的方法，掌握人际交往的技巧和能力是不可或缺的一部分。人际交往与社交的能力培养对大学生将来步入工作职位时是极其重要的。这也是我们大学生能够成功立足的金钥匙。

正文：首先，问一个问题，为什么说大学对每一位大学生而言是非常重要的阶段？因为这是一个完善个性，提高涵养，培养气质的重要阶段。既然重要，那么我们来大学重点学什么呢？明确的说，大学生在大学里重点学的是：

1：学习正确的思考问题的方法。

2：学习正确的学习方法。

3：学习正确的做人的方法。

4：学习特长，学习技能。

我们要学习的是正确的思考和做人的方法，也就是正确的人际交往和沟通待人的方法。俗话说，和谐的人际关系是走向成功的捷径，而必备的礼仪知识则是建立和谐人际关系的金钥匙。在大学校园里，要创建和谐、美好、生机勃勃的校园环境，这是建立在和谐的人际关系基础之上的。所以，首先是要学会如何建立和谐良好的人际关系。人际交往的原则如下：

1.平等的原则：社会主义社会人际交往，首先要坚持平等的原则，无论是公务还是私交，都没有高低贵贱之分，要以朋友的身份

进行交往，才能深交。

2.相容的原则：主要是心理相容、即人与人之间的融洽关系，与人相处时的容纳、包含、以及宽容、忍让。主动与人交往，广交朋友，交好朋友，不但交与自己相似的人、还要交与自己性格相反的人，求同存异、互学互补、处理好竞争与相容的关系，更好的完善自己。

3.互利的原则：指交往双方的互惠互利。人际交往是一种双向行为，故有“来而不往、非理也”之说，只有单方获得好处的人际交往是不能长久的。所以要双方都受益，不仅是物质的，还有精神的，所以交往双方都要讲付出和奉献。

4.信用的原则：信用指一个人诚实、不欺、信守诺言。古人“有一言既出，驷马难追”的格言。现在有以诚实为本的原则，不要轻易许诺，一旦许诺、要设法实现，以免失信于人。朋友之间，言必信、行必果、不卑不亢、端庄而不过于矜持，谦虚而不矫饰诈伪，不俯仰讨好位尊者，不藐视位卑者显示自己的自信心，取得别人的信赖。

5.宽容的原则:表现在对非原则性问题不斤斤计较，能够以德报怨，宽容大度。大学生个性较强，接触又密切，不可必免产生矛盾。这就要求大学生在交往中不要斤斤计较，而要谦让大度、不计较对方的态度、不计较对方的言辞。宽容克制并不是软弱、怯懦的表现。相反，它是有度量的表现，是建立良好人际关系的润滑剂

懂得交往，就要学做一个优秀的倾听者（listener），有句话说，沉默是金，倾听是银。说明倾听不仅是一种礼仪，也是一种美德，更是一种尊重。在人际交往中要想成功，就一定要做到交往的对象需要

什么，我们就要在合法的条件下满足对方什么。而这通过倾听是最好的一种方式，也能体现出一个人所必备的礼仪和交往素质能力。

不管是在校园里还是走向社会中，用自己的真诚和良好的个人形象交友，办事。

现在处处都有礼仪，无论是在学校、饭店、会谈室等等，这些都是与礼仪有关的并且也能展现一个人是否礼仪达标，具有良好的个人形象。金正昆教授说过，礼仪是现代交往的艺术，礼仪也是沟通的技巧，同时礼仪还是行为规范。礼是尊重的意思，而仪则是表达尊重的形式。故而，没有礼是没有仪的。一个人的礼仪就能展现出这个人的个人形象和素质修养。对大学生而言，礼仪更是重中之重。拥有必要的礼仪知识和交往能力，日常社交的生活不仅得到改善，同时也减少了与他人发生冲突的机会。而且还使得自己有更深刻的交际经验，也给他人留下了不可磨灭的良好形象。而做到这些，一些必备的礼仪知识是必不可少的。譬如：记住他人的姓或是名字，要主动和他人打招呼，平易近人，举止大方，待人热情，活泼开朗，幽默风趣，心平气和，态度和蔼可亲，做事果断，有主见，精神饱满等等。无论是内在的素质还是外表上的形象，都要记得给人留下难以忘记的会做人的良好印象。要有所为，有所不为。总之，要尊重为本，善于表达，行为规范。教养体现细节，细节展示素质，细节决定成败。在细节上下功夫，充分展现个人魅力。

面对不同的人，处在不同的环境中，我们要学会灵活的运用所学的礼仪知识和社交能力，从而做出合宜恰当的行为规范，从而适应

不同的人和不同的环境。对父母，师长，朋友亦或是同事都要有一定的交际能力，不能“怯场”，而是做到从容平和，平易近人。对于现代一些用人单位和公司，也越来越看重一个人的礼仪与社交能力和行为规范。这也显示了社交能力的大小有多么的重要。所以，在以后的学习和生活中，大学生要更多的培养自己的人际交往与社交能力，多与他人交往，获得更多的社交经验，使自己成为一个身经百战，具备高素质，高修养的人才。

具备良好的人际交往与社交能力和必备的礼仪知识，不仅能够促进大学生身心健康发展，也能培养优秀的个性品质。同时，对在以后的社会集体和集体的和谐凝聚力都有着不可估量的影响。使自己在社会生活中鞥好的认识和发展自己，赢得他人的肯定，使自己走向成功成为可能。

大学是半个社会，是学生从课堂进入社会的重要准备阶段。人际交往是人处在社会中必不可少的环节，对大学生的大学成长以及随后的发展都有重要的意义。只有在学习知识的同时提高各种能力、广泛交往、处好人际才算是全面发展，才能更好的成长、成才。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找