# 论当代大学生如何处理好人际关系

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2024-06-14

*第一篇：论当代大学生如何处理好人际关系论当代大学生如何处理好人际关系论当代大学生如何处理好人际关系前些日子和同学攀谈时，偶然间听他抱怨“大学两年了，竟然一个知己都没遇到！活的也太失败了点吧！”。就是这句话，就成了我写这一篇文章的话题来源。...*

**第一篇：论当代大学生如何处理好人际关系**

论当代大学生如何处理好人际关系

论当代大学生如何处理好人际关系

前些日子和同学攀谈时，偶然间听他抱怨“大学两年了，竟然一个知己都没遇

到！活的也太失败了点吧！”。就是这句话，就成了我写这一篇文章的话题来源。

我这位同学没有认清自己处在人际关系中的位置，所以他不会发现自己的知己。

其实，人与人之间的接触就是人际关系的最直接体现。通俗一点说，人际关系就

是人与人打交道罢了。

显而易见，人际关系的学问在我们日常生活中无处不在。简简单单的一句话，就可能达到我们办事的目的。只要有人活在这个星球上一刻，人际关系就会存在一刻。作为当代大学生，我们如何正确处理好人际关系，是我们将来踏上社会走

向成功首先要解决的问题。良好的人际关系，可以让我们在成功的道路上少走很

多弯路，可以协助我们变复杂问题为轻松化。但在交往过程中就会出现两种情况：

交往顺利或不顺利，如果交往顺利，会心情舒畅、身心健康；如果交往受挫，便

会使得心情郁闷，身心受损，导致各种不良后果，这些在我们大学生的生活中是

极为常见的。那么我们怎样才能处理好我们的人际关系呢？

一、培养良好人际关系的重要性

我们人是社会的人，很难想象我们离开了社会，离开了与他人交往会是什么样

子。只要人与人之间存在交流，人际关系就会存在。在我们踏进社会的时候，我们会与各种各样的人物打交道，在与人交往中，你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。良好的人际关系会使我们事半功倍。在校期间，我们要学会和各色各样的人交往，不要怕碰壁。只有你尝试了，才会明白搞好人

际关系是那么的不容易。

1、亲戚朋友关系。当你遇到问题的时候，首先想到的就是这种亲戚朋友关系

了。因为在你心里，这种关系最值得相信和依靠。在我们日常生活中，这种关系

也是我们经常利用的。亲戚朋友关系看似容易，其实也不尽然。不是任何的亲戚

朋友都可以和你建立良好人际关系的。社会上有很多六亲不认的事例存在，这就

要求我们搞好亲戚朋友的关系。

2、其他关系。在我们的日常生活中，我们会遇到形形色色的人，接触到形形

色色的事情。所以同时我们也会建立许许多多的关系。同学关系、同事关系、老

板和员工的关系、合伙关系、熟人关系等等。因此，处理好这些人际关系，对我们的学习、工作、生活都会有很大的帮助。

在近年来，我们大学生过分追求高分数，把大量时间都花费在了学习上了。

这是一件好事情，毕竟知识就是力量。但是越来越多的学生断绝了与外界的联系，完全应了那句老话，“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”。最终导致不良的后果，大学生的人际交往能力普遍偏弱。这就要求我们，在注重学习文化知识的同时也

要兼顾人际交往的培养。现在的招聘会上，老板一方面看学生的知识水平，更看

重的还是看你适应社会与人之间交往沟通的能力。当今世界，竞争越来越激烈，和外界打交道的机会也越来越平常，员工的交际与沟通能力越来越成为企业在市

场竞争中获胜的主要动力。所以，培养良好的交际能力也就成了焦点话题。

二、培养良好人际交往的能力

人际交往的核心部分，一是合作，二是沟通。培养人际交往能力：首先，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，而且还要不怕出身、相貌、经历，不要因来自边远的地区、相貌不好看或者经历不如别人而封闭自己。

其次，要从小做起，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。

培养良好的人际关系还需要一定的交往技巧，那就是：

首先，和对方打过交道之后，要记住对方的姓或名，以便以后见面造成不必要的尴尬。见面以后要主动和对方打招呼，以显示自己的礼貌。让对方感觉到你对

他的尊敬和重视。

再次，在交往的时候，要举止大方，不要有太多的小动作。小动作太多会使对

方不自在，也会给对方留下不好的印象。举止大方会让对方联想到你做事利索，也会是对方感到交流的氛围轻松融洽，同时会对你留下自信的评价。

第三，要学会幽默风趣的交流方式，让人觉得和你交流舒畅欢快；不要死气沉

沉的，让人感觉和你交往有压抑感。

第四，在交流的同时，要注意自己的措辞，不要说一些有伤和气的话，避免刺

激到对方的自尊心。要学会使用一些比较中和的话，注意语言的魅力。会安慰受

挫折的人，让对方感觉到你是一个可以依靠的人。会赞扬获得成就的人，让对方

感觉到你是在真心的祝贺他，以便得到他的指教。会暗示犯错的人，让对方不至

于在公众面前颜面丧尽，对方会感恩戴德的尊敬你、佩服你。

最后是做事心平气和，不要毛毛躁躁。这样会使人感觉到你是一个有修养有内

涵的人。别人也会很乐意和你合作，一起共事，因为他们感觉你是一个值得信赖的人。

我们大学生是社会中一个特殊的群体，在迈进大学的第一天，我们就从高中时

期紧张的氛围中释放出来，面对我们的是一个更为宽松的环境。要想培养出良好的人际关系，我们必须遵循以下几点为人处事的基本原则：

1、学会平等交往，这是人与人的交往最基本的原则。我们每个人都有自己独

立的人格、做人的尊严和法律上的权利与义务，人与人之间的关系是平等的关系。

在交往过程中，如果一方居高临下、盛气凌人、发号施令、颐指气使，那么他很

快便会遭到孤立。我们大学生正是争强好胜的年龄，个性顽强、永不服输的确是

好现象，但是我们不能事事都感觉都高人一等，记住“天外有天，人外有人”。

2、学会真诚待人，这是维系人与人之间沟通的桥梁。只有以诚相待，才能建立

良好人际关系，赢取对方的信任，才能更深一步的加深彼此的情感。诚实还是成功

交往的基石，想获得知心朋友就要对朋友真诚，不撒谎、不隐瞒，表里如一。

3、讲究诚实守信，诚信是一个人内在气质的反映，是衡量一个人综合素质的重要指标，是成功的伙伴，是无形的资本，也是中华民族古老的传统美德。讲究

信誉，就要求我们在为人处事方面言必行，行必果。

4、还要懂得尊重他人，每个人都有自己的人格尊严，每个人都不愿在当中面

前出糗所以要学会维护对方的尊严，懂得如何尊重对方是至关重要的。只有你尊

重对方了，对方才会尊重你，这是谁都明白的道理。不要在对方背后说有损对方

名誉的话，不说具有攻击性的语言。否则，只会导致人际关系的恶化、紧张甚至

冲突。

5、懂得互助互利，这是人际关系以能否满足交往双方的需要的基础。互助，就是当一方需要帮助时，另一方要力所能及地给对方提供帮助。只有交往双方心理

得到了满足，才会将交往继续进行下去。

总之，作为大学生的我们，要想培养良好的人际关系网，不仅仅要做好以上我谈到的这些。这只是我的一点心得体会，要想进一步搞好人际关系，协助自己活的成功，就要多一些良好的品质，少一些忌讳的缺点。平日里多多留意身边的人

是怎么处理人际关系的，注意总结借鉴。

**第二篇：论秘书如何处理好人际关系**

论秘书如何处理好人际关系

[摘要]21世纪以来，我国市场经济发展的新形势和现代社会信息化进程加快的趋势对秘书工作提出的新要求、新标准，也影响着秘书人际关系的处理。本文从秘书人际关系的一般特点和影响因素出发，论述了秘书人员作为领导的参谋和助手应该如何处理与领导的关系。

[关键词] 秘书人员；人际关系；领导；同事；群众 随着社会的发展，人与人之间的关系变得越来越复杂和微妙，而现代秘书工作在工作中的枢纽地位，决定了现代秘书的复杂的多层次、多角度的人际关系。因此现代社会中秘书处理人际关系对于做好秘书工作来说也日益重要。

一、人际关系含义及分类

秘书是处于单位的枢纽地位，主要从事办文、办会、办事来辅助决策并服务于领导的人员，是领导的参谋与助手。秘书作为领导的左右手，要帮助领导处理一些日常事务，那么必定会接触到不同的人，秘书人员与他的工作所接触到的人之间的关系就构成了秘书 的人际关系。秘书人际关系的好坏是秘书工作能否顺利开展的关键。所以秘书人员应该对人际关系问题给予足够的重视，学习和掌握处理人际关系的基本原则和方法，培养人际交往的意识，掌握人际交往的技巧，在实践中努力提高处理人际关系问题的水平。

二、秘书处理人际关系的方法

（一）秘书处理与领导关系的方法 第一、要尊重领导的意见和决策。领导者的意见和决策大多是经过全盘考虑和深思熟虑的。一般情况下，这些意见和决策是正确的，秘书工作者应坚决按照这些正确的意见和决策去做；特别是当这些意见相决策不被人们理解或有人反对时，秘书人员要挺身而出，站在领导一边，给予大胆支持。不装老好人，不在是非面前装聋作哑。这样不仅坚持了真理，主持了正义，而且也会获得领导的充分信任和尊重，进一步密切相互间的关系。第二、要尊重领导的职权。秘书人员是服务性人员，不是决策者，因此必须按职责规定办事，不能越职代权，借领导的名义发号施令。秘书必须明确自己为领导服务的界限，克服那种自己的意见 未被采纳就感到委屈失望的心理。在处理一些较重要的事情时，应该及时向有关领导汇报请示，而不能自作主张。第三、要体谅领导的困难，为领导分忧。一个领导者不是全能的，在工作中会遇到这样或那样的困难，如工作中的、学习中的、家庭生活中的各种困难。秘书要积极地去帮助领导克服这些困难，多出主意，多提供服务，尽可能解除领导的后顾之忧。真正做到和 领导同甘苦、共患难，这样才有可能和领导密切关系，建立起深厚的感情。如果一个秘书在领导遇到困难时袖手旁观，就会伤害相互的感情，恶化相互的关系。这些是秘书人员必须注意的。

（二）秘书处理与同事关系的方法

秘书与同事的关系好坏，也将直接影响秘书本人工作的小环境，并可能影响到本单位的全局性工作。秘书要处理好与-般同事关系，必须掌握以下的原则与要求:第一，真诚地关心别人。秘书必须认识到、工作要顺利进行并取得成果.领导的信赖固然重要，但同事的支持和合作也必不可少。秘书要取得向事的支持和合作。就应该主动地、真诚地关心同事。要想得到，并且要付诸行动。第二，同等友好秘书与一般同事之间应尽量做到同等友好不要因为某些同事暂 时的得势而阿谀奉承，也不要因为同事受到排挤而随之冷落。平等 相待不仅仅是做人的一种标准，也是一种秘书的应具备的职业修养。第三，维护团结 秘书作为主管领导与一般职工之间的中介和桥梁，应努力维护上下之间与问事之间的团结。秘书在传达领导不太利于职工的指令时.应注意维护领导的威信与形象；同样，在向上反映不太有利于 职工的情况时，既不能隐瞒、掩饰，又要尽力保护职工的和利益。尽量采取时事不对人的态度.使职工的缺点错误既得以纠正，使之 获得必要助教训，又不至于受到伤害。对于同事、职工间的矛盾，也应尽己所能加以协调、缓和。总之，维护同事间的团结，维护上下之间的融洽关系，归根到底是为了维护整个组织的利益。

（三）秘书处理与群众的关系的方法 这里所说的群众，既包括本单位的下属单位和机构中的一般职工，也包括本单位之外的可能与秘书人员发生联系的各方人员。为群众服务，是三服务的一个不可分割的层次。它与为领导服务、为部门服务在目的上是完全一致的。离开了群众，秘书工作将失去重要的依靠，也失去了落脚的基础。因此，秘书人员要有正确的群众观点，要注重与群众的关系，而不能只是眼光朝上，觉得与群众的关系好不好无所谓。处理好秘书人员与群众的关系，应注意以下几点:首先，要认清自己身份的双重性，摒弃优越感。其次要虚心向群众学习，诚心与群众交朋友。秘书要做好本职工作，需要得到群众的理解和支持，而要赢得这种理解和支持，与群众保持良好的关系，就必须踏踏实实向群众学习，诚心实意地与群众做朋友，全心全意地为群众服务。再次要经常和群众进行双向沟通。秘书人员在与群众进行交往的过程中，要多与群众进行沟通。一方面，向群众宣传、解释组织的政策和举措，传达组织的计划和 意图，使人民群众知道组织正在做什么，准备做什么，为什么这么做，于人民有何益处以及如何支持组织工作等，使人民群众正确理 解组织的政策和措施，赞同和支持组织和秘书人员的工作。另一方 面，要善当听众，倾听群众的意见和呼声。人民群众是社会实践的 主体，他们最富有实践经验，知识面最广。经常地、广泛地听取群众意见，倾听他们的呼声，保持这条信息渠道的畅通，就可以使秘 书人员耳聪目明、眼界开阔，增加知识和经验，更容易开展工作。

综上所述,秘书人员在人际交往中要善于灵活处理与领导、同事和群众之间的关系,这不仅仅关系到秘书个人工作的成败,也关系到整个秘书部 门或组织的整体形象和最终利益。每一位从事秘书工作的人员都应该清楚 的认识到建立良好的人际关系的重要性,努力培养自己的交际技巧,提高自身的交际能力,从而在实际工作中为个人为组织建立起良好的人际关系网。

参考文献: [1]任群.中国秘书学{M].重庆:重庆出版社，2024年06 [2]张大成.秘书工作实务[M].北京:中国人民大学出版社,2024年12 [3]郝懿.浅析秘书人际关系[J].职业时空，2024(10)

**第三篇：组织行为学(论当代大学生人际关系)**

管理学院

组织行为学结课论文

题目：关于当代大学生人际关系问题分析

专业： 班级： 学号： 学生姓名： 导师姓名： 完成日期：

目录

一、案例描述....................................................1

二、案例分析....................................................2

2.1分析原因.................................................2

2.1.1内部因素............................................2 2.1.2外部因素............................................2 2.2解决方法.................................................3 2.3总结.....................................................5

一、案例描述

当代大学生人际关系问题

良好的人际关系是学生成长与社会化过程中重要组成部分，也是保持良好心理状态的必备条件。然而，由于人际关系、社会的复杂性与学生心理的单纯性，使得大学生常常在人际交往中受挫。相当一部分大学生从校门到校门，缺乏人际交往经验，缺乏在公众场合表达自己、与他人交往的能力和勇气，面对各种各样的活动，既充满了兴趣又担心失败，久而久之，甚至回避参与，妨碍了良好的人际交往圈的形成。有的大学生则因对己、对人的认识问题，很难与人深交或缺乏知心朋友，有的则因人格因素，带来交往中的矛盾与冲突。调查中，36%的大学生认为没有朋友；27%的大学生感到孤独、寂寞；45%的大学生更希望自己成为交流的对象而不是交流的直接发起者。与此同时，由于个体间的正常交往不够，又易引发猜疑、嫉妒等，极不利于大学生的健康成长和工作。

比起中学生，大学生的人际交往更为复杂，更为广泛，独立性更强，更具社会性。大学生们开始尝试独立的人际交往，并试图发展这方面的能力。而且，交往能力越来越成为大学生心目中衡量个人能力的一项重要标准。大学生处于一种渴望交往、渴望理解的心理发展时期，良好的人际关系，是他们心理正常发展，个性保持健康和具有安全感、归属感、幸福感的必要要求。然而，并不是每个大学生都能处理好人际关系的。在这一过程中，有相当数量的人会产生各种问题。一旦在这一过程中受挫，就可能表现为自我否定而陷入苦闷和焦虑之中，或因企图对抗而陷入困境，并由此产生心理问题。

二、案例分析 2.1分析原因

当代大学生在人际交往中存在着诸多的问题，他们没有认真的考虑过如何和他人交往，如何用正确的方式同他人进行沟通。而我认为大学生在人际关系的问题上主要是内部因素和外部因素两个方面造成的。

2.1.1内部因素

（1）以自我为中心：现在很多大学生都是独生子女，在其成长的过程中备受亲人的溺爱，要什么有什么，也没有受过什么打击和挫折，因此很容易形成以自我为中心的性格：在和别人交往时，一味强调自己的需要和利益，忽视了别人的感受；在集体生活中，不能站在大家的立场去考虑问题。

（2）自卑心理：大学生的自卑心理会在攀比中得到体现，有的人认为自己在各个方面都不如其他的人而产生的自卑心理，这种心理会让他们变得孤独、忧虑，从而导致他们不爱与其他人交往、沟通，使他们在人际交往中受挫。

（3）嫉妒心理：嫉妒心理是由于嫉贤妒能，不愿意别人超过自己而产生的一种心理情绪体验。嫉妒者因心灵巨大的创伤或某种无法补偿的缺陷，无力或不敢与强者竞争，或因为怕吃苦而不想与别人竞争，又容不得别人的优点与长处，害怕别人超过自己，心理上发生矛盾，失去平衡，便自觉或不自觉地贬损别人以求得心理上的平衡。

（4）有社交恐惧症：这类大学生对人际交往特别敏感、害怕，极力回避与人接触，不得不交往时则紧张、恐怖、心跳加快、面红耳赤，难以自制，总是处于焦虑状态。他们总是担心自己会出现错误而被别人嘲笑，总是处于一种莫名的心理压力之下。

2.1.2外部因素

（1）缺乏人际经验：人际关系是一门学问，也是一门艺术，和谐的人际关系需要科学的交往知识和技能。当今大学生无不是一路从书山题海中拼杀出来，几乎没有闲暇的时间和精力用来进行和谐的人际交往，学习交往的技能技巧，他们的人际交往知识和技能是来源于自身原始的、经验性的，他们对人际交往的技巧、造成人际冲突的原因、面对人际冲突的应对方法所知不多，也不知如何处理和解决。

（2）社会影响：社会物质文明的发展使道德观念被弱化，人们的诚信度不够，大学生的诚信品质也受到了质疑。而没有诚信就很难进行良好的沟通，也就不会有彼此间的相互理解和包容，更不能有和谐的人际关系。其次，当今社会追求个人利益。在宿舍中，它表现为强调自我，以自我为主，忽视宿舍其他人的需求，一旦这种需求发生矛盾，就很容易导致人际冲突。再次，社会生存原则使当代大学生面对着就业压力，在学业等各方面充满着激烈的竞争。

2.2解决方法

在大学生人际交往中，我们不能选择逃避，大学的人际交往是为我们步入社会中的铺垫，所以，如何克服这些障碍，就要掌握这些技巧：

（1）要充分了解大学校园人际关系的特点：

从成为大学生的那一天起，与人相处的对象和特点就发生了根本的变化。在中学以前，我们与之相处的对象和含义比较狭窄，只是友谊或亲密关系的一种拓展。此外，那时的人际关系也比较简单。例如，我们可以只跟自己喜欢的人交往，自己不喜欢或者不想交往的人就可以不去理他。然而，一旦成为了大学生，我们就不能再仅凭个人好恶与人交往了。不仅要同自己喜欢的人交往，还要与自己不喜欢的人保持友好的关系。这是大学校园人际关系的一个突出特点。所以，对大学生而言，了解这一特点并建立一种新的人际关系不仅是大环境的要求，也是每个个体逐渐走向成熟和走入社会必要条件。如果我们不能够从一开始就对这种特点有充分的认识，还按照以前的方式行事，就很容易发生人际关系方面的不适应问题。

另外，在大学生活中，人际关系的新特点还表现在不能仅以自己的标准要求别人，还应认识到自己的行为和生活方式也可能是别人所不能接受和不喜欢的。因而，在彼此之间发生冲突或不协调时，就不能仅仅指责和埋怨对方，而要做到互相的谅解和彼此的适应。大学生必须逐渐摆脱以自我为中心的思维方式，逐渐

学会设身处地的为别人着想，并在此基础上建立起独立、协调的新的人际关系。

（2）要注重自身人格塑造和能力的培养：

常听到有同学讲：“那人性格好，懂得多，所以喜欢同他交流”.的确，一个品质好或具有某些特长的人更容易受到人们的喜爱。所以，若想要增强人际吸引力，融洽地与他人相处，就应充分健全自己的品格，表现自己的特长，使自己的品格、能力、才华不断提高。人们喜欢真诚、热情、友好的人，讨厌虚伪、自私、冷酷的人。在同学中选择朋友，首先考虑的是个性品质，与成熟、热情、坦率、有责任感的人多交往。

另外，人际交往在心理上总是以彼此满意或不满意、喜欢或厌恶等情绪反映为特征的。一般说来，人们总是喜欢那些喜欢自己的人，对真诚评价自己的人具有好感。自己一旦受到某人喜爱，得到好的评价，就会使自尊心得到满足，对此人产生心理上的接近和好感，因而也就减少了相互的摩擦和人际冲突，为良好的人际交往提供了心理条件。真诚地赞美他人，他人反过来会对你抱有好感。有些人常常太注意自己，不能发现别人的可贵之处，如果你能多注意别人，就会发现任何人都有值得赞美的地方，并且肯定别人的长处，举会给自身带来益处。

（3）要宽宏豁达，学会体察对方心理，做到以诚相待：

我们的社会是一个多元化的社会，人们相互之间的关系越来越复杂。要与周围的人保持良好的人际关系，要具备宽宏豁达的心理品质，多为别人着想，做到以诚相待。在生活中，我们与朝夕相处的同学有了误会，受到别人不公正的对待、不为人接纳时，你一定会为之焦虑和烦恼，也一定会影响你的学习、生活及社交关系。如果我们做到宽宏豁达，也许就会心平气和些，会站在对方的立场考虑问题，会体会他人的心情和感受，误会、委屈就常常会烟消云散，别人也将欣然接受你。大学生在日常的生活、交往中一定要注重这种品质的培养，以求更好地适应生活、适应社会。

我们在交往中要学会做个有心人，善于体察别人的心境，主动关心他人，使他们感受到你的善意和温暖。以同宿舍的室友为例，每个人都要注意观察，尽量满足他人的需要，如经常打水、扫地，为生病或有事的同学打饭、补习功课等。而现在的大学生交往中，普遍存在一种“以我为中心”的交往倾向。只注意自己目的实现，却无视他人的利益和要求等等。他们常常不顾场合和对方心情，一味

由自己的性子去交往，致使在交往中出现尴尬的局面。所以在很多的时候，我们需要多进行换位思考，只有将心比心，以诚换诚，才能达到心灵的沟通和情感的共鸣。

（4）掌握一定的社交技巧：

交往中的技巧犹如人际关系的润滑剂，它可以帮助人们在交往活动中增进彼此的沟通和了解，缩短心理距离，建立良好的关系。很多同学都说，他们在与自己比较熟悉的人交往时能表现得很自如，但与不太熟悉的人交往时往往很被动、畏缩，不知该如何与他们相处。很多同学由于缺乏交流和人际交往的技巧，往往容易对人际交往失去兴趣，并造成在人际交往的场合被动、孤立的境地。对许多大学生来说，如果意识到自己在社交和人际交往方面缺乏必要的技巧，应采取主动的方式，去逐步改善自己的人际交往问题。

事实上，社交技巧是多种多样的。如增强人际吸引力、幽默、语言艺术等等。对大学生来说，在树立了人际交往的勇气和信心之后，在人际交往中要掌握的技巧主要是培养成功交往的心理品质和正确运用语言艺术。成功交往的心理品质包括诚实守信、谦虚、谨慎、热情助人，尊重理解，宽宏豁达等等。语言艺术的运用包括准确表达，有效倾听，文明礼貌等等。大学生在人际交往中要树立自信，提高自己各方面的素质，勇于实践，善于总结，在学习中实践，在实践中学习，不断完善自己，丰富自己，逐渐走向交往成功，走向人生成功。

2.3总结

人际关系，是人与人之间在活动过程中直接的心理上的关系，或心理上的距离。人际关系即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。

为什么人际关系这么重要呢？第一，人际交往是交流信息,获得知识的重要

途径；第二，人际交往是个体认识自我,完善自我的重要手段；第三，人际交往是一个集体成长和社会发展的需要。多年来，学生长期在高考指挥棒下，过分注重追求成绩而忽视了人际交往能力等其他素质的培养。进入高校后，学校也很少有专门的系统课程培训，所以导致一些大学生智商很高，情商却很低，往往处理不好如何与其他人相处、沟通、交流。在各高校举行的校园招聘会上，员工的交际与沟能力越来越成为企业在市场竞争中获胜的主要动力，因而用人单位在招聘时更看重求职者的“情商”。面对用人单位开出的招聘条件，越来越多的大学生感受到了人际交往能力的重要性。

我们大学生正处于一种渴望交往、渴求理解的心理发展时期，良好的人际关系，是大学生们心理正常发展，保持个性健康和具有安全感、归属感、幸福感的必然要求。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，针对自己人际交往中存在的问题，结合自己的个性特点，以积极的态度和行为对待人际交往，就一定会找到合适的方法培养自己的人际交往能力，逐渐学会交往，建立和谐的人际关系。

当然人无完人，我们当然都有会犯错的时候。只是在我们犯错的同时我们应当及时调整自己的心态，让自己始终处于平静，这样有利于和别人沟通，取得别人的理解和信任，从而优化了自己的社交关系。培养处理人际关系的能力，为以后的生活和工作做准备。

**第四篇：如何处理好人际关系**

人际关系是我们每个人生活中的一个重要组成部分。倘若搞不好人际关系，将对我们的工作、生活及心理健康有不良的影响。在现实社会中，由于各人的性格、生活背景及目的等等的不同而产生的思想上的一定隔阂，这是正常的，也是可以理解的。倘若在工作或生活中和所有的人都合不来，那就不正常了，需要作自我调整并加以改变。人依据其年龄、性别、职业、职位、所处环境等情况而扮演着不同的社会角色。在与人接触时，不同的角色有着不同的行为规范，所以在和不同的人相处时，有不同的要求和技巧。

首先，要处处替他人着想，切忌自我中心。要搞好同事关系，就要学会从其他的角度来考虑问题，善于作出适当的自我牺牲。

要做好一项工作，经常要与别人合作，在取得成绩之后，要求共同分享，切忌处处表现

自己，将大家的成果占为己有。提供给他人机会、帮助其实现生活目标，对于处理好人际关系是至关重要的。替他人着想还表现在当他人遭到困难、挫折时，伸出援助之手，给予帮助。良好的人际

关系往往是双向互利的。您给别人的种种关心和帮助，当您自己遇到困难的时候也会得到回报。

其次，要胸襟豁达、善于接受别人及自己。要不失时机的给别人以表扬。但须注意的是要掌握分寸，不要一味夸张，从而使人产生一种虚伪的感觉，失去别人对您的信任。

再次，要掌握与同事交谈的技巧。在与同事交谈时，要注意倾听他的讲话，并给予适当 的反馈。聚神聆听代表着理解和接受，是连接心灵的桥梁。在表达自己思想时，要讲究含蓄、幽默、简洁、生动。含蓄既表现了您的高雅和修养，同时也起到了避免分歧、说明观 点、不伤关系的作用，提意见、指出别人的错误，要注意场合，措词要平和，以免伤人自尊心，产生反抗心理。幽默是语言的调味品，它可使交谈变得生动有趣。简洁要求在与人谈话 时掌握该说的说，不该说的不说。与人谈话时要有自我感情的投入，这样才会以情动人。此谓之生动。当然要掌握好表达自己的技巧，需要不断的实践，并不断的增加自己的文化修养，拓宽自己的视野。

最后，要抽时间和同事打成一片。培养自己多方面的兴趣，以爱好结交朋友，也是一种好办法。另外，互相交流信息、切磋自己的体会都可融洽人际关系。

总之，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。

**第五篇：如何处理好人际关系**

臺灣奧斯達電子儀器有限公司深圳公司--------\*学习文件

如何处理好人际关系

（一）二、如何与同事相处：

1、心热、脑冷，打开新局面：a:良好的第一印象（内在、外在）,少说话，多做事；b: 笑容是善意的信使； c:控制自己的情绪（EQ）d:随时要有冷静的大脑、温暖的内心。

2、看穿同事的心：a:搞小圈子，有害无益；b:不要刻意表现自己；c:优越感要不得；d:有错，要热诚的承认；e:给别人面子；f:摩擦降到最低限度。

3、学会竞争：a:当你弱小时，不要与人竞争； b:竞争要与协作结合；c:当仁不让，莫低头；d不用太在乎得到多少。

一、人格魅力怎样塑造：

1、真诚——敞开心扉

2、守信——一诺千斤

3、主动让道——宽容

4、社交艺术——优化个人形象

臺灣奧斯達電子儀器有限公司深圳公司--------\*学习文件 專業經營：臺灣奧斯達安規測試儀器，線材測試儀，通用電子儀器；臺灣托斯達實驗設備；經營各種二手儀器等。

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