# 最新情商与人生论文(二十篇)

来源：网络 作者：月落乌啼 更新时间：2024-07-22

*范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧情商与人生论文篇一关键词：大学生;情绪智力;人际关系...*

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**情商与人生论文篇一**

关键词：大学生;情绪智力;人际关系;显著的正相关

1.问题的提出

情绪智力主要是指个体在加工和处理情绪信息和情绪性问题的一种能力[1]。人际关系是指人与人之间通过某种交往方式产生相互影响而形成的比较稳定而直接的心理关系[2]。大学阶段是人生发展的关键时期，但是现阶段大学生的人际关系并不理想。因此，探讨大学生情绪智力与人际关系之间的关系就非常必要。

2.研究方法

2.1研究被试 以班级为单位，用整群随机抽样法选取郑州大学在校大学生，共发放问卷450份，回收425份，回收率94.44%，剔除问卷45份，有效问卷共405份，有效率90.00%。

2.2研究工具

2.2.1《情绪智力量表》。采用schutle等人[3]编制的情绪智力量表(eis)来考察大学生情绪智力的特征。

2.2.2 《人际关系综合诊断量表》。采用郑日昌等人编制的人际关系综合诊断量表。分数越高，说明人际关系行为困扰越严重。

2.3 施测过程 测量过程以班级为单位进行团体测试，要求被试根据自己的实际情况按指导语的要求填写问卷。全部数据采用spss15.0统计软件进行统计处理与分析。

3.结果

3.1大学生的情绪智力、人际关系在人口统计学上的特点

3.1.1不同性别大学生的情绪智力、人际关系得分的差异比较

采用独立样本t检验，对郑州大学大学生情绪智力和人际关系进行统计分析。结果表明，不同性别的大学生在情绪智力和人际关系上以及在各个维度上的得分均无显著性差异。

3.1.2不同年级大学生的情绪智力、人际关系得分的差异比较

运用单因素方差分析对不同年级的在校大学生的情绪智力和人际关系得分进行比较。结果表明，不同年级的大学生在知觉情绪、调控情绪和情绪智力总分上差异显著，而在理解情绪和运用情绪维度上差异不显著。在与人交谈、交际交友和人际交往总分上差异显著，而在待人接物和与异性交往方面差异不显著。结果见表1

3.1.3 独生与非独生大学生的情绪智力，人际交往得分的差异比较

采用独立样本t检验，对独生与非独生大学生情绪智力和人际关系进行统计分析。结果表明，除在理解情绪的能力方面的差异显著外，他们在其他方面均无显著性差异。结果见表2

3.2大学生情绪智力与人际关系的相关研究

本研究相关分析得出结果：情绪智力在与人交谈维度上，与情绪智力各个维度和情绪智力总分有显著相关，人际关系总分与知觉情绪、运用情绪和情绪智力总分上显著相关。具体结果见表3.

4.结论

性别对情绪智力和人际关系四个维度和总分没有显著性差异。年级在情绪智力和人际关系总分上差异显著，对各个维度的影响不平衡。除在理解情绪的能力方面的得分差异显著外，独生和非独生子女在其他方面的得分都不显著。情绪智力和人际关系总体上呈显著的正相关。(作者单位：郑州大学)

参考文献

[1] 许远理.情绪智力组合理论的构建与实证研究[d].北京：首都师范大学博士学位论文，20xx.

[2] 时荣华.现代社会心理学[m].上海：华东师范大学出版社，20xx：314-315.

[3] pment and validation of a measure of emotional ality and inspanidual differences，1998，6(25)：167-177.

[4] 陈伟伟.大学生情绪智力的初步研究[j].浙江教育学院学报，20xx，11(1)：107-112.

**情商与人生论文篇二**

【摘要】 目的：本文着重于初探大学生情绪调节方式与人际交往的研究。方法：选取712名苏州大学本科生，分别接受情绪调节方式量表、人际交往能力量表的评定。结果：大学生对于不同的情绪，调节方式有很大差异，男生偏向重视调节，女生则无明显偏向。针对悲伤和害羞两种情绪的调节方式对人际交往能力有较大的影响，对于害羞进行维持调节的大学生比那些运用重视调节的大学生更易获得较好的人际关系，其获得良好的人际关系的概率是重视调节学生的1.74倍。结论：当下大学生对于害羞、悲伤等情绪的忽视调节欠妥，对于悲伤、害羞、愤怒等负面情绪，建议大学生采取正确的宣泄以及积极的调节方式。有效的情绪调节能帮助个体获得良好的情绪和人际沟通技巧，更好地满足社会和环境的需求。

【关键词】 情绪调节; 人际交往; 学生

情绪人人都有，但未必人人了解，也未必人人都能调控。日常生活中，因情绪失控造成的悲剧和失误比比皆是，再加上生存压力产生的催化剂，好情绪、好心情着实难觅。情绪是个体对重要的机遇或事件作出适应的生物反应倾向：一般认为，情绪包括基本情绪和复杂情绪[1]。lzard[2]指出有8～11种基本情绪，如快乐、惊奇、愤怒、悲伤、恐惧、厌恶、兴趣、羞涩、羞愧、蔑视、内疚等。情绪调节最早出现于发展心理学领域，根据调节的努力程度，情绪调节可分为重视调节、忽视调节和维持调节[3-5]。重视调节指对情绪进行积极的干预，努力使某些情绪增强。这种调节在临床上常被采用，如对抑郁或情绪淡漠症的患者进行增强调节，使其调整到积极的情绪状态;忽视调节主要指对强度过高的情绪，尤其是负性情绪所进行的调整和修正，如降低狂躁患者的狂躁强度，使之恢复平静;维持调节主要指人们主动的维持和培养对自己有益的正情绪，如兴趣、快乐等，使这些情绪维持在一定的程度或范围。能力按照功能划分可分为认知能力、操作能力和人际交往能力。其中，人际交往能力已成为人的能力中最重要的能力[6]。依据文献[7]所述，本文将人际交往能力定义为：在人际交往过程中，个体为了获得良好的人际关系，表现出有效和适宜的交往行为所具备的能力特质。大学生不同的情绪调节方式对人际交往有影响，尤其对大学生个体健康化人才发展起较大作用[8-9]。本文将着重研究三种情绪调节方式，分别为情绪忽视(简称忽视)、情绪重视(简称重视)、情绪维持(简称维持)。从主动交往、广交朋友、冲突解决、情感支持、语言表达五个维度测量大学生人际交往的能力展开研究，具体报告如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料 被调查者为苏州大学各个校区本科生共712名，包括文史类207名、理工类100名、艺术类14名、医学类391名。其中男228名，女484名，年龄18～22岁，平均20岁。

1.2 方法

1.2.1 情绪调节方式问卷 这是一个自编问卷，用于测量生活中对10种基本情绪(内疚、害羞、快乐、厌恶、痛苦、兴趣、悲伤、愤怒、恐惧、羞愧)进行的减弱型调节、维持型调节、重视型调节。调节频率用“1-从不这样，2-极少这样，3-有时这样，4-经常这样，5-总是这样”表示。

1.2.2 数据转换 将每种情绪在三种调节方式的使用程度相加，得到10种基本情绪的调节量，根据调节调节量的大小，将各个情绪的调节分为忽视、维持、重视三种方式。

1.2.3 人际交往能力评价方法 人际交往能力量表采用buhrmester d，furman w，wittenberg m(1988)的人际关系能力问卷(interpersonal competence questionnaire，icq)[10]，结合中国当代大学生心理特征，进行文献综述、访谈即开放式问卷调查，大学生人际交往能力问卷由主动交往、广交朋友、冲突解决、情感支持、语言表达五个维度构成。数据转换：将各项目评分相加，得到人际交往能力水平的平均数，大于等于3分表示人际交往能力良好。

1.3 统计学处理 采用sas 9.0软件对所得数据进行统计分析，主要包括描述性分析、相关分析和回归分析，计数资料采用 字2检验，以p<0.05为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 大学生对10种情绪的调节方式 由表1可见，对于不同的情绪，其调节方式也有很大差异。例如对快乐的维持调节明显高于忽视调节，对兴趣的重视调节最显著，而对厌恶情绪普遍采用的是忽视调节，对内疚的调节则三种方式差距不大。

2.2 三种情绪调节方式的性别差别比较 由表2可见，对于内疚、快乐、愤怒和痛苦四种情绪的调节方式，在男女生之间存在显著差异(p<0.05)，男生的情绪调节方式偏向于重视型，女生则比较偏向于维持调节和忽视调节。

2.3 不同情绪调节方式与人际交往能力的关系以及交际能力良好(≥3分)的logistic回归结果 表3反映了人际交往能力好的大学生的情绪调节方式是否有差别，用 字2分析得出结果显示：在10种情绪中，害羞和悲伤两种情绪的调节方式对人际交往能力产生了影响，对害羞和悲伤采取不同调节方式的学生在人际交往能力得分方面存在显著差异(p<0.05)。不同情绪调节方式的交际能力良好(≥3分)的logistic回归结果反应了对于害羞进行维持调节的大学生比那些运用重视调节的大学生更易获得较好的人际关系，其获得良好的人际关系的概率是重视调节学生的1.74倍，而对于悲伤和羞愧的忽视调节比重视调节更难获得良好的交际能力。

3 讨论

情绪对个体发展的影响是非常重要的，情绪联系着个人情境，反映着人们的生活目标、信念以及对世界的认知。大学生自身发展需要有良好的情绪状态、良好的情绪控制能力和适当的情绪调节方式[11]。本文初步探索了情绪调节方式和人际交往之间的关系。

3.1 情绪与情绪调节方式 情绪是一种复杂的心理活动，它具有鲜明的生理基础。lazarus[12]情绪状态标志着个体适应环境时的生物性动力状态，每一种情绪都代表着某种适应动力。情绪调节发生与情绪感受过程之中，情绪调节就是在感受情绪时忽视、重视、宣泄的倾向。良好的调节能更好实现情绪的适应功能。 按照gross[13]的情绪同感模式，人们在感受和表达情绪时，总是要考虑情绪发生的原因、情绪表达的时间、地点及形式的适当性，所以，在情绪感受过程中调节也同时发生。从10种情绪的调节方式来看大学生对于快乐的维持调节明显高于忽视调节，对愤怒的忽视调节明显多于重视调节。另外，对恐惧、厌恶、羞愧等情绪，大部分人会采取措施进行调节，但是分重视忽视两种选择不一，对内疚的调节则三种方式差距不大。

3.2 性别差异 情绪调节方式与个体内部情绪相关模式有着密切关系，这些个体内部情绪相关模式涉及由生理、文化及学习决定的许多个体差异，性别差异包含着复杂的生理、文化及学习因素，就成为情绪研究的重要变量[14]。本研究表明，情绪调节方式中都存在着一定的性别差异：男生对于情绪的调节多采用重视的调节方式，女生则倾向于选择重视与忽视调节方式。

3.3 人际交往能力与情绪调节方式 人际交往能力是指在人际交往过程中，个体为了获得良好的人际关系，表现出有效和适宜的交往行为所具备的能力特质。在人际交往能力与情绪调节方式的表格中显示了在10种情绪中悲伤、害羞两种情绪的调节方式对人际交往能力产生了影响，对于悲伤、羞愧进行重视调节的大学生更易获得良好的人际交往能力，而对于害羞，则是采取维持调节的大学生人际交往能力较好。

综上所述，合理的情绪调节方式可以帮助大学生更好处理自身发展、社会交往等问题。而当下大学生对于害羞、悲伤等情绪的忽视调节欠妥，对于悲伤、害羞、愤怒等负面情绪，建议大学生采取正确的宣泄以及积极的调节方式。有效的情绪调节能帮助个体获得良好的情绪和人际沟通技巧，更好地满足社会和环境的需求。

参考文献

[1] gross j j，levenson r nal suppression：physiology，self-report，and expressive behavior[j].journal of personality and psychology，1993，64(6)：970.

[2] lzard c psychology of emotions[m].new york：plenum，1991：27-57.

[3]李梅，卢家楣.不同人际关系群体情绪调节方式的比较[j].心理学报，20xx，37(4)：517-523.

[4]方平，李改，刘金秀.大学生情绪调节方式的调查与分析[j].教师教育研究，20xx，19(5)：60-65.

[5]李璇，侯志瑾，黄敏儿.社交焦虑大学生元情绪评价，情绪调节方式的探索及指导[j].中国临床心理学杂志，20xx，19(2)：231-233.

[6]王翔南，程一波，周玲娟.中等职业学校学生心理健康教育与危机干预的构建研究[j].中国医学创新，20xx，8(22)：63-66.

[7]黄敏儿，郭德俊.大学生情绪调节方式与抑郁的研究[j].中国心理卫生杂志，20xx，15(6)：438-441.

[8]王慧，孟婷婷，陈仙.团体心理辅导对大学生人际交往影响的效果评价[j].中国学校卫生，20xx，28(11)：1031-1032.

[9]刘佰桥.人际交往训练对大学生人际交往能力及心理健康水平的影响[j].中国健康心理学杂志，20xx，16(5)：489-491.

[10]方翰青，缪宁陵.当代大学生人际交往现状调查分析[j].常州信息职业技术学院学报，20xx，7(5)：69-73.

[11]展宁宁.大学生情绪调节策略与人际关系困扰及生活满意度的关系[j].石家庄学院学报，20xx，12(6)：115-120.

[12] lazarus r the primacy of cognition[j].american psychologist，1984，9(2)：124-129.

[13] gross j emerging field of emotion regulation：an integrative review[j].review of general psychology，1998，2(3)：271.

[14]齐原.大学生情绪调节的现状研究[j].出国与就业：就业教育，20xx(14)：193.

**情商与人生论文篇三**

【摘要】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必要条件。大学生作为一个特殊群体，面对激烈的竞争和日益强大的社会心理压力，如何认识和正确处理大学生人际交往中存在的问题具有及其重要的意义，人际交往障碍会给大学生的学习、生活、情绪、健康等各个方面带来一系列不良影响;通过对大学生在人际交往和沟通中存在的问题以及原因分析，说明了大学生如何保持和提高良好人际关系交往和沟通能力。同时形成一种团结友爱、朝气蓬勃的人际交往环境，也将有利于大学生形成和发展健康的个性品质。

社会生活中的每一个生活都生活在人际关系网中，每个人的成长和发展都依存于人际交往。人际关系的好坏往往是一个人心理健康水平、社会适应能力的综合体现。现代社会是一个开放的社会，开放的社会需要开放的社会交往。对于正在学习、成长中的大学生来说，人际交往是生活的基本内容之一。同学之间、师生之间、老乡之间、室友之间、个人与班级以及和学校之间等错综复杂的社会交往，构成了大学生人际交往的网络系统。培养良好的人际效能力，不仅是大学生活的需要，更是将来适应社会的需要。一个没有交际能力的人，就像陆地上的船是永远不会漂泊到壮阔的大海中去。

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。个体开始独立地步入了准社会群体的交际圈。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。大学生处于一种渴求交往、渴求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、幸福感的必然要求。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。认知、情绪及人格因素，都影响着人际关系的建立。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与焦虑之中，或因企图对抗而陷入困境，并由此产生心理问题。

一、大学生人际关系不适的表现

有关调查表明，大学生心理问题中，关于人际交往的已占50%以上，而以前的统计中，恋爱烦恼占据首位。交际烦恼超过恋爱困扰。仔细分析，大学生人际关系中的困惑、不适可以分为以下5类情况：

第一类：缺少知心朋友。

这类大学生通常多能正常交往，人际关系也不错，但自感缺乏能互吐衷肠、肝胆相照、配合默契、同甘共苦的知心朋友，为此，有时不免感到孤独和无奈。

第二类：与个别人难以相交。

这类大学生与多数人交往良好，但与个别人交往不良，他们可能是室友、同学或父母等与自己关系比较近的人，由于与这些人相处不好，常会影响情绪，成为一块“心病”。

第三类：与他人交往平淡。

这类大学生能与他人交往，但总感到与人相处的质量不高，缺乏影响力，没有关系比较密切的朋友，多属点头之交，没有人值得他牵挂，也没有人会想念他，他们难以保持和发展良好的人际关系。这类同学多会感到空虚、迷茫、失落。某高校06级一学生，因同学关系不好，倍感孤独、压抑，最后离校出走。在离学校较近的几个中小城市闯荡了一圈后又回到了学校，在校园中与接到通知后星夜赶到学校的陈某父母不期而遇，此时，悲喜交加的陈某父子面对的，除了学校因陈某不假离校、旷课50多个学时而给予的勒令退学处分和校方师生的同情之外，谁也无力给予陈某更多的安慰。

第四类：感到交往有困难。

这类大学生渴望交往，但由于交往能力有限、方法欠妥或个性缺陷、交往心理障碍等原因，致使交往不尽人意，很少有成功的体验，他们往往感到苦恼，很希望改变社交状况。大一年级女生小张，她在家里一直养尊处优，家务活全部由父母包办，自理能力不强。进入大学后，紧张的学习使她觉得不安。她开始独来独往，渐渐地，她有种异样的感觉，好像全寝室同学都看不起她，打开水也要她去，扫地也叫她，她觉得自己成了别人“差使”的对象，越发闷闷不乐，上课也毫无兴趣，成绩一落千丈。

第五类：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。他们害怕自己成了别人注意的中心，害怕自己在别人面前出洋相，害怕被别人观察。总担心自己会出现错误而被别人嘲笑，总处于一种莫名的心理压力之下。与人交往，甚至在公共场所出现，对他们来说都是一件极其恐怖的任务。

社交恐怖症是非常痛苦、严重影响患者生活工作的一种心理障碍。许多一般人能够轻而易举办到的事，社交恐怖症患者却望而生畏。患者可能会认为自己是个乏味的人，并认为别人也会那样想。于是患者就会变得过于敏感，更不愿意打搅别人。而这样做，会使得患者感到更加焦虑和抑郁，从而使得社交恐怖的症状进一步恶化。许多患者改变他们的生活，来适应自己的症状。他们(和他们的家人)不得不错过许多有意义的活动。

二、大学生在人际交往和沟通中存在的问题

在大学阶段的学习生活中，由于主观和客观的原因，其中一部分人往往会出现人际交往和沟通不畅的情况，影响其身心健康和学习进步。近年来，由于各种因素的影响，大学生人际交往困难成为大学生活中的一个普遍问题。看看上面那个调查，同学们在回答“通过择业你感到自己特别欠缺的素质是什么”时，选择人际交往能力的比例最高达34.8%，位列首位。大学生人际交往与沟通中存在问题重要有以下几种类型：

1、自我中心型。

在与别人交往时，“我”字优先，只顾及自己的需要和利益，强调自己的感受，而不考虑别人。在与他人相处时，不顾场合，不考虑别人的情绪，自己高兴时，就高谈阔论，眉飞色舞，手舞足蹈;不高兴时，就郁郁寡欢，谁都不理，或是乱发脾气，根本不尊重他人，漠视他人的处境和利益。

2、自我封闭型。

这种类型有两种情况，一种是不愿让别人了解自己，总喜欢把自己的真实思想、情感和需要掩盖起来，往往持一种孤傲处世的态度，只注重自己的内心体验，在心理上人为地建立屏障，故意把自我封闭起来;另一种情况是虽然愿意与他人交往，但由于性格原因却无法让别人了解自己。这样的人一般性格内向孤僻，形成了一种自我封闭的状态。在我们队里也存在着这样的学员，喜欢一个人独来独往，不喜欢与他人接触，做什么都一个人，很难融合到大集体中，产生一种圾不和谐的情况。

3、社会功利型。

任何人在交往过程中都有这样那样的目的、想法，都有使自己通过交往得到提高，进步的愿望，这些都是好的。但如果过多过重地考虑交往中的个人愿望，利益是否能够实现和达成，实现的可能性有多大等，就很容易被拜金主义、功利主义等错误思想腐蚀拉拢，使个人交往带上及其浓厚的功利色彩。在我们学员队中，也有部分学员把市场经济通行的“等价交换原则”用于人际交往，靠吃吃喝喝建立感情，靠拉拉扯扯，吹吹拍拍以实现个人目的;或“唯利是图”;大利多交，小利少交，无利不交，冷落不能给自己“实惠”的人，滥交乱捧能给自己“实惠”的人。个别学员把个人利益看得很重，最好荣誉、成绩都属于自己，别人都不如自己，在分队与分队之间，甚至区队与瞿之间也存在类似的问题，对于本分队本区队的工作都尽力完成，但在其它分队区队有困难的时候不愿伸手帮助一下，希望自己所在分队，区队成为一枝独秀。

4、猜疑妒忌型。

猜疑心理在交往中，一般表现是，以一种假想目标为出发点进行封闭性思考，对人缺乏信任，胡乱猜忌，说风就是雨，很容易暗示。猜疑是人际关系和谐的蛀虫。另外，心理学认为，任何人都有不同程度的嫉妒心，这是常事，一定的嫉妒心，可以激发人奋发向上的积极性。而一旦这种

嫉妒心限度就会走向反面，影响人与人之间正常的关系。在我们平时的交往中嫉妒心主要表现为对他人的成绩、进步不予承认甚至贬低;自己取得了成绩，获得了荣誉就沾沾自喜，但同时又焦虑不安，对他人过分堤防，害怕他人赶上;有的甚至因此怨恨他人的所作所为。嫉妒心，嫉的是贤，妒的是能，这就是所谓的“嫉贤妒能”。如若自己不能够很好的调节心态，发展到极端就会产生同归于尽的心理，自己得不到的东西，别人也别想得得到。自己不成功，他人也休想成功。能够坐在这里的，大家都是通过高考这拥挤的羊肠小道的幸运者，一帆风顺，优越感，自然而然的滋生。但进入大学校园情况就不一样了，中学的优秀者云集在一起，有的学员不能够保持优秀，学业上优越地位的失落，很容易产生忌妒心理。轻者出现内向，躲避，重者出现精神妄想，自杀甚至犯罪等。

5、江湖义气型。

有些学生热衷于江湖义气，对所谓的江湖好汉，义士崇拜得五体投地，与其他同学称兄道弟，拜把子，管它什么军纪，国法，集体利益，不惜为哥们两肋插刀，大有豪气冲天的勇者风范。而实际上，这是对革命同志关系的玷污，它是封建社会的产物，是维护个人和小团体私利的宗派团伙意识，与以革命原则为基础的同志友谊有着本质的区别。在平时交往中，我们一定不能搞小团体，小圈子，应当坚持团结合作，珍惜互相之间的情谊，这样才能做到“人伴贤良智更高”。

6、人际交往复杂困惑迷茫

这是很多大学生的心灵写照，熟悉了周围的环境，认识了周围的同学，才发现校园的生活并不想自己想象的那么简单，人的想法也不再像高中那样单纯了，人们说校园就是个亚社会，每天自然少不了待人接物，然而待人接物并不简单，大学校园汇集着来自五湖四海、四面八方的同学，风俗习惯、观点看法难免不一样，正是这些风俗习惯和观点看法的不同，使我们的生活总是充满着小摩擦，总是不能风平浪静。调查显示，有78.8%在校同学都反映人际关系复杂难处，其中宿舍关系就占45%，人际交往和我们的生活息息相关，每天都在为人际关系发愁，你说能不郁闷吗?

7、面子问题

爱美之心，人皆有之，爱面子更是大学生的一大怪癖，大学生的许多人际冲突，都是发生在没有什么原则问题的小事情上，往往是一次无意的碰撞、不经意的言语伤害、或区区小利等等，本来只要打个招呼、说声道歉，也就没事了，但双方都\"赌气\"，不打招呼，不道歉，而是出言不逊，结果争吵起来。更有甚者，一个不让，一个拔拳相向，头破血流，事后懊悔不迭。双方都在用不适当的方法维护自尊，即典型的面子心理，仿佛谁先道歉就伤了面子，谁在威胁面前低了头，谁就孬种、于是层层升级，以悲剧而告终。

三、大学生人际交往与沟通存在问题的原因。

其实产生这些问题的原因很多，分析起来大体上有以下几各方面的因素：

1、家庭教育的原因;

现在大多数家庭都是独生子女，所以在家里父母总是怕孩子吃亏，慢慢的就养成孩子自私的心理。并且有些家长本身人际关系就不好，由于长期的渲染，致使孩子也反感与人交往。正所谓父母是孩子的第一任教师，所以很多事情孩子都是从他们那里学来的，所以有时候，做家长的应当让孩子接受一些挫折教育和吃亏教育，这样才会让他们真真的自己去了解社会感知社会。真正的去为人处世。

2、学校教育的原因;

在很多中小学校，包括有的大学把学习成绩放在第一位，忽略甚至根本就没有注重培养学生的人际交往能力还有很多时候，有的学校把学生的思想品德教育形式化。致使很多学生在面试的时候面红耳赤，羞羞答答，这是学校教育的失误，其实学校应当注重培养学生如何做人，以及怎么面对和接触社会，时刻让同学们明白，虽然他们不能改变一个社会，但他们一定要适应这个社会。

3、社会的影响;

记得曾经看过一篇名为《雷锋出国了》的文章，上面写到了现在我们社会人情的冷漠，也正是这样的社会阴暗面影响着我们的同学们，他们从不敢相信人到不愿相信人，所以我们要在社会上大力宣传人性的回归，让社会充满爱，在这样的环境下，我们的学生还有不热爱与人交往的理由吗?

4、自私自利的个人思想;

如今像你们这样的大学生，基本都是独生子女。家长们“望子成龙”的期盼，对自家“独苗”的呵护，成为培育“一切为我”的温床。当你们计如大学校园，独立地过集体生活，与同学相处时，一些同学自小养成的“以自我为中心”的自私心理就暴露无余。

5、素质教育的匮乏;

我国目前的教育现状仍处于应试教育阶段，应试教育带来的负面效应就是一些家长、学生、老师更多关心的是学生的考试分数。却忽视了无法用分数衡量的内在素质的培养，这其中，就包括人际交往与沟通能力这个作为社会人必须具备的素质。

6、市场经济的负面影响。

市场经济的发展，一方面动了我国经济社会的发展与进步，另一方面也助长了一些功利思想的膨胀，这种思想意识也影响了大学生的处世理念和行为方式。

四、大学生如何保持和提高良好人际关系交往和沟通能力

每个成长中的大学生，都希望自己生活在良好的人际关系气氛中，如何提高个人的人际魅力，保持良好的人际关系状态，这是每个大学生值得思考的问题，调查结果也表明，那些对大学生活感到满意度低的学生，其列在第一位的是人际关系不适。对在校大学生，就从品性格、能力、学识、体态、交际手段与社会经验等方面锻炼自己，使自己能够适应大学生活。良好的人际交往和沟通能力不是与生俱来的，它需要在社会交往实践中学习，锻炼和提高。但如同其他事务一样,“没有规矩不成方圆”，大学生在交往过程中，也有它内在的规律性，即依据一定的交往原则。只有遵循了正确的交往原则才能建立起和谐的人际关系，也不能在交往中掌握和创造更好的人际交往的艺术。

(一)掌握良好人际关系的原则

1、正直原则。

主要是指正确、健康的人际交往能力，营造互帮互学、团结友爱、和睦相处的人际关系氛围。决不能搞拉帮结派，酒肉朋友，无原则、不健康的人际交往。

2、平等原则。

主要是指交往的双方人格上的平等，他包括尊重他人和保持他人自我尊严两个方面。彼此尊重是友谊的基础，是两心相通的桥梁。交往必须平等，平等才能深交，这是人际交往成功的前提。社会主义人际关系的根本特征就是平等，这是社会进步的表现。贯彻平等原则，就是一澳求在交往中尊重别人的合法权益，尊重别人的感情。古人云：“欲人之爱己也，必先爱人;爱人者，人恒爱之;敬人者，人恒敬之”。尊重不是单方面的，而是取决双方，既要自尊，又要彼此尊重。

3、诚信原则。

指在人际交往中，以诚相待、信守诺言。在与人交往时，一方面要真诚待人，既不当面奉承人，也不在背后诽谤人，要做到肝胆相照，襟怀坦荡。另一方面，言必行，行必果，承诺事情要尽量做到，这样才能赢得别人的拥戴，彼此建立深厚的友谊。马克思曾经把真诚、理智的友谊赞誉为“人生的无价之宝”。古人也说，“精诚所至，金石为开”，“心诚则灵”。其诚是换取友谊的钥匙。日本著名作家池田大作写道：“只有抛掉虚伪，以诚相见的人际关系，才识最有力、最美好、最崇高的”。

4、宽容原则。

在与人相处时，应当严于律己，宽容待人，接受对方的差异。俗话说，“金无足赤，人无完人”。交往中，对别人要有宽容之心，如“眼睛里容不得一粒沙子”般斤斤计较，苛刻待人，或者得理不让人，最终将会成为孤家寡人。另外，要有宽容之心，还须以诚换诚，以情换情，以心换心，善于展再对方的角度去理解对方，回柳暗花明，豁然开朗。

5、换位原则。

在交往中，要善于从对方的角度认知对方的思想观念和处事方式,设身处地地体会对方的情感和发现对方处理问题的独特个性方式等,从而真正理解对方,找到最恰当的沟通和解决问题的方法。

6、互补互助交互原则。

这个原则是大学生人际关系处理的一种心理需要，也是人际交往的一项基本原则理由玉大学生在经济生活上还没有独立，依然出在以学为主的学生时代，因此互补性原则主要体现在精神领域。包括大学生气质、性格、个性特征的内容。往往我们会发现不同气质、性格和能力的人能够相处配合的较好，而能力非常强的两个人倒并不一定配合相处得很好。所以“尺有所短，寸有所长”，在交往过程中要勇于吸收他人的常常，以弥补自己的不足。

从心理学上讲，每个人都是天生的自我中心者，个体都希望别人能承认自己的价值，支持自己，接纳自己，喜欢自己。由于这种寻求自我价值被确认和情绪安全感的倾向，在社会交往中，更重视自己的自我表现，注意吸引别人的注意，希望别人能接纳自己，喜欢自己。阿伦森的研究表明，人际关系的基础是人与人之间的相互重视、相互支持。对于真心接纳我们，喜欢我们的人，我们也更愿意接纳对方，愿意同他们交往并建立和维持关系。

福阿夫妇1975年研究表明，任何人都有着保护自己心理平衡的稳定倾向，都要求自身同他人的关系保持某种适当性、合理性，并依此对自己与他人的行为得以解释。这样，当别人对我们表示出友好，表示接纳和支持时，我们也感到应该对别人报以相应的友好，这种“应该”的意识会使我们产生一种心理压力，接纳别人，否则我们的行为就显得不合理。与此同时，如果我们的友好的行动别人接纳后，我们也希望别人作出相应的回答，如果别人的行动偏离了我们的期望，我们会认为别人不通情理，从而产生一种不愉快的情绪体验，对对方产生心理排斥。我国古人所说“爱人者，人恒爱之”，“己所不欲，勿施于人”是有其心理学基础的。

7、功利作用原则

心理学家霍曼斯(1961)提出，人与人之间的交往本质上是一个社会交换过程，人们希望交换对自己来说是值得的，希望在交换过程中至少得等于失，不值得交换是没有理由去实施的，不值得交换的关系也没有理由维持，所以人们的一切交往行动及一切人际关系的建立与维持都是根据一定的价值观进行选择的结果。对于那些对自己来说值得的，或得大于失的人际关系，人们倾向于建立和保持，对自己来说不值得，或失大于得的，人们就倾向于逃避、疏远或终止。

我国心理学家研究发现，随着人们的价值观倾向不同，人际交往中存在着不同的社会交换机制。对重内在情感价值的人而言，他们在人际交往中个人情感卷入更多，因而有明显的重情谊、轻物质的倾向，与别人的交换倾向于增值交换过程。他们在人际交往中感到欠别人的情份，因此在回报时，往往也超出别人的期望，这种过程的循环往复，就导致了交往双方都感到得大于失。与此同时，对重外在物质利益的人而言，他们在人际交往中重物质利益意识多于个人情感的投入，因此倾向于用物质来衡量自己的得失，在人际交往中处于减值交换。

8、自我价值保护原则

自我价值

指个人对自身价值的意识与评判;自我价值保护指人为了保持自我价值的确立，心理活动的各个方面都有一种防止自我价值遭到否定的自我支持倾向。人在任何时期的自我价值感，都是既有的一切自我支持信息的总和。自我价值支持的变化无非来自两方面，一是符合人们意愿，自我支持力量的增加，另一方面，与人们的期望相反，使人们面临自我价值威胁，因而必须进行自我价值保护的消极变化，即自我价值支持力量的失去或自我面临新的攻击。

特别是我们面临肯定的人转向否定时，我们面临两种选择：一是承认别人转变的合理性，否定我们自己，贬低自我价值;二是进行自我价值保护，尽可能维护自我价值的不变，降低所失去的自我价值对自己的重要性。许多研究表明，自我价值否定是非常痛苦的，因此当面临自我价值威胁时的优先反应不是否定自身，而是尽可能保护自己。

(二)建立良好的人际关系

建立良好的人际关系，是一个人事业成功的基础，左右逢源，游刃有余，需要一颗宽容的心，需要真诚，需要积极交往的主动性，塑造很好的个人形象，善用各种交际手段，克服社会知觉中的偏见。

1、克服社会知觉中的偏差

知人者智，自知者明，能否正确地认识和了解他人，同样关系到人际交际能否顺利进行。要走出对他人认知的心理误区，要注意以下几个方面：

晕轮效应

在我们的头脑中，总有一些潜在的，得之于各种途径的观念，并常常以此来评价和判断他人，因为这样做所耗费的心理能量最少，也就是说，它最省事。但是，图省事往往会造成一些认知偏差。什么美国人开放，英国人保守，商人精明世故，农民老实本分……。这些说法虽与某些人的特征相吻合，但绝不是个个如此，还要“具体问题具体对待”。人如其面，各个不同，不能用概念来衡量人，把人简单化。某人的一种优点、优势放大变成了笼罩全身的“光环”，甚至原来的缺点也被掩盖或者蒙上了一层夺目的光彩。这种对他人认知的最大失误就在于以偏盖全。“借一斑而窥全豹”并不总是适合于一切人和事，个别和局部并不一定能反映全部和整体。在人的诸多行为或性格特征中抓住某个好的或不好的、就断定他是好人、坏人，无疑是幼稚的。恰当地、全面地认知他人，就要克服说好全好，说坏全坏的绝对化方法。

首应效应

我们通常所说的印象实际上指第一印象或最初印象，社会心理学中，由于第一印象的形成上最初获得的信息比后来获得的信息影响更大的现象，称为首应效应(primary

effect)，也称为最初印象。

第一印象，也就是第一次对人知觉时形成的形象，它往往最深刻，而且常会成为一种基本印象而影响对他人各方面的评价。俗话说，先入为主，讲的就是这个道理：人们很重视给别人的第一印象，但也该看到，第一印象得之于较短时间的接触，又无以往的经验作参照，主观性、片面性较强。所以，一定要注意其消极的一面既不能因第一印象不好而全盘否定，又要防止被表面的堂皇所迷惑。“金玉其外，败絮其中”，这样的例子也屡见不鲜。要练就一番透过现象看本质的本事，在长期的相处中全面、正确认识和了解他人。如一位大学生刚入大学出色的自我介绍在同学的头脑中留下强有力的第一印象，即使以后他的表现不如以前，学生认为不是能力问题，而是不够尽力;相反，有的同学在寻求职业时留下很不称职的第一印象，那么要转变需要很多长时间。人们已习惯于用先入为主的最初印象轨道解释一些心理问题。

近因效应

某人刚犯了一个大错误，于是就有人发现，他从来就不是好人。这是近因效应在作怪。在较为长期的交往中，最近的印象比最初的印象更占优势，这是一种心理惯性。由于这种惯性的作用，人们往往会以最近的印象来评价人。与首应效应相比，在总的印象形成上，

新近获得的信息比原来获得的信息影响更大。不因一时一事评价人。

刻板效应

有些人习惯于机械地将交往对象归于某一类人，不管他是否表现出该类人的特征，都认为他是该类人的代表，而总是将对该类人的评价强加于他，从而影响正确认知，特别是当这类评价带有偏见时，会损害人际关系。如有的大学生认为南方人小气、自私，家庭社会地位高的学生傲气、不好相处等，这种刻板印象容易形成先入为主的定势效应，妨碍大学生正常人际关系的形成。

定势效应

定势效应是指人们头脑中存在的某种固定化的意识，影响人们对人和事物的认知和评价。当我们与他人接触时，常常会不自觉地产生一种有准备的心理状态，作一种固定了的观念或倾向进行评判。

投射效应

人际关系中的投射效应，即“以小人之心，度君子之腹”，指与人交往时把自己具有的某些不讨人喜欢、不为人接受的观念、性格、态度或欲望转移到别人身上，认为别人也是如此，以掩盖自己不受人欢迎的特征。如自私的人总认为别人也很自私;而那些慷慨磊方的人认为别人对自己也应不小气，由于投射作用的影响，人际交往中很容易产生误解。

为什么有的人不能从人际交往中得到快乐?人是社会的动物，人际交往是我们每个人的一种需要。在人际交往中，过分留心、处处算计、总怕吃亏上当，这当然得不到快乐。可以说，这样的人还没有领悟人际交往的真正内涵，因此他无法体验到交往中的快乐。俩人互相交换一个苹果，还是一人一个苹果，俩人互相交换一个主意，一人就有了两个主意，这个例子是交往露内涵的一个体现。此外，交往的意义还在于增大个人的心理空间，减少彼此的心理距离，建立“我们感”。这些都是人的一种心理需要、社会需求。

消极的情绪，如不快、痛苦、愤怒、失望等，会影响人际交往的正常进行，这点不言而喻。这些消极情绪的产生，可能来自某种压力、或者受挫、或是某种丧失。每个人都要学会在生活中对付这些不良情绪，这也是个人成长的一种重要表现。现代社会主张个性独立，人际交往也日益复杂，如果说在一些场合，或和某些人的临时性的交往需要一些表面的客套、应酬，那么，建立和发展深入持久的人际交往，最重要的是坦诚相见、表达真实的自我。“水至清则无鱼，人至察则无友”，人们并不喜欢那些假扮的圣人。当然，如果是自己身上存在着明显的缺点，理应努力克服和改正。人们在人际交往中不断审视、认识自己和他人，不断领悟人生，这是人际交往的内涵之所在。

2、建立健康的人际交往模式

适度的自我价值感是良好的人际关系的基础。自我价值感来源于对自己作为一个独特的个体而存在有的固有价值的认识。任何一个个体都是无法完全被取代的，都有其独特性，有其独特的创造性潜能。伴随这种价值感而来的是对他人的独特性价值的理解以及对他人的尊重。是否具有这种适度的自我价值感直接影响到人际交往的模式。

3、塑造良好的个人形象，增进个人魅力

社会交往中，个体的知识水平与涵养直接影响着交往的效果，良好的个人形象应从点滴开始，从善如流，“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”。优化个人的社交形象。

提高心理素质。人与人的交往，是思想、能力与知识及心理的整体作用，哪一方面的欠缺都会影响人际关系的质量。有的学生在人际交往中存在社交恐惧、胆怯、羞怯、自卑、冷漠、孤独、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。

提高自身的人际魅力。每个个体都有其内在的人际魅力，他是一个人综合素质在社交生活中的体现。这就要求在校的大学生丰富自己的内心世界，从仪表到谈吐，从形象到学识，多方位提高自己。心理学研究表明，初次交往中，良好的社交形象会给对方留下深刻的印象，而随着交往的深入，学识更占主导地位。特别是大学生的个性培养，拓展自己的内涵。

4、培养主动真诚交往的态度

大学生对外在世界的观察和思考已接近成熟，但对内在自我的反省能力却有待发展。在人际交往中，他们往往觉得别人不关心自己，或不尊重自己，却很少反省自身，问问自己对别人怎样。这种单向性思维容易导致交往中一厢情愿的倾向，并容易对挫折做出错误的归因。

人际交往本质上是一个互动的过程，但许多时候互动链的运行需要有人激发。事实上，许多交际成功的人往往会主动激发，开启人际互动链。即他们往往首先向别人发出友好的信号，主动关心别人，主动帮助别人，主动与人打招呼……正像我们前面提到的那样，“我敬人，人自会敬我”，他们以此打开了人际交往的局面。

大学生们容易忽略或很少加以反省的另一个问题是：我怎么对待我自己?

是相信自己一定能成功，还是担心自己会失败?是认为自己比别人强，和别人一样，还是比别人差?一个人对待自己的态度也大大影响着其人际关系的成功与失败。

许多时候，一个人如何对待自己以及如何对待别人，别人也会以相应的态度和方式对待自己。所以改善人际关系首先是改变自己，通过改变自己来改变别人。对大学生而言，思维已近成熟，所以从反省自我开端，从具体行动起步，乃不失为上策。有人说：播种行为，收获习惯;播种习惯，收获性格;播种性格，收获命运。

对一个风华正茂的大学生来说，都需要有丰富的人际关系，并在这个世界上帮助与被帮助、同情与被同情、爱与被爱、共享欢乐与承受痛苦。在社会交往中，那些主动去接纳别人的人，在人际关系上较为自信。主动交往的稀少源于两方面的原因。一是缺乏自信，担心遭到拒绝，担心别人不会象自己期望的那样理解、应答，从而使自己处于窘迫的局面，伤害了自己的自尊。事实上，问题远没有我们想象的那么严重，因为人际关系中，双方都需要适应，需要人际关系支持陌生情境。二是人们在人际关系方面有许多误解，如先同别人打招呼，在别人看来低人一等，“那些善于交往的人左右逢源，都有些世故，有些圆滑”，“我如此麻烦别人，别人会认为我无能，会讨厌我”等等。

主动交往特别是当面临人际危机时，主动解释，消除误解，重新建立良好的人际关系非常重要。大学生人际和谐的表现之一是乐于与人交往，然而有的大学生由于种种原因则形成不同程度的封闭心理，阻碍其正常人际关系的形成。有的是因为性格内向，被人误认为封闭;有的是整天忙忙碌碌，因为紧张的学习，始终处于疲倦状态，自然也就很少有高涨的热情，只要紧张气氛松弛了，他们的热情一般能很快调动起来;有的则是因为心灵上的创伤所致。如过去曾赤诚待人，结果却遭致欺骗、暗算，因此对人渐存戒心，不轻易暴露自己的思想感情;或者学业、情感屡屡受挫，世界在其眼中被蒙上了一层灰暗的色彩，失去了信心，失去了对生活的追求。

主动而热情地待人心理学家发现，热情是最能打动人、对人最具吸引力的特质之一。一个充满热情的人很容易把自己的良性情绪传染给别人。一个面带微笑的人很容易被他人接纳。每个人在生活中都会遇到许多烦恼的事，但我们不应被它们所奴役，而应像鲁迅先生所说的那样：敢于直面惨淡的人生!学会愉快地面对生活可以从行动入手，让自己高兴地去做事，以微笑去待人

要热情待人还须从心里对他感兴趣，真心喜欢他人。“对别人不感兴趣的人，他的一生中困难最多，对别人的伤害也最大。所有人类的失败都出自于这种人。”

“只要你对别人真心感兴趣，在两个月之内，你所得到的朋友，就会比一个要别人对他(她)感兴趣的人，在两年内所交的朋友还要多。”

运用积极暗示能够减少或消除不良的自我意象。比如经常在心里默默对自己说：“我是受欢迎的人!”每天早晨醒来，都要充满信心地默诵这句话。除言语暗示外，还可运用形象暗示。在头脑中把自己想象成一个良好的交际者，直到这种形象在头脑中能够栩栩如生地浮现出来并根深蒂固。这就是西方心理学中有名的想象方法。

把每个人都看成重要人物自尊得以维护，自我价值得到承认，这是许多人最强烈的心理欲求。我们只有在交往中注意到这一点，才能对应自如。的确，每个人都是重要的，当我们把自己看得非常重要时，也应将心比心把别人也看成重要的。据此，在交往中，我们应注意：(1)让他人保住面子如果一个人习惯于通过挑别人的毛病和漏洞来显示自己的聪明，那将是最愚蠢的，必将为此付出高昂的代价。人人都有毛病和缺点，所以找起来并不难。但被人暴露自己的“小”，这是许多人所反感的，因为这威胁到了他的自尊。(2)不要试图通过争论使人发生改变同学之间常常争论，若是为探讨问题，这是有益的，但试图以此改变对方，则往往会适得其反。每个人都或多或少把某种观点看成是自我的一部分。当你反驳他的观点时，便或轻或重地对他的自尊造成了威胁。所以争论双方很难单纯地就问题展开争论，其间往往渗入了保卫尊严的情感。这种情感促使双方把争论的胜负而不是解决问题看成最重要的。所以赢的一方常常难以抑制自己的洋洋得意，他把这看成是自己尊严的胜利，自己有能力的明证。而输的一方则会觉得自尊受到伤害，他对胜方很难不产生怨恨。从而我们不难理解，为什么许多争论到最后会演变成为人身攻击，或变成了仅仅比嗓门高低的游戏。所以争论对人际交往常常是一种干扰因素。

主动发现和赞赏别人的优点。每个人都有其不足，每个人也都有其所长。人类天性中最深切的冲力是“做个重要人物的欲望”;

“人性中最深切的品质，是被人赏识的渴望。”心理学家认为，赞扬能释放一个人身上的能量，调动人的积极性。“赞扬能使羸弱的身体变得强壮，能给恐怖的内心以平静与依赖，能让受伤的神经得到休息和力量，能给身处逆境的人以务求成功的决心”。真心真意，适时适度地表示你对别人的赞扬，赞扬要对人也对事，能够增进彼此的吸引力。

最有效的赞赏是赞扬他人身上那些并不是显而易见的长处和优点。如果你赞赏一个领导能力强，他也会高兴，但若是赞赏他有风度或是很会教育子女，他一定会更高兴。如果你赞赏一个容貌出众的女孩子漂亮，可能不会引起太大的反响，因为她对这一点很自信;如果你说她性格很好或聪明，她可能会更为高兴。

5、锻炼提高人际交往能力技巧

加强和提高人际交往与沟通的技巧很多，概括地讲有四种：

(1)、善于结交。

在人际交往中，结交的过程一般要精力彼此注意、初步解除和亲密接触三个阶段。善于结交是指能够巧妙地引起对方注意，并主动制造机会，自然地与对方进行初步接触，进而保持进一步接触的过程。

(2)、善于表达。

常言道：与君一席话，胜读十年书。谈话是沟通信息，获得间接经验的好形势，也是表达感情，增进友谊的重要手段，善于表达，要求表达的内容要清楚明确，表达的方式要恰当，幽默和风趣，是对方感到轻松愉快。自我表露真正可以深入下去的交谈必然是双向的。因而自我表露是另一项应该掌握的技能，即自信地袒露关于自己的信息——怎样想，有什么感受，对他人的自发信息如何反应等。然而，许多人却不能顺畅地表达自己的思想感情，从而给交往制造了障碍。自我表露需要把握好时机，否则就可能犯滔滔不绝、只顾自己之大忌。一般而言，谈自己的合适时机之一是有人邀请你谈谈自己的时候。这时，如果你能适度地展开自己会引起大家的兴趣和好感。另一种时机是当他人谈的情况和感受与你自己比较一致时，即“我也……”的技巧。人们总是喜欢那些经历和看法与自己一致的人，因为赞成自己的人实际上是在肯定我们的价值和自信。所以，“我也一样”，“我也喜欢这个”，“我有过和你同样的经历”之类的表白往往能激发对方积极的反应，使谈话气氛热乎起来。

(3)、善于倾听。

倾听的目的一方面是給对方创作表达的机会，另一方面是是自己能更好地了解对方，以便进一步与其交往和沟通。学会提高倾听的艺术，首先要静听他人的谈话，不要贸然打断对方的话题，也不要时时插话，影响他人的谈话思路，或弄不清谈话的是指就断然下结论。其次，要鼓励对方讲下去，可以用简单的赞同、复述、评论接话等方法引导他人讲下去。另外，不要做无关的动作，如心不在焉、东张西望、爱听不停、不慎耐烦、不时看表、目光游离不定等动作。这些既影响对方讲话的兴趣，又是一种非常无礼的行为。记住，鼓励他人谈论他们自己、他们的感受、他们的成就，是赢得友谊的有力品质。

(4)、善于处理各类矛盾。

在人与人的交往过程中，难免会产生各式各样的矛盾和摩擦，而善于出力问题，就是要求一个人在遇到麻烦的时候能够打破僵局，或者能够做到大事化小，小事化了，保持良好的人际关系，创造深入交往的氛围。从赞扬和诚心的感谢入手。在此之前，我们已深知赞扬和感谢的作用，它可以提高对方的自信和自尊，从而在感情上接纳我们。在这种背景下，我们诚恳地提出批评，对方往往更容易接受。应该做到自尊但不能自傲，坦诚但不轻率，谦虚但不虚伪，谨慎但不拘禁，或波但不清服，老练但不圆滑，勇敢但不鲁莽，随和但不懦弱。

我相信，只要我们能努力朝这些方向前进，我们就会发现，一切正在悄然改变：朋友之间的不快荡然无存，能够畅所欲言的知音越来越多;亲友间深挚互爱;你便会过得充实愉快，会觉得人际交往是一件自然与轻松的事，从而对学习生活持以乐观的态度，对塑造一段完美的大学生活以及以后的人生充满信心。

大学生处于一种渴求交往、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，相信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。

参考文献：

【1】郭 丽 《大学生人际交往个案解析》 华南理工大学出版社

【2】林崇德 《发展心理学》 人民教育出版社 1999年

【3】苏厚重 《大学生人际关系原理江西》 江西人民出版社

【4】凡 禹 《人际交往的艺术》 北京 北京工业大学出版社 20xx.

【5】苏连升 《大学生人际交往的心理分析》 沧州师范专科学校学报 20xx年3月

【6】汪汉荣 龙健飞 王绪朗 《浅谈大学生人际交往障碍的影响因素及其消除对策》 经济师 20xx年02期

【7】贾玉霞 《大学生人际交往心理问题的成因及对策》 咸阳师范学院学报 20xx年

**情商与人生论文篇四**

【摘要】 目的 探讨人际关系敏感大学新生的心理健康状况，为高校进行新生教 育及心理咨询机构开展有针对性的工作提供依据。方法 抽取某大学20 04~20xx级新生中人际关系因子超3的新生339人，对其scl90的调查结果进行分析。 结果 ①人际关系敏感新生的各因子分显著高于新生总体和全国常模，且显著性达 到0.001水平;②人际关系敏感因子与其他因子间存在显著相关，显著性达到0.01水平。结论 人际关系敏感新生的心理健康状况不容忽视，学校可以通过开设选修课 、专题讲座 或团体训练等方式对提升其心理健康水平。

【关键词】 心理健康;大学新生;人际关系

a study on the state of mental health of freshen with interpersonal-relationsh ip ning, guo xiaoliang. harbin institute of technology , weihai 264209,

【abstract】 objective to probe the mental health offreshmen with interpersonal relationship sensitivity, and to supply a science ba sis for mental-health education of colleges. methodschose 339freshmen with sco re of interpersonal relationship sensitivity no less than 3 from all freshmen in20xx~20xx. results①the factor scores of freshmen with inter personal relation ship sensitivity are significantly higher than scores of all freshmen and nation al model at 0.001 level. ②other factors are significantly related to factor ofinterpersonal relationship sensitivity at 0.01 level. conclusionit is importantto pay attention to the mental health of freshmen with interpersonal relationsh ip sensitivity. colleges should improve their mental health level by supposing e lective course, lecture, group training etc.

【key words】 mental health; freshmen; interpersonal-relationship

人际关系敏感主要指个体的不自在与自卑感，特别是与其他人相比较时更加突出。在人际 交往中的自卑感，心

神不安，明显不自在，以及人际交流中的自我意识，消极的期待亦是这 方面症状的典型表现。大量调查研究表明，人际关系敏感因子在大学新生的心理问题检出率 中排第二位[1-4]。

大学新生是一个比较特殊的群体，他们正处于从青少年向成年的转变期，也处于从中学生向 大学生的角色转变期，他们的心理状态既不同于中学生，又与高年级的大学生有所区别，他 们既有摆脱紧张的高中生活之后的轻松与愉快，又有面临大学生活的困惑与不知所措。他们 能否顺利度过大学的适应期，对于他们以后的学习、生活、以及未来发展都有很大影响 。在他们适应大学生活的过程中，适应新的人际交往模式，调整人际交往策略，对他们而言 ，是一项比较艰巨的任务。研究人际关系敏感大学新生的心理健康状况，以期对高校进行新 生入学教育以及学校心理咨询机构开展有针对性的活动提供科学的依据。

1 对象与方法

1.1 对象 调取某大学20xx级到20xx级的新生有效心理档案共9432个，从中选取人际敏感 因子大于等于3分的新生339人，其中男生246人，女生93人，平均年龄19岁。

1.2 工具 症状自评量表(scl-90)[5] 该量表由derogatis(1975)编制，具 有较高的信、效度，在国内外得到了广泛的应用，包含90个项目，内容涉及比较广泛的精神 病症状学内容，如思维、情感、意识、行为、人际关系、生活习惯、睡眠等，包括10个因子 。量表采用5级计分制，1-没有，2-很轻，3-中度，4-偏重，5-严重。因子分达到3分以上， 超出正常平均分，一般认为该因子的严重程度已经达到或超过中度痛苦水平，表明可能有比 较明显的心理问题。

1.3 数据处理 所得数据采用上海惠诚大学生心理测验综合系统扫描录入，并使用spss 11.5统计软件进 行统计分析，并进行t检验和相关分析。

2 结 果

2.1 人际关系敏感学生在人际交往中存在问题的主要表现 对人际关系敏感因子的9 个条目进行统计分析，并对其进行排序，结果见表1。

2.2 人际敏感新生的心理健康状况 将人际敏感新生的各因子得分与20xx到20xx新生总体 的得分以及全国常模进行t检验。结果发现，人际敏感新生的各因子分均显 著高于新生总体和全国常模，且显著性达到了0.001水平，结果见表2。

2.3 人际因子与其他因子的关系 通过相关分析发现，人际因子与其他因子都显著相关 ，且显著性达到了0.01水平，结果见表3。

3 讨 论

大学新生刚刚经历了紧张的高考，满怀对大学的期望和憧憬，但是，当他们踏入大学校园之 后，很多学生却发现大学并非他们想象的那样美好，而是充满了困惑和迷茫。以前的学习生 活都是老师和家长安排好了，自己照着去做就可以了，现在一切都要自己去安排，但是自己 又缺乏这种能力;以前有一个明确的目标，就是考大学，现在考上了大学，却没有目标了; 以前同学都在一个固定的教室里，每天都能见面，现在却很少有这样的机会，除了宿舍同学 ，与其他同学接触的机会也很少;高中的老师天天督促着学习，大学的老师上完课就走人; 大学里有那么多社团，我应该加入哪一个，到底是学习重要，还是锻炼其它能力重要?等等 这一切突如其来的问题，让这些新生有些不知所措。

在这些问题中，人际交往模式的改变，是影响大学新生日常生活的一个重要方面。从笔者与 部分被邀请新生(scl-90因子分有超3的学生)的谈话中了解到，提到人际问题占到30%以上 。他们的人际不适应主要有以下表现：①没有知心朋友;②感觉大学的人际关系比较复杂; ③想念以前的同学、朋友;④人际交往圈子小;⑤不知道如何跟人交往;⑥周围比自己强的 人太多，有些不甘心;⑦不知道如何跟异性交往;⑧想改变自己的交往现状，不知道怎么 去做;⑨宿舍同学生活习惯不一样，容易产生摩擦，等等。

对其问题根源进行分析，笔者认为，主要有以下原因：①与人交往的过程中存在心理矛盾。很多学生一方面抱怨自己找不到知心朋友，另一方面， 又由于受到家长或同学的影响，在与人交往时，又不愿意或者不敢与人交心，害怕自己在人 际交往中受到伤害;②缺乏交往技巧。很多学生在高中期间，一切以学习为重，不是很重视人际交往，到了大学 之后，意识到人际交往的重要意义，但是又不知道怎么和同学“打成一片”，和同学在一起 ，找不到话题，因此非常苦恼;③性格原因。一部分同学由于性格比较内向，与人交往时比较被动，因此到了大学，交往的 对象仅限于宿舍同学或班级部分同学。自己认识到这样不利于以后的发展，但是又不知道如 何改善;④生活习惯存在差异。大学生一般来自不同的地方，在生活习惯上存在差异，因此会产生摩 擦，这也是影响新生人际关系的一个重要原因;⑤过于留恋过去的同学关系。有的学生来到大学之后，反映以前跟同学关系挺好的，朋友也 很多，可是到了大学，人际关系却不怎么样了。他们将重心放到想念以前的同学、朋友，忙 着跟以前的同学、朋友联系，却忽略了身边的新同学，这样也容易被身边的同学忽略;⑥过于在意别人的评价。本研究结果显示，人际敏感因子中“当别人看着你或谈论你时感到 不自在”条目得分最高。笔者在谈话中也深有感触，确实些同学由于太在意别人的看法和评 价，太想在别人心目中留下良好的印象，导致其在与人交往的过程中容易紧张、焦虑，掩饰 自己，甚至减少与人的交往。

从本研究的结果看，人际敏感确实对大学新生的心理健康状况有重要的影响，这部分新生的 心理健康相比其他新生，更应该引起学校的重视。学校心理咨询机构也可以通过个别邀谈、 开设选修课、专题讲座、进行团体训练[6,7]等形式，促进这部分学生的人际交往 ，提高他们心理健康水平，建设和谐校园。

4 参考文献

[1]何心展,张林,尤海燕,等.7763名大学新生心理症状调查研究.中国康复理论与 实践,20xx,12(1):81-83

[2]彭香萍.当今高校新生的主要心理问题及辅导策略.心理科学,20xx,29(1):211 -213

[3]朱爱荣.大学新生心理状况分析.高教研究,20xx,(2):75-78

[4]刘忠秀,尹星星,尤海燕,等.8402名20xx级大学新生症状自评量表调查分析.中 国康复理论与实践,20xx,13(2):188-190

[5]汪向东,王希林,马弘.心理卫生评定量表手册(增订版).北京:中国心理卫生杂 志社,1999:31-35

[6]尚云,李辉,高俊.人际交往团体辅导改善大学生心理健康水平的研究.中国健康 心理学杂志,20xx,13(5):369-371

[7]江琴.团体心理咨询促进大学生人际交往的实证研究.福建医科大学学报(社会 科学版),20xx,7(1):30-33

**情商与人生论文篇五**

[摘要] 大学生人际关系心理障碍已成为大学生心理问题的首因,大学生建立良好的人际关系对其身心健康、个人成长有着重要意义。本文分析了大学生人际关系障碍的主要表现,并从大学生主观能动性方面出发,对其人际关系心理障碍的克服及自我超越提出了相应的措施。

[关键词] 大学生;人际关系;心理障碍;自我超越

人际关系是人与人之间由于交往而发生的一种心理关系。不论是亲密关系、疏远关系,还是敌对关系,统称为人际关系[1]。因此,人际关系实际上又是反映了人与人之间心理上的距离。人际关系是人类社会不可缺少的组成部分,人的许多需要都在人际交往中得到满足,它的好坏反映了人们在相互交往中物质和精神需要能否满足的心理状态[2]。大学生的人际关系即是在大学学习、工作、生活中发生的人与人之间的心理关系,主要有师生关系、同学关系、朋友关系等。如果这些人际关系不顺利,就意味着心理需要被剥夺,或满足需要的愿望受挫折,因而会产生孤立无援或被抛弃的感觉;反之则会因有良好的人际关系而得到心理上的安慰和自信。

1 大学生建立良好人际关系的意义

1.1 大学生人际关系现状

当今大学生面临的一个最大问题不是学习和就业,而是人际交往。北京市曾对大学生心理问题产生的根源做了3次较大规模的跟踪调查,结果显示,人际关系适应不良或交往不良成为诱发大学生心理问题的首因,占40%以上,已经超过择业的压力和学业的压力[3]。

1.2 不和谐的人际关系严重影响大学生身心健康

建立良好而真诚的人际关系,是非常重要的心理保健途径。和谐的人际关系可以增加自信和理解,减少心理上的不适感,实现心理平衡。大学生大多在校寄宿,同室伙伴之间的交往状况往往决定一个学生对学校生活的满意程度。在融洽的宿舍里生活的同学,因人际关系和谐,往往心理健康程度高,心情舒畅,专心学习,乐于交往与助人。反之,人际关系不和谐,感情不融洽,甚至冲突、仇视,彼此勾心斗角,心理压力便会增大,导致压抑、冷漠、猜疑、退缩、回避、畏惧、敌对等消极情绪和内心体验,严重阻碍其心理健康发展。

1.3 大学生职业成功离不开良好的人际关系

渴求事业成功是每个学生的追求。有人做过研究,一个人的成功,15%靠专业知识,85%靠人际交往。科学的进步与人际关系息息相关,社会主义市场经济体制的建立,对人才的要求越来越高,其中人际交往能力是必不可少的选择条件。

2 大学生在人际关系中心理障碍的主要表现

2.1 缺乏主动交流的心理能力

人际关系作为人们之间的心理活动,是主动的、相互的。部分大学生由于缺乏这种主动交流的心理能力,而对于陌生人,尤其异性,表现出害羞、主动回避、畏缩现象。在别人面前面红耳赤、目光紧张、心跳加快、讲话吞吞吐吐、难以自我控制等。

2.2 部分学生存在内向性格

部分学生由于从小性格内向,缺少交往,不善于交际而表现为胆怯、多虑、不合群等。在学校里上课不敢发言,除了要好的同学外,与大多数同学很少接触,常常独自活动,远离人群,看到老师绕道而行,尽量回避学校集体活动。通常这些学生的自尊心很强,做事力求绝对把握才行,所以不敢冒半点风险,因而多是受环境和别人主行的支配,缺乏主动性,久而久之更羞于与他人接触。

2.3 部分学生存在自卑心理

自卑,即对自己的知识、能力、才华等作出过低的估价,进而否定自我。部分学生由于相貌、智力、受教育的程度、所处的社会地位等不如他人而产生自卑心理,自卑的人在交往中,虽有良好的愿望,但是总是怕别人的轻视和拒绝,因而对自己没有信心,很想得到别人的肯定,又常常很敏感地把别人的不快归为自己的不当。有自卑感的人往往过分自闭,为了保护自己,常表现得非常强硬,难以让人接近,在人际交往中变得格格不入。

2.4 心理承受能力差

一些学生由于从小在父母的关怀和爱护下长大,一遇到交往方面的挫折,如初恋失败、当众出丑等,就变得胆怯怕生、消极被动。

大学生应加强自我教育和自我修养,完善个性结构中的优秀品质,克服不良因素,提高人际交往能力[4]。

3 大学生人际关系心理障碍的自我超越

3.1 培养良好的人际交往意识

良好的人际交往意识对人际关系的意义非同小可。尽管大学生们每天也都处在各式各样的交往环境中,但不是每个大学生都有良好的交往意识。不少学生只是被动地处于交往中,有的学生甚至远离人群、自我封闭。学校教育要帮助学生建立起勇于交往、善于交往和树立正确的交往动机的良好交往意识,让学生认识交往的重要性,有了良好的交往意识,才能积极主动地与人交往。

3.2 要增强自信,消除自卑

在人际交往中正确地认识自己和别人是一件不容易的事,在错误的自我估价中,对人际关系妨碍最大的,莫过于自卑。一个人一旦失去了自信,他便在交往中显得茫然不知所措,学校培养学生在交往中应该热情友好,以诚相待,不卑不亢,端庄而不过于矜持,谦逊而不矫饰作伪,要充分显示自己的自信心。只有树立完全的自信,才能完全放松,从而显得坦然自若,沉着镇定。

3.3 学会人际交往的技巧和策略

人际交往能力的欠缺也是影响人际关系的原因之一[5]。在人际交往中,语言的交流是其中一个重要的组成部分。部分大学生由于年轻气盛,在与人进行语言交流时总是滔滔不绝地说个不停,往往忽视了倾听对方的发言,与老师、学校领导、用人单位等交流时,若言语盛气凌人、不注意倾听,造成的后果及给人的印象将是不完美的。一般人在倾听时常常出现以下情况:①很容易打断对方讲话;②发出认同对方的声音。较佳的倾听却是完全没有声音,不能打断对方讲话,两眼注视对方,等到对方停止发言后,再发表自己的意见和看法。然而,最佳理想的情况是让对方不断地发言,越保持倾听,你就越握有控制权。

3.4 不要过多计较别人的评论,不因一时一事评价人

每个人为人处世受到别人的评论是很正常的,不要轻信主观感受,不要浪费时间去揣测别人对自己的态度。人家评论,不论是肯定的,还是否定的,都应看成是对自己的一种促进。同时也不应该以一时一事来评价一个人的好或坏,因为“借一斑而窥全貌”并不总是适合于所有人和事,个别和局部并不一定能反映全部和整体。在与人交往中应具有宽宏的胸怀,要有“让人不为丑,饶人不为痴”的大度大量,不为社交中细小矛盾纠缠而斤斤计较。

3.5 学会控制自己的情绪

当你在一个陌生的环境里,可能紧张、羞怯时,就会引起机体强烈的焦虑,并处于高度紧张的自我防卫状态,使他人觉得你对他有一种不信任的感觉,这样就阻碍了彼此关系的发展。例如,部分新入学的同学,由于对周围的人和环境都缺乏了解,因而在相当长的一段时间内保持一种高度紧张的自我防卫状态,直到他们熟悉了周围的环境及同学,才真正比较放松,真正适应。学校教育就应该多创造一些学生交流和锻炼自己的机会,从而使他们能够镇定下来,早日融入集体生活。

4 大胆实践,实现人际交往的良性循环

大学生人际交往障碍是可以改变的,大学生可以通过后天的练习和训练来发展自己的人际交往能力。当然,纯粹增加交往技能可以改善个体的人际交往状况,但并不一定能促进个体的人际相处关系[6],大学生人际关系障碍的改善除了有赖于一定的外界环境条件之外,最主要的还是取决于大学生自己主观的努力。在个人心态上,提高人际交往能力的核心实际上是一个人逐渐克服“自我为中心”的过程。建立和发展深入持久的人际交往,重要的是坦诚相见,表达真实的自我。如果自己身上存在着明显的缺点,理应努力克服和改正。这种在人际交往中不断审视、认识自己和他人,不断领悟人生,才是人际交往的内涵之所在。

人生的美好是人情的美好,人生的丰富是人际关系的丰富,当代大学生是祖国的未来,民族的希望,自我的发展、心理的调适、信息的沟通、各种不同层次需求的满足,都离不开人际交往。只要大学生正确认识和重视人际交往问题,就能够实现自我超越。

[参考文献]

[1]彭贤.人际关系心理学[m].北京:清华大学出版社,20xx.

[2]张朝,李天思,孙宏伟.心理学导论[m].北京:清华大学出版社,20xx.

[3]王庆环,李丹.大学校园“人际交往”现状调查[n].光明日报,20xx-01-18.

[4]王川平.大学生人际关系问题及应对策略[j].读与写杂志,20xx,(2):88,164.

[5]刘卫民.化解高职院校学生人际交往障碍的策略[j].成人教育,20xx,(1):71-72.

[6]刘庆善.心理健康对大学生人际关系的影响[j].中国校医,20xx,21(4):476-478.

**情商与人生论文篇六**

【摘 要】在中职阶段中，寝室是学生生活的主要场合。寝室关系的和谐程度直接影响着学生的学习状态和身心健康。本文主要从班主任工作的角度，通过剖析中职寝室人际关系不和谐的主要表现和产生原因，探索如何构建良好和谐的寝室关系。

【关键词】中职生 寝室生活 人际关系

中职学生基本过着教室—食堂—寝室三点一线的生活，寝室成为最主要的生活单位。寝室生活中近距离的人际接触产生复杂的寝室内部人际关系，影响着学生寝室生活的质量，学生中的矛盾和事端也往往发生在这里。寝室人际关系处理得和谐，同学间会培养出比亲兄弟姐妹更亲的感情，留下一生中最美好的回忆。同样，若寝室人际关系出现不和谐，可能表现出针尖对麦芒，甚至“同室操戈”以致酿成悲剧，20xx年令人痛心疾首的“复旦大学生投毒故意杀害室友案”便是很有力的证明。如何处理好寝室人际关系越来越成为中职生生活一个极为重要的方面。因此，浅析中职生寝室人际关系处理，对创建和谐校园具有十分重要的意义。

一 寝室人际关系不和谐的表现

人际关系是人与人之间心理上的关系，以感情为主要特征，反映双方需要满足的程度，它体现的是心理上的差距。

寝室人际关系不和谐主要表现为：(1)缺少沟通。比如有学生感冒不舒服，而室友仍然将电扇开到最大等。(2)寝室内小团体现象。例如某两位或三位同学形成小团体，有意无意排斥其他寝室成员，一旦寝室内部发生问题，学生会产生被遗弃的感觉。(3)自私自卑。例如寝室内有同学参加了学生会或者表现出色，内心产生自卑嫉妒情绪，出现故意针对、讽刺挖苦等现象。

二 寝室人际关系不和谐的原因

1.生活习惯差异

我校是一所面向全省招生的综合中等职业技术学校。学生来自不同地方不同家庭，使得寝室内同学在思想观念、价值标准、生活方式等方面存在明显差异。一些学生在生活习惯上比较差，例如在寝室里有随便翻动别人东西、吃别人的东西的习惯，从而引起同学反感。还有一些学生不讲卫生、不爱劳动。若寝室内有学生常常不搞卫生，或者做的卫生工作太粗糙导致其他成员返工，会令其他同学产生不满情绪，进而产生矛盾。

我们的学生都是“90后”，大多是独生子女。父母的溺爱使学生的心理承受能力较差，很多都是第一次离开父母。以自我为中心使学生很难站在别人的角度考虑问题，例如有的学生尤其是热恋中的学生喜欢在宿舍里旁若无人的打电话，有时一打就是几个小时，不管宿舍其他学生在做什么，影响了室友的休息。

3.缺乏人际沟通的技巧

做不到有话好好说，有事好好商量，同学间缺少沟通，导致冲突。同一个寝室不同的学生看待问题时，难免会出现不同的观点与看法，也就避免不了相互间不能接受对方的做法的情况。出现冲突时，有的学生采取“鸵鸟”政策，消极躲避和忍耐，矛盾会恶化;有的学生则讲话口无遮拦，专揭别人的伤疤。

三 处理寝室人际关系的方法和几点建议

融洽和谐的寝室人际关系可以帮助中职生在学校中找到归属感，促进身心的健康发展。所以营造一个积极向上，互帮互助的“室风”是中职生努力的目标，也是中职学校构建和谐校园的需要。

1.学校对形成和谐寝室人际关系的重视

学校应该大力宣传和谐寝室，通过多种形式和途径端正学生的态度，重视寝室人际关系。

第一，举办新生入学寝室人际关系专题讲座。通过一些典型的案例，引起新生对宿舍人际关系和人际冲突的重视，提前做好心理准备，让新生学会与室友和谐共处的一些技巧和方法，尽快融入宿舍集体生活。

第二，做好家校联系。了解学生的家庭情况，关注学生的心理健康，并与家长统一战线，嘱咐家长多与孩子联系。当出现寝室问题时给予正确的指导和帮助，开解学生的心情。

第三，开设中职生心理健康教育课程。通过开展心理健康教育来全面提高中职生的心理素质，培养他们尊重、理解、宽容、信任等优良的个性心理品质。

第四，设立心理健康咨询中心。请有经验的心理老师为学生排忧解难。它主要是为学生提供一个宣泄的平台，当学生想不通或者不知该如何处理寝室人际关系时给予指点和帮助。及时针对学生的心理问题进行咨询和治疗，从根本上化解学生的寝室人际冲突。

2.班主任对寝室人际关系的关注和引导

在学校生活中，班主任担任着大家长的角色。中职生多处于叛逆期，与家长交流越来越少。班主任除了关心寝室学生遵纪守规和卫生达标情况外，还应关注平静湖面下的波澜起伏。

第一，走近寝室内部。针对寝室人际关系，经常性地找同学聊天，了解寝室内部动态。知道寝室内谁与谁走得近，谁与谁之际有摩擦，谁近期心理状态不太好等，及早发现问题。定期地下寝室，倾听学生的心声，观察学生寝室内部的生活情况。

第二，制订寝室内部的规章制度。没有规矩不成方圆，制定相关规章制度让学生明白寝室内哪些可做，哪些不可做。避免不公平，将寝室问题向自治方向努力。

第三，多开展以宿舍为单位的文娱活动。为营造积极向上的宿舍文化，可以多开展班级活动。比如开展以寝室为单位的宿舍包馄饨活动、各类文娱体育比赛等，这既让学生感到生活充实，同时也增强了宿舍内成员的内聚力，相互帮助、相互体贴，发现室友身上的闪光点。

第四，发挥班级学生干部，尤其是宿舍长的作用。在寝室生活中，寝室长担任着举足轻重的作用。一方面分配任务时要公平，另一方面是做好寝室内部的协调工作，当出现寝室问题时，要及时制止和引导，努力将寝室矛盾问题解决于萌芽阶段。因此，班主任应当定期对其进行应对人际关系危机的专业培训。

3.学生处理问题能力的提高

寝室人际关系最终还是需要学生自己去处理，老师只能提供方法传授技巧，实际操作还是学生。只有在真真切切的人与人相处的过程中，学生才能明白怎么处理问题，真诚待人，用心去经营，用爱去构建，才能创造出和谐的寝室人际关系。

第一，自身意识到处理好寝室人际关系的重要性。首先学生要从思想上意识到寝室人际关系对自身生活举足轻重的影响。端正态度，相聚在这同一个房间，是多么来之不易的缘分。主动地与室友友好相处，建立和谐融洽的关系。

第二，学会尊重、包容和坦诚互助。尊重自己和他人，是建立和谐寝室人际关系的基本保证。每个人都是平等的，都具有自己的权利和义务。允许差异，学会包容。若他人的生活习惯影响到你，可以委婉地提出意见，切不可采取过激的方式。在寝室生活，切忌戒备心太重，只有敞开心扉，真诚以待，投之以桃，别人才会对你报之以李。

第三，养成良好的生活习惯。寝室全体成员应具有一致的起居时间。倘若实在有事，早起或者晚睡也应尽量减少声响和灯光对室友的影响。认真完成自己该做的寝室义务，既要做好个人卫生，也要将自己负责的卫生区域打扫干净。

第四，掌握一定的人际交往的技巧和原则。不压抑宿舍内部的矛盾，努力提高解决宿舍问题的能力。发现矛盾及时解决，有话好好说，口气友善。努力发现室友的优点及特长，学会欣赏与赞美别人，赞美时应注意真心真意，适时适度。

第五，换位思考，学会感恩。学会换位思考，当你站在另一个角度看待问题你会获得不一样的收获。不论做什么事，要将心比心，严于律己，宽以待人，室友之间相互理解，心灵才会靠近，减少矛盾。要学会感恩，对于别人的帮助要铭记于心。

三年的中职生涯中，每个学生都要经历寝室人际关系的考验。寝室人际关系的问题不是一成不变的，是千变万化，因人而异，因时而异的。但请相信，只要学校、老师、学生齐心协力，加上真诚和爱的力量，寝室人际关系定当有所改善。

参考文献

[1]薛东亮、陈树旺.浅谈中职生宿舍人际关系冲突的原因及改善措施[j].卫生职业教育，20xx(23)：40～41

[2]陈筱宇.解开高校女生宿舍的“盘丝洞”——高校女生宿舍人际关系问题的思考(上旬刊)[j].科教文汇，20xx(9)：186

**情商与人生论文篇七**

摘要：随着我国构建和谐社会的深入发展，和谐人际关系越来越受到社会各界的重视。本文从学校和谐人际关系的涵义及重要性、学校人际关系的现状以及如何建立学校和谐的人际关系等几方面探讨了学校和谐人际关系状况。

关键词：构建;和谐;人际关系

1 学校和谐人际关系的涵义及重要性

著名的心理学家丁瓒教授曾指出：“人际关系不良会导致多种身心疾病，如神经衰弱、高血压、心脏病等。”可见人际关系对人的心理卫生与健康有着重要的影响。人际关系健康是个体健康的一个重要指标。同样，学校的良好发展也需要和谐的人际关系。学校和谐人际关系是指学校中人与人之间在各自的需要和利益得到协调实现的情况下的彼此尊重、互利共生、诚信友爱、融洽相处的状态和关系，简单地说就是学校中人与人之间关系的和谐。学校和谐人际关系包括人自身的和谐和人与人之间、群体与群体之间关系的和谐。学校领导集体之间、教师员工之间、师生之间关系融洽，能够激发教职工的工作主动性;激发学生学习的积极性;能够有效地保障教育教学成效的实现。反之，人际关系紧张、勾心斗角、互不协作，就会形成内耗，大大降低工作效率，影响学校管理目标的实现。

2 学校人际关系现状

学校是培养人才的摇篮，是文明的金字塔。相对社会其他行业，学校与社会直接联系不多，教师的素质比较高，学生多数都比较可爱，善良。因此学校人际关系总体比较融洽。然而学校教育属于意识形态范畴，其人际关系也具有明显的社会性。当前学校学术气氛不足，教师社交气氛太浓，往往出现以“实现个人某个目的”为处理某种人际关系的准绳。现今一些教师为了评职称大打出手、斯文扫地;领导在评优工作中“近亲繁殖”等问题就是典型的例子。这样就很容易引起教师之间，学生之间不和睦，师生之间，师生与校领导之间矛盾重重等。但无论如何,学校毕竟是教书育人的地方。教育教学利在当代、惠及子孙的常规理念，构成人员平均素质较高、批判及校正能力较强等因素都决定了学校人际关系具有明显的可塑性。也就是说，构建学校良好人际关系具备可行性和必然性。

3 如何建立学校和谐人际关系

3.1 促进生生和谐人际关系

教育中利用正式群体的巨大力量，形成强大的凝聚力，巧妙引导、用好非正式群体的“首领”，把非正式群体吸引到班级主道上来。还可充分利用非正式群体间产生的交叉，在各群体间架设桥梁，以促进生生和谐。在班内推行合作学习制度，可以有力地集中学生的凝聚力和提高学生的学习积极性，促进后进生的转化，有效促进同学间的友好关系。定期开展主题班会，加强对学生世界观、人生观、价值观的教育，引导学生正确对待和处理个人利益与集体利益、他人利益之间的关系，从而减少人际磨擦，增进人际和谐。经常组织活动，为学生人际交往提供广阔的时间、空间和自由度。拉近学生与学生之间的空间距离，缩短彼此间的心理距离。还可以加强心理健康教育，培养学生的健全人格。一个心胸宽广、开朗乐观、包容忍让的人一定会拥有良好的人际关系。

3.2 建立师生和谐人际关系

教师在师生关系中起主导作用，教师应与学生建立民主、平等的对话关系。同时教师应掌握高超的教育艺术和教育机智。及时对学生采取灵活有效的应变策略。教师还应加强自身修养，提高自我控制的能力，保持良好教学心境，面对复杂问题，能够保持理智，做自己情绪的主人。教师要树立教育法制观念，使自己处理问题行为的方式控制在教育法律所规定的范围之内。最后教师要实行民主管理, 引导学生加强自我管理，在和谐的氛围中允许学生有自己的思想和个性。如果教师能做到以上几点，一定会与学生和谐相处。

3.3 建立师师和谐人际关系

教师之间长期共事，难免出现这样或那样的矛盾，这些矛盾有时为利益冲突，有时表现为意见分歧，有时表现为相互误解。但是绝大多数矛盾是在根本利益一致基础上的，是非对抗性矛盾。因此，解决这类主要用道德调节手段。如果教师之间能够真正做到少一点埋怨，多几分理解，关系就会融洽得多，即使出现误解，只要检点自己，胸怀大度，误会也会随着事实的澄清而逐渐消除。教师之间开展有益的竞争，必须注意，一方面要敢于突破传统观念的束缚，敢于冒尖;另一方面要提倡科学、求实的作风，形成自己的新方法和新见解。这种竞争与团结协作不仅不矛盾，而且还相辅相成，互相补充。只有这样，个人才能得到提高，教育才能得到发展，教师之间的关系才能够和谐。

3.4 建立学校领导之间的和谐关系

毛泽东同志指出: 办教育也要看干部。学校党政领导班子是学校各项事业的领导核心。有没有一支心齐气顺、团结和谐的领导班子， 一个舒心融洽、合作团结的环境，直接关系到和谐校园建设目标能否顺利实现。党政班子应荣辱与共、同舟共济，其成员都有职、责、权，在工作中既要依法办学、照章办事、各负其责，又要相互信任、顾全大局，严于律己、宽以待人。党政领导班子的团结和谐、和而不同、事业为重，广大教职工才会齐心协力、奋勇拼搏, 共同推动学校事业的又好又快发展。

3.5 建立学校领导与师生的和谐关系

教师和学生是学校的主体。一方面, 校领导要牢固树立全心全意依靠教职工办学的理念，大力营造尊师重教的良好氛围，切实维护教职工的合法权益，努力改善教师的工作、学习、生活条件。另一方面，校领导要牢固树立全心全意为学生服务的理念，把促进学生的成长和全面发展作为办学的根本追求，努力为学生在校学习、生活提供优良环境，把“一切为了学生，为了一切学生，为了学生的一切”的思想贯穿于学校工作的全过程。学校师生也要关心和支持学校的发展, 理解学校领导为人才培养、科学研究和社会服务所作出的努力, 积极参与学校事务管理, 勇于建言献策, 爱护学校的一草一木, 同心同德共建和谐校园。

**情商与人生论文篇八**

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.

**情商与人生论文篇九**

【论文摘要】 良好的人际环境是激发社会成员创造活力的重要前提和基础。为了充分调动广大人民群众的积极性，激发社会成员的创造活力，必须不断改善人际环境，努力构建民主团结、平等友爱、政治和谐的良好人际环境。这既是完善社会主义制度的一项长期任务，又是构建社会主义和谐社会的一项重要内容。

【论文关键词】 构建和谐;人际环境;对策

人际环境是指影响人际关系的社会环境，即影响个人之间交往的各种外部社会条件或社会因素。从影响人际关系的各种外部社会因素的不同性质来看，人际环境包括政治、经济、文化、道德、国家安全、社会秩序等方面的环境。

按照构建社会主义和谐社会的目标要求，社会成员之间平等友爱、民主团结、和谐相处，保证个体充满活力，各尽其能、各得其所，全体社会成员共同全面发展的人际环境就是良好的人际环境。反之，就是不好的人际环境。静态观察，任何社会一定时期的人际环境都不可能是完美无缺的，都会包含着好的方面和不足的方面，这是人际环境能够不断改善的客观依据。动态观察，一般情况下，人际环境是一个连续不断的渐进式的]进过程，人际环境改善是无止境的，无论是社会制度还是社会意识，都处在不断发展、完善和升华的过程之中，不会永久停留在社会某一个历史阶段的水平上。特殊情况下，尤其是在社会制度发生重大变化或根本变革之后，人际环境也会随之发生重大变化甚至是实质性改变。

一、人际环境的变迁和当前存在的主要问题

新中国建立后，中国社会人际环境发生了实质性变化。从1949年至60年代中期，形成了重在民主平等、团结互助的人际环境，促进了人与人之间和睦相处和社会稳定发展。这个时期，中国社会人际环境呈现五个显著特点。

1.劳动人民当家作主

以人民民主专政为本质特征的社会主义基本政治制度的建立，人民代表大会制度、中国共产党领导下的多党合作制度等项政治制度和社会管理制度的建立和完善，为人民群众当家作主、行使社会管理提供了制度保障，也为中国社会人际关系的改善创造了前所未有的良好条件和环境。翻身当家做了主人的中国人民在建设自己新国家、创造新生活的过程中，迸发出前所未有的工作热情和创造精神，尤其是从第一个五年计划开始，中国人民在共产党领导下，为了改变贫穷落后的面貌，建设现代化的社会主义国家，展开了大规模的经济建设，全面推进工业化，中国社会发生了翻天覆地的巨大变化。

2.社会管理集中统一

整个社会资源配置实行了集中统一的计划管理模式。在中央政府统一领导下，地方各级政府负责组织国民经济和社会发展计划的实施，全民所有制企业和事业单位、集体所有制企业以及农村集体经济组织最终承担计划任务和指标的落实。整个社会产品的生产、交换、流通和分配都实行统一的计划管理。这种高度集中统一的社会管理制度，对于尽快扭转战乱所造成的百业凋零、民不聊生甚至社会动荡的局面，使中国社会从战争时期快速转入和平时期，集中有限的资源推进经济建设，协调短缺经济条件下的利益分配关系，建立人与人之间在经济、政治、社会地位等方面的平等关系，防范和抵御外敌入侵，应对自然灾害等突发事件，保证社会稳定，起到了非常重要的积极作用。

3.社会福利相对均等

建国以后，鉴于当时的条件，国家实行了低工资、广就业的劳动工资政策和以单位为依托的福利分配制度，社会成员的劳动收入和生活福利主要依赖单位。养老、医疗、住房等福利由单位统一承担，形成了收益共享、利益均沾、风险共担的福利分配制度。这种分配制度，对于促进人与人之间关系的平等、实现社会公平、维护社会稳定，发挥了积极作用。但也不可否认，由于这种福利分配制度忽视轻视个人利益，对社会成员缺乏激励作用，造成个人对单位乃至政府的依赖性增强等问题。

4.人际关系团结和睦

在这样的社会背景下，又由于我党进城后保持和发扬了战争时期的优良传统作风，坚信“无产阶级只有解放全人类才能最后解放自己”，以全心全意为人民服务为己任，坚持对广大党员干部进行共产主义世界观、人生观、价值观教育，在全民中宣传、提倡、培育社会主义新风尚，人们的精神风貌和社会风气为之一新，爱国主义、集体主义、社会主义精神得到弘扬，乐善好施、扶危济困、见义勇为、注重礼仪、敬老爱幼、尊师重教、诚实守信等成为美德，干群之间、同事之间、邻里之间、夫妻之间、父母与子女之间、亲戚朋友之间，都形成了比较和睦的人际关系，上下左右信任度较高，好人好事层出不穷，助人为乐蔚然成风。许多旅居海外的知识分子和科学家纷纷回归祖国参加社会主义建设，各条战线上涌现出雷锋、欧阳海、王进喜、时传祥、向秀丽、李四光、林巧稚等为数众多的富有时代精神的英雄人物和劳动模范。

5.城乡居民待遇不同

由于人口增长过快、粮食供应不足，为了保证城市经济和工业较快发展，控制城市人口规模，逐步建立了以承认城乡差别为基础的户籍管理、粮食供应、社会保障等方面的制度，最终形成了城乡之间的制度壁垒，使城乡居民分别享受两种不同的待遇。城乡之间的制度差异有其当时的客观原因，但这种制度长期不变，不利于促进城乡之间资源流动尤其是农村劳动力转移，不利于加速推进城市化和扭转城乡差别持续扩大的趋势。从长远看，影响经济社会发展，影响和谐人际关系和人际环境的形成，这在今天看得已经比较清楚了。

十一届三中全会以来，中国以建立社会主义市场经济体制为目标，全面推进改革开放，整个社会进入了新的发展时期，人际环境发生了重大而深刻的新变化，逐渐形成了重在增进效率的人际环境。

由于市场机制的作用范围和市场经济的意识很难限制在经济领域范围内，会渗透到社会管理乃至社会生活的各个方面，给当今社会人际环境带来以往未曾遇到过的问题，主要表现在以下四个方面。

1.社会公平的制度保障欠缺

市场公平是指竞争机会公平，即每个人都有同样的机会通过竞争实现自己的利益目标，在市场竞争面前人人平等。确立维护竞争机会公平的制度是必要的，但是，由于个人素质、社会背景、拥有资源的水平和支配资源的能力不同，即便人人都有同样的竞争机会，也会产生较大的贫富差距甚至两极分化的结果。社会公平是指竞争起点和结果的相对公平。竞争起点和结果不公平是市场机制自发调节不能解决的问题，甚至是市场竞争的必然结果。这种社会不公平问题，需要通过建立促进社会公平的制度来解决。然而，在建立市场经济制度过程中，忽视了竞争起点和结果的公平。

2.形成了影响人际关系的“三大潜规则”

“回扣”成了市场交易或商业活动中的潜规则。暗箱操作的各种名目的“回扣”或“提成”，其实就是商业贿赂，并不是中间商公开获得的佣金。近年来，“回扣”问题愈]愈烈，波及范围越来越广。据业内人士透露，广告经营、报刊发行中的“回扣”比例相当高。有些掌握信贷资金审批大权的人，因为吃了“回扣”，贷款项目的审核流于形式，致使银行贷款放出去以后不能按期如数收回，信贷资金大量流失。“靠山吃山”成了垄断行业的潜规则。无论是自然垄断行业还是制度垄断行业，由于本身具有特殊的垄断条件，既缺乏外在的市场竞争压力，又缺乏有效的自我约束和社会监督机制，使这些垄断行业的产品或服务单位成本形成了长期持续上升的趋势，与竞争性行业产品或服务单位成本不断下降的状况，形成了强烈的反差。垄断行业产品或服务成本推动型的价格不断上涨，尤其是人工成本大幅度持续上升，使垄断行业职工收入和福利水平过高，已经成为社会反映强烈的热点问题之一。“有权就有钱”成了经济社会管理中的潜规则。行政权、执法权、审判权等都有一定的弹性或自由裁量的空间，比如有的经济违法行为，可以处以一到五倍的罚款，有的犯罪行为可以判处三到七年有期徒刑。即使在合法的范围内，掌权人也有一定的活动余地，存在着“寻租”机会。权力“寻租”严重败坏了社会风气，使“活动”成了当今社会使用频率最高的词汇之一。金钱关系渗透到经济和社会管理中，不仅造成某些公共权力“私人化”，使腐败现象滋生和蔓延，而且造成经济社会管理失去应有的效力，管理机关乃至政府的公信力弱化，对社会秩序带来很大危害。

3.推进民主政治建设的难度增大

随着经济社会运行机制的改变，人与人之间的关系也复杂化了，遇到了一些新情况和新问题，使推进社会主义民主政治建设的难度明显增大，很多问题都面临着两难选择。第一，多数社会成员地位下降。市场经济制度的作用偏重于增进效率，对财富增长贡献较大的社会群体地位上升，而普通劳动者的社会地位相对下降。这是竞争机制发挥作用的必然结果。问题是在承认竞争规则的前提下，保护处于社会中低层乃至最底层的多数居民的利益，改变他们社会地位下降的局面难度很大。第二，基层组织在民主政治建设中的功能和作用明显弱化。传统体制下，企业和农村集体经济组织，兼有经济、政治和社会职能，是把个人与政府连接起来的桥梁，是掌握社情民意、了解居民诉求、化解社会矛盾的关键环节和重要基础。但现在很多企业党组织和工会组织在经济上存在着对企业主的依附关系，实际上受企业董事会和经理层的管理或制约，在企业民主管理中的作用很有限，活动缺乏独立性，不能满足广大员工的正当要求。农村实行土地家庭承包经营以后，集体经济组织的政治职能和社会职能也逐渐弱化，村民自治组织缺乏一定经济条件支撑，难以开展活动。在基层组织的政治和社会职能弱化的条件下，普通劳动者或居民的正当权益受到侵害，由此引发的矛盾冲突，在基层得不到及时解决，必然直接反映到政府，这是近年群众集体上访案件数量增多、规模扩大的重要原因。第三，普通居民在社会管理中的主体地位和作用弱化。由于经济和社会风险越来越多地由个人承担，个人就业和收入稳定性降低，人际环境对个人的生存压力不断增大，致使普通居民自顾不暇，民主意识和主人翁责任感淡化，参与社会管理的自觉性减弱。企业的普通员工甚至失去了参与民主管理的机会和权利，有意见也不敢提或者不想提，担心砸了自己的饭碗。公民参与社会管理的渠道狭窄，广大居民的诉求不能及时得到充分的反映，政府对老百姓的愿望和要求缺乏全面准确的了解，有的决策没有充分体现多数居民的利益诉求。地方政府的一些职能部门，为了局部利益或部门利益，不认真执行有关规定，“上有政策，下有对策”，致使国家已经出台的民主管理制度在执行中“走样儿”或“变味儿”，引起群众不满。

4.社会主义价值和道德受到冲击

市场经济肯定了追求个人利益最大化目标的合理性与合法性，冲击了我们一贯倡导的社会主义价值导向和道德内容，收入最大化或赚取更多的金钱成为个人行为的首要目标。人们的价值标准和道德尺度悄悄发生了变化。一部分人中间，普遍用追逐拥有财富的多寡来衡量一切。正常人情往来也为金钱所支配，甚至变为变相行贿受贿。中国社会科学院社会学研究所李培林所长主持的调查显示，现在居民用于人情往来的支出占全部消费支出的比例达到10%以上，已经成为居民生活的一大负担。一些人认为诚实守信已不再是美德，弄虚作假现象有增无减，严重阻碍社会诚信体系的建设。

二、构建和谐人际环境的对策

根据人际环境存在的主要问题和现实条件，构建民主团结、平等友爱、融洽和谐的人际环境，应考虑以促进社会公平、加强民主政治、增进团结友爱、维护社会稳定为重点，在全面加强制度建设和思想道德建设上多下功夫。

1.完善促进社会公平的制度

促进社会公平就是要解决社会成员竞争的基础条件和结果相差悬殊的问题，限制利用不合理、不正当的垄断条件进行竞争，尽可能实现竞争起点的公平，并对竞争结果出现的过于悬殊的差别进行必要的限制和调节，控制和适当缩小差距。

完善劳动保障制度是实现社会公平的重要途径之一。为了既促进企业之间公平竞争，又保护劳动者的切身利益，应该深化劳动保障制度改革。从长远看，应该逐步建立“法律强制、个人付费、政府辅助”的劳动保障制度，解决劳动保障费用水平新老企业负担不均衡、国有企业与民营企业负担不均衡、技术和资金密集型企业与劳动密集型企业负担不均衡的实际问题，使劳动者能够比较公平地享有劳动保障。

完善贫困救助制度，保障失业人员、贫困群体的生活，是缓解社会矛盾的重要手段。要借鉴一些地方的成功经验，认真落实居民生活最低保障制度，加强贫困救助工作，使失业人员及其家庭和其他困难家庭基本生活得到保障。完善就业困难群体再就业援助制度，对就业困难对象提供个性化就业服务和公益性岗位援助。完善医疗保险制度，将灵活就业群体、贫困群体纳入大病统筹的医疗保险范围。积极推进商业保险和职工互助保险，分摊社会保险负担。随着生产力水平的提高，要逐步提高最低生活保障金的发放标准。支持社会慈善机构组织募捐和开展扶贫活动，为社会各界人士自发的捐赠活动提供便利，拓宽社会救助渠道，完善社会救助体系。

逐步建立农业保险制度。这项制度可以为农业产业化提供有力保障，有利于化解农民个人投资和农产品加工企业投资的风险。按照wto规则和市场经济规则，政府应该改变对农业的支持方式，将对农民直接补贴逐步改为扶持农民参加保险方面来。一家一户参加农业保险，会造成农业保险公司经营成本过高。农业保险的运作可以由农业产业化龙头企业牵头参保，或者由农民各类协会等组织牵头参保，逐步扩大农业保险范围，为建立农民增收的长效机制奠定制度基础。

打破城乡制度壁垒，逐步放宽户籍管理。在医疗、教育、养老保险等方面的城乡制度差别也要逐步改变，尤其是要从制度上解决对农民工的歧视问题，提高农民素质，要建立相应的制度，促进农村中小学教育提高教学质量，使农村孩子接受良好的教育，加强对农村劳动者的专业技能培训，提高他们的择业能力。

2.完善民主政治制度

坚持和完善人民代表大会制度，充分发挥人民代表大会在立法、执法监督等方面的重要作用。全国人大在调整个人收入所得税起征点问题上，公开征集社会各界意见并召开立法听证会，为完善立法程序进行了有益的探索和成功的尝试。有的地方对是否限制燃放烟花爆竹的事项，在作出规定之前，也通过网络和其他新闻媒体广泛征求意见，不但真实地体现了民意，也使确立的制度能够更好地得到贯彻和实施。这种做法应该制度化，凡是涉及城乡居民切身利益的立法，都必须经过群众广泛讨论后确定，使国家和地方的立法更好地体现人民的意志，维护人民的利益。为了加强人大对行政机关、司法机关或“一府两院”的监督，要依据新颁布的《监督法》，制定相应的配套法律、法规和具体实施办法，确保《监督法》全面落实。不断完善中国共产党领导下的多党合作和政治协商制度，充分发挥民主党派参政议政的重要作用。各级政府的重大决策，都应该实行征求社会各界意见的制度，确保决策的科学化、民主化。

为了加强基层民主政治建设，要逐步完善基层政权、基层群众性自治组织、企事业单位的民主管理制度，完善政务公开、村务公开等办事公开制度，保证基层群众依法行使各项民主权利。尤其是要通过互联网等各种现代化的传媒手段，建立公民参与经济社会管理的信息平台，并通过完善信访制度、政府与老百姓直接对话等形式，拓展征集群众意见的渠道，形成社情民意的表达机制。对农村居民自己建立各种专业协会，要积极引导和支持，使之对乡镇政府和村委会的行为起到一定的制衡作用，更好地维护村民的合法权益。为了充分发挥企业工会组织的作用，应该加强对企业工会组织的指导和支持，提高企业工会与老板或董事会的谈判能力，切实维护工人的正当权益。律师事务所等其他法律咨询服务、法律援助机构、公益服务机构、行业协会等社团组织，近年来新出现的城市住宅小区业主委员会等民间组织，在基层民主政治建设中已经发挥了重要作用，要通过规范、扶持等方面的制度建设，使各类社会组织接受委托、代表居民维权得到法律保护和支持。

完善权力运行规则是推进民主政治建设的重要任务之一。为了从源头上遏制腐败现象的滋生和蔓延，要不断加强权力运行的制度约束，不但要继续完善政务公开制度，还要进一步完善社会监督制度，使行政权、执法权、司法审判权、人事管理权、干部任免权等权利运用，都在社会的公开监督之下。

3.完善维护经济社会秩序的制度

对于垄断行业通过不正当或不合理竞争手段获得垄断收益的行为，要通过完善反垄断的法律进行限制。一旦发生不当得利，要全部予以没收，并实行严厉的惩罚措施。同时要对垄断行业实行严格的公开管理的制度，包括成本、工资、福利、用工、服务项目的质量标准和价格等，全面建立信息公开披露的制度，完善对垄断行业的舆论监督和群众监督制度。政府要建立垄断行业管理的网络信息平台，依法强制垄断行业公布相关信息，以便消费者和社会各界进行有效的监督。

对“回扣”或“提成”等各种商业贿赂行为，要坚决打击。为了遏制“回扣”现象的不断蔓延，应该借鉴发达国家的经验，对商品的利润率或进销差价率和批零差价率进行必要的限制，使“回扣”的现象没有产生的条件和机会。

保持政局稳定和社会安定是改善人际环境的重要内容。政府有关部门要建立社会预警机制，掌握经济和社会运行动态，及时发现社会不稳定因素的征兆，力争在各种矛盾和冲突爆发前发出信息警报、提出相应的对策建议。进一步完善突发事件的应急处理机制，尽可能减少和避免突发事件造成的损失。健全社会主义法制，依法打击各类违法犯罪活动，尤其是对带有黑社会性质的犯罪团伙，要加大打击力度，使社会治安状况根本好转，有效地保护人民生命和财产的安全。完善信访工作制度，特别是对工人、农民工、农民等群体性上访案件，要及时了解他们的诉求，快速进行处理，防止激化矛盾，避免引起激烈的冲突和社会震动。

4.加强思想道德建设

维系良好的人际环境，不仅要靠法治，还要靠德治。因此，必须全面加强思想文化和伦理道德建设，建设和谐文化。建设和谐文化的首要任务，是加强社会主义核心价值体系建设，包括马克思主义指导下的中国特色社会主义共同理想、爱国主义为核心的民族精神、改革创新为核心的时代精神、社会主义荣辱观。提倡和发扬社会主义核心价值体系，指明了社会思想文化道德的发展方向，规定了其提升的水准，为人们和谐相处提供了共同遵循的思想基础和行为准则，构成了良好人际环境的重要内容，同时它也为和谐人际环境建设提供了前提条件、助推力量和重要保证。在确立社会价值标准的基础上，要发扬中华民族的传统美德，大力提倡互相尊重、互助合作、团结友爱的精神，继承乐善好施、扶危济困、见义勇为、注重礼仪、敬老爱幼、崇尚科学、诚实守信等优良传统。同时，还要树立公平竞争的意识、风险意识、创新意识，实现民族优秀文化与现代市场经济文化的互补与融合，构建能够促进社会主义市场经济健康发展的意识形态，为促进经济建设和社会发展服务。

人际环境自身的发展规律之一就是渐进式的]进过程。社会意识形态的变革也是如此。任何一种社会新理念的形成，都要经过逐步被社会多数成员理解、接受、认可的过程，都是约定俗成的。所以，加强思想文化和伦理道德建设，不但要在整个社会加强宣传教育，创造良好的社会氛围，更重要的是从局部、从基层做起，首先推动微观人际环境的改善，通过打造良好的企业文化，创建和谐社区、和谐村屯、和谐乡镇等有效形式，带动整个社会思想文化和道德理念的转变，从而实现人际环境的不断改善，达到促进社会成员共同全面发展的根本目的。

参考文献：

陆学艺主编.当代中国社会流动[m].北京：社会科学文献出版社，20xx.

王光伟主编.提高构建社会主义和谐社会能力学习读本[c].北京：中共中央党校出版社，20xx.

杨思远，王玉玲，刘颖.新大同说——社会主义和谐社会论[m].石家庄：河北教育出版社，20xx.

林建公.关于构建社会主义和谐社会的若干问题[j].中国政治，20xx(8).

中国社会科学院课题组.努力构建社会主义和谐社会[j].中国政治，20xx(7).

陈明凡，宋衍涛.关于“构建社会主义和谐社会”研究综述[j].中国政治，20xx(11).

秦宣.构筑建立社会主义和谐社会的稳定环境[j].中国政治，20xx(4).

陈雄.论构建和谐社会的利益均衡[j].中国政治，20xx(12).

周善红.努力构建社会主义和谐社会——社会主义和谐社会特征分析[j].社会主义论丛，20xx(7).

张富良.转型期中国农村干群矛盾客体初探[j].中国政治，20xx(9).

**情商与人生论文篇十**

【论文摘要】 良好的人际环境是激发社会成员创造活力的重要前提和基础。为了充分调动广大人民群众的积极性，激发社会成员的创造活力，必须不断改善人际环境，努力构建民主团结、平等友爱、政治和谐的良好人际环境。这既是完善社会主义制度的一项长期任务，又是构建社会主义和谐社会的一项重要内容。

【论文关键词】 构建和谐;人际环境;对策

人际环境是指影响人际关系的社会环境，即影响个人之间交往的各种外部社会条件或社会因素。从影响人际关系的各种外部社会因素的不同性质来看，人际环境包括政治、经济、文化、道德、国家安全、社会秩序等方面的环境。

按照构建社会主义和谐社会的目标要求，社会成员之间平等友爱、民主团结、和谐相处，保证个体充满活力，各尽其能、各得其所，全体社会成员共同全面发展的人际环境就是良好的人际环境。反之，就是不好的人际环境。静态观察，任何社会一定时期的人际环境都不可能是完美无缺的，都会包含着好的方面和不足的方面，这是人际环境能够不断改善的客观依据。动态观察，一般情况下，人际环境是一个连续不断的渐进式的]进过程，人际环境改善是无止境的，无论是社会制度还是社会意识，都处在不断发展、完善和升华的过程之中，不会永久停留在社会某一个历史阶段的水平上。特殊情况下，尤其是在社会制度发生重大变化或根本变革之后，人际环境也会随之发生重大变化甚至是实质性改变。

一、人际环境的变迁和当前存在的主要问题

新中国建立后，中国社会人际环境发生了实质性变化。从1949年至60年代中期，形成了重在民主平等、团结互助的人际环境，促进了人与人之间和睦相处和社会稳定发展。这个时期，中国社会人际环境呈现五个显著特点。

1.劳动人民当家作主

以人民民主专政为本质特征的社会主义基本政治制度的建立，人民代表大会制度、中国共产党领导下的多党合作制度等项政治制度和社会管理制度的建立和完善，为人民群众当家作主、行使社会管理提供了制度保障，也为中国社会人际关系的改善创造了前所未有的良好条件和环境。翻身当家做了主人的中国人民在建设自己新国家、创造新生活的过程中，迸发出前所未有的工作热情和创造精神，尤其是从第一个五年计划开始，中国人民在共产党领导下，为了改变贫穷落后的面貌，建设现代化的社会主义国家，展开了大规模的经济建设，全面推进工业化，中国社会发生了翻天覆地的巨大变化。

2.社会管理集中统一

整个社会资源配置实行了集中统一的计划管理模式。在中央政府统一领导下，地方各级政府负责组织国民经济和社会发展计划的实施，全民所有制企业和事业单位、集体所有制企业以及农村集体经济组织最终承担计划任务和指标的落实。整个社会产品的生产、交换、流通和分配都实行统一的计划管理。这种高度集中统一的社会管理制度，对于尽快扭转战乱所造成的百业凋零、民不聊生甚至社会动荡的局面，使中国社会从战争时期快速转入和平时期，集中有限的资源推进经济建设，协调短缺经济条件下的利益分配关系，建立人与人之间在经济、政治、社会地位等方面的平等关系，防范和抵御外敌入侵，应对自然灾害等突发事件，保证社会稳定，起到了非常重要的积极作用。

3.社会福利相对均等

建国以后，鉴于当时的条件，国家实行了低工资、广就业的劳动工资政策和以单位为依托的福利分配制度，社会成员的劳动收入和生活福利主要依赖单位。养老、医疗、住房等福利由单位统一承担，形成了收益共享、利益均沾、风险共担的福利分配制度。这种分配制度，对于促进人与人之间关系的平等、实现社会公平、维护社会稳定，发挥了积极作用。但也不可否认，由于这种福利分配制度忽视轻视个人利益，对社会成员缺乏激励作用，造成个人对单位乃至政府的依赖性增强等问题。

4.人际关系团结和睦

在这样的社会背景下，又由于我党进城后保持和发扬了战争时期的优良传统作风，坚信“无产阶级只有解放全人类才能最后解放自己”，以全心全意为人民服务为己任，坚持对广大党员干部进行共产主义世界观、人生观、价值观教育，在全民中宣传、提倡、培育社会主义新风尚，人们的精神风貌和社会风气为之一新，爱国主义、集体主义、社会主义精神得到弘扬，乐善好施、扶危济困、见义勇为、注重礼仪、敬老爱幼、尊师重教、诚实守信等成为美德，干群之间、同事之间、邻里之间、夫妻之间、父母与子女之间、亲戚朋友之间，都形成了比较和睦的人际关系，上下左右信任度较高，好人好事层出不穷，助人为乐蔚然成风。许多旅居海外的知识分子和科学家纷纷回归祖国参加社会主义建设，各条战线上涌现出雷锋、欧阳海、王进喜、时传祥、向秀丽、李四光、林巧稚等为数众多的富有时代精神的英雄人物和劳动模范。

5.城乡居民待遇不同

由于人口增长过快、粮食供应不足，为了保证城市经济和工业较快发展，控制城市人口规模，逐步建立了以承认城乡差别为基础的户籍管理、粮食供应、社会保障等方面的制度，最终形成了城乡之间的制度壁垒，使城乡居民分别享受两种不同的待遇。城乡之间的制度差异有其当时的客观原因，但这种制度长期不变，不利于促进城乡之间资源流动尤其是农村劳动力转移，不利于加速推进城市化和扭转城乡差别持续扩大的趋势。从长远看，影响经济社会发展，影响和谐人际关系和人际环境的形成，这在今天看得已经比较清楚了。

十一届三中全会以来，中国以建立社会主义市场经济体制为目标，全面推进改革开放，整个社会进入了新的发展时期，人际环境发生了重大而深刻的新变化，逐渐形成了重在增进效率的人际环境。

由于市场机制的作用范围和市场经济的意识很难限制在经济领域范围内，会渗透到社会管理乃至社会生活的各个方面，给当今社会人际环境带来以往未曾遇到过的问题，主要表现在以下四个方面。

1.社会公平的制度保障欠缺

市场公平是指竞争机会公平，即每个人都有同样的机会通过竞争实现自己的利益目标，在市场竞争面前人人平等。确立维护竞争机会公平的制度是必要的，但是，由于个人素质、社会背景、拥有资源的水平和支配资源的能力不同，即便人人都有同样的竞争机会，也会产生较大的贫富差距甚至两极分化的结果。社会公平是指竞争起点和结果的相对公平。竞争起点和结果不公平是市场机制自发调节不能解决的问题，甚至是市场竞争的必然结果。这种社会不公平问题，需要通过建立促进社会公平的制度来解决。然而，在建立市场经济制度过程中，忽视了竞争起点和结果的公平。

2.形成了影响人际关系的“三大潜规则”

“回扣”成了市场交易或商业活动中的潜规则。暗箱操作的各种名目的“回扣”或“提成”，其实就是商业贿赂，并不是中间商公开获得的佣金。近年来，“回扣”问题愈]愈烈，波及范围越来越广。据业内人士透露，广告经营、报刊发行中的“回扣”比例相当高。有些掌握信贷资金审批大权的人，因为吃了“回扣”，贷款项目的审核流于形式，致使银行贷款放出去以后不能按期如数收回，信贷资金大量流失。“靠山吃山”成了垄断行业的潜规则。无论是自然垄断行业还是制度垄断行业，由于本身具有特殊的垄断条件，既缺乏外在的市场竞争压力，又缺乏有效的自我约束和社会监督机制，使这些垄断行业的产品或服务单位成本形成了长期持续上升的趋势，与竞争性行业产品或服务单位成本不断下降的状况，形成了强烈的反差。垄断行业产品或服务成本推动型的价格不断上涨，尤其是人工成本大幅度持续上升，使垄断行业职工收入和福利水平过高，已经成为社会反映强烈的热点问题之一。“有权就有钱”成了经济社会管理中的潜规则。行政权、执法权、审判权等都有一定的弹性或自由裁量的空间，比如有的经济违法行为，可以处以一到五倍的罚款，有的犯罪行为可以判处三到七年有期徒刑。即使在合法的范围内，掌权人也有一定的活动余地，存在着“寻租”机会。权力“寻租”严重败坏了社会风气，使“活动”成了当今社会使用频率最高的词汇之一。金钱关系渗透到经济和社会管理中，不仅造成某些公共权力“私人化”，使腐败现象滋生和蔓延，而且造成经济社会管理失去应有的效力，管理机关乃至政府的公信力弱化，对社会秩序带来很大危害。

3.推进民主政治建设的难度增大

随着经济社会运行机制的改变，人与人之间的关系也复杂化了，遇到了一些新情况和新问题，使推进社会主义民主政治建设的难度明显增大，很多问题都面临着两难选择。第一，多数社会成员地位下降。市场经济制度的作用偏重于增进效率，对财富增长贡献较大的社会群体地位上升，而普通劳动者的社会地位相对下降。这是竞争机制发挥作用的必然结果。问题是在承认竞争规则的前提下，保护处于社会中低层乃至最底层的多数居民的利益，改变他们社会地位下降的局面难度很大。第二，基层组织在民主政治建设中的功能和作用明显弱化。传统体制下，企业和农村集体经济组织，兼有经济、政治和社会职能，是把个人与政府连接起来的桥梁，是掌握社情民意、了解居民诉求、化解社会矛盾的关键环节和重要基础。但现在很多企业党组织和工会组织在经济上存在着对企业主的依附关系，实际上受企业董事会和经理层的管理或制约，在企业民主管理中的作用很有限，活动缺乏独立性，不能满足广大员工的正当要求。农村实行土地家庭承包经营以后，集体经济组织的政治职能和社会职能也逐渐弱化，村民自治组织缺乏一定经济条件支撑，难以开展活动。在基层组织的政治和社会职能弱化的条件下，普通劳动者或居民的正当权益受到侵害，由此引发的矛盾冲突，在基层得不到及时解决，必然直接反映到政府，这是近年群众集体上访案件数量增多、规模扩大的重要原因。第三，普通居民在社会管理中的主体地位和作用弱化。由于经济和社会风险越来越多地由个人承担，个人就业和收入稳定性降低，人际环境对个人的生存压力不断增大，致使普通居民自顾不暇，民主意识和主人翁责任感淡化，参与社会管理的自觉性减弱。企业的普通员工甚至失去了参与民主管理的机会和权利，有意见也不敢提或者不想提，担心砸了自己的饭碗。公民参与社会管理的渠道狭窄，广大居民的诉求不能及时得到充分的反映，政府对老百姓的愿望和要求缺乏全面准确的了解，有的决策没有充分体现多数居民的利益诉求。地方政府的一些职能部门，为了局部利益或部门利益，不认真执行有关规定，“上有政策，下有对策”，致使国家已经出台的民主管理制度在执行中“走样儿”或“变味儿”，引起群众不满。

4.社会主义价值和道德受到冲击

市场经济肯定了追求个人利益最大化目标的合理性与合法性，冲击了我们一贯倡导的社会主义价值导向和道德内容，收入最大化或赚取更多的金钱成为个人行为的首要目标。人们的价值标准和道德尺度悄悄发生了变化。一部分人中间，普遍用追逐拥有财富的多寡来衡量一切。正常人情往来也为金钱所支配，甚至变为变相行贿受贿。中国社会科学院社会学研究所李培林所长主持的调查显示，现在居民用于人情往来的支出占全部消费支出的比例达到10%以上，已经成为居民生活的一大负担。一些人认为诚实守信已不再是美

德，弄虚作假现象有增无减，严重阻碍社会诚信体系的建设。

二、构建和谐人际环境的对策

根据人际环境存在的主要问题和现实条件，构建民主团结、平等友爱、融洽和谐的人际环境，应考虑以促进社会公平、加强民主政治、增进团结友爱、维护社会稳定为重点，在全面加强制度建设和思想道德建设上多下功夫。

1.完善促进社会公平的制度

促进社会公平就是要解决社会成员竞争的基础条件和结果相差悬殊的问题，限制利用不合理、不正当的垄断条件进行竞争，尽可能实现竞争起点的公平，并对竞争结果出现的过于悬殊的差别进行必要的限制和调节，控制和适当缩小差距。

完善劳动保障制度是实现社会公平的重要途径之一。为了既促进企业之间公平竞争，又保护劳动者的切身利益，应该深化劳动保障制度改革。从长远看，应该逐步建立“法律强制、个人付费、政府辅助”的劳动保障制度，解决劳动保障费用水平新老企业负担不均衡、国有企业与民营企业负担不均衡、技术和资金密集型企业与劳动密集型企业负担不均衡的实际问题，使劳动者能够比较公平地享有劳动保障。

完善贫困救助制度，保障失业人员、贫困群体的生活，是缓解社会矛盾的重要手段。要借鉴一些地方的成功经验，认真落实居民生活最低保障制度，加强贫困救助工作，使失业人员及其家庭和其他困难家庭基本生活得到保障。完善就业困难群体再就业援助制度，对就业困难对象提供个性化就业服务和公益性岗位援助。完善医疗保险制度，将灵活就业群体、贫困群体纳入大病统筹的医疗保险范围。积极推进商业保险和职工互助保险，分摊社会保险负担。随着生产力水平的提高，要逐步提高最低生活保障金的发放标准。支持社会慈善机构组织募捐和开展扶贫活动，为社会各界人士自发的捐赠活动提供便利，拓宽社会救助渠道，完善社会救助体系。

逐步建立农业保险制度。这项制度可以为农业产业化提供有力保障，有利于化解农民个人投资和农产品加工企业投资的风险。按照wto规则和市场经济规则，政府应该改变对农业的支持方式，将对农民直接补贴逐步改为扶持农民参加保险方面来。一家一户参加农业保险，会造成农业保险公司经营成本过高。农业保险的运作可以由农业产业化龙头企业牵头参保，或者由农民各类协会等组织牵头参保，逐步扩大农业保险范围，为建立农民增收的长效机制奠定制度基础。

打破城乡制度壁垒，逐步放宽户籍管理。在医疗、教育、养老保险等方面的城乡制度差别也要逐步改变，尤其是要从制度上解决对农民工的歧视问题，提高农民素质，要建立相应的制度，促进农村中小学教育提高教学质量，使农村孩子接受良好的教育，加强对农村劳动者的专业技能培训，提高他们的择业能力。

2.完善民主政治制度

坚持和完善人民代表大会制度，充分发挥人民代表大会在立法、执法监督等方面的重要作用。全国人大在调整个人收入所得税起征点问题上，公开征集社会各界意见并召开立法听证会，为完善立法程序进行了有益的探索和成功的尝试。有的地方对是否限制燃放烟花爆竹的事项，在作出规定之前，也通过网络和其他新闻媒体广泛征求意见，不但真实地体现了民意，也使确立的制度能够更好地得到贯彻和实施。这种做法应该制度化，凡是涉及城乡居民切身利益的立法，都必须经过群众广泛讨论后确定，使国家和地方的立法更好地体现人民的意志，维护人民的利益。为了加强人大对行政机关、司法机关或“一府两院”的监督，要依据新颁布的《监督法》，制定相应的配套法律、法规和具体实施办法，确保《监督法》全面落实。不断完善中国共产党领导下的多党合作和政治协商制度，充分发挥民主党派参政议政的重要作用。各级政府的重大决策，都应该实行征求社会各界意见的制度，确保决策的科学化、民主化。

为了加强基层民主政治建设，要逐步完善基层政权、基层群众性自治组织、企事业单位的民主管理制度，完善政务公开、村务公开等办事公开制度，保证基层群众依法行使各项民主权利。尤其是要通过互联网等各种现代化的传媒手段，建立公民参与经济社会管理的信息平台，并通过完善信访制度、政府与老百姓直接对话等形式，拓展征集群众意见的渠道，形成社情民意的表达机制。对农村居民自己建立各种专业协会，要积极引导和支持，使之对乡镇政府和村委会的行为起到一定的制衡作用，更好地维护村民的合法权益。为了充分发挥企业工会组织的作用，应该加强对企业工会组织的指导和支持，提高企业工会与老板或董事会的谈判能力，切实维护工人的正当权益。律师事务所等其他法律咨询服务、法律援助机构、公益服务机构、行业协会等社团组织，近年来新出现的城市住宅小区业主委员会等民间组织，在基层民主政治建设中已经发挥了重要作用，要通过规范、扶持等方面的制度建设，使各类社会组织接受委托、代表居民维权得到法律保护和支持。

完善权力运行规则是推进民主政治建设的重要任务之一。为了从源头上遏制腐败现象的滋生和蔓延，要不断加强权力运行的制度约束，不但要继续完善政务公开制度，还要进一步完善社会监督制度，使行政权、执法权、司法审判权、人事管理权、干部任免权等权利运用，都在社会的公开监督之下。

3.完善维护经济社会秩序的制度

对于垄断行业通过不正当或不合理竞争手段获得垄断收益的行为，要通过完善反垄断的法律进行限制。一旦发生不当得利，要全部予以没收，并实行严厉的惩罚措施。同时要对垄断行业实行严格的公开管理的制度，包括成本、工资、福利、用工、服务项目的质量标准和价格等，全面建立信息公开披露的制度，完善对垄断行业的舆论监督和群众监督制度。政府要建立垄断行业管理的网络信息平台，依法强制垄断行业公布相关信息，以便消费者和社会各界进行有效的监督。

对“回扣”或“提成”等各种商业贿赂行为，要坚决打击。为了遏制“回扣”现象的不断蔓延，应该借鉴发达国家的经验，对商品的利润率或进销差价率和批零差价率进行必要的限制，使“回扣”的现象没有产生的条件和机会。

保持政局稳定和社会安定是改善人际环境的重要内容。政府有关部门要建立社会预警机制，掌握经济和社会运行动态，及时发现社会不稳定因素的征兆，力争在各种矛盾和冲突爆发前发出信息警报、提出相应的对策建议。进一步完善突发事件的应急处理机制，尽可能减少和避免突发事件造成的损失。健全社会主义法制，依法打击各类违法犯罪活动，尤其是对带有黑社会性质的犯罪团伙，要加大打击力度，使社会治安状况根本好转，有效地保护人民生命和财产的安全。完善信访工作制度，特别是对工人、农民工、农民等群体性上访案件，要及时了解他们的诉求，快速进行处理，防止激化矛盾，避免引起激烈的冲突和社会震动。

4.加强思想道德建设

维系良好的人际环境，不仅要靠法治，还要靠德治。因此，必须全面加强思想文化和伦理道德建设，建设和谐文化。建设和谐文化的首要任务，是加强社会主义核心价值体系建设，包括马克思主义指导下的中国特色社会主义共同理想、爱国主义为核心的民族精神、改革创新为核心的时代精神、社会主义荣辱观。提倡和发扬社会主义核心价值体系，指明了社会思想文化道德的发展方向，规定了其提升的水准，为人们和谐相处提供了共同遵循的思想基础和行为准则，构成了良好人际环境的重要内容，同时它也为和谐人际环境建设提供了前提条件、助推力量和重要保证。在确立社会价值标准的基础上，要发扬中华民族的传统美德，大力提倡互相尊重、互助合作、团结友爱的精神，继承乐善好施、扶危济困、见义勇为、注重礼仪、敬老爱幼、崇尚科学、诚实守信等优良传统。同时，还要树立公平竞争的意识、风险意识、创新意识，实现民族优秀文化与现代市场经济文化的互补与融合，构建能够促进社会主义市场经济健康发展的意识形态，为促进经济建设和社会发展服务。

人际环境自身的发展规律之一就是渐进式的]进过程。社会意识形态的变革也是如此。任何一种社会新理念的形成，都要经过逐步被社会多数成员理解、接受、认可的过程，都是约定俗成的。所以，加强思想文化和伦理道德建设，不但要在整个社会加强宣传教育，创造良好的社会氛围，更重要的是从局部、从基层做起，首先推动微观人际环境的改善，通过打造良好的企业文化，创建和谐社区、和谐村屯、和谐乡镇等有效形式，带动整个社会思想文化和道德理念的转变，从而实现人际环境的不断改善，达到促进社会成员共同全面发展的根本目的。

参考文献：

陆学艺主编.当代中国社会流动[m].北京：社会科学文献出版社，20xx.

王光伟主编.提高构建社会主义和谐社会能力学习读本[c].北京：中共中央党校出版社，20xx.

杨思远，王玉玲，刘颖.新大同说——社会主义和谐社会论[m].石家庄：河北教育出版社，20xx.

林建公.关于构建社会主义和谐社会的若干问题[j].中国政治，20xx(8).

中国社会科学院课题组.努力构建社会主义和谐社会[j].中国政治，20xx(7).

陈明凡，宋衍涛.关于“构建社会主义和谐社会”研究综述[j].中国政治，20xx(11).

秦宣.构筑建立社会主义和谐社会的稳定环境[j].中国政治，20xx(4).

陈雄.论构建和谐社会的利益均衡[j].中国政治，20xx(12).

周善红.努力构建社会主义和谐社会——社会主义和谐社会特征分析[j].社会主义论丛，20xx(7).

张富良.转型期中国农村干群矛盾客体初探[j].中国政治，20xx(9).

**情商与人生论文篇十一**

摘 要：无论是在学习、生活以及工作方面，大学宿舍成员之间都会形成各种交往关系，而这类人际关系和谐与否，将对其中宿舍成员的心理健康产生重要影响。近年来，大量因宿舍人际关系不和谐所引致的伤害事件不绝于耳，且这类危害还将对大学生造成严重的心理困惑与精神压力，甚至引发后续一系列的负面影响。鉴于此，本文将就当前大学生宿舍人际关系现状展开论述，分析影响大学生宿舍人际关系的主要原因，并藉此提出协调宿舍人际关系和大学心理健康的实践措施，以期对促进大学生人际关系的和谐和心理健康发展提供借鉴参考。

关键词：大学生心理健康 学生宿舍 宿舍文化 文明意识

1 引言

大学生群体对现实世界以及现代社会中各种关系的认知尚处于塑成期，心理健康容易受到人际关系的影响而产生波动。因此，在大学生的人际关系形成和维系过程中，大学宿舍发挥着十分重要的作用，其不仅是大学生各种人际关系形成的重要场所，其中人际关系的和谐与否也将直接牵涉到大学生的心理健康，故对如何维系大学宿舍人际关系等相关问题展开探讨研究具有一定积极意义。

2 大学生宿舍人际关系的现状分析

心理学家马斯洛将人类的需求分为了几类，而根据其需求层次理论结合实际分析，大学宿舍人际关系实现了和谐，即满足了第四层次的需要――感情和归属的需要。由此可见，和谐的宿舍人际关系可以让大学生对宿舍产生一种归属感，并赋予宿舍特殊的感情。近年来，大学生宿舍冲突事件接连发生，其社会影响不禁让我们为之咋舌，这不得不引人深思、发人深省。根据相关学者今年对国内大学生宿舍人际关系问题的研究调查报告显示，有六成大学生认为与室友是无话不谈的好朋友，能够共同分享喜悦与悲伤;有三成大学生曾经嫉妒过室友，而在这些大学生中，对嫉妒心理的处理方式也不同，其中四成学生会将嫉妒隐藏起来，不会体现在外在行为上，另有五成学生则会由于嫉妒而公然顶撞室友或者产生冲突。由此调查结果可以看出，时下大学宿舍人际关系现状不容乐观，同时，各种因素所造成的个体差异也使得大学宿舍人际关系并不如想象中的和谐，且其中的事件亦容易对大学生的心理健康造成负面影响，甚至引发部分更严重的现象。

3 影响大学生宿舍人际关系的因素

3.1个体间的差异

大学宿舍成员来自不同地区，有着不同的社会背景和社会经历，以及不同的生活习惯、价值观念以及作息时间，比如，有些学生不注意生活细节而对其他同学造成了困扰，如若不能互相理解包容，时间久了就会彼此之间产生厌烦心理，从而引致各类冲突的出现。

3.2心理上的差异

大学生多处在各种价值观念的形成与认知阶段，无法妥善处理自身个性中所带有的自我中心主义、个人主义、自卑与自傲、谦虚与嫉妒、猜忌与闭锁等心理特点，从而较难控制自己的情绪，导致行为具有明显的冲动性。加上多数来自独生子女家庭，个性中的独立自我思想根深蒂固，团体生活使其产生各种不适应的症状，从而在不同程度上影响人际关系的和谐。

3.3知识技能差异

部分学生从未独自生活，生活太过依赖他人，在处理各种人际问题时往往只凭直觉、情绪和经验，不具备为人处世方面的基本技巧，从而时常引发一些不必要的争执，破坏人际关系的和谐性。

4 促进大学生宿舍人际关系与心理健康和谐发展的策略

4.1以宿舍人际为主题，开展心理健康教育

要开展以人际为主题的心理健康专题讲座，鼓励学生将自身遇到的人际方面的问题讲出来，让大家共同讨论并及时解决。同时，推动大学生心理健康教育课程的设立，使其成为每位“新”同学必须认真修读的一门课程，充分利用学校心理教育资源，有针对性的对大学生人际关系认知和处理能力展开培养和训练，使之形成坚强、理解和包容的心理品质，此外，可以借助专业心理专家的协作，加强学生对于建立和谐人际关系的重视程度，使其在发现自身问题后能主动去寻找方法及时“对症下药”。

4.2积极宣传寝室文化，树立宿舍文明意识

目前，已有部分高校意识到宿舍文化的重要性，但能够将建议和措施落到实处的却少之甚少，由此，寝室文化在校园中、在塑造健康心理时、在形成和谐人际关系时并没有产生实质上的效果。需要注意的是，加强寝室文化建设必须摒弃口号化的作风，坚决执行制度化、规范化、道德化，要切实将这种良好的文化气氛保持下去，使之成为激励学生努力生活、努力学习的后备力量。同时，可以组织学生开展更为丰富的寝室文化评比活动，设置月度和年度最佳寝室等称号，给予应有的奖励激励，使得宿舍成员从此自觉自愿地为寝室文化建设贡献出自己的力量，并以此形成一种意识：“宿舍是我家，我爱我家”，从而对宿舍逐渐产生归属感和认同感，藉此进一步提高宿舍人员间的和谐度。

5 结语

随着中国经济社会深化发展的需要，对大学生的素质要求也越来越高，他们不仅要具有扎实专业知识基础，也要具有能够适应社会生存、人际交往的基本技能。希望本文上述研究能够对提升大学宿舍人际关系以及改善大学生心理健康状况等工作的开展有所启示，促使大学生无论是在学习还是生活方面都能成为引领社会前进的动力所在。

参考文献：

[1]郭梅华，陈虹，黄伟东.大学生宿舍人际和谐度与心理健康的关系研究[j].赣南师范学院学报，20xx(04).

[2]孙东媛.大学生宿舍人际关系实证研究[j].高校辅导员学刊，20xx(01).

[3]姚福清，兰倩.大学生寝室人际关系问题及应对策略[j].内江师范学院学报，20xx(01).

[4]刘春雷，李铁镔.大学生寝室人际关系影响因素及应对方式的调查研究[j].吉林师范大学学报(人文社会科学版)，20xx(01).

[5]衣庆泳.大学生寝室人际交往问题的教育对话[j].大连大学学报，20xx(05).

[6]蒋和丰，李化树.大学生寝室人际关系问题研究文献综述[j].赤峰学院学报(自然科学版)，20xx(24).

**情商与人生论文篇十二**

[摘要]建立和谐的人际关系对大学生的成才和 发展 已不言自明。然而,大学生的人际关系正悄然发生着变化,呈现出一些新的特点及问题。本文从的概念阐释入手,分析了大学生人际关系存在的问题、影响因素、对大学生成长的重要意义并且提出了相应的政策。

[关键词]人际关系 策略

一、

是指大学生在学习、 工作和生活的过程中形成的,利益与需要协调发展,尊重彼此、交流情感的这样一种状态和关系。

二、大学生人际交往关系中存在的主要问题

1.以自我为中心。这是大学生人际关系中存在的主要问题。在大学期间,他们仍沉浸在父母无微不至的关怀下,没有意识到自己已经长大,正在进行着独立走入 社会生活前的最后准备,因此很难真正适应大学的 环境和集体生活,更加不善于处理人际关系。

2.人际交往缺乏主动性,并且趋向功利化。现在许多大学生缺乏交往的主动性,有的人甚至将享受孤独作为了一种时尚,这就导致了一系列的人际交往问题。由于缺少交流的 实践和 经验,不少大学生出现交往困难的困境,面对人际交往常常感到紧张害怕,回避同学,躲避交谈。同时,面对当今社会激烈的竞争和就业压力,越来越多的大学生注重人际交往的物质性,有用即真理的实用主义价值观受到推崇,许多大学生倾向于选择对自己有益处的人际交往,特别是有直接的物质帮助的交往对象。

3. 网络 的出现,使人际关系变得冷淡。越来越多的大学生选择在网上与人交往,忽视了现实的群体关系。比如,有许多大学生感到寂寞、空虚,就到网上冲浪,一天的大部分时间都在网上度过,同外部世界的沟通 联系很少,他们用虚拟交往替代了现实的面对面的交往,这就不可避免地破坏了人与人之间的交往模式,使人的心灵上产生隔阂,最终导致人际关系的冷漠。

4.理想中与现实中交往理念的差异。随着大学生的民主平等意识德提高,他们更加关注人际关系中的地位平等。然而现实中的人际关系存在很多不平等的因素,尤其是物质生活贫富的差别上。例如,家庭 经济 条件的差异,导致贫困家庭的大学生和那些生活优越的大学生在人际交往中形成了两个不同的群体。富有家庭的学生依仗父母有钱有权往往,往往为居高临下,盛气凌人的姿态,而经济上拮据的学生在人际交往中会产生自卑、内向等 心理。

三、影响大学生人际交往的因素

1.客观因素

家庭因素。大学生在人际交往中出现心理问题很大程度上是由于家庭 教育 的误区。现在绝大多数大学生都是独生子女,在长辈的呵护下成长,缺乏交往的愿望,这在一定程度上使大学生们缺乏独立处理人际关系的能力,使他们容易走向极端。

社会因素。由于市场经济体制不完善,也不同程度上造成了人际关系的疏远,人情的冷漠以及拜金主义的倾向,从而影响了大学生的交往观。在物质欲望的驱使下,有一些大学生对人生的理解仅仅停留在物欲的满足上。另外,日新月异的网络也引发了许多新的问题。虚拟的网络环境容易对学生的思想和行为产生误导。例如,有些学生对现实的人际关系不知所措,有些学生沉迷于网络,这也容易导致大学生的道德弱化和人际关系淡化。 2.主观因素

个性的差异。由于每个学生的成长 环境和性格特点都不同,就导致了大学生性格千差万别,从而导致了大学生在人际交往中存在着各种各样的问题。除此之外,就是交往认知有误。大学时期是一个生理、 心理、思维等各方面从成长到成熟的时期。在这个阶段,大学生们对自己和周围的一切还难以做出全面、合理的评价,也难对人际关系做出正确的理解,于是就会产生认识上的偏差。比如,过高或过低地估计自己和他人,这就难免产生嫉恨、冲动、暴怒等心理感受,从而影响人际关系。

四、构建大学生良好人际关系的重要意义

1.良好的人际关系能够促进大学生的 社会化进程

大学生要成为一个具有良好道德品质和行为习惯的社会人,离不开良好人际关系的构建。人们由于不断的进行交往,交流思想感情,吸收有关信息,才使得个体心理由低级向高级逐渐 发展 ,实现了 自然 人到社会人的转变。大学是个体社会化的关键时期,大学生们通过各种途径学习和掌握了社会道德和行为规范,并使之得以巩固和内化。

2.有助于正确认识自我,提高其身心素质

发挥良好人际关系,就要能正确地认识自我,认识他人。人只有通过各种交往活动才能 体会自我的交往方式,并根据自我的行为与态度对他人的影响以及他人对自我的评价来逐步认识自我。良好的人际关系不仅能令大学生看到自己的优点,而且也能意识到自己的不足。只有一个身心健康的大学生,才能能对周围的人持信任友好的态度,做到严以律己,宽以待人,才能正确处理自己和他人的关系。尤其是当产生矛盾时,和谐的人际关系能够让大学生及时地将负面情绪加以化解,建立起乐观开朗、积极进取的心态。

3.促进大学生个性化的实现

人的个性有着先天遗传因素的影响,但更为重要的是后天生活、学习 实践和成长环境的熏陶。交往的深度直接影响个性的品质,交往的广度直接影响个性的形式,大学生在交往中认识自我和社会、感受人生,在互助中领悟爱心与亲情,在启发中发展智力与思维,在鼓励中战胜困难和挫折,从而形成自己鲜明的个性特征。

4.和谐人际关系有利于大学生更新观念

首先,和谐人际关系有助于大学生树立注重自我形象的观念。注重自我形象要注意培养得体的姿态动作,要有良好的自我表现意识,要善于让别人了解自己,良好的自我形象是为个人成才的必备条件。其次,积极开展人际交往有利于提高人际交往能力。处理好各种人际关系能够使大学生充实自身生活,扩大知识面,提高认识自我和社会的能力。最后,这也有助于大学生树立合作的观念。 现代 社会是分工与合作并同的社会,作为当代大学生就必须学会与人进行最大限度的合作,通过合作来丰富和充实自己。

参考 文献 :

[1]金盛华,张杰.当代社会心 理学 导论[m].北京:北京师范大学出版社,20xx.

[2]徐涛.论大学生人际交往中的心理障碍与对策[j].黑龙江高研究,20xx.

[3]张文斌.人际关系学[m].西安:西北大学出版社,20xx.

[4]段建国,孟根龙等.构建大学和谐校园理论与实践[m].北京:社会 科学 文献出版社, 20xx.22.

[5]叶瑜辉.新时期坚持“以人为本”的青少年价值观 教育 .福建师范大学硕士 论文 ,20xx.8.

**情商与人生论文篇十三**

【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)

**情商与人生论文篇十四**

【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.

**情商与人生论文篇十五**

摘要：在经济飞速发展的今天，人们已经逐渐从物质需求的满足过渡到对精神食粮的渴求，生活的重压面前，人人都疲于奔命，心力交瘁。错综复杂的关系网在今天已然稀松平常，但如何处理各种交织关系所带来的问题，如何面对不同人群所带来的精神压力成为重要问题。作为社会元素，生活在亲人、朋友之间，忙于工作，想要更好地协调各重关系，首要的便是了解大众的心理，其次才能对症下药，解决问题。

关键词：生活;关系;心理

引言：

心理学将人际交往定义为人与人在交往中建立的直接的心理上的联系。包括亲属关系、朋友关系、学友(同学)关系、师生关系、雇佣关系、战友关系、同事及领导与被领导关系等。身为群居的高等生物我们与周围的一切有着千丝万缕的联系，没有谁能够脱离外在遗世独立。况且在如今这个世界多元化的趋势下，人际交往已然成为决胜的重要砝码。

1、亲人之间

从呱呱坠地的那一刻我们便开启了我们的一生，而与我们见第一面的便是父母――亲情是我们大多数人最先接触的一种情感，也是一生中陪伴我们时间最长的一种情感，无论是与我们父母之间还是子女之间。然而加在我们之间最大的问题便是代沟。很多人认为和父母之间由于年龄、时代等方面的问题存在着观念、想法上的分歧。尤其在这个科技日新月异、经济飞速发展的时代，老一代的节省与新生代的大手大脚形成鲜明的对立。在温和的对抗中，子女孝敬父母，质量求尚钱财次之;父母心疼子女，省吃俭用为其节省。你来我往中，物质大多成为形式，不过好在心意已经接受。然而惨烈的对抗中，父母对孩子的浪费无度十分忧心，而子女却从视钱财为身外物，一味追求时尚潮流。久而久之，子女在父母眼中便是不思进取、贪图享乐;父母在子女看来则是思想陈旧、脱节落伍。

很多人在和父母相处的问题上存在着困惑。有些人愿意和父母交心，但有些问题却不知道如何启齿，尤其在一些私人问题上。就像对有好感的的对象，不知道如何把握自己的情感，在学业与不确定的感情之间徘徊。有些时候无法得到父母的支持，话题常常无法进行。就像和最好的朋友产生了矛盾，希望有人能帮忙打开心扉，但这时候父母一派大家长的姿态，一味的指责，反而助长了叛逆。很多时候遇到困难，第一个便想到父母，拿起电话却又不想让他们担心。很多人希望和父母成为朋友，渴望一位亦师亦友的长辈，却总受到恐惧、反感、担忧的影响无法进行。

父母同样渴望成为子女的知心朋友。从怀胎十月到长大成人寄托了多少的爱与心血，从来不愿错过孩子的任何一个成长阶段。可当子女慢慢长大，就开始有了自己的小秘密、小空间。父母被隔绝在外面走不进去也探听不到，曾经的掌中宝似乎一下便遗失了。有时候感觉到孩子的异样，想要关心，却是问的越多跑得越远。孩子长大了，好多问题不再和父母探讨、好多困难也不再向父母求助。难道垂垂老矣的父母，给孩子的除了唠唠叨叨的嫌弃，真的就什么也没有了吗?

2、朋友之间：

“莫愁前路无知己，天下谁人不识君”。时下真人秀节目一浪高过一浪，很多人都从素未蒙面的陌生人成为了知心相交的好友，然而这个过程却并非一句话可以成就的，大家都是在相互磨合中，逐步了解，逐渐契合。当然世界是多元的，性格是万象的，其中必定存在相容和相斥现象。就拿最近热播的一部真人秀节目――《花儿与少年2》来说，节目汇聚的不同时代性格特色鲜明的明星，在这次的穷游过程中，面对种种困难，各自都展示不出很多常人拥有却不为人知的一面。

其实性格最明显的应当属宁静，她是70后，性格狂放不羁、不拘小节，有话就说，快人快语。当然这种属于那个时代的特征，在如今看来也许就不是味道了。在集体中生活就必然会收到周围环境的影响，坦率的直言自己的真实感受本是正常，但在集体活动中就变成为了阻碍，当然这使身为导游的郑爽很是头疼。做为节目的游客，要的是从中得到预想的乐趣;最为行动的执行者，则必须保证目的的实施。从双方来看，本无对错之分，而矛盾的症结在于各自只是站在自己的位置上看待问题，自然问题会因此停止而搁置。作为朋友或者至少作为队友，特别是初次合作，每个人生上不仅具有各自的性格特色还带有本身的时代特点，想要凝聚力量，必须了解对方的心理，如何平衡对方的需求与个人的得失才是双赢的基础。

朋友之间在乎真诚相待，它不同于亲情的无私付出，是需要有认真对待的。正如陈意涵说的那样“在这个团队之中都是明星，每个人都是自己生活圈里的中心，当将这些中心聚居在一起，又会是怎样的旋转?”。在这个故事里存在着的另外一个个性鲜明的人物――许晴，揭示了朋友之间的另一层矛盾。一方面，对于朋友的依赖和信任是一种认可，但强烈的占有和偏执便会成为负担。许晴对于毛阿敏的依赖以及毛阿敏对于许晴的宠爱，让人感受到静谧而绵长的友情。但感情就像手里的沙子，你握得越紧，它流动越快。另一方面，对于别人抛来的的

橄榄枝，人人都可以斟酌选择接受与否，然而友谊的圈子没有那么多的高低贵贱，只在乎你是否敞开心扉。

3、工作之中

当代快节奏的生活着实给人们带来不小的压力，很多人在温饱、失业、小康和富有之间挣扎甚至pk。各个阶层、各个行业、各个地方都存在着不同程度的竞争，如何在这个世界上更好地生存下去成为了人们最为关心的问题。找一份适合的工作，圆满的完成任务，踏踏实实的过好每一天，以赢得安逸生活的想法在今天已远远不够。在这个多元化的世界，与竞争并存的必然是合作，若想出色的完成完成任务，凭己之力至少在这个信息发达的社会是无法完满的。一个公司、一个组织甚至一个团队必不可少的是领导和队友，如何寻找彼此的切合点取得精诚合作成为我们在团队中至关重要的一环。

千里马常在，而伯乐难求。在企业找到一个好的领导者是需要缘分的。很多空降的高材生起点高、背景好，自恃过高，目空一切。不接受他人的意见，闭门造车，将所有的理论生搬硬套进现实。与此同时有经验的实践者，自认两朝元老，对新任的领导心有不满，却又无计可施。对于两代人的隔隙没有人愿意率先走出一步，最终只能采用代价来交换。现在还存在一种怪异的现象，所有人都挤破脑袋往大公司里钻，造成一职难求的现状，残酷的竞争压力下，人们倍感疲惫。但某些小型企业却到每年开业时都面临着人才流失甚至要提前挨家挨户的去请人的窘况。人才的失衡，人性的浮躁充斥着整个社会。

平级之间的竞争也趋于白热化，为了升职，为了加薪，为了表现，人人都拼尽全力，使出浑身解数力争上游。良性竞争的过压下，有些东西也在消无声息的贬值甚至变质。也许影视剧里描绘的商场风云显得浮夸，但现实中的竞争会真实的让人感受到无奈甚至压抑。

人际关系是一门艺术，想要处理好则需要读懂不同人群的心理。工欲善其事，必先利其器。多元化的社会锁定着每个人的人生，拥有一份和谐的生活，必须了解周围的环境、人群，还有心理。

**情商与人生论文篇十六**

[摘要]校园人际关系和谐是社会和谐的重要组成部分，在学校这个特殊的群体里，教师与教师、教师与学生、学生与学生之间，每天都在相互进行着交流和交往活动，处理好这三种人际关系，不仅会给教师和学生带来精神上的愉悦感，更会激发教师工作和学生学习的活力和创造力。师生间相互理解、相互尊重、心理相容;同学间真诚友爱、宽容信任、互帮互助;教师间坦诚和善、支持配合、团结协作，不仅是构建和谐校园的要求，更是时代对人才素质的要求。

[关键词]和谐 校园人际关系 构建

人生没有单行道，人生活在社会环境中，必然要与周围人形成这样或那样的人际关系，校园中也不例外。在校园中，教师与教师、教师与学生、学生与学生这三种人际关系中问题最突出的就是学生与教师、学生与学生之间的矛盾。如：学生罢课、顶撞、谩骂教师的;同学间言语侮辱、同伴间的暴力欺负行为，还有因生活中的一些事情排解不了产生自杀倾向和自杀行为等。校园中的这些不和谐音符极大地影响了整个校园的安宁与稳定。作为教育工作者，育人是天职，面对校园中这些不安定因素，我们要教育学生从以下几个方面来提高认识，调节自己，达到自我和谐，从而实现校园和谐，社会安定。

一、从自身做起，增强人际交往的意识，摆正自己的角色地位，达到自我和谐

“人”字是相互支撑构成的，没有支撑关系，人也就不复存在了，所以，我们从思想意识中应该认识到人与人之间必须要建立一种相互支撑、配合得当、互帮互助的一种人际关系。在学校中，有的学生对自己的认识和评价过高，盲目自大，自尊意识特强，过分敏感，易受伤害，常常在心灵深处产生不良的情感体验，从而导致学习、工作、交往上的失败。有的学生自我否定，缺乏自信，不能充分肯定自身的价值，处处与己为敌，自卑、自责，甚至自我毁灭，走上绝路。这些不良的心理现象都是由于缺乏正确的自我意识造成的。面对上述现象，我们开展了“学生角色教育”活动，从唤醒学生的“角色意识”入手，实现“问题学生”的角色复位和回归，从而减少或杜绝“学生问题”，使我们的校园环境更加安宁和谐和美好。

二、处理好与老师、同学之间的关系，学习人际交往的技巧，实现人与人之间的和谐

师生之间产生矛盾，常常是由于学生对教师的过分苛求造成的，当然这里并不排除个别教师的师德问题。在学生眼里，教师从事的是太阳底下最神圣的事业，由于职业的神圣，从事这项职业的教师也被神化了，被神化了的教师永远不能有错误。其实，教师也是人，也有常人的喜怒哀乐，时常也要表露出一些自己的缺点和不足，再加上双方在年龄、地位、知识水平、理解能力上的差异，师生间必然会产生一些矛盾和冲突。这时我们要学会理解和尊重，不能用指责和批评的口气对待教师，要尊重教师。还要学会沟通。沟通是交往的基本方式，当你与教师意见发生分歧时，不要与教师面对面冲突，要找一个合适的时机跟老师讲清楚，及时沟通交流彼此的想法，主动化解矛盾。这样才能增进情感，促使师生关系和谐发展。

同伴之间的交往是学校中最常见也是最多的交往形式，同时也是矛盾的病原体。在我们身边发生的打架、斗殴事件多数与不能很好地处理同学间的关系有关。尤其是男女同学之间的交往问题最多。进入青春期以后，随着性意识的萌芽和发展，异性同学之间开始有了相互了解、相互认识和相互交往的需求，这是正常的心理表现。然而，同学们尝试异性交往，我们的家庭和学校缺少这方面的指导，在交往过程中难免会出现不尽人意的地方，因此，正确认识和学会处理与异性同学的交往就非常重要了。在同异性交往时要把握两个原则，一是自然、大方、得体;二是适度，被大多数人所接受。同性之间的交往要注意宽容忍让、诚信谦虚、友好互助。

三、要处理好个人与集体之间的关系，以法律为依据，以规章制度为准绳，提高个人修养，实现个人与集体的和谐

人生活在社会中，不仅要与周围人打交道，还要与集体、组织发生联系，个人与集体在利益上既有共同性，同时又存在差异性，也会发生个人与集体间的冲突，因而必须处理好相互之间的关系，做到个人与集体的和谐一致。因此，我们要大力提倡集体主义精神，个人利益要服从集体利益。学校的规章制度是用来约束人们的行为，维护人际关系的和谐，解决师生之间、同学之间的各种矛盾和冲突，也是学校生存和稳定发展的基础。现在校园内发生的许多违纪行为，多数与学生不知法、不懂法造成的。所以我们要按规则办事，以法律为依据，以规章制度为准绳，加强学生的法制观念教育，提高守法意识，依法行事。

总之，构建和谐的校园人际关系，是建立和谐社会的需要，是维护教师、学生、集体利益的需要，是教育可持续发展的需要。我们要从自我和谐做起，正确认识和评价自己，合理而有效地调整自己，达到身心愉悦。还要搞好人与人之间的和谐关系，提高合作意识，增强团队精神。更要服从社会、集体的要求，做到自由是在纪律约束下的自由，知法懂法守法，依法行事，做一个健康的、拥有美好和谐人际关系的人。

**情商与人生论文篇十七**

[论文关健词]大学生交往障碍人际关系

[论文摘要]大学生踏入大学校园后面临着新的环境，同时也面临着新的挑战。远离父母，在学校里学习生活，在这种环境下，良好的人际关系就显得尤为重要，这不仅是大学生正常学习、生活的保障，更是大学生自我发展的深层需要。

处于青年期的当代大学生，其特点是：思想活跃，精力充沛，兴趣广泛，人际交往的需要极为强烈。他们力图通过人际交往去认识世界，获得友谊，以满足自己物质和精神上的各种需要。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，这些在大学生的生活中是极为常见的。大学生在各种心理障碍中，人际交往障碍表现最为常见，直接影响他们正常的学习和生活。

1大学生交往障碍的特点

1.1认知障碍认知障碍在大学生的人际交往中表现得尤为突出，随着大学生的自我意识逐渐增强，开始了主动交往，但由于社会阅历有限、客观环境的限制等原因使其不能够全面接触社会，同时心理上也不成熟，在人际交往中往往带有理想化的模型，然后据此在现实生活中寻找知己，一旦理想与现实不符，则产生交往障碍，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，自我为中心，从不考虑对方的需要，这样的交往必定以失败而告终。

1.2情感障碍情感成分是人际交往中最为重要特征。情感的好坏决定着交往者今后彼此间的行为，交往中感情色彩浓重是大学生人际交往的一大特点。情感障碍具体体现在以下几个方面：

1.2.1嫉妒与自卑嫉妒是一种消极的心理品质，表现为对他人的长处、成绩心怀不满，报以嫉恨，乃至行为上冷嘲热讽，甚至采取不道德行为。嫉妒容易使人产生痛苦、忧伤、攻击性言论和行为，导致人际冲突和交往障碍。自卑是则一种过低的自我评价，自卑的浅层感受是别人看不起自己，而深层的体验是自己看不起自己。自卑对一个人性格的培养极具腐蚀作用，会打击他的自信心，扼杀他的独立精神，使其找不到生活的精神支柱。有自卑心理的大学生在交往中常常表现出缺乏自信，畏首畏尾，遇到一点挫折，便怨天尤^。实际上，自卑并不一定是能力低下，主要是不了解自己，没有发现自己的闪光点或者总拿自己的短处和别人的长处相比，而导致自卑;有时是凡事期望值过高，不切实际，在交往中总想把自己的形象理想化。惧怕丢丑、受挫或遭到他人的拒绝与耻笑。因此这种心境使自卑者在交往中常感到不安，因而常将社交圈子限制在狭小的范围内，导致人际交往障碍。

1.2.2自负、害羞自负在人际交往中表现出傲气轻狂、居高临下、自夸自大，过于相信自己而不相信他人，只关心个人的需要，强调自己的感受而忽视他人。特别是当代大学生，独生子女比较多，父母对其娇生惯养，养成任性和自我为中心的特点。与同学相处，高兴时海阔天空、眉飞色舞;不高兴时就大发脾气、不顾他人的感受，最终导致人际交往障碍。无论是自卑还是自负，都是导致交往障碍的两个极端。害羞在大学生人际交往中常常表现出腼腆，动作忸怩、不自然、脸色绯红等，说话音量低而小，严重者怯于交往。对交往采取回避的态度，导致过多约束自己的言行，无法充分表达自己的愿望和情感，也无法与他人产生良好的沟通，造成交往双方的误解，妨碍了良好人际关系的形成。

1.2.3人格障碍人格障碍是另一种常见的人际交往障碍。所谓人格，是指一个人的思想意识和个性特征、心胸情怀和道德操守。是个体在成人化和社会化的过程中所形成的比较稳定的心理和行为范式。人格的差异会带来交往中的误解、矛盾与冲突，人格不健全可直接造成人际冲突。

2大学生人际交往的原则

大学生在交往中都或多或少地出现这样或那样的问题，改善人际关系，加强人际交往，对大学生的学习、生活和心理健康都有重大意义。迈进大学校园，因刚从紧张、繁重的高中学习生活中走出来，没有时间和机会深入社会，对于人际关系，大脑中几乎是一片空白。而大学生活，又恰恰需要交往，需要沟通。那么如何打开大学生人际交往的局面?使其在人际交往中不四处碰壁，应该掌握以下原则：

2.1平等交往平等主要指交往双方态度上的平等，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。大学生往往个性很强，互不服输，这种精神是值得提倡的，但绝不能高人一头，更不能因同学的出身、家庭、经历、长相等方面的客观差异而对人“另眼相看。”

坚持平等的交往原则，就要正确估价自己，不要光看自己的优点而盛气凌人，也不要只见自身弱点而盲目自卑，要尊重他人的自尊心和感情，这是人际交往的基础。

2.2尊重他人每个人都有自己的人格尊严。并期望在各种场合中得到尊重。尊重能够引发人的信任、坦诚等情感，缩短交往的心理距离。一般来说，大学生的自尊心都较强，因此，大学生在人际交往中尤其要注意尊重的原则，不要损伤他人的名誉和人格，承认或肯定他人的能力与成绩。否则，容易导致人际关系的紧张和冲突。

坚持尊重的原则，必须注意在态度上和人格上尊重同学。平等待人，讲究语言文明、礼貌待人，不开恶作剧式的玩笑，不乱给同学取绰号，尊重同学的生活习惯。

2.3真诚待人真诚是人与人之间沟通的桥梁，只有以诚相待，才能使交往双方建立信任感，并结成深厚的友谊。诚实又是成功交往的基础，知心朋友和牢固的友谊是通过真诚相处才获得的。那么。怎样做到诚实呢?简单的说就是一要正直无私;二要说老实话，办老实事，做老实人;三要表里如一。言行一致。

坚持真诚的原则，必须做到热情关心、真心帮助他人而不求回报，对朋友的不足和缺陷能诚恳批评。对人、对事实事求是，对不同的观点能直陈己见而不是口是心非，既不当面奉承人，也不在背后诽谤人，做到肝胆相照、赤诚待人、胸怀坦白。

2.4互助互利人际关系以能否满足交往双方的需要为基础。如果交往双方的心理需要都能获得满足，其关系才会继续发展。因此，交往双方要本着互助互利原则。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。这种帮助可以是物质方面的，也可以是精神方面的：可以是脑力的。也可以是体力的。一个人如果只想得到别人帮助，而不去帮助别人，关心别人，是处理不好人际关系的。

坚持互助互利原则。就要破除极端个人主义，与人为善，乐于帮助别人。同时，又要善于求助别人。别人帮助休克服了困难，他也会感到愉快，这也可以进一步沟通双方的情感交流。

2.5讲究信用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，是中华民族古老的传统。信用原则要求大学生在人际交往中要说真话，言必行，行必果。答应做到的事情不管有多难，也要千方百计、不遗余力地办到。如果经再三努力而没有实现。则应诚恳说明原因，不能有“凑合”、“对付”的思想。\_守信用者能交真朋友、好朋友：不守信用者只能交一时的朋友或终将被抛弃。

坚持信用原则，要做到有约按时到，借物按时还，不乱猜疑，不轻易许诺、信口开河，让人家空欢喜。

2.6宽容大度人际交往中产生误解和矛盾是不可避免的。大学生个性较强，接触密切。不可避免地会产生矛盾。这就要求大学生在交往中不要斤斤计较，而要谦让大度、克制忍让，不计较对方的态度，不计较对方的言辞。并勇于承担自己的行为责任，做到“宰相肚里能撑船”。宽容克制并不是软弱、怯懦，相反，它是有度量的表现，是建立良好人际关系的润滑剂，能“化干戈为玉帛”，赢得更多的朋友。在宽容别人身上的缺点时，应该看到别人身上的优点，这样才能赢得别人的尊重和信任，同时，也要清楚的认识到自己身上的缺点和不足。古人说得好，水至请则无鱼，人至察则无徒，明白了这些道理，就会多一些宽容，多一些真诚。从而获得多一些友谊。

2.7保持距离保持距离感决不是设置心灵上的屏障或戒备防线，它因人、因场合而异，人与人之间亲密程度的不同所保持的距离是不相同的。同学之间要处理好人际关系，保持牢固的友谊，就必须象刺猬彼此相抱着取暖。需要保持适当的距离，这样既能感受到对方的温暖又免于相互之间的伤害。懂得了这一道理，我们就学会了尊重和被尊重，就能更好地处理人与人之间的关系。

总之，对于在校大学生，要从各方面锻炼自己，克服各方面的心理问题，改善人际关系，使自己能够适应大学生活。大学时期是大学生心理趋于成熟的时期，特别需要别人的理解，愿意向别人倾诉自己的思想，以便通过别人的理解与安慰而对压抑的情绪进行调节，使心理压力缓解。另外，重视人际交往，掌握交往技巧，积累交往经验，不仅是大学生现实生活的需要，也是大学生成功走向社会的需要。

**情商与人生论文篇十八**

摘要：长期以来，学校管理一直青睐制度化管理，对非制度化管理缺少理性思考，班级管理也是如此。随着\"人本管理\"思想在学校管理科学中地位的不断凸现，人际关系也越来越被认同为学校管理科学中的新视点。本文通过班级人际关系的解读、体认与建构，试图寻求一条班级管理最优化的新路，从而为教育教学改革服务。

关键词：人际关系;管理效益;班级管理

班级管理既是一门科学，更是一门艺术。如何提高班级管理效益，使班级管理的科学性和艺术性有机地统一起来，是我们每一位教育工作者尤其是班主任老师值得深思的重大课题，也是我们新时期班级管理工作应该追求的理想目标。

怎样才能实现我们所企求的理想化的班级管理模式呢?笔者认为，其切入点在于改善班级人际关系，树立\"以生为本\"的思想，充分调动和发挥广大师生工作和学习的积极性和主动性，促使广大师生在教育教学过程中互惠共生，最终实现班级管理最优化。

1.学生之间的和谐关系

学生是班级的主人，班级的和谐首先是学生之间的和谐，同学之间既是学习中的合作者、竞争者，又是生活上的朋友与伙伴。同学关系处理好坏对于和谐班级、和谐校园的建设具有重要影响，不仅影响到学生处理人际关系的能力、心理健康水平，还会影响到班集体的凝聚力、向心力。今天的学生绝大多数是独生子女，娇生惯养、自私狭隘、骄纵任性、自以为是、以我为中心等毛病普遍存在，因此班级内部矛盾出现在所难免。如不妥善处理必将影响班风，影响班级和谐。我把\"珍惜缘分、重视友情、与人为善、淡化矛盾、为人宽容\"的观念灌输给每一个学生。对同学之间相互帮助相、互关心的好人好事多加宣传，正面引导。创设民主、平等的教育氛围。通过谈心班会讨论学生、批评与自我批评等形式引导学生。让学生学会尊重、学会理解、学会团结、学会宽容与友爱、学会换位思考，并以心中有他人、心中有集体作为处理人际关系的最高准则来规范自己的行为，营造学生之间的和谐关系。

2.师生之间的和谐关系

师生关系是学校教育活动中最基本同时也是最重要的关系，是创建和谐班级的核心内容。师生关系是否和谐对整个教育教学过程起着重要的制约作用。要做到师生和谐，就要树立正确的师生关系。中国过去有句古语\"一日为师，终身为父\"，这大概概括了传统和谐的师生关系。而新型的师生关系则是建立在民主平等的基础上。这种关系中，师生之间人格平等、互相尊重、互相学习、教学相长。教师是学生学习的合作者、引导者，是学生的朋友。如何建立\"亦师亦友\"的新型师生关系?如何实现师生和谐呢?我认为班主任应始终坚持这样的教育理念：尊重学生，保护学生的合法权利，营造一个民主平等的空间;赏识学生、鼓励学生，营造一个个性发展、天天向上的空间;关心学生、爱护学生，营造一个互爱互助的空间。并应随时注意调节师生的心理距离，放下管理者的架子，走进学生中间，关心学生，倾听学生的心声，想学生之所想，急学生之所急，切实解决学生学习生活中存在的问题，力求做学生的良师益友。

3.教师之间的和谐关系

和谐的班级，离不开任课教师的和谐。营造和谐的班级离不开任课教师的团结协作，仅靠班主任的单打独拼远远不够。班主任应营造自身与任课教师、任课教师与任课教师之间相互尊重、互谅友爱、团结协作的和谐关系。加强与任课教师之间的沟通理解和尊重。听取任课教师的建议，帮助其树立威信，协助改善师生关系，化解任课教师之间的矛盾，做好协调，绝不能厚此薄彼。只有大家心往一处想，劲往一处使，才能发挥最大效应。

4.体认\"以生为本\"的班级人际关系管理新思维

人本主义管理思想给予班级管理的启示是：在班级管理过程中，只有牢固地树立\"以生为本\"的思想，才能够充分发挥每一类儿童的积极性和主动性，最终达成班级管理最优化的目标。

对待人缘型儿童，我们既要实事求是地肯定他们的长处和优点，让他们充满信心，不断进取，争取更优异的成绩;同时又要一分为二地分析他们的所作所为，让他们在成绩面前看到自己的缺点和不足，从而使他们始终保持清醒的头脑，有效地克服骄傲自满情绪。另外，还必须教给他们人际交往的一般技能和技巧，引导他们主动地接触其他同学，不游离于班集体，与其他同学互惠共生、共同发展。对中间型儿童，我们的方法是：首先，利用中间儿童的优势，合理地安排他们的工作，让他们在工作中体现自身的价值，从而促使他们向好的方向转化;其次，吸收中间型儿童参与班级管理，使他们在实践过程中增强信心、体认人际协调的作用，从而自觉自愿地与别人搞好关系;再次，开展形式多样的课余活动，鼓励他们积极参加，让他们在活动中感受到集体的力量、团结的魅力。对待嫌弃型儿童，我们要讲究方法，因为这部分儿童与班集体心理距离大，对老师和其他同学怀有拒绝和抵触情绪，且常常处于\"破罐子破摔\"的心理场之中，自尊心十分脆弱。因此，要帮助这类儿童建构好人际关系，我们必须要做到以下几点：第一，必须尊重他们，保护他们脆弱的自尊心;第二，要时时用\"放大镜\"去发现他们身上的\"闪光点\"，设法使嫌弃型儿童能看到自己的\"光明和希望\";第三，要求其他同学首先是班主任老师要率先垂范，带头接纳嫌弃儿童，消除他们的疑惧心理。通过各种行之有效的方法，使嫌弃型儿童与其他同学和老师的心理距离逐渐缩小，进一步达到心理上的\"磨合\"。

5.建构班级人际关系最优化的具体方法

建构良好的班级人际关系的方法很多，这里主要介绍几种行之有效的方法。

5.1 情境熏陶法。所谓情境熏陶法，就是创设一种班级文化氛围，让学生在和谐的气氛中，感受到集体的魅力，从而在内心中自觉自愿地对班级产生一种向心力。这种方法对班级人际关系的改善具有一种潜移默化的作用。运用这种方法，必须注意以下几点：(1)加强班级文化建设，努力营造成一种和谐的文化氛围。具体措施有制定班级公约、张帖反映班级主流文化的标语、定期更换班刊、设立好人好事记录簿并定期总结评比。(2)加强班风建设。班风是一个班级精神面貌的反映。实践证明：班风正，则人际关系和谐，群体的凝聚力强，集体在这种状态中能发挥自身的最大潜能。可见，加强班风建设对改善班级人际关系对改善班级人际关系具有特别重要的意义。(3)在班级中形成正确的集体舆论。舆论是一种群众性意见，它对班集体中的每一个成员的言行都有一定的规范作用。在一定意义上，舆论对协调班级人际关系、鼓舞正气具有不可替代的作用。 5.2 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。

5.3 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。

5.4 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。

5.5 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] 邵瑞珍：《教育心理学》 上海教育出版社

[2] 王建华：《思想政治教育的理论与实践》 中央文献出版社

**情商与人生论文篇十九**

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]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.

**情商与人生论文篇二十**

摘要：良好的人际关系是当代大学生健康成长的基础。首先必须引导大学生建立正确的人际关系观念。积极投入、用心交往是大学生建立良好人际关系的有效途径，有效交往离不开真诚心、善良心、关爱心、平等尊重心、忍让心等积极的心态。提高个性修养，则是大学生建立良好人际关系的关键。

关键词：大学生;人际关系;心态;途径

一、提高人际关系的认识是大学生良好人际关系建立的基础

(一)概论

人际关系(humanrelations)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。人际关系反映着人们寻求满足需要的心理状态。据统计，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，可见人际交往对大学生起着重要作用。大学生正处在人生的黄金时期，大学生的学习、生活离不开人际交往，大学生的健康成长也离不开人际交往。因此，大学生良好人际关系的建立是大学生生活的需要，是将来走向社会的需要，也是其今后事业发展与人生幸福的基石。

(二)人际关系的意义

友情，大学生生活的一盏明灯。大学生渴望友谊，希望丰富多彩的人际交往，从而丰富自己人生知识、了解生活、交流情感、学会处世、确立自我、获得自信。大学生人际交往是大学生生活的必需。所以，良好的人际关系有着重大的意义。第一，促进个体发展。人际关系对个体的发展有着极为重要的作用。马克思早就指出：“人的发展取决于直接和间接进行的其他一切人的发展。”大学生在人际交往过程中“以人为镜”，就能了解自己的长处和缺点，又可以通过别人对自己的态度和评价，全面、客观地认识自己。第二，获得各种信息。人际关系建立的过程首先是交往双方信息沟通的过程，信息交流与沟通是获取知识的重要途径。一个人直接从书本上学得的知识毕竟是有限的，即便是皓首穷经、学富五车，在现代社会潮水般涌来的新信息中也只是沧海一粟。而通过人际交往，就能以更迅速的方式直接沟通信息、丰富知识、交换思想，提高人们对知识的理解。第三，增进身心健康。良好的人际关系对个人身心健康十分重要。孔子曾说：“有朋自远方来，不亦悦乎。”大学生在成长过程中，需要与人交往和获得精神的支持，从朋友那里得到理解与宽慰，从而获得安全感、满足感，提高自信心。相反，人际关系失调，常引起心理失衡，容易导致身心疾病。第四，适应社会需要，构建和谐社会。大学生良好的人际关系是为其将来走向社会打好基础。大学生都来自全国各地，他们有不同的风俗习惯;大学生来自不同的家庭，他们有着不同的气质、性格、兴趣、爱好和需要，学会与各种各样的人和睦相处，将来走向社会才能适应更加复杂的人际关系，与大众和睦相处，构建和谐社会。家和万事兴，民族与民族和睦相处，则国家兴旺，国家与国家和平共处，则天下太平。第五，促进学业进步，事业成功。“独学而无友，孤陋而寡闻”。大学生彼此间的互通有无，将会使他们在思想碰撞中产生新的火花，促进学业进步，增加他们对事业、人生、成功的积极看法，朋友之间相互帮助，则有助于事业成功。古往今来，许多名人志士的成功与他们良好的人际关系分不开。唐朝李世民明白了“水能载舟，亦能覆舟”的道理，因此能关心爱护自己的臣民，而受到臣民的拥护。赞扬友情的“桃花潭水深千尺，不及汪伦送我情”的李白的成功有着汪伦的功劳。马克思和恩格斯的成功，也与他们的相互关心、相互帮助分不开。

二、用心交往是大学生建立良好人际关系的有效途径

心理研究表明，积极健康的人际氛围是影响人际关系的重要条件，其中，积极投入、用心交往是一种积极有效的途径。带着真诚心、善良心、关爱心、平等尊重心、忍让心等积极的心态去交往，将有助于缩短人与人之间的距离，增进相互间的交流。

(一)真诚心

孟子认为：“人之相识，贵在相知，人之相知，贵在知心。”俗话说：“浇花浇根，交人交心”这正是人缘好的关键，只有交心才能使人感到真诚。真诚是人与人之间沟通的桥梁，只有以心换心，以诚相待，才能使双方相互理解，建立信任感，进而结成深厚的友谊。真诚心，就是为人处世要有真心、诚心，要讲真话，办实事，态度诚恳，为人实在，不虚伪，不说谎。以诚相待，心诚则灵。真诚能够感动对方，使不太好的关系转好，如历史上著名的“将相和”，真诚心还能消除误会，使人与人之间的关系更加美好。

(二)平等心

平等，主要指交往双方态度的平等，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，人格上人人都是平等的。在大学生人际交往中，生理年龄不是问题，社会地位不是差距，家庭背景不应该成为障碍，贫富差距不应该是天平的砝码，尊长辈分更不应该是话下。心存平等，一视同仁，友谊才会长久。

(三)尊重心

“敬人者，人恒敬之;爱人者，人恒爱之”。尊重别人，重视别人，也会获得别人的尊重。人人都有自尊心，都希望受到别人的尊重，而且对尊重自己的人有一种天然的亲和力和认同感，给予别人热情，其实就是给予别人支持和鼓励，能大大增强对方的自我肯定。将心比心，别人在感到尊重的同时，也会以尊重心相对。尊重心，是建立在心理平等的基础上，尊重能带来良性反馈，投我以木桃，报之以琼瑶。“温暖别人的火，也会温暖你自己。”

(四)宽容心

宽容大度，性格开朗，气量恢宏，胸怀宽广，是为人处世较高的境界。“有容乃大，无欲则刚”、“大度集群朋”、“大肚能容天下难容之事”，这些都是说明宽容大度的好处，其表现很多：对人对友求同存异，不以自己特殊的个性或嗜好待人;能容忍朋友的过失，不记前嫌;能虚心接受批评，主动检查，而不文过饰非，推诿责任;在小事上不斤斤计较，耿耿于怀;能听得进各种意见，使自己更加明智。遭受“胯下之辱”的韩信，以德报怨，化敌为友;齐桓公不计私仇，任用射了他一箭的管仲为相，成就了一代霸业;光武帝刘秀“不斥异己，不念旧恶，泛爱容众，结恩心于臣民”，使汉室中兴;等等，这些帝王将相的宽容大度，值得我们深思和借鉴。 (五)忍让心

这是搞好人际关系的重要态度。人与人相处，得成于忍。“君子忍人所不能忍，容人所不能容，处人所不能处”、“忍一时风平浪静，退一步海阔天空”。当别人尖酸刻薄的言语、不良的行为态度伤害到自己时，要忍。忍，要明明白白，经典有说：“先人不善，不识道德，无有语者，殊无怪也。”这是因为别人没有受过这方面的教育，不懂，所以不足为怪;忍，还要顾全大局，为了集体团结，为了家庭和睦，要忍下来，能放手时则放手，得饶人处且饶人，不妨提倡“吃亏是福”的精神。

三、提高自身的个性修养，是大学生建立良好人际关系的关键

大学生在人际交往过程中，往往反映出一个人的道德品质、思想情感、性格气质、学识教养、处世态度乃至交往情意，也就是个人的自身修养在社交中会体现，这就要求大学生应丰富自己的内心世界，从仪表到谈吐，从形象到学识，多方位提高自己。有利于大学生人际交往的个性品质主要有以下几种：

(一)正直诚实

正直就是为人正派，不搞歪心眼。它给人带来友谊、信任、钦佩和尊重。正直的人发表意见，不计恩怨，坦诚相见;处理问题，坚持原则，秉公办事;为人处世，正大光明，伸张正义;待人接物，风度端正，人格高尚。诚实是正直的姐妹，唯有诚实，方能使人放心，得到他人信任。周恩来曾说：“自以为聪明的人往往没有好下场的。世界上最聪明的人是最老实的人，因为只有老实人，才经得起事实和历史的考验。”

(二)心存善意

与人为善，是中国传统文化的精华，也是中华民族的传统美德，助人即助己，吃亏就是占便宜，人类的社会性和共存性生成了人类的互引力和亲和力需要爱怜和友谊。大学生在人际交往过程中，要心存善意，心理常想别人好、集体好、社会好。因为你好，我好，大家好才是真的好。因为心存善意，就有好的态度，才有好的行为。

(三)口说好话

与人交往，要多说别人的好话，使用顺耳、亲切、文雅、得体的语言，多赞扬别人，多赏识别人。美国心理学家威廉・詹姆士指出：“赞扬能使羸弱的身体变得强壮，能给恐怖的内心以平静与依赖，能让受伤的神经得到休息和力量，能给身处逆境的人以务求成功的决心。”曾有报道，广西一位农妇学会了用多国语言讲“谢谢你”、“你真好”、“你真是太棒了”等赞扬别人的语言和一些日常用语，结果找她作导游的外国旅客很多。要善于落实大方地说谢谢。真诚发自内心的感谢闪烁着人性的光辉。

(四)身行好事

“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”。多行善事，多帮助别人。心理学家们发现，以帮助与相互帮助开端的人际关系，不仅良好的第一印象容易确定，而且人与人之间的心理距离可以迅速缩短，使良好的人际关系迅速建立起来。患难见真情，所谓“雪中送炭”的心理效应，“锦上添花”也很需要。

(五)优化人格

在大学生人际交往中，偏执、强迫、自负、多疑、自卑等人格会障碍人际交往。因此，改造不良人格，培养和优化良好性格是建立和发展良好人际关系的重要方面。我国心理学家黄希庭研究了大学生中人际关系好的个性特征：尊重他人，工作负责，忠厚老实，热情开朗，乐于助人，独立谦逊，兴趣广泛，乐观幽默，端庄文雅，良好的性格特征具有相当大的人格魅力，易于使人产生可爱可亲之感，因而极大地促进了人际关系的发展。

参考文献：

[1]何金彩，唐闻捷.大学生心理健康与发展[m].杭州：浙江大学出版社，20xx：93.

[2]马克思，恩格斯.马克思恩格斯全集(第3卷)[m].北京：中国人民大学出版社，20xx：515.

[3]张宏如，曹雨平.当代大学生心理学[m].北京：首都经济贸易大学出版社，20xx：259.

[4]包卫.心理素质与现代人生[m].长沙：湖南大学出版社，20xx：150.

[5]包卫.心理素质与现代人生[m].长沙：湖南大学出版社，20xx：151.

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