# 相聚有缘,建立和谐人际关系（最终版）

来源：网络 作者：独酌月影 更新时间：2024-07-23

*第一篇：相聚有缘,建立和谐人际关系（最终版）相聚有缘，建立和谐的人际关系姓名：栾志达学号：101061057系别：电子工程系班级：机电102成绩：评分标准（一）论文评分标准内容60分：1.运用心理学知识切合题意2.中心突出3.内容充实表达...*

**第一篇：相聚有缘,建立和谐人际关系（最终版）**

相聚有缘，建立和谐的人际关系

姓名：栾志达学号：101061057系别：电子工程系班级：机电102成绩：

评分标准

（一）论文评分标准

内容60分：1.运用心理学知识切合题意2.中心突出3.内容充实表达30分：1.符合文章要求2.结构严谨3.语言流畅 特征10分：1.深刻2.丰富3.有文采4.有创意

（二）团体心理游戏设计与评分标准

科学性：25分

操作性：20分

创 造 性：25分

实施体会：30分感情真挚4.相聚有缘，建立和谐的人际关系

【摘要】人际关系是人与人之间心理上的关系和心理上的距离，是人们长期交往的结果。美国哈佛大学的结论，获得事业成功85%的原因在于有良好的人际关系，15%取决于个人的技术、能力、经验，可见和谐的人际关系，对于人的发展的至关重要的作用。本文将从分析人际关系的重要性入手并针对大学生人际关系中不和谐的几个因素，提出几点帮助大的学生建立和谐的人际关系的建议。

【关键词】大学生人际关系和谐

人际关系是人与人之间心理上的关系和心理上的距离，是以一定的群体为背景，在互相交往的基础上，经过认识调节、感情体验、行为交往等手段而形成的，是人们长期往交的结果，包括亲属关系、朋友关系、学友关系、师生关系、雇佣关系、战友关系、同事及领导关系等。大学生的人际关系，广义上是与大学生有关的一切人际关系，狭义上是指大学生在校期间和周围有关个体或群体相处及交往所形成的关系，主要包括师生关系、同学关系、与家人关系及与他人关系等多个维度。

我国著名心理学家丁琪教授指出：“人类的心理适应，最主要的就是对人与人之间关系的适应”。人际关系从一个侧面反映一个人的心理健康和心理适应状况。

一、建立和谐的人际关系，对大学生尤其是新生来说，有着十分重要的意义。

1、可以尽快消除陌生感，适应新的人际环境。大学新生进入大学后，父母、亲人远在他乡、老同学、老朋友天各一方。面对陌生的生活、学习环境、很容易产生比较强烈的想家，思亲人情感。对新生活环境感到不适应，在心理上与周围人保持较大的距离，心里有话无人听诉说，常被孤独笼罩，思想不稳定，影响正常的生活学习。如果大学新生一开始就注意建立良好的人际关系，主动与人交往，热情待人，豁达处世，尽快与大家融为一体，便可顺利消除陌生感，摆脱孤独的笼罩，顺利渡过新环境的适应期。

2、可以使人心情愉快，心理健康。良好的人际关系，可以使大学新生在不熟悉的环境里，在生活遇到困难时候，人们会给予帮助和鼓励；遇到挫析时，人们会给予温暖和友谊，取得进步和成绩的时候，人们会告诫他要戒骄戒躁，帮助他寻找继续努力的新起点。良好的人际关系，可以消除隔阂、打破封闭，使大家处于一种互相理解，互相尊重、平等友好的关系之中。当人苦闷的时候，渲泄一下情绪而不必顾虑，忧愁的时候，诉说一下衷肠而不必提防。从而保持心情舒畅，身心健康。

3、可以增强团结，有利于集体。良好的人际关系，是团结的基础。人际关系状况反映一个集体的精神文明状况。人际关系好，这个集体就团结，齐心协力，组织活动效率高。反之、人际关系紧张，互相猜疑，互相对立，彼此戎备，这个集体就涣散无力，缺乏生气。

参照大学生心理特点，有几对矛盾使大学生的人际关系比其他年龄段的人更加突出：自我封闭的孤独感与强烈交往需要之间的矛盾、独立性与依赖性的矛盾、自尊与自卑的矛盾和满足新需求与未能如愿的矛盾等。这些矛盾体现在大学生人际关系过程中有如下表现形式：以自我为中心、自卑多疑、害羞与冷漠孤僻性格特征、嫉妒心理以及社交恐怖症等。这些都是大学生人际关系不和谐的表现，它

们作为常见的心理应激源而长期影响大学生的心理健康。

二、影响大学生人际关系和谐的几个因素：

1、社会环境因素。我们的教育体制构建过程中普遍缺乏人际交往的教育，使得学生对人性与社会了解很少，加上学校学校生活环境单调，导致学生缺乏应有的人际交往经验。师生之间的接触和交流机会不多，内容侧重于学业、人生观、职业理想等，很少涉及到情感问题，学生的独立性越来越强，老师对学生人际关系的正确引导只有在师生双方的互动中才能建立和发展，而这种互动目前很难建立。

2、家庭环境因素。父母的教养方式对大学生心理健康状况有直接影响作用。父母的温暖、关怀、体贴使子女形成热情、自信、自尊、独立、有坚持性、积极热情情绪多的人格特点，从而促进心理健康发展。而拒绝否认的教养方式使孩子形成羞辱、自卑、自罪、无助，办事谨小慎微、优柔寡断、害怕被拒绝等心理。如今，很多父母自身人格不够完善，加上教育观念、方法有欠妥当，他们的孩子在人际交往中处于劣势，影响人际关系的和谐发展。

3、个性特点因素。如今的大学生，特别是独生子女，在学校和家里都备受关注，养成了自我为中心的习惯，在人际交往中不能为别人着想，这让大学生在人际交往过程中困难重重。成绩优良的学生往往被家长和老师寄予很高的期望，由于很少失败，自我期望也很高，认为自己哪方面都应比别人做的好。以上一些个性特点使大学生在现实生活中经常碰壁。

4、社交知识因素。大学生想在人际交往中取得成功，必须要拥有一定的知识，如社会认知包括自我认知、对他人的认知、角色认知和人际认知、人际原则、交往技巧等知识，大学生往往缺乏这面的知识。

三、大学生建立和谐的人际关系的策略

和谐的人际关系，离不开学校家庭及每个学生的奉献和努力。只有每个成员都为集体添砖加瓦，才会形成良好的人际关系氛围。针对上面提出的影响大学生人际关系和谐的几个因素，提几点建议，帮助大学生建立和谐的人际关系：

（一）学校方面

学校应该为大学生创造宽松的校园环境多组织一些活动，建立一些组织，让大学生更多的接触老师、同学，接触社会，在广泛的人与人交往实践中锻炼自己。要发挥老师的积极作用，加强对学生的素质教育，发现问题及时解决，建立健全的心理咨询体系，调整大学生交际心态。

（二）家庭方面

加强家庭成员之间的交流。家长和在校期间的孩子要加强联系，了解自己孩子在学校的各种表现，了解大学时期学生的成长特点，靠自己的人格魅力来化解和孩子间的冲突，给孩子树立正面的榜样。引导学生换位思考去理解家长，鼓励学生定期向家长汇报自己的大学生活，谈理想，谈将来，使家长与学生能够化解心中的“代沟”。

（三）从大学生本人来说

首先，对自己要有正确的认识。第一，应该端正交往的动机，扩大自己的心理相容度；第二，应该完善自己的个性，有意识的去克服自我中心感过强、过于敏感、狂妄自傲、怪癖孤独等不良个性；第三，大学生应该严于律己，宽于待人，才能够赢得别人的赞赏和信任，收获友谊，建立良好的人际关系。

其次，应注意培养以下品格：

1、尊重他人，不自恃清高。共同的理想，共同的目标，使来自各地的同学结为一共同的群众体。每个人秉性不同，爱好各异，要互相尊重，谦虚待人。每个人在人格上都是平待的，不要嘲笑和歧视他人，不能从己之长比人之短。不摆架子。乐于同大家打成一片，这样容易建立和谐的人际关系。如某姓赵的女生，入学时她年龄虽小，只有17岁，母亲是某市的副市长。但她懂得与同学相处要互信尊重，不自恃清高。她从不在同学前显耀自己家庭的优越而是经常关心帮助别人，积极参加班级各项活动，与同学们友好相处，同学们也喜欢这活泼的小同学，她愉快地渡过了三年大学生活。

2、热心助人，不见利忘义。患难见真情，同学间相互帮助，一往往不在于锦上添花，而在于雪中送炭。当同学有困难时，伸出热情的手给予帮助，切不能袖手旁观，坐视不管更不能落井下石，见利忘义。热心帮助别人的人会得到人们的认可和赞扬，并且同学之间为互相勾通打下良好的基础。

3、诚实守信，不贪图虚名。诚实、就是真心实意，实事求事，不三心二意，口是心非，不当面一套，背后一套。诚实是做人的基本要求，也是建立良好的人际关系的重要条件。守信、就是格守信用，言行一致，不言过其实，华而不实，不做说话的巨人，行动的矮子。诚实守信，才能在交往时互相了解，互相信任。在活动和交往中，难免会发生一些磕磕碰碰，只要诚实守信，误解就会冰消雪融和好如初。有了矛盾、彼此真诚，才能互相凉解，互相容忍。只有真诚守信，人际关系才有坚实的基础。

4、主动随和，不孤陋寡闻。谦虚随和平易近人人，给人一种亲近的感觉，大家会乐意同其交往，觉得彼此之间愉快融洽。切忌自命不凡而又孤陋寡闻。古语道：“学而无友，则孤陋而寡闻”。说明交往少，就会学识浅陋，见闻奇少。大学生到新的学习环境后，应主动与人交往，在交往中扩大自己的知识视野，增长见识，不断提高自身素质和水平。

5、律已宽人，不心胸狭窄。律己、就是严格要求自己，以社会主义的道德规范和大学生行为准则来约束自己。不利于团结的话不说，不利于团结的事不做，不挑拨是非，不背后议论人，不猜疑嫉妒人。当自己受到委屈或误解时，胸怀大度，克制自己的感情，冷静处理，勇于剖析自己，主动担负责任。宽人、就是要宽容大度，与人为善，不斤斤计较，不苛求他人，多一些凉解和理解。理解是建立感情的桥梁，是培植友谊的土壤。同学做错了事或有些毛病，要善意地指出或给一些安慰，要多一些关心，少一些指责。

建立和谐的人际关系,最根本的要有正确的人生观、价值观、道德观、良好的品质和一些礼仪知识。同时，应具备一定的自我调节能力。“无足赤，人无完人”只要我们始终以平等、诚实、宽厚的态度待人，胸怀坦荡，就比较容易建立和谐的人际关系。

【参考文献】[1]胡吉红《从社会心理学角度浅谈大学生人际交往》 西教育学院

学报(社会科学版)

[2]宗先波《大学生人际关系与心理健康的关系及其辅导》东省青

年干部管理学院学报2024，(9)：42-44

[3] 田晓红《大学生人际交往中心理误区及调适对策》中南民族大

学学报2024(9)114-116.[4]李闻戈《人际交往中吸引与排斥现象调查研究》宁夏大学学

报,2024,(4):122-126.[5]龙润忠《谈大学生的人际关系》 西青年干部学院学报 000,(10):35-39.

**第二篇：相聚有缘,建立和谐的人际关系**

相聚有缘，建立和谐的人际关系

现代是个讲究沟通交流的时代，我个人也觉得沟通是一门很重要的学问。人际关系是人与人之间的心理上的关系和心理上的距离,是以一定的群体为背景, 在相互交往的基础上, 经过认识调节,感情体验, 行为交往等手段而形成的, 是人们长期交往的结果。我国著名心理学家丁瓒教授指出: 人类的心理适应, 最主要的就是对人与人之间关系的适应。人际关系从一个侧面反映一个人的心理健康和心理适应状况。建立和谐的人际关系, 对于作为大学生的我们来说, 有着十分重要的意义。

从小学到初中再到高中在到现在的大学，一路走来不容易！小学初中那么多同学，到了高中与大学，真正认识的又有几人呢？可这么多陌生的面孔，过不了多长时间,一个个又混的飞熟,又多了这么多的同窗好友,难道不是幸福吗?如此这般，一生中，你总在告别许多老朋友又结识更多新朋友。相聚相识皆有缘，我们就应该珍惜这一份份缘分人际关系中，朋友之情有深有浅，大致分为“最要好”、“亲密”、“熟知”、“一般”等几类。但无论与哪一种朋友相处这都是一种缘分都是人们一生中的宝贵财富所以要好好去珍惜它，在人际交往中，都应该明确在交往中应该做什么不应该做什么，否则就会损害友情，造成不和谐的人际关系。

然而，同样是相聚，缘的深浅却迥异，有的人际关系搞得非常好而有的却非常遭，这就一个人的交往能力了。生活中，很多轻而易举的事就能帮助我们和人建立良好的人际关系。真诚是人与人之间沟通的桥梁；而虚伪则是横亘在人与人之间的一条深深的沟壑。你若是真诚，你就会获得友情，信任和关爱；你若是虚伪，你就会失去人们的理解，离群所居。要让别人喜欢自己，首先要对别人感兴趣。可以设想，对别人不感兴趣的人，谁会对你感兴趣呢？所以我们要以诚相待。笑容是一种令人感觉愉快的面部表情，它可以缩短人与人之间的心理距离，为深入沟通与交往创造温馨和谐的氛围。因此有人把笑容比作人际交往的润滑剂。在笑容中，微笑最自然大方，最真诚友善。世界各民族普遍认同微笑是基本笑容或常规表情。在人际交往中，保持微笑，既可以表现出你的真诚友善同时也可以让自己充满自信。微笑很重要，它会让你感到世界变得美好起来。善于听别人说话有时比注意自己讲话更重要。在人际交往过程中，认真听别人讲话的人，在别人

心目中都会留下良好的印象。试想，当别人不认真听你的讲话，你会有什么感觉呢？多数人说他们觉得自己被冷落了、没被重视、受到侮辱、厌烦等，进而影响人际交往。善于倾听，不仅在于听，还要有适度的参与，有适度的反映，反映可以是言语性的，也可以是非言语性的，点头，目光注视，一个微笑，一个眼神，让他人感觉到你的关怀与理解。我们要学会倾听。人际交往需要换位思考。人最难正确认识的就是自己。“不识庐山真面目，只缘身在此山中”。人有自信是好的，但如果这种“自信”过了头，就容易出现失误和偏差。经常看到一些颇为“自信”的人，总以为自己的办法是最好的，目前的方法是最好的，排斥其他途径与方法，更不愿听取他人的建议，结果很容易走入“死角”而导致失败。相反，善于换位思考的人，常常能跳出“当局者”的怪圈，从“旁观者”的角度清醒审视自己的方法，从多个角度综合考虑问题，结果，其思想与心胸“豁然开朗”，往往能找到更广阔的天地。因此，对于个人而言，换位思考不仅能有效避免“走进死胡同”，还助于我们从众多方法中选择到科学高效的捷径，将问题处理得更圆满。在现实生活中，人与人的关系之所以会出现不和谐的音符，产生一些矛盾和摩擦，其中就与一方某方面的利益受损有关。因此，要有效化解矛盾，消除摩擦，就不能太自私、“吃独食”，而应坚持“互惠”，追求“双赢”。比如：在交际心态上，不要只想自己享受，不让别人舒服，更不能以置对方于死地为后快;考虑问题时不能只为自己着想而不为他人考虑，只顾眼前的利益而不考虑长远的利益;在双方意见不能统一时，可跳出“思维定势”，谋求一个折衷方案：对利益有争议时，双方要坐下来诚恳协商，必要时不妨都作出一定的妥协，人际关系要达到和谐，必须保持一定的平衡，任何一个好的关系都是双方受益，如果一方长期受损，这种关系是长久不了的。在交际中，只要我们肯让自己先退一步，肯把对方的面子给足，肯在自己的底线上留有一定的弹性，肯与对方利益共享，共谋发展，那么，就一定能取得沟通的最佳效果，也一定能使人际关系变得更加和谐。希望得到别人的注意和肯定，这是人们共有的心理需求，而欣赏正是满足这种需求的一种交际方式。人际关系大师卡耐基说：“避免嫌弃人的方法，那就是发现对方的长处。”因此，在交际中我们应抱着欣赏的心态来对待每一个人，时时留心身边的人和事，多发现别人的优点和长处。赞美是欣赏的直接表达。有道是“良言一句三冬暖”，一句真诚的赞美往往可以给别人也给自己带来好心情。学会发现别人的长处并由

衷地赞美吧，这是促进人际关系和谐的“润滑剂”。在日常交往中，人人需要赞美，人人也喜欢被赞美。如果一个人经常听到真诚的赞美，就会明白自身的价值，有助于增强其自尊心和自信心。特别是当交际双方在认识上、立场上有分歧时，适当的赞美会发生神奇的力量。不仅能化解矛盾，克服差异，更能促进理解，加速沟通。所以，善交际者也大多善于赞美。1920年，时任上尉的戴高乐，有次在巴黎舞会上邀请汪杜洛小姐跳舞。在优美的旋律下，戴高乐向这位小姐说：“我有幸认识你，小姐，非常荣幸，是一种莫名其妙的荣幸„„。”汪杜洛说：“上尉先生，我不知道还有什么比你的话更动听，比此时此刻的时光更美丽„„。”这种相互间的赞美不仅让两人的距离一下子拉近了很多，更使两人一见钟情，心心相印，很快便定下了终身。所以用心发现别人的优点，适时真诚自然的赞美会给你的人际交往带来意想不到的效果。

美国著名的心理学家卡耐基认为，未来社会成功源于30％的才能加70％的人际协调能力。甚至还有这样的显示，美国卡耐基教育基金会在对成功人士进行研究时发现:“一个人成功15%要靠专业知识，85%要靠人际关系与处世技巧”。但无论如何，都已经充分说明了“和谐人际关系”的重要性。可见，和谐人际关系，对我们的生活、工作、学习有很大的影响。因为，一个人的成功首先在于交际的成功。现代社会虽然发明了很多东西，但是人文素养还是最根本的诉求。比方学习尊重，学习包容，学习和谐，学习沟通；不要动不动就打起来，动不动就剑拔弩张。人和人之间如果能做好沟通交流，世界和平才有希望。暂且先不说世界和平，就说说身边的同学、朋友、亲人等，人际矛盾无处不在，但是有些人总是埋怨别人不好，其实人际关系的钥匙就在自己手中。生活中，很多轻而易举的事就能帮助我们和人建立良好的人际关系。真诚是人与人之间沟通的桥梁；而虚伪则是横亘在人与人之间的一条深深的沟壑。你若是真诚，你就会获得友情，信任和关爱；你若是虚伪，你就会失去人们的理解，离群所居。要让别人喜欢自己，首先要对别人感兴趣。可以设想，对别人不感兴趣的人，谁会对你感兴趣呢？所以我们要以诚相待。

每个人都需要在社会中生存所以有个好的人际关系是非常重要的，无论在哪个领域，每个人都希望得到别人的尊重。但要想得到别人的尊重，首先要尊重别人。俗话说，你敬人一尺，人敬你一丈。在交往过程中要保持一个公平合理的心

态，人人都是平等的。如果你趾高气扬、目空一切、居高临下，就很难形成和谐的人际关系。将心比心，设身处地的为别人着想，能最大限度地理解别人。有时候，我们对很多东西的理解在无形中都加上自己的主观判断，所以才导致误解的产生。当误解发生时，保持宽容的心态非常重要。心理学教授杨眉说：“和谐社会的人际关系应该是双赢、互利、可持续发展的。”和谐社会包含人与人之间的和谐、人与社会的和谐、人与自然的和谐三个层次，但归根到底说的都是人与人之间的和谐。任何一个好的关系都是双方受益，如果一方长期受损，这种关系是长久不了的。自私自利、不为他人考虑、只知道眼前利益不考虑长远利益，都会影响和谐的人际关系。孟子云：“无是非之心，非人也。”和谐的人际关系决不是让我们唯唯诺诺、不辨是非。是非分明是古今做人的基本准则，不能为了朋友情谊、哥们义气而颠倒是非、以丑为美、以恶为善、以耻为荣，忘记了做人的道德底线。所以人与人之间的和谐是一个很重要的关系，是社会中必不可少的是不可分割的，但是当你去与人交往时你也要聆听他（她）的所说所想，这样你才会知道他（她）在想什么，你才会更深入的了解他（她），同时，对于遭遇心理问题的人们来说，倾诉无疑是一剂良方。现实生活中，谁都难免会遇到别人向自己倾诉的情况。遭遇倾诉其实是一件很幸运的事情，这说明了对方把你当作可以敞开心扉的人，通过倾诉，让他人时刻感受到你的关怀与理解，彼此之间就可以加深了解，关系会变得更融洽亲密。

总之，我们应该真诚地对待别人，不要吝啬自己的微笑，赞美也是不可少的，要学会做听众，最重要的应该是换位思考。而且，有意识地掌握一些人际交往的特点和规律，在群体中我们能够与人和睦相处，悦纳他人，也悦纳自己。培养健康的人际交往态度，有较强的人际交往能力。克服那些人际交往中的不良心理，减少人际冲突，达到人际和谐这样我们才可以更好的建立人际关系。相聚就有缘，建立和谐的人际关系应该是我们每个人的社会职责。

**第三篇：相聚有缘,建立和谐的人际关系\_心理**

相聚是缘，相惜是福

系别：电子工程系 班级：汽电111班

学号：111081005 姓名：高海平

成绩：

评分标准

（一）论文评分标准

内容60分：1.运用心理学知识切合题意2.中心突出3.内容充实4.感情真挚 表达30分：1.符合文章要求2.结构严谨3.语言流畅 特征10分：1.深刻2.丰富3.有文采4.有创意

（二）团体心理游戏设计与评分标准

科学性：25分 得分 创造性：25分 得分 操作性：20分 得分 实施体会：30分 得分

相聚是缘，相惜是福

摘要：生活中有多少坎坎坷坷，又有多少艰难险阻，我们都能顺利的度过，从容的面对。不管有多么的艰险我们都能坚持去克服困难，克服一切阻挠你的坎坷，我们之所以能够面对困难挺身而出、矢志不渝，是因为我们有照顾我们的父母、关爱我们的亲人、鼓励我们的老师和关心帮助我们的好兄弟给我们关心、照顾、鼓励，他们给了我们信心，给了我们勇气，让我们能够面对困难，而不是逃避，教会我们要勇于承担责任，如何去建立和谐的人际关系。兄弟，你们是我生活中坚强的后盾，是你们给了我生活中面对困难的勇气、不断奋发向上的激情，且磨练了我不怕艰难险阻的毅力。关键词：朋友 缘分 珍惜 人生

在家靠父母，出门靠朋友，每个人都需要在社会中生存所以有群好的朋友是非常重要的，无论在哪个领域，每个人都希望得到朋友的关心帮助。但要想得到别人的关心、帮助，首先要主动去关心你的朋友。俗话说，你敬人一尺，人敬你一丈。在交往过程中要保持一个公平合理的心态，用真心去面对你的朋友。人生漫漫路朋友是你最值得信赖的人，因为他是你相处以来最付出真心得人，我们要想打下片属于自己的天空必须自己出去奋斗，而这个过程就少不了朋友的帮助，也就是说出门靠朋友，兄弟如手足。没有朋友你就相当于没有了手足。没有了手足你如何生存，与朋友建立起深厚的友谊，出身社会才可以彼此互相帮助，心理学教授杨眉说：“和谐社会的人际关系应该是双赢、互利、可持续发展的。”与朋友和谐相处，认真的去聆听他的心声，为他排忧艰难，通过倾诉，让他时刻感受到你的关怀与理解，彼此之间就可以加深了解，关系会变得更融洽亲密。建立起这种友谊是我们走向未来的基础，更是成功的基石。

从小学到初中再到高中在到现在的大学，一路走来不容易，小学初中那么多同学，到了高中与大学，真正心与心交流的有几人呢？可这么多陌生的面孔，过不了多长时间,我们又处成了哥们儿,又多了这么多的同窗、同舍好友,难道这不是幸福吗?如此这般，一生中，你总在告别许多老朋友又结识更多新朋友。相聚相识皆有缘，我们就应该珍惜这一份份缘分人际关系。

从小学到大学，在我心里，兄弟、朋友是最重要的，因为我是个害怕孤立的人，害怕别人玩耍时将我抛弃在一边，那种感受是无法让我心情平静的，要想与朋友建立起友谊必须放下自己的面子，不怕丢脸，大胆的于朋友相处，拿出你百分之百的信任心与你的朋友相处，这样才能建立起深厚的友谊，成为无话不谈的哥们，彼此互相照顾。

高中时，也不知道是一种怎么的感觉，也许是随着时间的流逝，我慢慢的也懂的了许多，我非常珍惜彼此之间的友谊，在于他们相处期间我发现他们真的很将义气，毕业后我们一起吃饭时，我们还彼此倾诉了下自己的内心想法。还真有些舍不得，这也就是人心中有感而发的一种心理吧，正是这种心理驱使这我们有一种正常的心态去面对朋友，而不是自私、自利、孤僻，用心灵的美去感受朋友情。

一直以来大学的兄弟情义最让我感到留恋，一次事件深深的让我感到了兄弟真是无话不谈，因为有兄弟才能让你的生活变的丰富多彩，那是2024年5月份发生的一件令我们所有的兄弟都感到后悔和遗憾的事，那就是我们其中的一个兄弟和别的同学打架，给对方造成了很严重的伤疤，他因此被学校开除了，他临走这天下午，我们一起吃了顿饭，在饭桌上，我们把彼此的不愉快都倾吐出来了，此时此刻我们都将自己最最真心的话语表达了出来。彼此都交流了下彼此的感受，我一直以来就有些话想和他们说，我们拿出了彼此的真心对待朋友，在交流过程中，我们都留下了遗憾的眼泪，即为兄弟的处境难受，也为他所承受的这种打击而同情，做为好兄弟也只能向兄弟道别一些真心话，希望他以后能发展的更好。

总之，我们应该有意识地掌握一些人际交往的技巧和心理，在群体中我们能够与人和

睦相处，悦纳他人，也悦纳自己。培养健康的人际交往态度，有较强的人际交往能力。克服那些人际交往中的不良心理，减少人际冲突，达到人际和谐这样我们才可以更好的建立人际关系相聚就有缘，建立和谐的人际关系应该是我们每个人的社会职责。

**第四篇：建立和谐人际关系演讲稿**

我们的国家所倡导的和谐社会其实是在倡导和谐人际关系，人是社会的主体，若人人和谐我们的国家就会和谐。正所谓“爱出者爱返，福往来福来”。和谐人际关系需要我们每个人从自身做起，从小事做起，当我们和他人的关系如同亲人时，爱将洒满中华大地。

做一个有自我意识的人，我们在社会生活中与他人交往时会遇到这样或者那样的问题。有的人在与他人交往时故作老练，有的人拘谨扭捏，凡此类者，都与缺乏自我意识有关，我们只有完善自我意识，才能在他人面前赢的良好的形象。所以我们要认识自我，俗话说“君子日参省乎己，则知明而行无过矣”。我们要反省自己日常生活中的表现和行为，总结经验。从多方面考虑自己的不足，做事方法和语言方式等等。发现不足时要耐心改正。

“以铜为镜可以正衣冠，以人为镜可以知得失”。以他人为鉴，来对照比较自己，从而认识自己，积极听取他人的意见，对于自己的不足要努力改正，不断的完善自己。

做一个自信的人，对于自卑和自我否定的人，他们往往朋友很少，一个连自己都不喜欢自己的人，在与他交往时的形象是不利于相互发展的。首先这种人往往不承认或不接受自己的真实面目，在他人面前装扮出另外一种形象。这种假象一旦被人揭穿，就会让他人发生反感，不愿意与他交往。

要有健康、积极向上的心理态度，不要以为个别人的否定映射到大多人身上，每天微微一笑他人也会像镜子一样对你笑。

语言是人类最方便也是最直接的交流方式，在社会工作和社会交往中，几乎处处需要发言、交谈、劝慰、谈判、辩论、演讲等等。无论从事什么，我们都需要一定的社会交往能力和口头表达能力，适度的言谈举止是一个人素质的表现，良好的口才才能给人愉悦感，从而得到他人的尊敬，让相互之间的情更浓，爱更深；可以使陌生人产生好感，结下友谊；可以使意见分歧的人相互理解，消除矛盾；可以使彼此抱怨的人化干戈为玉帛，友好相处。只有具备良好的表达能力，才能更好的展示自己，才能发挥自己的才能，让别人认识自己、认同自己。用语言打开心灵的窗户，彼此之间搭建心灵的桥梁让良好的人际关系存在在我们的生活中。

倾听他人。一个善于倾听的人往往有更多更好的朋友，倾听是一种高尚的艺术，掌握它能让你在别人面前备受欢迎。我们要全心全意的倾听别人的诉说，就要撇开一切让你分心的事情，不理会其他的声响，眼睛要看着对方，点头示意鼓励让对方说下去，借此表明你在用心倾听并且显示你在尊重他。要善于听对方的意思，不要盲目插口，做一个善解人意、有修养、有知识的人。

举止文雅。举止体现着一个人的修养和风度。带有粗俗习气的行为举止，将会让一个人失去可亲近感，人们所欢迎的是稳重大方的人，要使自己的举止对他人产生好的印象，就要自觉的约束自己，使自己的举止文明得体。在与他人交谈中必须学会控制自己。不能毫无顾忌，无节制的吞云吐雾，旁若无人的纵情大笑。与人交往时，要表情自然、亲切大方、动作要适度，做到站有站样，坐有坐相。当然在他人也不能畏畏缩缩，谨小慎微。无论说话办事，参加活动都应表现的落落大方，不卑不亢。

“宰相肚里能撑船”做一个有度量的人，宽容别人，当别人犯错时不是一味的指责，而是微微一笑宽容他们，那么我们就会获得良好的形象。宽容是一种良好的心理品质。它不仅包含着理解和原谅，更显示着气度和胸襟，坚强和力量。一个不会宽容，只知苛求别人的人，其心理往往处于紧张状态，从而神经兴奋，血管收缩，血压升高，使心理、生理、进入恶性循环。学会宽容就会言语理解宽以待人。这就等于给自己树立良好的形象，使自己和别人的关系越来越好。

我们每个大学生要通过自己的努力来改善人际关系。一方面，不断提高自己的心理健康水平，另一方面，掌握人际交往的原则与方法，并通过不断的实践和努力让它总终成为自己的习惯，成为自己个性的一部分。如果我们每个人都能这样做，和谐人际关系离我们不会再远。

**第五篇：建立和谐人际关系的一份演讲稿**

建立和谐人际关系的一份演讲稿,关键词是演讲稿,建立和谐人际关系, 我们的国家所提倡的和谐社会实际上是在提倡和谐人际关系，人是社会的主体，若人人和谐我们的国家就会和谐。正所谓“爱出者爱返，福来往福来”。和谐人际关系需要我们每个人从本身做起，从小事做起，当我们和他人的关系如同亲人时，爱将洒满中华大地。

做一个有自我意识的人，我们在社会生活中与他人交往时会碰到这样或那样的题目。有的人在与他人交往时故作老练，有的人拘束摇摆，凡此类者，都与缺少自我意识有关，我们只有完善自我意识，才能在他人眼前赢的良好的形象。所以我们要熟悉自我，俗语说“君子日参省乎己，则知明而行无过矣”。我们要检讨自己平常生活中的表现和行为，总结经验。从多方面考虑自己的不足，做事方法和语言方式等等。发现不足时要耐心改正。

“以铜为镜可以正衣冠，以人为镜可以知得失”。以他人为鉴，来对照比较自己，从而熟悉自己，积极听取他人的意见，对自己的不足要努力改正，不断的完善自己。

做一个自信的人，对自卑和自我否定的人，他们经常朋友很少，一个连自己都不喜欢自己的人，在与他交往时的形象是不利于相互发展的。首先这类人经常不承认或不接受自己的真实面目，在他人眼前打扮出另外一种形象。这类假象一旦被人戳穿，就会让他人发生反感，不愿意与他交往。

要有健康、积极向上的心理态度，不要以为个他人的否定映照到大多人身上，天天微微一笑他人也会像镜子一样对你笑。

语言是人类最方便也是最直接的交换方式，在社会工作和社会交往中，几近处处需要发言、交谈、安慰、谈判、辩论、演讲等等。不管从事甚么，我们都需要一定的社会交往能力和口头表达能力，适度的言谈举止是一个人素质的表现，良好的口才才能给人愉悦感，从而得到他人的尊敬，让相互之间的情更浓，爱更深;可使陌生人产生好感，结下友谊;可使意见分歧的人相互理解，消除矛盾;可使彼此抱怨的人化干戈为玉帛，友好相处。只有具有良好的表达能力，才能更好的展现自己，才能发挥自己的才能，让他人熟悉自己、认同自己。用语言打开心灵的窗户，彼此之间搭建心灵的桥梁让良好的人际关系存在在我们的生活中。

聆听他人。一个善于聆听的人经常有更多更好的朋友，聆听是一种高尚的艺术，把握它能让你在他人眼前备受欢迎。我们要全心全意的聆听他人的诉说，就要撇开一切让你分心的事情，不理会其他的声响，眼睛要看着对方，点头示意鼓励让对方说下往，借此表明你在专心聆听并且显示你在尊重他。要善于听对方的意思，不要盲目插口，做一个善解人意、有修养、有知识的人。

举止高雅。举止体现着一个人的修养和风度。带有粗俗习惯的行为举止，将会让一个人失往可亲近感，人们所欢迎的是慎重大方的人，要使自己的举止对他人产生好的印象，就要自觉的束缚自己，使自己的举止文明得体。在与他人交谈中必须学会控制自己。不能毫无顾忌，无节制的吞云吐雾，旁若无人的纵情大笑。与人交往时，要表情自然、亲切大方、动作要适度，做到站有站样，坐有坐相。固然在他人也不能畏畏缩缩，谨小慎微。不管说话办事，参加活动都应表现的落落大方，不骄不躁。

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