# 2024年论人际关系的重要性论文1500字(三篇)

来源：网络 作者：沉香触手 更新时间：2024-07-22

*人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。论人际关系的重要性论文15...*

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**论人际关系的重要性论文1500字篇一**

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。在社会变迁如此迅速的当代中国，以个体为中心的社会交往网络规模逐渐扩大。人们越来越看重的不是高学历笼罩下的光芒、不是那些“五彩斑斓”的证书;而是我们当代大学生的综合素质。在招聘会上，用人单位对大学生的一个基本要求就是要有良好的人际交往能力和密切合作的团队精神。招聘的人才既要懂技术、又要会推销。因为公司要发展，就要面向市场，而良好的人际交往能力是成功的第一步。另一方面，人是社会性的人。只要在社会中生存，就会面临如何与人交往、与人协作的问题。为此，人际交往能力对一个人学业的成功、未来事业的成功等等都有非常重要的意义。 人际交往是一个集体成长和社会发展的需要. 大学生的社交能力普遍偏弱使得人际关系成为 重中之重的一个课题.多年来,学生长期在高考指挥棒下,过分注重 追求成绩而忽视了人际交往能力等其他素质的培养.进入高校后,学 校也很少有专门的系统课程培训.所以导致很多大学生智商很高,情商却很低,往往处理不好如何与其他人相处,沟通,交流.而这些正 是时下企业招聘时最为看重的能力素质,因此,给大学生补上这节课已经刻不容缓

首先我认为，人际交往是获取友谊的重要途径：

处于青年期的大学生，思想活跃、感情丰富，人际交往的需要极为强烈，人人都渴望真诚友爱，大家都力图通过人际交往获得友谊，满足自己物质和精神上的需要。对于刚刚进入大学校园的新生，新的群体的构成和紧张的学习生活，使得一部分学生由此而导致了心理矛盾的加剧。此时，积极的人际交往，良好的人际关系，可以使人精神愉快，情绪饱满，充满信心，保持乐观的人生态度。友好、和-谐、协调的人际交往，有利于大学生对不良情绪和情感的控制与发泄。

就像刚刚提到的作为大学生的我们，都力图通过人际交往获得友谊，我们需要友谊，追求友谊，是因为真诚的友谊可以使人奋发，使人欣慰，使人快乐，使人向前。朋友们紧密团结，互相支持，互相鼓舞，可以使人振奋精神。去共同完成共同的事业，实现共同的理想。马克思曾说过，人的生活离不开友谊，但要得到真正的友谊并不容易，友谊需要忠诚去播种，用热情去灌溉，用原则去培养，用谅解去护理。这更加印证了友谊的存在离不开和-谐的人际关系，而这一切都是以人及交往为基础。

做到以诚相待. 诚实守信是一个基本的做人准则.在我们大学生的交往中,如果友人欺骗

你,你的自尊心就会被伤害, 你也许就无法像以往那样去信任他. 同样, 我们也应该以诚实, 真挚的态度对待他人,去获得对方的信任和理解.它显示了一个人的自尊和它内心 的安全感与尊严感, 可以使人在交往中获得他人的信任. 因而, 我们在与人相处时, 要宽宏豁达,要体谅他人,要处处以诚相待,只有这样,才可能获得真正的朋友, 才能与友人更加友好的相处.

其次我要说的就是，人际交往是大学生成长成才的重要保证 上大学除了学知识外,最关键,最基本的是人的能力,其中人际交往能力的培养尤为 重要.大学是人际关系走向社会化的一个重要转折时期.踏入大学,就会遇到各方 面的人际关系:师生之间,同学之间,同乡之间,以及个人与班级,学校之间的关 系等等.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.

在大学校园里建立良好的人际关系, 形成一种团结友爱, 朝气蓬勃的环境, 将有利于大学生形成和发展健康的个性品质. 如何处理好人际关系,对于几年大学生活和未来事业的成就是至关重要的,在生活 节奏不断加快,竞争激烈的当今社会更是如此.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. 每一个人都希望与他人友好相处,都希望自己能拥有一个良好的人际关系.人际关 系问题在大学生活中始终是一个影响自身心理健康影响校园生活质量的重要因素.人际关系，顾名思义，就是人与人之间的关系。人在社会中不是孤立的，古往今来，也没有一个成功人士，不借助任何的外在条件就取得成功的，人的存在是各种关系发生作用的结果，作为当代的大学生的我们人际交往已经成了我们的生活和学习中不可或缺的一部分，人际关系的好坏也直接影响到大学生的学习、生活、工作等各个方面，进而影响大学生的自我认知。因此人际交往成为了大学生成人成才的重要保证。

第一，人际交往是交流信息、获取知识的重要途径通过人际交往，我们可以相互传递、交流信息和成果，使自己丰富经验，增长见识，开阔视野，活跃思维，启迪思想。

第二，人际交往是个体认识自我、完善自我的重要手段孔子曾说过：“独学而无友，则孤陋而寡闻”。人际交往，可以帮助我们提高对自己的认识，以及自己对别人的认识。

最后，人际交往是一个集体成长和社会发展的需要人际交往是协调一个集体关系、形成集体合力的纽带。而一个良好的集体，能促进青年学生优良个性品质的形成。

然而，既然人际交往在我们大学生活中起了如此至关重要的作用，那我们该如何去建立和维护呢?

人际交往中的喜欢与厌恶、接近与疏远都是相互的。这就是人际关系的建立与维护的原则，我们在人际关系的建立与维护中，必须首先注意人际互动的原则，首先去接纳别人，喜欢别人。要记住：爱人者，人恒爱之;敬人者，人恒敬之。我们应该学会主动，加强交往，主动沟通。人际关系是通过高质量的交往建立起来的，经常交往，有助于逐步加深相互了解，不断提高人际关系水平，即使两个人的关系比较紧张，通过交往，也有可能逐步消除猜疑、误会。因此，如果你想与别人建立良好的人际关系，就必须主动交往。

第二，给予对方良好的第一印象。人们会在初次交往的短短几分钟内形成对交往对象的一个总体印象，如果这个第一印象是良好的，那么人际吸引的强度就大;如果第一印象不是很好，则人际吸引的强度就小。而在人际关系的建立与稳定的过程中，最初的印象同样会深刻地影响交往的深度。

第三，要学会把注意力从自己身上移开，真诚地关心别人。要建立良好的人际关系，第一步是把注意力从自己身上移开。与别人交往时首先想到自己的人很难建立良好的人际关系。当你开始把注意力集中到别人身上时，建立良好人际关系的可能性就大大增加。说话要

调动别人的兴趣。要与别人建立关系，最佳方法是把注意力集中在对方的兴趣所在。 最后，我们要学会倾听，在交谈中我们要充当倾听者这一角色，我说的是充当，不是扮演，要用心去倾听，而不是表面的装相，要善于倾听别人意见，尽自己最大的努力为他人排忧解难，出谋划策。特别善于建立良好人际关系的人，有个共同特点，就是他们能认真倾听别人谈话。

在建立好良好的人际关系好，我们就应该学习如何去维护良好的人际关系，这就好比是婚姻，经过浪漫的热恋，在走进婚姻殿堂后，我们就应该知道如何去经营。

平等相待人际交往是维护人际关系的重中之重，首先要坚持平等的原则，无论是公务还是私交，都没有高低贵贱之分，要以朋友的身份进行交往，才能深交。宽以待人表现在对非原则性问题不斤斤计较，能够以德报怨，宽容大度。人际交往中往往会产生误解和矛盾。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。互助互利指交往双方的互惠互利。人际交往是一种双向行为，故有“来而不往，非理也”之说，只有单方获得好处的人际交往是不能长久的。所以要双方都受益，不仅是物质的，还有精神的，所以交往双方都要讲付出和奉献。遵守信用交往离不开信用。信用指一个人诚实、不欺、信守诺言。古人有“一言既出，驷马难追”的格言。现在有以诚实为本的原则，不要轻易许诺，一旦许诺，要设法实现，以免失信于人。

要维护人际关系，我们要谨记以下七条方法，(1)记住别人的姓或名, 主动与人打招呼, 称呼要得当, 让别人觉得礼貌相 待, 倍受重视,给人以平易近人的印象. (2)举止大方,坦然自若,使别人感到轻松,自在,激发交往动机. (3)培养开朗,活泼的个性,让对方觉得和你在一起是愉快的. (4)培养幽默风趣的言行,幽默而不失分寸,风趣而不显轻浮,给人以美的享 受.与人交往要谦虚,待人要和气,尊重他人,否则事与愿违. (5)做到心平气和,不乱发牢骚,这样不仅自己快乐,涵养性高,别人也会心 情愉悦. (6)要注意语言的魅力:安慰受创伤的人,鼓励失败的人.恭维真正取得成就 的人,帮助有困难的人. (7)处事果断,富有主见,精神饱满,充满自信的人容易激发别人的交往动机, 博得别人的信认,产生使人乐意交往的魅力. 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.

最后我们要学会如何正视异性友谊与爱情：

进入大学后，大学生的身心发展逐渐成熟，异性-交往有利于大学生的情感稳定和心理补偿，有利于大学生的智力开发和人格完善。正确处理异性-交往中友谊与爱情的关系，建立纯洁的异性友谊。正确对待异性-交往异性-交往动机要纯洁。人的精神生活越丰富，异性-交往就越广泛，封闭的异性-交往，最易成为邪-恶滋生的土壤。因此，符合人性的异性-交往要求大学生打破“男女授受不亲”的封建旧观念，建立正常纯洁的男女友谊。然而男女毕竟有别，异 性-交往必须摒弃杂念，否则，会使异性-交往变质。而且异性-交往应遵循一定的原则。

摆正爱情的位置异性-交往不同于恋爱交往，但包括恋爱交往。因此，在异性-交往中摆正爱情的位置，正确处理友谊与爱情的关系十分重要。爱情与异性友谊在性质、感情强烈的程度、交往的范围、承担的任务等方面都不相同。爱情讲究专一、稳定、痴情，异性友谊则讲究广泛、平和、发展变化。当然，异性友谊也会发展成为爱情，但两者从本质上是不同的。

因此，大学生既不要因不谈恋爱而回避异性-交往，也不应仅仅为性-爱去接触异性。爱情是发自内心的一种苛求，它的本质是催发人性向善的一面。大学生恋爱不应成为影响自己学习、成长，与同学正常交往的障碍。首先，要正确处理恋爱与学习的关系，让爱情服从于学习，把主要精力放在学业上。其次，要正确处理恋爱与同学交往的关系，不要牺牲与同学的正常交往，影响自己社会化过程的完整。再次，要正确处理恋爱与个人发展的关系，尽可能压缩恋爱时间，以确保能抓住各种机会锻炼、发展自己。 其实社交技巧是多种多样的.不仅仅是我上文中提到的几点需要注意的，我们还需要掌握很多，如增强人际吸引力,幽默,巧妙批评,语言艺术等等.对大学生来说,在树立了人际交往的勇气和信心之后,在人际交往中要掌握 的技巧主要是培养成功交往的心理品质和正确运用语言艺术.成功交往的心理品质 包括诚实守信,谦虚,谨慎,热情助人,尊重理解,宽宏豁达等等.语言艺术的运 用包括准确表达,有效倾听,文明礼貌等等.这些都有助于大学生提 高交往艺术,取得较好的交往效果.此外,在正式交际场合,大学生还要注意服饰 整洁,举止文明得体,坐,立,行姿势雅观,不要不分对象乱开玩笑,避免拍肩拉 手等动作.当然,也不能在人前畏畏缩缩,谨小慎微.应信心十足,精神抖擞,又 落落大方,不卑不亢. 总之,大学生在人际交往中要树立自信,提高自己各方面的素质,勇于实践,善于 总结,在学习中实践,在实践中学习,不断完善自己,丰富自己,逐渐走向交往成 功,走向人生成功.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，我们希望通过对人际交往的特点以及交往的原则的认识与理解，可以使大家领悟到交往的一些知识。让那些在生活、学习、工作中，不愿交往、不懂交往、不善交往的同学，塑造自身形象，以积极的态度和行为对待人际交往，建立和-谐的人际关系，为提高中国大学生的基本能力做出一份贡献。

**论人际关系的重要性论文1500字篇二**

[摘要]宿舍是一名在校大学生调整自我、放松娱乐、学习生活的重要场所，是他们背井离乡之后的又一个“家”。但是，在这个“家”里面，人际关系中的摩擦冲突偶有发生，这会对他们产生了一定的影响。每个人的先天家庭因素和后天教育、生活环境不同，性格不一，所以思考问题的角度、为人处事的方式也会不一样。人与人之间有不同，在相处过程中会产生一定的互相作用和影响。因此，学校相关人员应着眼于大学生宿舍人际关系的特点，分析宿舍矛盾的原因和具体表现，找到正确处理宿舍人际关系的对策，引导当代大学生重视宿舍人际关系的维护与发展。

[关键词]大学生宿舍;人际关系;重要性

对于大学生而言，特别是一名刚刚进入大学的新生来讲，宿舍是其在大学顺利开始学习、生活的起点，也是重要的情感寄托之地。宿舍人际关系的好坏直接影响着大学生的情绪和行为表现。因此，如何正确化解宿舍矛盾，并促使宿舍人际关系和谐发展，显得尤为重要。

一、大学生宿舍人际关系的特点

人际关系是指人与人交往互动时的心理距离。大学生宿舍人际关系是宿舍成员在共同的学习和生活中形成的以精神关系为主要内容，以语言、思想、知识、情感为媒介的交往中相互结成的关系。

在男、女性别方面，宿舍人际关系有所不同;在不同年级、不同阶段，宿舍人际关系也有所不同。相比男生，女生更能认识到宿舍成员之间是一个集体，应该有共同的目标，对宿舍比较能够产生归属感与认同感;男生相比女生有更多的人际干扰行为，更多的表现出控制欲强、性格古怪、敌对性等特点。另外，相比大一、大三，在大二阶段，学生宿舍人际关系总体上更好，在宿舍中也更加有集体观念。

根据大学生宿舍人际关系的特点，可以分为三类：和谐相处，关系融洽;独立分派，互不干涉;关系紧张，矛盾激化。

相对比较，除了教室、图书馆、饭堂，宿舍是大学生停留时间比较长的场所，但是这个场所并不是自己的私人空间，而是8名同学的集体空间(有的学校宿舍数量有限，可能是10名同学挤一间宿舍)。在这个集体空间里，大家可能存在着这些不同：几点睡觉休息，睡觉是否打呼噜、磨牙、说梦话，多久洗一次衣服、洗一次澡，玩电脑游戏、看电影是否外放声音，是否在宿舍旁若无人地大声唱歌、煲电话粥，是否愿意花钱，是否愿意和舍友一起出去吃饭、看电影，是否主动缴纳水电费，是否主动打扫宿舍卫生等。

在一间宿舍里，同学之间必然会有不同的地方，谁都希望对方能够和自己做事情、想问题的方式一样，但事与愿违，必然会在这样对比的过程中产生不平衡、不满意和不喜欢，而这些也就逐渐导致了宿舍矛盾的发生。

二、大学生宿舍矛盾的原因与表现

1.大学生宿舍矛盾的原因

简单归纳大学生宿舍产生矛盾的原因，可以分为客观外因和主观内因两部分。

第一，客观外因方面。客观上存在着地方区域、南北差异、饮食习惯、风俗文化的不同，存在着社会贫富差距，家庭经济、学校教育环境也不同。这些促使学生之间在价值观念、兴趣爱好、性格发展等方面存在差异。既然存在差异，就难免会产生摩擦。学校存在着宿舍资源不充足的问题，例如隔音效果差、宿舍空间狭窄、冬天热水供应不足、夏天没有空调制冷等，这些也间接影响了宿舍同学之间的关系，不能融洽相处。学校存在着教育、管理不完善的问题，学生宿舍主要由后勤物业人员管理，他们多以学生安全为主要职责，在理性教育和人文关怀方面有所欠缺。负责学生思想教育和管理的辅导员，由于事务繁琐，无法对学生的思想动态、情绪波动进行及时关注和深入了解。

第二，主观内因方面。同学之间在语言表达、行为方式、生活习惯等方面有所不同。例如，某些同学缺乏沟通技巧，在无意中言语伤人，或者故意讽刺、调侃;做事比较高调、自傲、自私，不能换位思考，不能主动帮助他人;不能严格约束自己，个人习惯不好(如不及时清洗脏衣服、不主动打扫宿舍卫生、在宿舍抽烟等);面对问题时，心理承受能力弱，内心比较敏感、斤斤计较，不能正确面对同学之间的能力竞争等等。

2.大学生宿舍矛盾的表现

大学生宿舍产生矛盾以后，主要表现在两方面。

第一，条件允许，当事人申请调换宿舍，眼不见心不烦。这需要符合两个条件，一是有空余床铺或者可以互相调换的宿舍，二是涉及到的双方宿舍同学都接纳认可。

第二，条件不允许，无法调换宿舍。可以寻求学长、老师的帮助与调解，希望能正确有效地处理宿舍矛盾;带有偏见，互不理睬，冷战。不和宿舍同学一起上课、吃饭，自己单独行动;在言语、行为等方面进行攻击，互相针对;偶尔出现气氛紧张和短暂的争吵，或者在自己的qq空间、微信朋友圈等网络平台发表言论、表达不满;无法容忍，打架互殴、辱骂、诋毁等，甚至演变为更加恶劣的违法犯罪行为。

三、如何正确处理宿舍人际关系

面对已经发生的宿舍矛盾，应该及时、有效地处理。辅导员老师进行调解时，应当注意耐心倾听双方对于事情细节的描述，毕竟矛盾的产生不是一两件事情就能导致的，它是一个反复积累、强化的过程。同时，也应该防患未然，懂得如何构建和谐的宿舍人际关系。

1.学生自身应注意的问题

严格要求自己，养成良好的卫生习惯和作息习惯;树立正确的人生观和价值观，真诚相待，文明礼貌;学会正确面对差异，互相尊重，互相包容;要注意交往的技巧和方法，不能太注重自己的感受，不要特立独行，应该换位思考，学会互相理解。在与室友交流的过程中，要增强主动性、幽默性，增加内容与话题，例如体育运动、旅游购物、奇闻趣事等等。

2.家庭和学校应采取的方法

家庭和学校应多教育、多引导学生积极看待宿舍人际相处，树立正确的交往观念，诚信、友善、乐于助人，做人要宽容大度，不斤斤计较，提高适应大学的能力，从而尽量避免宿舍矛盾的发生;完善心理健康制度，从班委、宿舍长到辅导员，再到学校心理健康中心，要及时反馈信息、定期跟进。另外，还要开展宿舍团体辅导，组织人际关系的专题讲座等，帮助学生提高心理健康水平、人际交往技巧;完善宿舍管理制度，如卫生值日与检查制度、作息制度等;抓好学生干部建设，鼓励自我管理和自我教育，如宿舍长要公平安排卫生值日，公开宿舍水电费使用情况，主动提醒大家及时休息;加强宿舍精神文化建设，增强宿舍凝聚力和归属感，如定期开展宿舍绘画比赛、拔河比赛、卫生评比等，丰富宿舍文化。

四、大学生宿舍人际关系的重要性

和谐的宿舍人际关系可以让宿舍成员获得归属感和幸福感，促进大学生的身心和谐发展。反之，不和谐的宿舍人际关系会让人感到压抑和烦恼，影响大学生的发展与成长。大学生的宿舍人际关系是由宿舍中的每一个个体共同组成的，一方面反映了他们在学校的生活质量，另一方面也反映了他们的身心发展状况，能否将自我融入群体，形成完善的人格。宿舍人际关系是大学生在其人生之路中建立和形成的一段非常重要的关系。同时，它也是高等学校教学育人环境中的一个基本因素，和谐的宿舍人际关系可以提高学生的思想道德素质以及学习的积极性，进而促进学校学生工作管理质量和教学质量的提高。

有的同学曾经表达这样的想法：“我可以和宿舍的同学一个星期都不说话，但是这并不代表我找不到朋友，我和其他班级的同学玩得都挺好。”但是，如果连近在眼前的宿舍人际关系都处理不好，还怎么谈和其他班级的同学维持更好的朋友关系呢?自己遇到问题和困难的时候，不求助于宿舍同学，却要麻烦其他班级的同学帮忙，可见这样的同学的人格、情商并不完善。

作为大学生，应该意识到宿舍人际关系是大学校园人际关系的一种。大学校园宿舍人际关系是校园情感支撑的重要支柱之一，是人际联结网上的重要节点，若不能形成良好的人际互动，掌握良好的人际交往技巧，校园支撑将大大削弱，宿舍内的“小社会”将对校园这个“半社会”产生重要影响，对学生将来走入社会十分不利。

大学生是当今社会发展的重要力量，而大学生宿舍的人际关系影响到学生个人素质能力的发展、心理健康的形成和人生未来的发展。构建和谐宿舍，才能建设和谐校园，从而建设和谐社会。无论是从社会、学校、家庭层面，还是从学生自身而言，都应该共同努力，充分重视宿舍人际关系的维护与发展。

参考文献：

[1]汪媛媛.大学生宿舍人际关系的特点[j].青年与社会，20xx(25).

[2]黄钦海.班主任视角下大学生宿舍矛盾处理实务探析[j].天中学刊，20xx(29).

**论人际关系的重要性论文1500字篇三**

摘要

一、课题提出的背景与意义

21世纪这个复杂多变的世界,我们在生活﹑学习﹑工作中，要正视和解决不愿交往﹑不懂交往﹑不善交往的问题，塑造自身形象，以积极的态度和行为对待人际交往，建立和谐的人际关系。

我们希望通过对人际交往的特点以及交往的原则的认识与理解，可以从中领悟到交往的一些知识。结合这些特点与原则，找到合适的方法培养我们的人际交往能力，促进我们自身的人际关系。

二、大学生人际交往能力的简介

1. 人际交往能力的含义: 社会交往能力是指妥善处理组织内外关系的能力.包括与周围环境建立广泛联系和对外界信息的吸收、转化能力，以及正确处理上下左右关系的能力.

2. 人际交往能力的种类:

(1)表达理解能力 表达理解能力意味着一个人是否能够将自己内心的思想表现出来，还要让他人能够清楚地了解自己的想法，其次就是理解他人的表达。一个人的表达能力，也能直接地证明其社会适应的程度。

(2)人际融合能力 表明了一个人是否能够体验到人的可信以及可爱，它和人的个性(如内外向等)有极大的关系，但又不完全由它决定，更多的是一种心理上的意味。

(3)解决问题的能力 当前独生子女的一大弱点是依赖性强，独立性解决问题能力差，再加上应试教育的弊端，因而严重影响了学生的交往能力。

关键词：人际交往 人际交往原则 技巧 如何提高人际交往能力

论文正文

(一)什么是人际交往

人际交往沟通能力就是在一个团体、群体内的与他人和谐相处的能力，人是社会的人，很难想象，离开了社会，离开了与其他人的交往，一个人的生活将会怎样?有人存在，必须与人交往。当我们走上社会的时候，我们会与各种各样的人物打交道，在与人交往中，你能否得到别人的支持、帮助，这里就会涉及到自身能力的问题。与领导交谈，可以充分交流自己对问题的不同见解，也许可以锻炼自己在领导面前不怯场;与职工打交道，你可以了解到他的工作状况和不同的心态。善于与人交际，你会从中学到很多书本上学不到的东西。

(1)人际交往是交流信息、获取知识的重要途径

现代社会是信息社会，信息量之大，信息价值之高，是前所未有的。人们对拥有各种信息和利用信息的要求，随着信息量的扩大，也在不断地增长。通过人际交往，我们可以相互传递、交流信息和成果，使自己丰富经验，增长见识，开阔视野，活跃思维，启迪思想。

(2)人际交往是个体认识自我、完善自我的重要手段

孔子曾说过：\"独学而无友，则孤陋而寡闻\"。人际交往，可以帮助我们提高对自己的认识，以及自己对别人的认识。在人际交往的过程中，彼此从对方的言谈举止中认识了对方。同时，又从对方对自己的反应和评价中认识了自己。交往面越宽，交往越深，对对方的认识越完整，对自己的认识也就越深刻。只有对他人的认识全面，对自己认识深刻，才能得到别人的理解、同情、关怀和帮助，自我完善才可能实现。

(3)人际交往是一个集体成长和社会发展的需要

人际交往是协调一个集体关系、形成集体合力的纽带。而一个良好的集体，能促进青年学生优良个性品质的形成。如正义感、同情心、乐观向上等都是在民主、和睦、友爱的人际关系中成长起来的。良好的人际关系还能够增进学生集体的凝聚力，成为集体中最重要的教育力量。 人际交往是人与人之间的一种互动。良好的人际交往能力是积极向上的，反之，不利于个体的全面健康的发展。

(二)如何培养人际交往的能力

人际交往的核心部分，一是合作，二是沟通。培养交往能力首先要有积极的心态，理解他人，关心他人，日常交往活动中，要主动与他人交往，不要消极回避，要敢于接触，尤其是要敢于面对与自己不同的人，而且还要不怕出身、相貌、经历，不要因来自边远的地区、相貌不好看或者经历不如别人而封闭自己，其次要从小做起，注意社交礼仪，积少成多;再次要善于去做，大胆，消除恐惧，加强交往方面的知识积累，在实际的交往生活中去体会，把握人际交往中的各种方法和技巧。另外，要认识到在与别人的交往中，打动人的是真诚，以诚交友，以诚办事，真诚才能换来与别人的合作和沟通，真诚永远是人类最珍贵的感情之一。

1.人际交往的原则

(1) 平等的原则：社会主义社会人际交往，首先要坚持平等的原则，无论是公务还是私交，都没有高低贵贱之分，要以朋友的身份进行交往，才能深交。切忌因工作时间短，经验不足，经济条件差而自卑，也不要因为自己是大学毕业生、年轻、美貌而趾高气扬。这些心态都影响人际关系的顺利发展。

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

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

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

(5) 宽容的原则:表现在对非原则性问题不斤斤计较，能够以德报怨，宽容大度。人际交往中往往会产生误解和矛盾。大学生个性较强，接触又密切，不可必免产生矛盾。这就要求大学生在交往中不要斤斤计较，而要谦让大度、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\"，他吵，你不吵;他凶，你不凶;他骂，你不骂。只要我们胸怀宽广，容纳他人，发火的一方也会自觉无趣。宽容克制并不是软弱、怯懦的表现。相反，它是有度量的表现，是建立良好人际关系的润滑剂，能\"化干戈为玉帛\"，赢得更多的朋友。

(三).人际交往的技巧

(1)记住别人的姓或名，主动与人打招呼，称呼要得当，让别人觉得礼貌相 待、倍受重视，给人以平易近人的印象。

(2)举止大方、坦然自若，使别人感到轻松、自在，激发交往动机。

(3)培养开朗、活泼的个性，让对方觉得和你在一起是愉快的。

(4)培养幽默风趣的言行，幽默而不失分寸，风趣而不显轻浮，给人以美的享受。与人交往要谦虚，待人要和气，尊重他人，否则事与愿违。

(5)做到心平气和、不乱发牢骚，这样不仅自己快乐、涵养性高，别人也会心情愉悦。

(6)要注意语言的魅力：安慰受创伤的人，鼓励失败的人。恭维真正取得成就的人，帮助有困难的人。

(7)处事果断、富有主见、精神饱满、充满自信的人容易激发别人的交往动机，博得别人的信认，产生使人乐意交往的魅力。

(四).细致分析如何提高人际交往能力

人际交往能力与社交经验的关系如此密切，如果可以提高自己的人际交往能力，人们的日常社交生活也会得到改善。人们不单可以减少与别人发生冲突，亦可以令自己和别人有更愉快的交往经验。 要有效地提高人际交往能力、可循两方面入手，一是对社会情境的辨析能力，二是提高对其他人心理状态的洞察力。

(1)对环境的辨析能力

对环境的辨析能力要有效地达到社交目标，便要因应情势而作出相应的行为。社交环境瞬息万变，交往的对象亦有不同的特质，要适应不同社交环境、人物，便非要有精锐的观察和认知能力不可。对环境的辨析能力是社交能力的一个重要部分。一个人如果能够对情境间的细微不同之处加以区分，往往更能掌握社交环境的变化而做出合宜的行为，以适应不同性质、千变万化的环境。

(2) 对别人心理状态的洞察力

洞察别人的心理状态也是社交能力重要的一环。一些人看到别人的行为时，不尝试去了解对方做事时的处境和感受，便马上从别人的行为去判断对方是一个怎样的人。这种重判断而轻了解的取向，是社交能力发展的一大障碍。 主动地作性格判断和道德评价对社交能力的发展有碍，而尝试了解虽人的内心感受对社交能力有利，那么如何可以降低前一种倾向而加强后一种倾向呢?

有研究显示，和相信性格可以改变的人相比，觉得性格是不可改变的人比较喜欢评鉴别人的行为。他们看到别人做了一件事情后，便有较大的倾向马上评价这行为是好还是坏。由于他们专注于评估行为本身的好与坏，便较容易忽略行为发生的背景和行事者的心理状态了。 这种倾向判断行为的好坏和别人的道德性格的人，不但容易忽略别人的心理状态，也较容易因为对人多作以偏概全的评价而产生偏执和成见。可见，对性格道德的看法，不单与社交能力有关，它也关系到社会上族群能否得到公平平等的待遇。

总括而言，要增进个人的社交能力，一方面要提高对自己及别人的需要、思想、感受的洞察力，另一方面亦要细心观察不同的情境和人物，分辨其中不同之处并加以理解分析，以加强对千变万化的社交环境的掌握。虽然心理学家认为社交能力是可以训练提高的，但要真正的提高社交能力，实在不是一件容易的事，亦非一朝一夕可以做到，成功与否还是取决于一个人的动机、决心、努力与恒心。

与人融合，并非深不可测。一句真诚的话语，一次放松的谈心，一个会意的笑容或眼神，都可以换来健康、乐观、平和的心境，营造出宽松和谐的人际空间。关键是，你有没有不断学习、不断提高这方面能力的意识。

(五)总结：

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，我们希望通过对人际交往的特点以及交往的原则的认识与理解，可以使大家领悟到交往的一些知识。结合这些特点与原则，找到合适的方法培养我们的人际交往能力，促进我们自身的人际关系。让那些在生活﹑学习﹑工作中，不愿交往﹑不懂交往﹑不善交往的同学，塑造自身形象，以积极的态度和行为对待人际交往，建立和谐的人际关系。

参考文献

《中国青年研究》

《北大清华学得到》

吴维库 《情商与影响力》 机械工业出版社, 20xx.1

《大学生社会实践运行机制建设》

《当前高校大学生人际交往能力的调查与研究》

《社会交往论》侯敏泽

《世界观人生观价值观重点问题论析》吉林人民出版社，20xx年版

《清华人生规划》 烨子主编，新华出版社，20xx年6月第1版

《人际交往的艺术》 凡禹主编，北京工业大学出版社，20xx年11月第1版《思想道德修养》夏伟东主编，中国人民大学出版社，20xx年6月

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