# 人际关系在学习工作中的重要性（优秀范文5篇）

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2024-08-01

*第一篇：人际关系在学习工作中的重要性人际关系在学习工作中的重要性在现代社会中，人与人之间的交往越来越密切。人们越发的感觉到人际交往的重要性。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...*

**第一篇：人际关系在学习工作中的重要性**

人际关系在学习工作中的重要性

在现代社会中，人与人之间的交往越来越密切。人们越发的感觉到人际交往的重要性。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.我认为，人际交往时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。在工作中同样如此，良好的人际关系能使我们保持一个良好的心情，全身心的投入到工作中去。

**第二篇：人际关系的重要性**

人际关系的重要性

摘要：大学学什么？除了知识外,最关键、最基本的是人的能力，大学生应该培养各种能力如:人际交往能力、创新思维能力、掌握信息能力、学习能力和自立能力等等。其中人际交往能力的培养尤为重要, 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。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。在生活节奏不断加快，竞争激烈的当今社会更是如此。

关键词:人际关系、交往能力、培养

（一）人际关系分为哪几种

人为什么需要与人交往呢？尽管每个人具体的交往动机各不相同，但最基本的动机就是为了从交往对象那里满足自己的某些需求。实际上，人际交往中的互惠互利也是合乎我们社会的道德规范的。

所谓互利原则，既包括物质方面的，也包括精神方面的。由于受传统观念的影响，过去人们交往中更愿意谈人情，而忌讳谈功利。事实上，人与人之间的交往需求是多层次的，粗略地可以分为两个基本层次：一个层次是以情感定向的人际交往，比如亲情、友情、爱情；

另一个层次是以功利定向的人际交往，也就是为实现某种功利目的而交往。现实中人们时常会自觉或是不自觉地将这两种情况交织在一起。有时候既是功利目的交往，也会使人彼此产生感情的沟通和反应；有时候虽然是情感领域的交往，也会带来彼此物质利益上的互相帮助和支持。还有，在人的各种交往中，有时是为了满足物质需求，有时则是为了满足精神的需求。所以，按照人际交往的互利原则，人们实际上采取的策略是：既要感情，也要功利。

不管是感情还是功利，既然人际交往是互利的，是为了满足双方各自的需求，那么人际交往的延续就有一个必要的条件：交往双方的需求和需求的满足必须保持平衡。否则，人际交往就会中断。也就是说，人际交往的发展要在双方需求平衡，利益均等的条件下才能进行。生活中常常见到有人抱怨朋友缺乏友情、甚至不讲交情。其实说穿了，抱怨的一方往往是由于自己的某种需求没有获得满足，而这种需要往往也是非常功利的。所以，我们不必一味追求所谓的“没有任何功利色彩的友情”，也不必轻率地抱怨别人没有“友情”。我们只需要坦率地承认：互利，是人际交往的一个基本原则；既要感情又要功利，是人际交往的一个常规策略；需求平衡、利益均等，是人际交往的一个必要条件。

人际关系，按其形成的基础，可以分为三类：

1、血缘人际关系。此种人际关系是由血缘联系和姻亲联系所构成的人际关系。这种人际关系以家庭为中心，成员之间的交往构成一个血缘关系网络和一个由若干家庭交叉形成的亲缘关系网络，如亲子、祖

孙、叔侄、甥舅等，血缘人际关系是人际关系中最直接、最普遍的关系。

2、地缘人际关系。此种人际关系是因居住在共同的区域，以地域观念为基础而形成的人际关系。地缘人际关系常常以社会历史和文化为背景，使人际关系带有文化传统、心理纽带和乡土色彩，如邻里关系、同乡关系等等，地缘人 际关系对社会的作用和影响十分广泛。

3、业缘人际关系。如同事关系、师徒（生）关系、经营关系等，这种人际关系是以共同的事业、志趣为基础的。业缘人际关系打破了血缘人际关系和地缘人际关系的界限，以事业和志趣为纽带，在人际关系中所占的比例最大，对社会最有影响。

（二）影响人际关系的因素 1.自我概念

自我概念是指个人对自己的看法，例如：觉得自己是美丽、聪明、或害羞、没有指望的，不论这一些看法是有正确，是否与别人对它的看法一致，将影响个人以后的行为和生活，也会影响个人和别人的关系。2.自我坦诚

人际关系，必须人与人之间发生关联之后才能产生，因此除了对自己、对别人有一个适当的概念之外，还需进一步第开始与人互动，经由彼此的自我坦诚，让对方知道你，让你知道对方。经过自我坦诚，我们才能与别人作有效的沟通。3.个人特质

(1)真诚 人们喜欢以真心待人的人，不喜欢富有心机、欺骗、算计别

人的人。

(2)温暖一个亲切、温和、面带微笑的人通常比一个冷淡、漠然、面无表情的人更让人乐于亲近。

(3)能力人通常喜欢跟聪明、有能力、有智能的人，主要原因是因为跟有能力的人在一起，对我们比较有利的。他们可能帮我们解决问题，想出新点子，让生活更有趣、更容易等。

(4)外表吸引力 研究发现，在其它条件都相等的情况下，一个外表较具吸引力的人，比外表较不吸引力的人，来得更受人喜爱。(5)其它令人愉快人格特质 拥有开朗、心地善良、不自私、关怀体贴…等等特质人也较令人喜爱。4.两人间的情境因素

(1)接近性人的人际关系的发展是以接触为基础，只有彼此相当接近，才能在需要的时候，适时地提供支持获帮助，维持感情。接近性使人们彼此接触机会增加，熟悉的可能性增加，因而导致吸引。(2)熟悉性 熟悉可以减少我们的不确定性，使我们较为安心。

（三）指出人际关系的重要

其实，几乎所有的人都懂得处理好人际关系的重要性，但尽管如此，大多数都不知道怎样才能处理好人际关系，甚至相当多的人错误的认为拍马屁、讲奉承话、请客送礼，才能处理好人际关系。其实，处理人际关系的决窍在于你必须有开放的人格，能真正的去欣赏他人和尊重他人。

要学会从内心深处去尊重他人，首先必须能客观地评价别人，能找得

出别人的优点，你会发现你的亲人、朋友、同事、上司或下属身上都有令你佩服、值得你尊重的闪光之处。你会发自内心去欣赏和赞美他们，你会在行为上以他们的优点为榜样去模仿他们。这时你就会发自内心去尊重和欣赏他人，你就达到了处理人际关系的最高境界。换个角度想，若有人对你有发自内心深处的毫不虚假的欣赏和尊重，你肯定会由衷地喜欢他(她)们并与他(她)们真诚相待)。

当然人的弱点之一就是希望别人欣赏、尊重自己，而自己又不愿意去欣赏和尊重别人。人是非常容易看到别人的缺点而很难看到别人的优点，我们必须克服这些人性的弱点。客观地观察别人和自己，你会惊奇地发现，原来自己还有许多不足，而身边的人都有值得你学习、借鉴的地方。我们不能因为别人有一点比你差的缺点就去否定别人，而是应该因为别人有一点比你强的优点而去欣赏和尊重别人，肯定别人。你会惊奇地发现，世上所有你接触到的人，只要你仔细观察，总可以找出比你强的优点来。

（四）如何处理好人际关系

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

同的人相处时，有不同的要求和技巧。在这里我仅就您所提出的问题，即如何与同事相处发表些意见。

首先，要处处替他人着想，切忌自我中心。要搞好同事关系，就要学会从其他的角度来考虑问题，善于作出适当的自我牺牲。要做好一项工作，经常要与别人合作，在取得成绩之后，要求共同分享，切忌处处表现替他人着想还表现在当他人遭到困难、挫折时，伸出援助之手，给予帮助。良好的人际关系往往是双向互利的。您给别人的种种关心和帮助，当您自己遇到困难的时候也会得到回报。

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

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

最后，要抽时间和同事打成一片。培养自己多方面的兴趣，以爱好结

交朋友，也是一种好办法。另外，互相交流信息、切磋自己的体会都可融洽人际关系。

我觉得对于每个人来说，搞好人际关系是一门必修课。所有的人都需要不断的学习和实践、才能臻于娴熟。我们要根据自身条件去精心打造属于自己的圈儿，建立一个和谐的人际关系。

参考文献：

1.《一生中要处理好的50个人际关系》

作者：高杰

出版社：台海出版社

出版时间：2024-9-1 2.《20几岁一定要学会搭建人际关系》

作者：成果

出版社：中国纺织出版社 出版时间：2024-10-1 3.《怎样增进你的人际关系》

作者：朱世杰

出版社：科学出版社

出版时间：2024-3-1 4.《人际关系与沟通》

作者：曾仕强等著

出版社：清华大学出版社

出版时间：2024-6-1 7

**第三篇：人际关系的重要性**

人尽皆知，情商对人们获得成功很重要。它代表人的逻辑思维、推理能力等，在一定程度上反映了一个人的思维状况。

较高情商的人还可以帮助我们了解组织中为什么会发生某些事情；对于这些事情我们该如何反应与行动；我们如何在某些行为或情况下妥协；我们如何与上级相处，得到他们的认可；如何激励自己，鼓励他人，等等。一般来说，情商高的人具有远见卓识，选定目标后就坚定不移，不会为小事而烦忧，有很好的自我控制力。

一般主流的情商论，包括5个环节，分别为：

自我认识

曾经有人做过这样的试验，将一个班的学生分成两部分，其中一部分被告之说他们的智商很高，很有潜力，以后一定会取得大的成就；而另一部分学生则被告之说他们的智力一般，能力有限。其实这两部分学生的智商相差无几。接下来测试者对这一班学生进行跟踪调查，多年以后，他们发现，被告诉会取得成就的那部分人，大多都取得了很大的成功，而另一部分人则成就平平。

从上例中我们发现，自我认识或自我暗示对于一个人来说是非常重要的。

成功与快乐的起点，就是良好的自我认识，在你真正被别人接纳之前，你必须先接纳自己。否则，动机、目标、积极的思考是不会为你所用的。

目光长远

远大的目标能唤起一个人的热情与潜能，而远大目标的建立很大程度上取决于你是否具有长远的目光。具有长远眼光的人，面对困难不退缩、不动摇。一开始就怀有远大的目标从根本上来说，就是从现在开始把你想要达到的最终目的、景象作为检验行为的标准。你今天的所作所为，在明天都可以得到全面的验证。从什么确实对你最重要开始检查，只要明确地记住最终目标，你就能肯定，不管哪一天干哪一件事都不会违背你所确定的最重要的标准。

伟大的人物都不是空有一腔抱负的梦想者，他们的志向植根于客观的现实之中。他们凭借有目标的梦想使他们产生不满，因不满而刺激他们不断奋斗以追求成功。所以，眼光放远是一个人为事业奋斗的力量的源泉，是情商之源。

自我激励

要用积极的心态激励自己。美国哈佛大学的心理学家威廉·詹姆士通过研究发现，一个没有受到激励的人，仅能发挥其能力的20%—30%，而当他受到激励时，其能力可以发挥至80%—90%。这就是说，同样一个人，在通过充分激励后所发挥的作用相当于激励前的3至4倍。

情绪控制

情绪能左右你对事物所作出的判断。情绪随境遇作相应的波动是正常又合乎人情的。过于极端或僵化，不仅不能很好地掌控调节情绪，而且不利于与人相处，甚至会影响日常工作。

情绪有助于改善人际关系，加强人际间的交流与合作。你可以用情绪来说服他人、安慰他人或激励他人。

情绪是能量的调节器。在一个群体里面，情绪能使你自动地聚集能量，应付恼人的紧张因素。如果把群体比喻成一个储存巨大能量的罐子，那么情绪控制就是开启这些能量的阀门。

我们在许多方面受情绪影响，在思考与计划、接受锻炼以达成某远程目标、解决问题等方面，情绪代表我们发挥心灵力量的极限，也因而影响我们的人格与人生成就。所以，我们要善于控制自己的情绪，尤其是负面情绪，这样才有可能获得财富与成功。

人际关系管理

情商的积极倡导者们认为：人际关系管理就是管理他人的情绪，可用人缘、领导能力与人际和谐表现。能与他人合作，利用他人的资源，成功自然无可限量。

一个有良好人际关系的人，在日常工作中办起事来自然会事半功倍。成大事的人都善于借力、借势去营造成功的氛围，从而攻克了一件件难事。特别是当一个人想得到晋升时，人际关系的作用就更为重要。

**第四篇：人际关系的重要性是什么**

人际关系大赢家

试卷

姓名：得分：

1.人际关系的重要性是什么？（20分）

2.人际关系有什么好处 ？（20分）

3.做好的人际关系的准则是什么？（20分）

4.怎样扩展人脉关系？（20分）

5.如何维护好人际关系？（20分）

**第五篇：人际关系重要性的演讲稿**

人际关系重要性的演讲稿范文

演讲稿可以帮助发言者更好的表达。在学习、工作生活中，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高，相信写演讲稿是一个让许多人都头痛的问题，以下是小编为大家整理的人际关系重要性的演讲稿范文，欢迎大家分享。

人际关系重要性的演讲稿1

各位朋友们：

大家好！

作为一个有自我意识的人，我们在与他人交往时，会在社会生活中遇到一些问题，例如故作老练，扭扭捏捏等等，这些都是跟缺乏自我意识有关。因此，我们需要了解自己。常言道:“君子日参省乎己，则知明而行无过矣”我们应该反思我们在日常生活中的表现和行为，总结我们的经验。从多方面考虑自己的缺点，做事的方式和语言等等。当你发现自己的缺点时，要有耐心去改正。

向别人学习，比较和对比自己，从而才能了解自己，积极听取别人的意见，为自己的缺点努力改正，才能不断完善自己。

对于自卑和自我否定的人来说，他们往往没有什么朋友，甚至是一个不喜欢自己的人，这种形象不利于与他互动时的相互发展。首先，这类人往往不承认或接受自己真实的面孔，在别人面前打扮成另一个形象。一旦这种错觉被暴露出来，就会让别人反感，不愿意和他互动。

要有健康、积极的心态，不要以为少数人的消极不会映射到大多数人身上，微笑就像一面镜子，你对别人微笑别人也会对你微笑。语言是人类最方便、最直接的交流方式，只有具有良好的表达能力，我们才能更好地展示自己，充分发挥我们的才能，让别人知道和认识我们。

倾听别人的意见。一个好的倾听者往往有更多好朋友，倾听是一门高尚的艺术，掌握它会让你受人欢迎。我们全心全意地倾听他人，我们把所有干扰放在一边，忽略其他噪音，我们看着对方的眼睛，点头鼓励对方继续。要善于倾听对方的意思，不要一味打断，要做一个体贴、有修养、有知识的人。

优雅地表现自己。礼貌反映一个人的修养和风度，有了庸俗的行为习惯，会让人失去亲和力，受人欢迎的是稳重大方的人，要使自己的行为给别人留下好印象，就要自觉地约束自己，使自己的行为文明得体。你必须学会在和别人说话时控制自己。不能没有顾忌，肆无忌惮地扑哧扑哧。

我们每个大学生都应该通过自己的努力来改善我们的人际关系。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和方法，并通过不断的实践和努力使之始终成为自己的习惯，成为自己性格的一部分。如果我们都能做到这一点，和谐的\'人际关系就离我们不远了。

人际关系重要性的演讲稿2

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！

世界名校哈佛大学曾经做过一个长达75年、调查范围涵盖700余人的研究：幸福的人生，源于什么？纵然志愿者中有人已逝，有人尚还健在，也不断有新的志愿者加入，但他们的答案，无一例外：良好的身心健康及亲密、和谐、温暖的人际关系。

人生各异，却都会经历不同的阶段，扮演不同的角色，处理多方面的关系。每个阶段都是必经之路，诸多关系也都无法回避，因此，学会处理人际关系是我们每个人的必修课，因为它关乎着你的健康与幸福！同学们，你可曾留意过自己与身边人的关系？与父母的关系是否和谐？与老师的关系是否融洽？与同学的关系是否友善？因为父母、老师、同学不仅是你成长过程中交往的对象，而且是你步入社会前学会与人相处的载体，你，感受到了吗？

这世上有一种人，他们由衷地希望你好，期盼你比他们过得幸福，不求你的回报；无论健康与否，他们始终伴你左右。这，便是父母。从蹒跚学步到衣锦还乡，他们包容你的笑容与泪水，接纳你的辉煌与黯淡，他们全心全意、无怨无悔。你与他们，是否建立了融洽的亲子关系呢？试想一下，一个不能与父母建立良好关系的人，又能对谁付出真情呢？

即使我们正值年少，急躁与倔强如影随形，唇枪舌剑也不应是与父母交流的正确方式，真挚的沟通和耐心的倾听才是解决矛盾的最佳途径。只有亲子关系融洽，作为中学生的我们才可以全身心地畅游知识的海洋，作为父母的他们才可以无顾忌地点亮你身后的灯光。

在我们的成长道路上，你是否记得总有这样一群人，他们用激情与智慧丰富我们的学识，用勤恳和真爱塑造我们的灵魂。这，便是老师。从孩提时代到长大成人，老师就是我们没有血缘的父母，教导我们做人立世。夜色里他们伏案备课，讲台上他们挥汗如雨。他们的鼓励饱含欣慰，他们的责备满是焦虑。老师为我们倾尽心血 ,指导我们学习，照料我们生活，面对不是亲人胜似亲人的他们，我们是否与他们建立了尊重、包容、真挚的师生情谊呢？如果我们怀着一颗感恩的心去珍惜与老师相处的这段时光，那么相信你我都将终生受益。

还有这样一群人，彼此年龄相仿，在晨光中畅谈梦想，在月色里分享收获，人人都是一身整洁的校服，人人都有一颗赤诚的真心。这，便是同学。同龄人之间有着共同的感受，他们理解你学习的压力、懂得你情感的烦恼，伴你走过春夏秋冬。试问一下，因为一点小事而疏远同学的你，是否感到孤单？疏离产生隔阂，矛盾造成对立。冷战或热战都不应是同学间的沟通方式，大小恩怨也都可变作一张卡片，融化在彼此心间。俗话说：“朋友多了路好走”，未来的你我相约大学：在北京，在上海，不列颠、美利坚，我们的足迹将遍布世界，友善的同学关系不仅会给予你真挚的友谊，也将在未来助你一臂之力。

父母、老师、同学，是我们成长中的引导者、陪伴者，学会与他们友好相处，是在未来建立良好人际关系的前提和基础。与父母关系融洽，你会享受到和睦与温馨；与老师关系和谐，你会收获到知识与情谊；与同学关系友善，你将拥有一个好人缘，为你的学生时代留下更多美好的记忆！

同学们，追求幸福美好的生活，请先从学会建立良好的人际关系关系开始！你，准备好了吗？

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