# 和谐人际关系的重要性

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2024-07-04

*第一篇：和谐人际关系的重要性和谐人际关系的重要性首先，良好的人际关系有助于形成人的道德情感。我们通过观察就能发现，在相容、相近、相亲相爱的人际关系中最易于形成集体主义、利他主义、及善良、热情等高尚的情感。其次，良好的人际关系有利于保持人的...*

**第一篇：和谐人际关系的重要性**

和谐人际关系的重要性

首先，良好的人际关系有助于形成人的道德情感。我们通过观察就能发现，在相容、相近、相亲相爱的人际关系中最易于形成集体主义、利他主义、及善良、热情等高尚的情感。

其次，良好的人际关系有利于保持人的心理健康。和谐的人际关系能满足人的精神需求，使人产生积极的自我肯定情绪，这种情绪状态有利于人保持愉快的心境。在和谐肯定的人际关系中，每个人都能感觉自己对他人的价值和他人对自己的意义，这对于人的心理健康是很重要的。第三，良好的人际关系能有效地促进活动的顺利完成。在和谐的人际关系中，人们心情舒畅，智力活动得以正常进行。广泛而和谐的人际关系有利于人开阔视野，拓展心胸，扩大选择范围，增进信息来源。第四，良好的人际关系可以提高社会的合作性水平及和谐度，有利于社会的发展和进步。

人际沟通的重要

贰.人际沟通的意义

参.人际沟通的种类

肆.人际沟通的功用

伍.人际沟通的态度

陆.人际沟通的有效方法

**第二篇：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。

**第三篇：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）

**第四篇：和谐人际关系教案**

和谐人际关系

人际交往是社会中人与人之间进行交流沟通的一种心理活动形式，是社会生活中的每一个成员都必须具备的一种技能，这种能力的形成对个人的发展有着极其重要的作用。一方面，人际交往是社会化的必经之路，通过交往，我们能从人与人的相互影响中得到信息，以便及时调整自己的言行。另一方面，通过人与人的交往可以让人获得安全感和增强自信心，化解人的孤独感，尤其是对青少年来说，能够得到鼓励，能够被同伴所接受，能够归属于某一积极团体，这都有助于他们更好地发展自己的才能和人品。因此说，人际交往能力的锻炼可以促成人健康的成长。青春期是健全人格形成和人际交往能力培养的关键期，但有关调查表明，相当部分的青少年朋友在社交方面有着不同程度的欠缺，所以要重视青春期人际交往能力的教育和培养。

在青春期，和青少年关系最密切的是父母、师长和朋友，青少年要重视如何处理好和他们之间的关系。

话题一：亲子沟通

英国教育家斯宾塞说：“一家人吃饭时是争论还是谈话，是称赞还是训斥，是一个很好的测量计，它可以看出这个家庭是在疏远分离还是在越来越亲近。”

以下有话语，同学们看看平常发生在你家的情况有多少：

“为什么你总是整天让我操心，难道你不会变得自立一些吗？”

“看看你的屋子，脏得跟猪窝一样，难道你就不会收拾一下吗？”

“你看你那样，整天只知道玩，不知道学习，我怎么生了你这样的孩子呀？”

“如果你昨天晚上不看电视，怎么会起不了床呢？你总是贪玩，不知道学习！”

这些话听起来是不是非常耳熟，而这正是许多父母指责、埋怨孩子时经常用到的。许多父母在责骂孩子的时候根本没有想到，这种责骂不仅伤害了孩子的自尊心，也损害了父母在孩子心中的形象。

同时，在父母眼里，孩子是最重要的，甚至是自己的希望。因此，他们往往对于孩子的任何要求都予以满足，一旦孩子发话，做父母的都唯命是从，结果，孩子形成了任性、霸道、以自我为中心的不良品质。

有这样一个故事：有一位富翁老年得子，他对儿子非常宠爱，对儿子的要求总是百依百顺，不管儿子要什么东西，他都尽量满足。儿子在吃饭的时候喜欢骑在父亲的背上，于是，父亲就每天在吃饭的时候趴在地上供儿子骑，母亲则在一边给儿子喂饭。

终于，儿子长大了。他喜欢上了隔壁的一位女孩，要求女孩嫁给他。这位女孩的家境比较贫穷，但是，她非常勤快。在她眼里，富翁的儿子根本就是一个任性无礼的人，自己是不可能跟他在一起生活的。

于是，她讥笑着对富翁的儿子说：“像你这样每天吃饭要骑在父亲背上的人怎么可能独立生活呢？我是不愿意嫁给你的。”

为了表示自己的心迹，富翁儿子竟然说：“那我以后不再骑在父亲的背上了，如果你不相信，我就把父亲杀了。”

女孩以为他说说而已，笑了笑就走开了。

结果，当天晚上，富翁的儿子对父亲说：“我喜欢上了一个女孩，但是，因为你每天让我骑在背上吃饭，所以人家不喜欢我。因此，我要杀了你。”

父亲一听，老泪纵横，但是，谁叫自己这么迁就、纵容儿子呢，于是，他把眼睛闭上了。儿子真的拿起菜刀砍向了父亲……

法国思想家卢梭说过：“你知道怎样使得你的孩子备受折磨吗？这个方法就是父母百依百顺。” 如果孩子习惯于一味地被迁就，那么，父母在孩子的眼里，仅仅是供他们差遣的“仆人”，甚至是满足他们欲望的“钱包”。连接亲子关系的纽带只有物质和欲望，一旦父母的经济状态出现了危机，或者给孩子造成了妨碍，在孩子眼里，父母就一无是处。

除此之外，还有一种不良的亲子沟通方式，即管家型父母只知道好好照顾好孩子的生活，包括孩子衣食住行，生怕孩子饿着、冻着，但是，他们却忽视了孩子的情感需求，他们不知道孩子有交往的需要、自我体验的需要，等等。

武钢三中高三老师王一凡曾经对班上的50名学生进行问卷调查，提出的问题是：“你放学回家，家长问的第一句话是什么？”80%左右的学生给出的答案是：“作业多不多”和“在学校吃得怎么样”。

王老师说：“孩子在校差不多一整天，回到家后家长和孩子交流的第一句话可能是无意识的，但能反映出家长最关心孩子的是哪个方面。”可见，大部分父母走入了管家型父母的误区。

处于管家型亲子关系下的孩子，往往觉得父母是不了解自己的，尽管父母为孩子付出了许多许多。而且，这种父母往往喜欢整天唠叨。

“早点睡觉，明天早点起床，要不然会迟到的！”

“作业本都拿上，红领巾不要忘记了，盒饭带了吗？”

“今天天气不好，要多穿件衣服。要是感冒了，你会很难受的。”

“晚上早点回来，不要到同学家玩，要不然回来的时候没车，你就得走回来了！”

实际上，这些事情孩子只要经历过，就自然会明白的。而父母出于“关心”孩子的角度，整天唠叨个不停，孩子就会产生逆反与抵触心理，亲子关系就这样破裂了。正如快乐教育创始人、英国教育家斯宾塞所说：“孩子有意见得不到及时交流，主要责任在于父母没有给予应有的重视或掌握不好沟通的火候，甚至有的父母认为对孩子唠叨一顿就是沟通，结果自然是适得其反。”

从人的成长过程来看，青少年在小时候一般不会去考虑父母的教育、职业、出身、品德等情况，他们一般都相信父母，依赖父母。可是到了青春期，生活环境扩大了，父母不再是孩子心目中的英雄，所以这时候青少年可能会觉得朋友比父母更了解自己，而父母常常不能理解自己，墨守成规、跟不上潮流，加之这时期的青少年自我意识已觉醒，十分渴望独立，但他们在经济上还是依赖父母，生活上离不开父母照顾，自己在外界又面对许多问题和困惑，如学习成绩、考试压力，与同学矛盾，对异性好奇等等，因此常常情绪不稳，有挫折、自卑、不安和无助感，这一切都会让他们滋生逆反心理和敌对态度。所以，在与父母相处上，青少年要注意：首先是，时刻提醒自己珍惜父母的爱心和关怀，对你来说，天下爱你的人莫过于父母，父母总是处处为你设想，不惜牺牲自己，即使父母想法与你不一致，做法欠妥，也必有他们的良苦用心。其次是，要主动向父母表达自己的意愿与想法，消除潜在的误解；学习选择适当的时间和地点与父母交谈，对父母态度要谦恭，不要任意发脾气；尊重父母的建议和指导，当与父母出现冲突时，要主动寻求父母谅解。

话题二：青少年与师长的关系

小故事：在一次观摩中队会上，中队长由于紧张，把唱队歌这一重要议程丢掉了。当她意识到自己的失误后，高涨的情绪一下子低落了许多。会后同学议论纷纷，她的压力很大，她在日记中写到：老师，我没有完成好您交给的任务，您还会信任我吗？知道了学生的想法，班主任一边找中队长谈心，鼓励她主持的队会很精彩，没因一点失误影响全过程。希望她要充满信心，勇于锻炼自己。一边教育全体学生，启发他们站在中队长的角度分析失误的原因和体会失误后的心情，引导学生学会理解与宽容。中队长再一次站起来向大学道歉，表示今后要认真细致地工作，弥补这次失误。此时，全班响起了一阵阵热烈的掌声。教师的工作不仅体现了对待小干部的信任、培养和严格要求，同时也引导学生学会理解他人、尊重他人。对于青少年来说，教师是除了父母之外与他们接触最多的成年人，师生之间的互相影响对老师，尤其对学生的发展有着深远影响。可是，与小学生不同（小学生一般对老师言听计从），到了青少年时期的学生，他们自己对事物和对人都逐渐有了独特的看法和评价，他们开始会以批判的眼光来评价老师，并且有时会表现出对部分老师的崇敬而对另外部分老师的排斥甚至反感。如何用自然，正确的态度与老师相处好，关系到青少年的健康成长。所以与老师相处中要注意：

一方面要知道老师与其它成年人一样既不是完美的，也不是万能的。作为学生，要有意识的调整好自己对教师的看法，如果因为不满意教师的性格或是过度崇拜老师都会影响自己知识的学习和健全人格的形成，有了对教师正确的态度，才能认真听取教师作为一个年长者和学识丰富者对自己知识的教导和为人之道的指导，通过不断向老师学习来充实自己、提高自己。

另一方面要知道师生关系是平等的，作学生的如果对老师敬而远之，就会失去许多与老师相互沟通的机会，实际上一般教师都是愿意和学生建立亲密信任的关系。所以，青少年学生不要总是被动地等待教师来关注自己，而是可以主动去和老师作交流，探讨课业上的疑问，也可以谈些内心的想法和学习的心得，以便及时得到老师的教导。

话题三：青少年与朋友的关系（同性与异性）

小故事：曾经有同学这样问过我：我有很多的好朋友,好得都不知道哪个是我最好的朋友。每个朋友都有自己最好的朋友。我也有几个交往频繁的好朋友,有一天他们合起伙来整我,抢我笔不给我。我最讨厌“多对单”了,他们还笑,还要脱我外套,抢我钥匙,后来我就生气了,怎么着我也是一班之长。其中也有学习特别好的被老师称作好学生的。中午我实在没人玩,就找了一个上午跟他们一伙的其中一个。她竟然不理我,跟自己死党说话还叫我回避,我离开她时尴尬极了。回到座位,我觉得自己好孤独哦!我该怎么办......进入青春期后，随着青少年自身生活环境的不断扩大，我们开始走向独立，朋友对自己的影响也越来越重要。这时期，青少年自己也是十分在意同学、朋友如何看待自己，以及自己在他们中间占有什么样的位置。在和朋友相处中，不仅仅是增进对自己的了解，得到自我更多的肯定，还可以从朋友中得到自身情绪上的缓解。而且，青少年时期的朋友感情最为单纯、真诚，正因为如此，这个时期的所交的朋友经常是一生的朋友。所以，学会结交好朋友，并与朋友相处好也是非常重要。这就要求：

一是交朋友要注意性情相投，积极真诚。俗语说，“近朱者赤，近墨者黑”，如果交友不当，互相会沾染不好的习性，对自己发展肯定不利，所以朋友交往要注意有益于彼此的健康成长。

二是与朋友相处要学会宽容待人，严以律己。每个人都会有缺点、短处，朋友的作用是互相取长补短，学习别人的长处，并帮助他改正不足。嘲笑和轻视朋友的缺点都是不可取的。

三是朋友之间也要互相尊重，保持彼此的相对独立和自主性，不可过分依赖朋友，互相是平等又是友好的。

异性交往是人类社会生活不可缺少的重要组成部分。青春期，渴望、喜欢与异性同学交往，是青春期心理、生理走向成熟的必然结果，是一种正常的自然表现。

目的：肯定青春期感情的正常存在，对此表示理解，消除抵触心理、调动情绪，便于师生深入沟通与交流。

小困惑：还有一位男同学咨询时说道，我上初一了，与一名女同学交往，我和他也算是朋友，因为她经常帮助我，可是别人总说我和她有那种关系，面对这种流言蜚语，我应该怎么面对，怎么向那些说我坏话的说明道理？

**第五篇：和谐人际关系制度**

武城县气象局和谐人际关系制度构建单位的和谐人际关系，有两个根本性的问题值得我们认真思考并切实加以解决。一是职工对利益的占有与自己在单位财富创造中的贡献是不是对应的，合情合理的；二是产生了利益矛盾，单位能不能及时地加以协调和解决。这里既有员工自身素质的原因，又有单位体制机制的问题。为此，在构建和谐人际关系中应当做好以下五个方面的工作。

1.切实加强思想道德建设。提高职工队伍思想道德素质，是实现人际关系和谐的基础。在思想道德问题上，要着重抓好三个教育，一是理想信念教育。共同的理想信念既是引导人们超越各种具体利益而各尽其能、各得其所、和谐相处的精神纽带，又是鼓舞人们万众一心、无私奉献、奋勇前行的精神旗帜。为此，要切实抓好中国特色社会主义共同理想信念的教育，引导广大职工弘扬集体主义、爱国主义思想，在全面建设社会主义小康社会的伟大事业中始终保持昂扬向上、开拓进取的精神状态；二是诚实守信教育。诚实守信乃为人之道，立身之本，是职业道德的灵魂。要教育广大职工诚实守信，正确认识和处理个人利益和集体利益、局部利益和整体利益、当前利益和长远利益的关系，以崇高的责任感和奉献精神为实现企业的发展目标和根本利益而忘我工作、多作贡献；三是分配观念教育。人们对自己之于社会贡献程度的自觉估量，是实现人际关系和谐的心理基础。树立正确的分配观念，教育引导广大职工正确对待和处理自己的付出和报酬，始终保持健康良好的心态。

2.妥善协调各种利益关系。妥善协调和处理人们之间的各种利益关系，是实现人际关系和谐的关键。妥善协调和处理好各种利益关系，一是建立利益均衡机制，在政策制定上，必须坚持以最广大职工群众的根本利益作为出发点和落脚点，充分考虑和兼顾不同层次职工群众的承受能力，坚决反对和纠正各种侵害职工群众利益的行为；二是建立利益协调机制，及时全面准确地收集和掌握职工群众的思想动态，引导职工群众以理性合法的形式表达利益要求，解决利益矛盾，确保职工群众合理合法的利益要求得到保护和满足。

3.切实强化局务公开工作。公平公正，是构建和谐人际关系的根本保证。就单位来讲，体现公平公正，一个非常重要的方面，就是要落实职工群众对企业经营管理的知情权、参与权和监督权。一些企业劳动争议和集体上访之所以频频发生，一个很重要的原因，就是职工群众对企业的改革改制政策不了解，缺少知情权、参与权和监督权，其合法权益受到侵害，严重影响了职工队伍稳定，导致了人际关系的不和谐甚至混乱。而深化厂务公开工作，正是落实职工群众对企业经营管理知情权、参与权和监督权的一项行之有效的重要举措，这项工作做好了，必将促进和谐人际关系的建设。

4.加强企业党风廉政建设。加强党风廉政建设，对于净化单位风气，改善和调节人际关系，具有十分重要的作用。各级领导干部和广大党员务必以身作则、从严要求自己、努力成为改善人际关系的中坚力量。这里值得强调的，一是企业管理者必须摆正自己与生产者的关系。在社会主义企业里，管理者与生产者之间并非金钱雇佣关系，而是一种彼此信任、互尊互爱、团结互助的友谊合作关系。一个企业领导者，只有做到把自己的爱心全部献给企业，真正与职工心连心、心贴心，企业才有可能创造和谐的人际环境。二是广大党员、尤其是党员领导干部要带头做好思想政治工作。思想政治工作是我们党的优良传统和政治优势，是经济工作和其他一切工作的生命线，对构建和谐人际关系具有重要的促进作用。为此，广大党

员、尤其是党员领导干部必须强化群众观念，把职工群众关心的热点和难点问题作为工作重点，身体力行做好理顺情绪、化解矛盾、稳定队伍、凝聚人心的思想工作，为构建和谐人际关系切实发挥好各自的作用。

5.发挥法律制度调节作用。抓好职工法制教育，让广大职工真正懂得自己的基本权利和义务是什么，懂得自己在日常工作和生活中应承担什么责任，懂得自己在处理人际关系方面应持什么态度、应该注意掌握什么方法，懂得自己的言论和行动哪些是正义、哪些是合法等，进而知法守法，规范行为。同时，企业应该重视规章制度对规范人际关系的重要作用，切实抓好企业内部的制度建设，努力引导人际关系沿着制度化的轨道健康发展。

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