# 浅谈大学生和谐人际关系的构建

来源：网络 作者：落霞与孤鹜齐 更新时间：2024-07-28

*第一篇：浅谈大学生和谐人际关系的构建浅谈大学生和谐人际关系的构建人际关系，是人们在进行物质交往和精神交往过程中发生、发展和建立起来的人与人之间的关系。人际关系的好坏是一个人心理健康水平、社会适应能力的综合体现。近年来，在市场经济条件下，随...*

**第一篇：浅谈大学生和谐人际关系的构建**

浅谈大学生和谐人际关系的构建

人际关系，是人们在进行物质交往和精神交往过程中发生、发展和建立起来的人与人之间的关系。人际关系的好坏是一个人心理健康水平、社会适应能力的综合体现。近年来，在市场经济条件下，随着社会结构、分配方式等的变化，大学生的思想行为方式和人际关系也发生了较大变化。大学生作为未来社会和经济发展的生力军,和谐人际关系是大学生适应开放社会需要的重要素质之一，是构建和谐社会的前提和基础。大学生人际关系主要包括同学关系、朋友关系、师生关系等。这里我仅谈大学生的同学关系。

一、大学生和谐人际关系建立的意义

美国著名心理学家卡耐基说：“和谐人际关系是一个人宝贵的财富。” 它对大学生同样有着非常重要的意义。

1.和谐人际关系有利于大学生身心健康和学业的顺利完成。

一般而言，和谐人际关系有助于大学生形成乐观、开朗的性格、豁达、宽容的精神及自尊自信、理性平和、健康向上的优秀品质，有助于各种矛盾和不良情绪的化解，从而有利于身心健康。同时，通过和谐交往和沟通有助于获得信息、启迪思维，开发智能，减少烦恼，为集中精力学习、顺利完成学业创造良好的学习和生活氛围，有助于学业的顺利完成。

2.和谐人际关系有助于大学生认识和完善自我及未来事业的成功。人的自我认知和完善是在一定的文化环境中，通过个人与他人相互作用、相互认知而获得的。古人云：以人为镜可以正自己。因而，通过外界良好人际关系可以正确认识自我、改善自我，有助于塑造自我成功品质和完美人格，为未来事业的成功奠定良好基础。

3.和谐人际关系是拥有高品质大学生活的重要前提和有力保证。研究结果表明，当一个人人际关系紧张时，人们就会感到孤独，缺乏感情依赖和理解，就会缺少安全感、归属感和幸福感。因而，良好人际关系易于使大学生在各方面获得较高的支持和赞同，有助于爱护、关怀、信任、友谊、归属感和安全感的获得，从而拥有高品质的大学生活。

4、和谐人际关系有助于大学生的社会化和未来生活的幸福。

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%靠专

业知识，85%靠人际关系与处世技巧”。所以，和谐人际交往有助于大学生及早认识社会、融入社会和较早成熟，有助于各种社会知识、交往技能和素质的获得，为未来美好生活的获得打好基础。

二、大学生不和谐人际关系的表现及危害

总体而言，当前大学生人际关系是和谐的，但由于各种不良因素的影响，使得大学生在人际关系中还存在如缺少知心朋友、交往平淡或交往困难等人际关系不和谐的情况，这种不和谐归结起来主要表现为以下几种不良人际交往：

1.自我中心功利型的人际交往。表现在处理人际关系时，“我”字优先，“唯利是图”，漠视他人的处境和利益，同时把“等价交换原则”用于人际交往。

2.自卑冷漠孤僻的封闭型人际交往。在人际关系中，总感觉好像自己低人一等；或持一种冷漠的处世态度，经常把自己的真实思想、情感和需要掩盖起来；或性格怪癖，不愿与他人交往，作茧自缚，封闭自我。

3.妒忌猜疑戒备的萎缩型人际交往。这些人在处理人际关系时，或是“嫉贤妒能”、胡乱猜忌，或常存戒备之心，在交往时萎缩不前。

这些不和谐的人际交往，往往使得大学生人际关系紧张，从而使身心压力增大，悲观失望、情绪低迷，有的还导致抑郁、狂躁等精神疾病，甚至产生犯罪、自杀等不良心理和畸形人格。

三、大学生不和谐人际关系的原因分析

1.认知偏差的影响

认知心理学认为，个人在交往过程中会对自己和他人的认知产生偏差。一方面是对自我评估过高或过低，另一方面是受晕轮效应、首应效应、刻板效应、定势效应、投射效应等认知中的固定观念、偏见的影响，缺乏对他人的体谅和关注，或表现在仅凭对方的外貌、气质、风度、表情等第一印象来评价对方。因而使人际关系陷入失真或偏瘫状态。

2.身心障碍的影响

大学生们对人际交往有着强烈的心理需求, 渴望理解、尊重和被赏识，但由于个人的身体缺陷及心理等原因，容易产生自卑、恐惧、封闭、嫉恨、害羞等心理问题和心理障碍，从而导致在人际关系上的逃避或走向极端。

3.社会影响

受西方个人主义思潮及社会主义市场经济不完善的影响，极端个人主义、利己主义观点对社会主义集体主义观念造成较大冲击，“拜金主义”使大学生的人际关系庸俗化，“价值主义”引发大学生功利思想膨胀，都较为严重地影响了大学生的处世理念和交往方式。

4.学校及家庭教育的影响

学校应试教育的影响及就业压力的增大，使得大学生看重成绩和证书，因而，在激烈的竞争中忽略协作精神和集体精神，忽视与人交往与沟通。同时，家庭背景、经济条件及教养等容易使孩子形成自大、自卑或自私等心理，从而导致人际关系不和谐。

5.人际交往方法技巧的缺陷

人际关系沟通、维持的技巧及方法的缺乏，也是造成大学生人际关系不和谐的重要原因。

四、大学生和谐人际关系的构建对策

1.磨练个性品质，提高自身人际魅力，塑造良好的个人形象。

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。一般来讲，有着高尚、真诚的个性品质及巨大人格魅力、能力强或具有某种特长的人通常有着很强的人际吸引，容易受到他人的喜爱和尊重。因此，大学生在人际交往中要从仪表到谈吐，从形象到学识，多方位提高自己，注重培养自尊、热情、真诚、坦率、友好、信任、克制、幽默、乐于助人等良好的个性品质，提高自身人格魅力，将有助于融洽、和谐的人际关系的形成。

2.加强自我训练，克服认知偏差，提高心理素质。

大学生在人际交往中存在的各种不良心理和认知，都需要在实际生活中不断的加强自我训练和提高。如学习心理学理论，克服认知偏差，向人际关系好的同学请教，找心理医生进行心理咨询和诊治等，努力提高心理素质，促成和谐人际关系的建立。

3.发挥校园教育功能和文化建设作用,优化大学生人际关系。

（1）注重大学生人际交往的理论教育,加深大学生对人际交往的理性认知。如开设交际学、动作语言学、礼仪学等相关选修课，帮助大学生建立人际交往的理论。

（2）开展丰富的校园活动，积极引导大学生建立和谐人际关系。如请专家进行心理健康教育及有关礼仪交际等课题的讲座；加强心理咨询、心理疏导及

交往技巧指导等,指引他们建立良好的人际关系。

（3）重视人际交往实践,提高交往素质。鼓励大学生开展诸如社会调查、环境保护、关爱孤残、帮贫支教等青年志愿者活动，提供他们和不同群体进行交流的机会，使他们在实践中悟出人际交往的方法技巧及人际交往的真谛，有助于和谐的人际关系的建立。

4.掌握人际交往的方法和技巧，提高建立和谐人际关系的能力。

（1）掌握和谐人际关系建立的原则。大致而言，和谐人际关系的建立应遵循以下原则：①平等尊重。②正直诚信。③宽容大度。④合作共赢。⑤互惠互利。只有这样，才能赢得别人的认可、拥戴、尊重和信任，为和谐人际关系的建立打下良好基础。

（2）掌握一定人际交往的方法。

①主动开放。“我敬人，人自会敬我”，所以，要打开人际交往的局面，就要首先向别人发出友好的信号，主动关心、帮助别人、与人沟通、打招呼等。同时，交往中要展现一个“真实的自我”。心理学研究表明，人们并不喜欢一个十分完美的人，而恰恰是喜欢一个虽有一些小缺点但真实的人。

②热情真诚。心理学家研究发现，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。“人之相知，贵相知心”，真诚的心能使交往双方心心相印、肝胆相照，使友谊地久天长。

③互助互补。心理学家们发现，互助有利于良好第一印象的确立，分享快乐、分担痛苦，可以迅速缩短心理距离。“尺有所短，寸有所长”，善于学习别人优点，会使自己和别人都处于快乐交往之中，有利于交往的发展和延续。

④宽容换位。常言道:退一步天高地阔，忍一步心平气和。“己所不欲，勿施于人”，因此，对他人的缺点多加理解和包容，多一点换位思考，就会少一些误解和摩擦，多一些理解与和谐。

（3）掌握一定的交往技巧。

①巧妙运用语言艺术。“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。”语言艺术的恰当运用，能优化人际交往。除称呼得体、说话礼貌外，还要善于运用生动、有感染力、幽默风趣的语言及适当的赞扬和批评，学会说“对不起”和“谢谢”。心理学家认为，“赞扬能使羸弱的身体变得强壮„能给身处逆境的人以务求成功的决心”。同时，善意的批评及落落大方的“谢谢”，诚恳的“对不起”等

语言的运用，都会为自己迎来好的评价。

②善于运用肢体等非语言艺术。如微笑待人。许多成功的人的个性中，最吸引人的就是那亲和的笑容。一个亲切的微笑告诉別人：“我喜欢你，你使我愉快，我见到你很高兴。” “眼睛是心灵的窗户”，“眼睛像嘴一样会说话”，所以与人沟通、交谈时，目光注视对方或给对方一个鼓励的眼神，往往胜似千言万语。

③善于倾听和沟通。沟通和倾听能增强交流、切磋思想、消除误会，增强理解和信任。但倾听也有技巧，不能心不在焉、东张西望、目光游离、贸然插话等。

④注重自身外在形象及兴趣爱好的培养。恰当的容貌和服饰及多样的兴趣爱好能提高个性魅力，有利于融洽人际关系的形成。

参考文献：

[1]凡禹，《人际交往的艺术》，北京工业大学出版社 2024

[2]郑日金，《警惕校园人际关系变味》，《心理世界》2024年第3期第34页

**第二篇：构建和谐人际关系**

人际关系综合诊断量表

这是一份人际关系行为困扰的诊断量表，共28个问题，每个问题做“是”（打 √）或“非”（打×）两种回答。请你根究自己的实际情况如实回答，答案没有对错之分：

1关于自己的烦恼有口难言。（）2和生人见面感觉不自然。（）

3过分地羡慕和妒忌别人。（）4与异性交往太少。（）

5对连续不断地会谈感到困难。（）6在社交场合，感到紧张。（）

7时常伤害别人。（）8与异性来往感觉不自然。（）

9与一大群朋友在一起，常感到孤寂或失落。（）10极易受窘。（）

11与别人不能和睦相处。（）12不知道与异性相处如何适可而止。（）

13当不熟悉的人对自己倾诉他的生平遭遇以求同情时，自己常感到不知在。（）

14担心别人对自己有什么坏印象。（）15总是尽力是别人赏识自己。（）

16暗自思慕异性。（）17时常避免表达自己的感受。（）

18对自己的仪表（容貌）缺乏信心。（）19讨厌某人或被某人所讨厌。（）

20瞧不起异性。（） 21不能专注地倾听。（）

22自己的烦恼无人可倾诉。（）23受别人排斥与冷漠。（）

24被异性瞧不起。（）25不能广泛地听取各种各样意见、看法。（）

26自己常因受伤害而暗自伤心。（）27常被别人谈论、愚弄。（）

28与异性交往不知如何更好相处。（）

【测查结果的解释与辅导】

如果你得到的总分是0－8分之间，那么说明你在与朋友相处上的困扰较少。你善于交谈，性格比较开朗，主动，关心别人，你对周围的朋友都比较好，愿意和他们在一起，他们也都喜欢你，你们相处得不错。而且，你能够从与朋友相处中，得到乐趣。你的生活是比较充实而且丰富多彩的，你与异性朋友也相处得比较好。一句话，你不存在或较少存在交友方面的困扰，你善于与朋友相处，人缘很好，获得许多的好感与赞同。

如果你得到的总分是9－14分之间，那么，你与朋友相处存在一定程度的困扰。你的人缘很一般，换句话说，你和朋友的关系并不牢固，时好时坏，经常处在一种起伏波动之中。

如果你得到的总分是15－28分之间，那就表明你在同朋友相处上的行为困扰较严重，分数超过20分，则表明你的人际关系困扰程度很严重，而且在心理上出现较为明显得障碍。你可能不善于交谈，也可能是一个性格孤僻的人，不开朗，或者有明显得自高自大、讨人嫌的行为。

一位青年人拜访年长的智者。青年问：我怎样才能成为一个自己愉快 也使别人快乐的人呢?智者说：“我送你四句话，第一句是：把自己当成别人。及当你感到痛苦忧伤的时候，就把自己当做别人，这样痛可就减轻了；当你欣喜若狂时，把自己当做别人，那些狂喜也会变得平和些；第二句话是：把别人当做自己，这样就可以真正同情别人的不幸，理解别人的需要，在别人学要帮助的时候给予恰当的帮助；第三句话：把别人当成别人，要充分尊重每个人的独立性，在任何情况下都不能侵犯他人的核心领地；第四句话：把自己当做自己.”青年问道：“如何理解吧自己当做自己，如何激昂四句话统一起来？”智者说：“用一生的时间用心去理解。”

教你八招人际交往的技巧

要让别人喜欢自己，首先要对别人感兴趣。应当从自身做起，克服“以偏概全”、“固执己见”、“自命清高”等错误观念，全面客观地认识事物，了解彼此的权利和责任，正视差异，设法沟通。言谈举止、交往动作、角色地位、仪表风度等人际行为模式越相应近似，越易产生和谐的人际关系。

1、以诚相交

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？

2、学会“听话”

要与他人处好关系，耐心地倾听他人的讲话是十分必要的。一个13岁的荷兰移民小男孩，成了世界“第一等名人访问者”，原来他买了一套“美国名人传说大全”，他给这些名人写信，请他们谈谈自己成为名人有趣的事情，于是他收到了许多名人的信。他深深懂得“一些大人物喜欢善听者胜于善谈者”。

3、学会说话

要善于表达自己的情感与想法；注意在不同场合讲话的分寸；不讲不该说的话；在讲话中注意幽默感则能增加人

1际吸引，克服尴尬场面；在谈话中，注意谈起对方感兴趣的事情和最为珍视的东西，使之高兴，你也不难与之接近了。

4、抛弃嫉妒心

妒忌别人，实际上是企图剥夺别人已经得到的物质和精神的需要，这种心理极易引起别人反感。同时要克服猜疑、苛求、孤独、自卑与自满等不良心理状态。

5、慎交友，交益友

并非人人都想交朋友，也并非人人都能成为你的朋友。要选择交友，在人际交往中，完善自我，寻找快乐，摆脱忧愁，有益于身心健康。

6、相互认同

相互了解，要做到这点非常不易。人与人之间心理距离的远近，往往随着彼此相互认同的变化而变化。因此，应当从自身做起，克服“以偏概全”、“固执己见”、“自命清高”等错误观念，全面客观地认识事物，了解彼此的权利和责任，正视差异，设法沟通。

7、情感相容

凡是能驱使人们接近、合作、联系的情感称为结合性情感。结合性情感越多，彼此之间越相容。当别人做出一点成绩而兴高采烈时，感情相容的人也会由衷地为朋友的成绩而高兴。

8、行为近似

言谈举止、交往动作、角色地位、仪表风度等人际行为模式越相应近似，越易产生和谐的人际关系。

用十秒钟讲用十分钟听

一般人在交谈中，倾向于以自己的意见、观点、感情来影响别人，因而往往谈个不停，似乎非如此无法达到交谈的目的。只有善于聆听的人，才懂得“三人行，必有我师”的道理，才能够利用一切机会博采众长，丰富自己，而且能够留给别人讲礼貌的良好印象。

一般人在交谈中，倾向于以自己的意见、观点、感情来影响别人，因而往往谈个不停，似乎非如此无法达到交谈的目的。实际上，与人交谈，光做一个好的演说者不一定成功，还须做一个好的听众。只有善于聆听的人，才懂得“三人行，必有我师”的道理，才能够利用一切机会博采众长，丰富自己，而且能够留给别人讲礼貌的良好印象。

外国曾有谚语说“用十秒钟的时间讲，用十分钟的时间听”。而在人们面对面的交谈中，讲与听是对立统一的，认真地去听，可以收到良好的谈话效果。因为听，同样可以满足对方的需要。认真聆听对方的谈话，是对讲话者的一种尊重，在一定程度上可以满足对方的需要，同时可以使人们的交往、交谈更有效，彼此之间的关系更融洽。能够耐心地倾听对方的谈话，等于告诉对方“你是一个值得我倾听你讲话的人”，这样在无形中就能提高对方的自尊心，加深彼此的感情。反之，对方还没有把将要说的话说完，你就听不下去了，这最容易使对方自尊心受挫。

与此同时，听还可以了解对方(现在讲话者)是否真正理解你(刚才讲话者)说话的含义。听，可以获得必要的信息。注意聆听别人的讲话，从他说话的内容、声调、神态，可以从中了解对方的需要、态度、期望和性格，他们会自然地向你靠近，这样你就可以与很多人进行思想交流，建立较广泛的人际关系。

注意倾听别人讲话，还可以同时思考自己所要说的话，整理自己的思想，寻找恰当的词句，以完善地表达自己的意见，给人鲜明的印象。因此，从某种意见上说，在社交场合受大家欢迎的人，人人都爱与之交谈的人，并不仅仅在于他能说会道，而重要的是他会听。因为交谈中只有既讲又听才可以满足双方的需要，也只有如此，才能使交谈顺利进行。如果只顾自己讲，不想听对方说，则一定是交谈中的“自私者”，当然会被人拒之门外。

诚信是金 尊重是银

学习目标：

1、知道人生离不开交往。

2、理解交往的必要性和重要性。

3、树立交往意识，养成乐于交往的好习惯。

教学目标：

1.认识友情在人们生活、学习和工作中的重要性。

2.了解青春期闭锁心理现象及危害；积极与同学、朋友交往，养成热情开朗的性格。

3.初步树立正确的友谊观。

重点：生活需要友情

难点：克服闭锁心理

二、学习目标：

1、情感、态度、价值观：

能够树立正确的交友观，体会友情的重要性。

2、能力：能克服青春期的闭锁心理，积极寻找朋友，并且注意谨慎交友，做到善交益友，乐交诤友，不交损友。

3、知识：理解友情在青少年健康成长中的作用。

三、教学重点与难点：

重点：生活需要友情；

难点：克服闭锁心理，积极寻找朋友。

学习重点：

1、重点：在交往中完善自我。

2、难点：人生离不开交往。

教学目标：

1、明确自己的交往状况，了解为什么要和他人交往；

2、掌握交往对我们成长的重要作用；

3、了解交往应注意的问题，多交益友，谨慎择友。

教学重点：交往的重要性

教学过程：

导入：我们从出生来到这个世界到现在，你接触过哪些人？

（学生回答）

可见，随着年龄的增长，我们的交往圈越来越大，从父母到同学、老师以及社会上的其他人。那么，我们为什么要和他人交往呢？交往对我们有什么重要作用呢？这就是我们这节课要学习的内容。

新授：请大家读一个有趣的故事：

某铁路工人马超患有精神方面的疾病，生怕自己的孩子受他人的欺负，一直把三个孩子关在家里，不让出门。时间到了1989年,人们发现了这一情况，这时大女儿已经19岁，二女儿15岁，小儿子11岁，可他们的智力却分别只相当于5岁、3岁、1岁儿童的水平。可见，剥夺一个人与他人交往的机会是多么残酷！

议一议：一个人，如果离开社会交往，最终会变成什么样子？这说明了什么？

（学生读故事，思考，分组讨论并回答，师归纳）

可见，人生离不开交往。

人生离不开交往，对于我们中学生来说，交往的地位又如何呢？请看报道：

据《中国青年报》报道：2024年4月13日，新生代市场检测机构在北京发布了《2024年中国城青少年消费形态报告》。该报告显示，半数以上的中学生认为，知心朋友在自己未来的生活中最重要。这一比例远远高于选择财富、权力、信仰等其他项目的比例。同时，59%的中学生表示最快乐的时刻是“与朋友在一起”这项报道反映了什么问题？（生读材料后齐答：学会交往，广交朋友，对中学生来说，显得尤为重要。）

交往对我们有哪些重要性呢？

!通过交往，我们能够实现心灵的沟通，找到感情的寄托，更可以摆脱孤寂，保持心情愉快。

！在交往中能不断完善自我请大家读名言，谈启示：俗话说：“近朱者赤，近墨者黑”，这句古语对我们的交往有何启示？

（学生思考，讨论并回答，师总结）

交友要慎重，要善交益友，乐交诤友，不交损友。

何为益友、诤友、损友呢？请看相关链接（师展示）相关链接

益友：是指正直、诚实、知识广博的朋友，他们能够帮助自己上进。

诤友：是指能够直言不讳地指出对方错误，并真诚地帮助对方改正错误的朋友。

损友：是指品行不正、表里不

一、没有真才实学的人，这种人会给自己以消极影响，阻碍自己进步

第四讲 人际交往的原则和方法

教学目的:通过学习，使大学生树立正确的交往观念，掌握基本的交往原则和交往方法,增强大学生人际交往的知性色彩。

主要内容:一.人际交往的作用;二.人际交往的心理学原则;三.建立良好人际关系的方法。

教学重点:交往的心理学原则、交往的方法。

人际交往指人的运用语言或非语言符号交换意见、交流思想、表达情感和需要的过程。是人与周围人之间的一种心理和行为的沟通过程。

由人际交往所形成的人与人的关系，即人际关系。

一.人际交往的作用

1．与人交往是身心健康的需要2．与人交往是培养良好个性的需要3．与人交往是人社会化的必经之路4．与人交往

是成功的必要条件

二．人际交往的心理学原则

1.交互原则2.功利原则3.自我价值保护原则4.情境控制原则

1、交往的心理学原则之一--交互原则:

交互原则说的是人际行动倾向的相互对应。

2、交往的心理学原则之二--功利原则:

功利原则指人际交往需要交换的对等。

3、交往的心理学原则之三------自我价值保护原则:

指人为了自我价值的确立，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。

4、交往的心理学原则之四--情境控制原则:即人都需要在所处情境中保持表现自己的自由。

三．建立良好人际关系的方法

1.完善自我，改善人际关系

（1）完善个性品质

个性品质是每时每刻都对人们的交往发生影响的背景因素，并且较难改变。

你若想让自己为别人所喜欢，就要让自己身上尽可能多的具备被人喜欢的个性特征.（2）提高自我意识水平

人的交往行为越是和大多数人对他的期望相符，其交往效果也就越好。

自我意识水平落后的人有两种表现:一是对自己的评价不客观，二是对自己行为的后果缺乏清醒的判断.2.交往的方法

技能的缺乏会使人们不会选择适当的行为来表达自己和解决人际矛盾，吵架、生闷气、冷战成了解决问题的常用方法。

技能的缺乏直接源于知识的不足和社交经验的欠缺。

（1）第一印象极为重要

第一印象有强烈的定向作用。最初印象有高度的稳定性，后继信息甚至不能使其发生根本性变化。

(2)主动交往

采取什么样的交际态度，便拥有什么样的人际关系。

（3）角色置换

如果一个人不能很好地理解别人，体验别人的内心真实情感，就无法使自己交往行为具有合理性、对应性。

（4）有效沟通。

沟通是指人与人之间传达思想观点、表达态度、交流感情、交换情报信息的过程。

（5）帮助别人

在心理学中帮助是广义的，既包括情感上的支持，对于痛苦的分担，观点的赞同，建设性的建议，也包括困难解决上的协助和物质的支持。

可见每个人都有帮助别人的能力。

**第三篇：构建和谐人际关系学习心得**

构建和谐人际关系学习心得

通过学习了宫文波老师的如何构建人际关系之后，我对这方面了解到很多，也学习到很多东西。所谓人际关系，从广义看，人际关系是指人与人之间的关系，包括社会中所有的人与人之间的关系，以及人与人之间关系的一切方面。显然，此种定义没有揭示出人际关系的特殊性。从狭义看，人际关系是人与人之间通过交往与相互作用而形成的直接的心理关系。它反映了个人或群体满足其社会需要的心理状态，它的发展变化决定于双方社会需要满足的程度。在学习了人际沟通心理学之后，我想从以下4个点去阐述我所理解的人际沟通：

第一、什么是人际沟通。

人际沟通是一种有意义的互动历程。第一,人际沟通其实是一种历程,在一段时间行程内我们为达到到一种目的要进行一系列的行为但是我们这种行为是有意义的,此种行为就是实行人际沟通。第二,这种沟通是一种有意义的沟通历程.在沟通的过程中,主要表现为结果是什么,其意图所传达的理由是“为什么这么做”以及其重要性的价值对应出此沟通的“有多重要性”。第三,双方在沟通过程中表现的是一种互动,在沟通的过程中及沟通之后所产生的意义都要负责任存在。在尚末沟通之前,不能先预测沟通互动后的结果。综上所述,正如我们前面所讲的各类关系,如:亲子关系,互相关心,义务互助,是为了加深彼此间的亲情;夫妻关系,互相疼爱,是为了加深彼此的感情;朋友关系,互相帮助,是为了更加巩固已有这份关系;同事以及师生间,也是为了相处融洽;这就是人际沟通中所讲的“行为目的”。

第二、人际沟通的重要性.人际沟通在我们学习和生活中有什么重要性呢,估计这一点我就不言面喻了，只要你生存在这个社会上,生活在人类社会的群体中,那么你每天都要和人际沟通打上一定的交道。正所谓“相识是缘,相处是份。这就是说,你在物欲横流的人类社会中,认识一个人容易但是能否相处的融洽,这可是一个大的话题,也可以说是一门学问。怎样才能健立良好的人际关系呢,就需要学会沟通。从小处讲,就是从我们老百姓的身边讲起，人际沟通也是不可缺少的,只有与其他人进行有效的沟通,你才能了解周围人的性格品德,他的产物就是你与其他人的融洽程度。只有良好的沟通,才能使你与其他人和平相处。从大处讲,有关国家、政治、外交等方面,良好的沟通才能使国邦之间友好的相处。周总理曾在万隆会议上提出”和平共处,五项基相原则“,使一直僵持的会议有了伟大的转机,其宗旨就是互相了解、互进友谊、求同存异,显现出了彼此尊重对方是多么的重要。良好的人际关系才能带来良好的经济效应,现在的市场经济告诉我们说,没有笑脸莫开店,这个人际关系非常重要。综上所述,要想有良好的人际关系就要学着尝试着与人沟通。

第三、人际沟通的灵活性

在人际交往中,要学会各种方式去博得别人的好感,遇到什么样的人说什么样的话，如中国一句俗话:见人说人话,见鬼说鬼话”。在人际交往中,切忌死板,不要用同样的交往方式去交往所有人,所谓林子大了什么样的人都有,三教九流人生百态,学会变通随机而动。只有良好的沟通,才能使你与其他人和平相处，你与家人亲戚之间、朋友之间、同事之间都只有通过互相沟通才能了解对方的内心世界,才使自己在日常生活不至于碰壁。按照通俗的讲法——沟通能力代表着良好的人缘。良好的沟通你也能发现到对方的优点与缺点,用发现到的检验一下自己取长补短,从说话到接人待物,都要向着别人可以接受的方面去说去做,当然务必要求尽善尽美,只要让别人能接纳你这就代表着你成功了。

第四、得怎么样与人沟通

其实,学会与人沟通最简单不过,最重要的就是尊重对方，有尊重别人、人才会尊重你。你要用心的去关心别人,别人也同样的关心你,这就是人类最原始淳朴的人际关系。涉及到我们的生活、学习、工作中,都要学会尊重对方。在交往中一定做到想别人所想,用自己宽容的心去包容别人,切莫去计较过多的小事，哪怕自己会吃一点小亏。正所谓吃亏是福,把自己的眼光放远一点你就会对眼前的一些不快之事自会一笑了。在长期的交往中,别人自会看到你过人的优点,也会愿意和你交往,这样你便会朋友遍天下了。

总之，人际关系指的是人们在社会生活中，通过物质交往和精神交往而发生、发展和建立起来的人与人之间的关系。按照社会角色划分，人际关系分为家庭关系、工作关系、社会关系等几大类。这些关系的处理对个人成长有十分重要的意义。一个人在一生中要担当多种社会角色，家庭和睦是人际关系和谐的基础，所以在家庭中，要协调好各种关系，使家庭和睦；在工作中又存在同事关系、上下级关系、朋友关系等，只有在轻松和谐的氛围下，才能充分调动人的积极性，为各项工作提供强大的动力和支持。

通过这门课程的学习，让我了解到了许多我的不足，和许多以前我没有在意的问题，学习到了许多沟通的技巧。在今后的生活中，我将把这些不足改正，并将学到的技巧用到实践中，那将会对我今后带来不小的帮助。

郑 旭 东昌区文体局

**第四篇：如何构建和谐的人际关系**

浅谈和谐师生关系及其构建策略

一、序论

中国改革开放的总设计师邓小平说：“发展才是硬道理。”社会需要发展，人更需要发展，社会的发展是靠人来推动的。学校的根本任务是培养人才。而建立和谐的师生关系的最终目的是使学生得到全面的发展。进入21世纪社会发展的需要，迫切要求教育由应试教育向素质教育转轨，课堂教学是推进素质教育的主要渠道。当前正进行的新课程理念改革，更需要教师建立和谐的师生关系。而师生关系是否平等和谐，又对提高学生的素质教育有着重要的作用。试想一脸严肃的教师，板着面孔，让学生“洗耳恭听”其结果是学生在压抑中被动“接受”，何来的提高自己的综合素质。而关系融洽的师生相互畅所欲言，学生的思维会紧跟着教师走，动口，动脑，动手，充分调动了学生学习积极性，提高自主学习能力。而且，学生肯与教师说心里话、实话，又为教师的针对性教育提供了依据。和谐的师生关系有益于学生健全人格的养成，有益于师生心理健康的发展，有益于提高课堂教学效率，有益于学生智育的形成和提高，有益于班风、学风的建立，有益于学生身心全面的发展。作为教育教学工作者，都有责任、有义务，力争与学生建立和谐的师生关系，使我们的工作朝着良好、健康的方向发展，使我们的学生朝着文明、民主、向上的方向发展。

二、教师中心论和学生中心论

师生关系是指教师和学生在共同的教育教学过程中，通过相互影响和作用而形成和建立起来的一种特殊的人际关系，它贯穿于整个教育活动，是教育教学过程中最重要的人际关系，教育活动主要是通过教师与学生之间的交往实现的。关于师生关系比较有代表性的主要有教师中心论、学生中心论两种。

（一）教师中心论

其主要代表人物是德国教育家赫尔巴特。这一观点强调教师在学生中的权威作用，一切教育活动的基础都应以教师为中心。在教育过程中，不能把学生的自由当作手段，而应当作过程的目的和结果。

教师中心论把教师放在绝对主体的地位，片面强调了教师在教育教学活动中的作 用，忽略了学生作为主体的地位，压制了学生在教育教学活动中的积极性和自主性。

（二）学生中心论

学生中心论是对教师和学生在教学过程中的地位的认识的一种理论，代表人物是卢梭和杜威。“学生中心论”首先把学生的发展 视为一种自然的过程，认为教师不能主宰这种自然发展的过程，而只能作为“自 然仆人”。同时还认为，儿童的发展是一种主动的过程，教师的作用只在于引导学生的兴趣，满足学生的个人需要。而不是直接干预学生的学习；学生只能在个体经验中获得发展，由直接经验获取他们所需要的知识。因此，教育过程就不 应当由教师直接来进行，而应放手让学生自己经验或体验。

学生中心论极为重视学生的需要、态度、情感等动机系统或内部机制等因素，认为主要是这些内部因素的变化才引起学习行为的变化； 主张教学应尽力排除包括教师在内的各种外部条件，创造一种能最大限度允许学生做出个人选择并主动活动的教学环境。学生中心论把学生放在绝对主体的地位，片面强调教育活动要以学生为中心，忽略了教师在教育过程中的主导作用。

三、新课改背景下，要求构建民主平等的和谐师生关系以及和谐师生关系概念

新的教育理念，使师生关系发生了根本性的转变，新的师生关系应该是平等、民主的和谐师生关系。师生关系作为学校环境中最重要的人际关系贯穿整个教育教学过程，这一关系处理得好坏直接关系到教育教学的效果，关系到学校培养目标的实现，关系到学生的心理健康和全面发展。

“和谐”是从音乐中呈现的强与弱、密与疏、急与缓的差异和变化中而产生的，渐而延伸到社会的和谐、人的和谐、教育的和谐。从心理学角度看“和谐”是美好事物的基本特征之一，指事物和现象各个方面完全配合，协调和多样的统一，在心理机制上使人愉快、满足，并唤起人们对生活的热爱。

“和谐的师生关系”是师生在教育过程中情感的接受、相容和相互的需要。和谐的师生关系体现在两个方面：一是体现尊重、民主和发展精神的新型师生伦理关系。二是建立在师生个性全面交往基础上的新型师生情感关系。师生之间心灵沟通，互相关爱；师生创造性可以充分发挥，性情和灵魂可以共同提升。

四、构建和谐师生关系的具体措施

（一）尊重是和谐的基础

尊重学生热爱学生，让每一个学生都感受到来自老师的温暖。学生觉得老师爱他，重视他，才敢接近老师，才乐意接近老师，才能真正地爱老师。师生之间的互爱才是最理想的师生关系。学生都有很强的自尊心，需要得到他人尊重。当学生有了进步或成绩时，心里总是希望老师给予表扬；当学生有了错误时，一般害怕老师批评；特别是不希望老师在同学们面前批评。这些都反映了学生的自尊心理。教师要懂得学生的这种心理特征，该表扬的表扬，满足学生的欲望，也让学生感受到老师的重视和关注。批评学生要注意方式方法，能不在同学面前批评的就不要在同学面前批评，不能一味地指责，更不能对学生进行挖苦、讽刺，以免挫伤学生的自尊心。特别是经常违纪、学习差的学生，更应注意这一点。否则，容易造成学生对老师产生对立情绪和逆反心理，这种逆反心态一旦形成，师生间应有的和谐关系即不可能存在，任何教育上的努力都将难以奏效。在尊重学生的同时，必须热爱学生，关心学生的学习和生活。使学生感受到老师的关爱。

（二）信任是和谐的桥梁

要取得学生的信任，教师必须要做到如下几点：

1、教师要严格要求自己，形成高度负责的工作作风。

首先要有高度的责任心。要加强学习，不断提高自身的教育管理水平和教学艺术水平。教学上，必须认真钻研教材，备好课，上好课，对学生要严格要求，加强个别辅导、教育，促使每一个学生不断进步。以自己对所教学科的热爱激发学生对学科知识的热爱，以自己严谨认真，一丝不苟的工作态度去影响学生，学生自然会看出来“老师多么认真地工作，这都是为了我们好。”事实表明，责任心强的老师学生总是欢迎的。

其次，要以身作则。在行为上做学生的模范。要求学生不迟到，教师应先提前到达教室。要求学生按时完成作业，老师批改作业、试卷就要及时；要求学生热爱劳动，劳动时老师也应带头参加；甚至老师自己有过失时，也要勇于承认错误„„身先士卒的将军，总能一呼而百应，这是什么原因呢？这不仅仅是因为

他为他的部下树立了榜样，更重要的是他借自己的行为使下属感到“将军和我们同生死”，拉近了同下属之间的距离。这就是以身作则有融洽师生关系的原因。其三，公平、合理。教师要最大努力帮助学生解决实际困难，使学生感到教师是最可信赖的人。在处理班上事务时或批评学生时，要尽量做到公平、合理，让学生心服口服。

2、塑造良好的外在形象。

不可否认，一个具有良好外在形象的人，不管在什么地方，总能获得别人的好感，别人总喜欢接近他，愿意同他交往。教师做的是育人的工作，所以要特别注意这个问题。在学生面前，教师要注意自己的一言一行。语言上，做到谈吐文雅，幽默风趣，感情真挚，条理性强；行为上，要举止庄重、大方，表情丰富，富有感染力。在妆扮上，要大方得体，恰如其分。花枝招展或不修边幅都会成为学生的笑料。事实证明，有良好外在形象的教师，是能够把学生吸引到自己身边的。

3、要加强学习，提高自身的科学文化素质。

文化素质高的教师，在教学中反应快，判断准确，不容易发生知识性错误或判断上的错误，对学生有很强的说服力，易获得学生的信任。文化素质高的老师，在教学中能够左右逢源，课堂信息量大，易引起学生的兴趣。多材多艺的老师，能发挥榜样的力量激发学生多方面的兴趣，也往往会成为学生崇拜的对象。二十一世纪的今天，是一个信息高度发展的时代，学生所获得信息的渠道也是多方面的。这就要求教师要不断更新知识，与时俱进，不断捕捉新的信息，使自己的知识永不落伍。

（三）沟通是和谐的内涵

学生随着年龄的增长，有了初步的分析能力和是非判断能力，特别是中学的学生，他们已一定的文化知识和社会经验，不再盲目地崇拜教师，对老师的一言一行已有了自己的看法，对老师的要求接受程度也不同。针对这些情况，我觉得建立和谐的师生关系，必须做到：

1、提倡民主，广开言路。

班集不是班主任一个人的，也不是班干部几个人的，而是老师和每个同学共

同拥有的班。班里发生的任何事情都和老师班相联系，并影响到老师和同学们，因此，每个同学都要为班集体出力，积极向老师反映情况，提出意见或建议，都做‘义务班主任’。”应该专门设置班主任工作“意见箱”，发动学生向老师写信写条子。教师到条子后，马上找时间找机会和学生交流，合理的意见采纳，合理的要求给予满足。实践表明，广开言路，建立民主的班风，可以使教师及时地进行心理疏导工作，有利于沟通师生感情，促进师生关系和谐发展。

2、课堂上平等对待每一个学生。

融洽的师生关系是师生充分交流的基础上形成的。在学校中，师生交流主要是在课堂上进行的，所以，如何借助这种交流来发展师生关系就值得研究了。在课堂上，教师应该做到热爱、尊重、关心每一个学生，使每一个学生都能获得在课堂上展示风采的机会。在这过程中，尤其要善待后进生。特别注意给她们创设成功的机会。课堂上总是把适合的差生层次的问题留给他们解决。这样既增强了差生的自信心，又使他们逐步走近老师。反之，如果老师在课堂上只注意上层生，久而久之，下层生对教师产生偏见，认为教师只喜欢成绩好的学生，讨厌差生。这样的想法一旦形成，师生之间，学生与学生之间就会产生矛盾。这样，教师的工作就很难开展。

五、结论

和谐的师生关系有益于学生健全人格的养成，有益于师生心理健康的发展，有益于提高课堂教学效率，有益于学生智育的形成和提高，有益于班风、学风的建立，有益于学生身心全面的发展。作为教育教学工作者，都有责任、有义务，力争与学生建立和谐的师生关系，使教育工作朝着良好、健康的方向发展，使学生朝着文明、民主、向上的方向发展。

文献参考：

[1]沈燕.浅谈如何建立良好的师生关系[J].成才之路,2024,(05).[2],[4],[9]王丽萍,周迎红.关于构建良好师生关系的研究[J].职业圈，2024,(23).[3]袁崇英.影响师生关系的因素及对策[J].雅安教育学院学报，2024，（03）.[5]蒙坚,梁永福.浅谈良好师生关系的建立[J].新课程研究(职业教育),2024,(06).[6]韩丽萍.浅谈如何建立良好的师生关系[J].才智，2024,(23).[7]，[8]罗大丽.利用多种途径,改善师生关系[J].德阳教育学院学报,2024,(02).

**第五篇：论大学生和谐人际关系饿的构建**

人际关系是一种人们在进行广泛的物质交往和精神交往的过程中产生和发展起来的人与人之间的关系。大学生人际关系是大学生在学习、生活过程中相互交往、相互影响而形成的一种心理上和社会上的联系。它主要包括师生关系、同学关系、家庭关系等.和谐人际关系是一种积极的、健康的、符合和谐社会发展的人际关系。它具有以下内涵：平等、尊重、沟通宽容、欣赏、换位、弹性、诚信、合作、互惠等。和谐的人际关系可以优化大学生成长的环境，有利于促进大学生的社会化进程，有利于塑造大学生健全的人格和提高大学生身心健康的水平，对大学生成才起着极为重要的作用。

一、大学生人际关系失谐的表现

（一）宿舍关系复杂化引发人际关系紧张宿舍是学生生活和思想交流的重要场所。不同的文化背景与生长环境使得学生在生活习惯、经济状况、个性等方面存在着一定的差异，加之交往频率过高、空间距离过小，免不了产生这样或那样的冲突，使得宿舍成为同学关系矛盾爆发的集中点。

（二）人际交往功利化导致人际关系错位当前，受市场经济和多元价值取向的影响，大学生交往中功利化趋向日益明显。个人交往目的旨在寻求特殊关照和庇护，其交往对象仅是“用得着的人”。个人功利主义的恶性膨胀使人心胸狭窄、目光短浅，抓住了眼前利益而损害了长远利益，最终阻碍大学生的健康成长。

（三）人际关系虚拟化引发人际关系异常由互联网所构成的虚拟社会正吸引着越来越多的大学生，使他们淡化了现实人际交往，将自己完全搁置于虚拟空间，产生对现实交往的恐惧或不信任，严重的将导致现实人际关系的道德失范。

（四）人格不健全导致人际关系失调大学生建立各种人际关系的目的是为自身的全面发展营造良好的人际氛围，但由于存在一些不健康的人格特点，如自卑、自傲、害羞、嫉妒、爱面子、易冲动、自我封闭、自我为中心等，使人际关系陷入困境。

（五）师生关系疏远化随着经济的发展，竞争的日趋激烈，高校中师生关系交往的时间、机会、渠道和范围日渐减少，师生关系显得异常疏远和淡漠[3]。

二、大学生人际关系失谐的原因

（一）环境因素任何人际关系都是在一定社会环境中产生、进行和发展的。大学生人际关系同样与环境因素密切相关。这些因素包括社会、家庭和学校[4]。当前，人际关系的一个重要表现就是情感逐渐淡化，取而代之的是物质利益的交换。社会上逐渐滋生的拜金主义、享乐主义观念加重了部分大学生择友时的功利心态；个人主义、利己主义膨胀导致部分大学生在看待人际关系时一切以自我为中心；而社会竞争压力的加大导致部分学生缺乏必要的人际信任，为了竞争不择手段。影响大学生人际关系的家庭因素有家庭结构、家庭内部的人际关系、家庭教育的价值导向等。单亲家庭的大学生一般性格孤僻，不善于沟通，不容易建立良好的人际关系；家庭内部关系紧张的学生易产生妒忌、怀疑、自卑等不良心理，从而影响人 际交往。此外，家长的价值观念常常内化为学生自己的价值观念，从而左右着他们的交往行为。学校教育缺少对学生人际交往能力的训练与培养。在目前的大学教育中，人际交往方面的课程设置不足，缺少情感教育，缺少师生的心灵沟通，家校联系不够。

（二）心理因素影响大学生人际关系的心理因素主要包括认知、情感和人格等方面。认知心理学认为，个人在交往过程中会产生对自己和他人的认知，如果不能正确地认知就会出现认知偏差。一方面是对自己的认知偏差[5]。主要表现为不能准确自我定位，自我评价过高或过低，导致自傲或自卑心理，形成自我封闭。另一方面是对他人的认知偏差。主要表现在曲了的“第一印象”，对别人不了解而产生的“以偏概全”，“以己之心度人之腹”以及对人形成的“刻板印象”等。人际关系中有矛盾是正常的，关键在于如何看待矛盾的成因。归因不当，成为人际交往的障碍。情感因素是大学生人际关系的重要调控器。而大学生情绪不稳、变化快、起伏性

大、易冲动，常常会影响人际关系。人格的不健全也常导致人际冲突。

三、大学生和谐人际关系构建的措施大学生和谐人际关系的建立一方面靠提高个人素质，在遵循交往的基本原则下利用有利因素营造和谐的人际氛围；另一方面学校也应创造一定的环 境，以利于大学生和谐人际关系的形成。

（一）学生层面

1． 正确认识自己和他人。大学生人际交往时心态要平和，要有自知之明，“知人者智，自知者明”。在人际交往中要摆正位置，既不自负清高，也不自卑自贱，要看到自己的不足，也要看到他人的长处。正确认识自我才能自我调适、自我控制和自我完善，才能悦纳自我，从而正确地对待别人[6]。

2． 完善个性，优化人格。人的个性是有差异的。那些具有诚实、正直、热情、开朗、可信等性格特点的人往往具有较强的人际吸引力。大学生要经常反思自己的行为，发现和总结自己在人际交往中存在的问题，培养热情开朗、积极果敢、自信宽容等优良品质，形成良好的人格。交往中，要善于把握自己的情感和行为，做到冷静、理智。不论说话或做事都要注意分寸，符合自己的身份和特定的场合。

3． 遵循人际交往原则，培养人际交往能力。大学生和谐人际关系的建立必须遵循一定的原则：诚实守信、平等尊重、互助互补、宽容理解。交往过程中要学会从自身因素出发培养人际交往中的基本素质，增进彼此的沟通和了解，缩短心理距离，建立和谐人际关系。首先，选择适当的时机，与他人做真诚的交流，既展示优点，又不回避缺点，最大限度地让别人了解自己。其次，优化自我形象。在与人交往时，应力求以真诚友善热情诚恳的态度以及优雅的风度气质给人留下美好的印象。再次，要学会大胆地自我推销，敢于展示自己的长处，发挥自己的水平，掌握人际交往的主动权。最后，要讲求艺术技巧，把握人际分寸。要尽量寻找双方共同感兴趣的话题，语言要生动流畅，讲究文明礼貌，掌握倾听的艺术。把握人际交往的广度、深度以及语言行为的分寸等。

（二）学校层面

1． 开设人际交往相关课程，组织实践活动。大学应通过开设人际关系课程、讲座，向学生讲授人际交往的意义、人际交往的艺术、人际冲突的原因及应对策略等相关知识，丰富大学生人际交往知识，提高人际认知和交往能力。此外，可组织多种实践活动提高大学生面对实际情境的应对能力。如人际交往困扰个案分析、人际交往模拟情景实验、新生人际适应训练、自信心训练、贫困生人际交往训练、情绪控制训练、语言表达训练、人际交往潜能力拓展训练、择业面试训练等。还可以传授放松训练等行为技巧，让学生真正习得有效调节内在心理机制的技巧与方法[7]。

2． 做好心理咨询与辅导工作。高校心理健康教育与辅导中心是实现高校心理健康教育整体目标的主阵地。其工作职能有以下四个层次：面向全体，全面提高学生心理素质；通过心理咨询与辅导，有针对性地缓解和消除部分学生的人际困扰；通过普查等手段，及时发现确有人际困扰等心理问题的学生并采取积极措施，避免发生恶性事件；对一些有心理问题的学生，作适当的心理治疗，或者转介给医疗部门作矫治和治疗。

3． 建立与家长的合作机制。学校可以通过电话、网络等途径，长期保持与家长的沟通与联系，随时掌握学生的心理动态，协调解决学生在学习、生活中遇到的人际困扰，促进大学生身心的健康发展。综上所述，和谐的人际关系是大学生成人成才的重要保证，帮助大学生建立和谐的人际关系是高

校当前迫切需要解决的首要问题。

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