# 总结人际关系2024字

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-06-08

*总结人际关系2024字（通用3篇）总结人际关系2024字 篇1 21世纪，社会因为电子科技的高速发展，人与人之间的交流更加频繁，坐在电脑前，我们也能和万里之外的外国有人进行交流。交流的频繁变成的交际，与人沟通似乎已经成为我们进入社会的必修课...*

总结人际关系2024字（通用3篇）

总结人际关系2024字 篇1

21世纪，社会因为电子科技的高速发展，人与人之间的交流更加频繁，坐在电脑前，我们也能和万里之外的外国有人进行交流。交流的频繁变成的交际，与人沟通似乎已经成为我们进入社会的必修课程。但是，沟通却又不似我们想象的那么简单，语言、动作、神态，都会影响着我们与人交流的质量与水平。而在人际交往中，心理也成了不可或缺的因素。与人交往的心理学分支也变成了一门学科独立了出来。

人际关系是指人与人之间心理上的关系、心理上的距离。自有人类社会以来，人就有交往上的需要。所以人际关系是得以生存、人类社会得以存在和发展的基础和保证。也就是说，人际交往将个人与个人、个人与群体相联结并形成相互作用，相互影响共同发展的网络系统。从上可看出，人际是社会的产物，社会是人的集合，每一个个体都需要人际关系，不然无法在人类社会中生存。与人之间的交流，不仅能使信息得到传播，更能使得人与人之间的情感进行融合，语言的产生，无言是社会进步的更本标志。

当代大学生，仍然存在只学习，不与他人沟通、交流的现象，导致同自己宿舍、自己班的同学关系恶劣，没有朋友，孤僻，心理出现障碍。大学生正处于个性成熟期，正常的人际交往对于了解和丰富自我，促进身心健康是很重要的。美国人本主义学家马斯洛提出的需要层次理论把人类需要由低级到高级按序排列为：生理需要、安全需要往需要、尊重需要、自我实现需要，其中交往需要、尊重需要、自我实现需要是人类所独有的。交往需要是指一个人愿意与他人接近、合作、互惠，并发展友谊的需要，它是精神需要的重要内容。在大学生个人成长过程中，交往需要是很迫切的。也是个体心理正常发展的必要条件。青年期的大学生希望被人接受、理解的心情尤为迫切。德国学者斯普兰格说： 在人的一生中，再也没有像青年时期有那样强烈地渴望被理解的愿望。没有任何人像青年那样处在孤独之中，渴望着被人接受和理解。善交往者，往往能在人际交往中获得很多。人在不断扩大自己的社会生活范围，接触更多人和事物的同时能正确认识

自己、接受自己。只有在交往中，我们才能更好地认识自己和他人，通过他人的反应、态度和评价，发现自己的长处与不足，找出自己与他人的差距，才能合理定位自己， 才能扬长避短、取长补短，从而发展自己，完善自己。一个人与人交往越多，生活经验越丰富，接触的方面越广泛，对 自己的了解和评价就会更客观、全面。同时，人只有置身于活动中，在不断与人交往中，才会动脑思考，才会有问题解决，从而锻炼和提高记忆力、思维力，甚至有所创造。人在交往中还会学会更好地与人相处，建立良好的人际关系。 现代大学生在人际交往中往往不敢交往、不愿交往、不善交往，严重影响大学生的心理健康，影响他们的综合素质提高。如果长期缺乏交往，过于自我封闭，或常有不正常的交往，都会产生心理问题，严重的会导致个性变态，极不利于个体自身发展。

沟通交流如此重要，那么大学生应该如何沟通交流呢。海鸣威曾经说过： 世界上没有陌生的人，只有还没认识的朋友。 这样与人沟通，广交朋友又有什么应该注意的呢?交往过程中，必须遵守平等、互惠、诚信的原则。只有这样的条件下，才能用心去与人沟通，才能真正的达到交友的目的。利用心理学的方法，与人沟通，会事半功倍，应该理解对方意图，顺着对方的意思。俗话说伸手不打笑脸人，无论是谁，都会乐意与你交流。

交流与交往技巧：

1、交流时应看着对方的眼睛，认真听对方说的话，对对方说的话应作出反应。每个人都有被尊重的需要，所以在对方说话的时候，要看着对方，表示我在听你说话，是一种尊重他们的表现。对对方的话做出反应(点头示意)也是一样道理，能让对方知道你尊重他，相对的，他也会尊重你。

2、交谈时，保持微笑。这个的微笑，必须把持好，不能笑的太过夸张，必须的善意的笑，在与陌生人的交谈的中，微笑一种十分友好的表现。也是人类社会中最美的一种东西。

3、交流时注意对方的神态，动作，能知道对方这个时候的心理状态，能够很好的把握住交流的进度。在谈判或推销中经常用到。比如对方双手合十，表示要开始进入谈话的真题等等。

4、与一个人进行交际，要让对方了解你，知道你，不能欺骗对方，善意的谎言是必须的，但是不能有恶心想欺，要坦诚相待，这样才能有真正的朋友。 大学是个小社会，所有的东西都要我们处理，人际关系如此重要，也是这样，拥有良好的人际关系，在你需要帮助的时候，大家都会挺身出来帮助你。所以，大学生在以后的生活中，一定要处理好自己的人际关系，不要孤家寡人，不然很难以在学校这个小社会立足。

总结人际关系2024字 篇2

大学生活中最棘手的问题莫过于人际交往问题了,因此，我选修了这门名为人际交往心理学的课程。通过一个学期的人际交往心理学的学习，我对这门课程有了一定的了解。这门课程对我们以后融入社会，如何使自己能更好地进行与人际交往，建立良好的人际关系网络提供了方向性的指导。当然，选择人际交往心理学这门选修课程，除了出于自己的兴趣，还有一个原因就是希望通过学习这门课程，使自己能够正确和周围的人相处，建立和完善自己的人际关系网。

人际交往也称人际关系，是人与人之间心理上的关系。人际交往表现为人与人之间的心理距离，反映着人们寻求满足需要的心理状态。从动态讲，人际交往是指人与人之间一切直接或间接的相互作用，但都超不出信息沟通与物质交换的范围;从静态讲，是指人与人之间通过动态的相互作用形成的情感联系。据估计，大学生每天除了睡眠外，其余时间中有70%左右用于人际交往。有的人对成功人士进行分析，得出的结论为85%的成功人士与良好的人际关系有关。因此，人际交往对大学生起着重要作用。

人际交往的心理因素包括认知、动机、情感、态度与行为等。认知是个体对人际关系的知觉状态，是人际关系的前提。动机在人际关系中有着引发、指向和强化功能。情感是人际关系的重要调节因素，人们在交往过程中，总是伴随着一定的情感体验，如满意与不满意、喜爱与厌恶等，人们正是根据自身情感体验不断调整人际关系。情感是人际关系中最重要的部分，它往往被当作判断人际关系状态的决定性指标。态度是人际交往的重要变量，其直接影响着人际关系的建立、形成与发展，例如态度与偏见、歧视的相关直接影响着人们的人际交往。

通过对课程的学习，我整理了一下我的人际关系。总的来说，我的人际关系虽然比不上那些交际能力强的人结识的朋友多，人脉宽，但是只要是和我认识的，关系比较熟的，大都可以说是我的好朋友了。我觉得我的人际关系网络里可以分为三个层次：一是只有过一面之缘的，萍水相逢的普通人;二是和我在同一个生活圈里的，关系熟络的，交往较好的朋友;三是和我关系密切的，交情深厚的知心朋友。

我对自己现在的人际关系还算满意，但是我的人际关系网散布范围小且漏洞大。首先，谈谈我人际关系好的一面：第一，与朋友、同学等社会关系较好。这主要是与我个人的性格有关。我的性格虽然有点内向，但是脾气好、与人相处和善，所以只要是我认识的人，关系不会变差。当然在这一点上，我可能还需努力。我始终记得一句话： 责人之心责己，恕己之心恕人。 第二，与朋友、同学等社会关系能喜悦共享、互帮互助。所谓喜悦共享，我想，并不能与周围任何一个人做到这一点，可能只限于要好的几个朋友。对于生活上有困难的同学、朋友，我会积极伸出援手。第三，与朋友、同学等社会关系合作处事。当然，这个是建立在诚信待人、友善交往、互相尊重的前提下。当然我的人际关系网也存在着很大的漏洞，第一，对一些看法、做法难以做到互相理解，互相包容。我认为这种现象可能是因为文化差异或者生活环境不同所导致的。第二，对一些敏感、尖锐的话题，我可能会伤害朋友、同学。这一点得从我自身出发，可能是我的原则性比较强，这种原则性可能出于正义之道，但它阻碍了我的人际交往。总的来说，改变自己才会改变人际关系。

对于一个在校大学生来说，这是一个人际关系走向社会化的一个重要转折时期。大学生的人际关系并不如社会上的人际关系复杂，可能仅限于同学、老师、朋友和亲人，且大学生的社交能力普遍较弱，其主要原因还是因为生活的圈子小，能接触到的人群有限。现在的大学生都比较普遍存在以自我为中心，任何事情，任何决定最先考虑到的就是自己的需求和利益，强调自己的感受，不顾及他人。以自我为中心共性决定了我们有的时候缺乏交往技巧，不易融合。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。

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。成功的人际交往是一种智慧和能力。不懂得必要的社交知识，不善于运用交往的艺术，在生活中就会举步维艰。

总结人际关系2024字 篇3

人际关系是维护大学生身心健康的重要途径，之所以这么说，是因为人际关系影响大学生的生理和心理状况，也影响大学生的情绪和情感变化，精神生活。

另一方面，人际关系是大学生成长成才的重要保证：一、良好的人际关系是大学生顺利完成学业的基础。社会不是抽象的，而是由具体的人及其相互之间的交往编织起，对于大学生来说，与周围的同学、辅导员融洽相处，使自己减少烦恼，身心愉快，为集中精力学习，顺利完成学业创造了一个良好的学习和生活氛围。二、良好的人际关系有利于培育大学生健康的心理。心理健康是一个健康的人不可缺少的一部分，过去人们对心理健康问题没有引起足够的重视，对大学生中产生孤独感、自卑感、或喜欢过孤独的生活，往往不会从心理不健康的角度去认识问题。一个心理健康的人是一个乐于交往的人，既愿意表达自己的喜怒哀乐，又能坦然接受别人的言谈举止，容易与周围的同学保持一种和谐的交往关系，而离群索居、喜欢孤独、乱离朋友、不愿交往的人往往不是一个心理健康的人。因此，大学生健康的心理需要良好的人际交往和沟通。三、良好的人际关系是大学生未来事业成功的必备素质。一个人要在事业上获得成功的要素很多，其中良好的人际交往是不可忽视的前提条件。因为人际交往是青年人增长才学、开启心智;适应社会、准确定位;认识自我、完善自身;协调关系、攻克难关的有效途径，而这些又是青年人走向成功不可缺少的因素。四、良好的人际关系有助于大学生未来家庭生活幸福美满。只有善于与他人交往，对他人才能于所了解，又了解才能有沟通，有处理好各种关系。在不久的将来，你们都会拥有自己的小家庭，家庭生活是否幸福美满，从某种意义上说，也取决于你们自身的人际交往和沟通能力。

但许多大学生在人际关系中有困惑：缺少知心朋友，与个别人难以相交，与他人交往平淡，感到交往有困难，社交恐惧症。原因有三：

一、自私自利。如今像你们这样的大学生，基本都是独生子女。家长们 望子成龙 的期盼，对自家 独苗 的呵护，成为培育 一切为我 的温床。当你们来到大学校园，独立地过集体生活，与同学相处时，一些同学自小养成的 以自我为中心 的自私心理就暴露无余。

二、素质教育的匮乏。我国目前的教育现状仍处于应试教育阶段，应试教育带来的负面效应就是一些家长、学生、老师更多关心的是学生的考试分数。却忽视了无法用分数衡量的内在素质的培养，这其中，就包括人际交往与沟通能力这个作为社会人必须具备的素质。

我们该如何改善大学生的人际关系呢?一、建立良好的交往原则。良好的人际关系不是与生俱来的，它需要在社会交往实践中学习，锻炼和提高。但如同其他事务一样, 没有规矩不成方圆 ，大学生在交往过程中，也有它内在的规律性，即依据一定的交往原则。只有遵循了正确的交往原则才能建立起和谐的人际关系，才能在交往中掌握和创造更好的人际交往的艺术。二、建立良好的集体。集体形成，一般要经历四个阶段，第一阶段是聚合期。一个集体的初期，学员间缺乏感情联系，保持较大的心理距离;第二阶段是同化期。通过初步接触与集体活动，学员间不断产生共同体验和共同语言，逐渐形成集体意识，开始有了自发的共同的要求和行为。第三阶段是形成核心期。在进一步交往中，出现了一批受学员拥护的核心骨干，他们在队内建立了比较稳固的地位，能把学员们团结起来，自觉管理学员队。

第四阶段是成熟期。队内核心的形成，促进了集体规范的形成，营造了一种群体心理气氛，学员团结，人际关系协调，一个真正的队集体成熟期来，队风是整个集体状况的具体表现。每位学员都有责任通过自身努力和共同协作，为建设良好的队风作贡献，为健康成长营造良好的环境。骨干更应该以身作则，为学员办实事，建设凝聚力强的团结性集体，这样更有利于学员和人际交往。三、锻炼提高交往能力。在人际交往中，结交的过程一般要经历彼此注意、初步解除和亲密接触三个阶段。善于结交是指能够巧妙地引起对方注意，并主动制造机会，自然地与对方进行初步接触，进而保持进一步接触的过程。常言道：与君一席话，胜读十年书。谈话是沟通信息，获得间接经验的好形势，也是表达感情，增进友谊的重要手段，善于表达，要求表达的内容要清楚明确，表达的方式要恰当，幽默和风趣，是对方感到轻松愉快。

总的来讲，在平时交往中各位应该做到自尊但不能自傲，坦诚但不轻率，谦虚但不虚伪，谨慎但不拘禁，老练但不圆滑，勇敢但不鲁莽，随和但不懦弱。

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