# 朋友自私表现论文范文推荐11篇

来源：网络 作者：落花成痕 更新时间：2025-05-12

*朋友自私表现论文范文 第一篇如今飞速发展的时代背景下，科学文化知识显得越发重要，古有云：“读万卷书，行万里路。”学生在学习的同时也遇到了很多的困难与挑战，从而产生了很多不好的情绪，引发种种矛盾，产生心理问题。这一点在素质教育的今天越来越被家...*

**朋友自私表现论文范文 第一篇**

如今飞速发展的时代背景下，科学文化知识显得越发重要，古有云：“读万卷书，行万里路。”学生在学习的同时也遇到了很多的困难与挑战，从而产生了很多不好的情绪，引发种种矛盾，产生心理问题。这一点在素质教育的今天越来越被家长、教育者所重视，所以家长、教育者该怎样去看待心理健康，解决孩子们的心理问题，优化素质教育，给孩子带来一个美好的未来，成为孩子发展的重点，并引发了众多的思考。

>一、中学生心理健康状况堪忧

（一）自身因素由于中学生正处于人生发展的变革时期，所以往往思考问题、解决问题都不太成熟，而且逆反心理很严重，导致中学生的学习方法普遍不当，养成不好的习惯;学习基础不扎实，影响新知识的吸收;学习松散，上课注意力不集中，没有动力。

（二）学校因素中国的教育迫使学生的大部分时间待在学校，所以学校被称为学生的第二个家，但是学校的学生众多，很难照顾到每个学生。又因教师的各种原因，如：体罚学生、嫌弃差生、不尊重学生、伤害学生的自尊心，导致学生感到心理上的孤独。

（三）家庭因素家长是学生的启蒙老师，因此一个好的家庭教育甚是重要。但有的家长文化水平较低，在知识上给不了学生帮助，而且有的家长认为学习知识不重要，所以给孩子树立了不好的榜样，再加上有的家长缺少对孩子的温暖，导致学生产生心理问题。

（四）社会原因由于社会的快节奏发展和社会的复杂性，因而产生了很多诱惑学生的事物，并给学生造成不良的影响，使学生产生逆反心理。此外，社会的多变性也影响着学生，信息时代的发展，初中生正处于发展的转型阶段，因为他们的童真，往往会做出一些他们自己认为是正确的但却很危险的事，给其心理带来恐惧，而且在和平的世界环境下，仍有着不法分子与恐怖组织，这都给学生的心理健康带来很大的威胁。

>二、对心理健康教育的思考

（一）社会要营造良好的风气社会是一个大环境，一个社会的走向带动着各方面的发展，联合国世界卫生组织应该高举心理健康教育这块牌子，以健康为主题，大力促进心理健康教育在中小学生间的开展，做好中小学生心理健康教育的指导工作。此外，联合国世界卫生组织的相关部门还应该制定一套完善的教育教学体制，特别是心理健康教育这块，规划好心理健康教育的目标，只有解决了中小学生的心理健康问题，才能为国家输送人才，为社会培养所需人才。

（二）学校应该打造一个舒适的校舍环境学生的大部分时间都是在学校度过，一个好的学习环境对学生十分重要。学校应该从学生的心理健康教育角度出发，站在一切为了学生、为了学生的一切的立场上，去打造学校的学习环境，制定有利于中学生心理健康往积极方面发展的校章制度。另一方面，学校要加强对细节的重视，一个干净整洁的校园环境会给学生带来心理上的安静与愉悦，以及教室内外的装饰、一两句名人的诗句、一个顺口的标语，都会引导着学生往积极阳光的方向发展，使其养成良好的心理素质。与此同时，宿舍的重要性也不能忽视，有些家较远的学生会选择住校，本来就缺少家的温暖，所以宿舍的环境和方方面面都在影响着学生学习的好坏，以及宿舍的安全保障等等，因此一个好的宿舍就会带来一帮乐观的孩子。

（三）师生间的关系要融洽学生在学习时会遇到方方面面的困惑，这时唯一能帮助学生的就是老师，但是鉴于中学生的特殊发展时期，有的学生不愿与老师交流，甚至还有学生害怕与老师交流，导致其不会的问题越积越多，最终形成一个知识漏洞，使学生对学习失去信心。因此，师生之间要相互配合，教师要放下架子，融入到学生中去，成为学生最好的良师益友，面对不同的学生要运用不同的方式去沟通，让学生明白老师的出发点一切都是为了他们的学习，并以学生们的心理健康为主题，改善自己的教学方案，用自己的真情去感化学生，这样不仅有利于自己的教学开展，还培养了学生积极的心理素质。

（四）开设心理辅导课，开展心理讲座学校在学生学习的课程中，要加强每周一至两节心理辅导课的融入，不能放松对学生心理健康的教育，有必要的话将心理健康教育纳入期末考试，加强学生的重视度。还有，学校要定期开展心理讲座，聘请一些名师为学生讲课普及心理知识，现场进行心理测试和心理训练，并指导学生怎样做好正确的心理暗示，组织学生现场观看积极的心理视频。

（五）家长心理健康知识的普及学生的第一任老师就是家长，所以家长的教育至关重要，很大程度上影响着一个学生的发展，所以家长心理健康知识的普及会大大提高学生的心理素质养成，学校可以通过家长会去引导家长对学生发展规律的认识，以及了解学生在青春期过程中心理、生理上的发展变化。家长以正确的方式教育孩子，不要过多地给孩子施加压力，盼望孩子成才是好事，但要寻求科学的方法，多从孩子的角度去思考问题，不要伤害孩子对学习的信心与热情。

由于学生在青春期过程中容易产生逆反心理，所以家长的情绪要保持冷静，不要实行暴力手段，给孩子带来恐惧与不安，所以重视家长知识的普及是现代教育的必然，也是学校实施素质教育成败的重中之重。时代的发展、社会的变革越是激烈，对人的心理素质要求也就越高，中学生的心理健康教育是一项漫长的工程，举足轻重，需要社会、国家、学校、家长到学生个人方方面面的配合，只有这样才能健全学生的心理素质，让学生成为祖国之栋梁，社会所需人才。

**朋友自私表现论文范文 第二篇**

>一、农村幼儿教师心理健康问题的表现

1.农村幼儿教师心理健康表现在强迫、恐惧、精神病化、焦虑、偏执等问题

从心理学上的划分来看，幼儿教师的心理健康问题可以分为两类：情绪问题和行为问题。其中，情绪问题主要表现为焦虑和抑郁，行为问题主要有强迫、偏执。

2.经济收入、竞争压力及职位晋升等问题带来的心理压力

>二、影响幼儿教师心理健康问题的因素

1.农村幼儿教师待遇低、社会认可度小

首先，农村幼儿教师的工资待遇、住房条件、饮食条件等相对较差，虽然不少教师受传统文化崇尚节俭等观念的影响，养成了艰苦朴素的生活及工作作风，习惯了默默耕耘，无私奉献。但社会的发展和社会成员生活水平的提高，教师的物质需要也在“水涨船高”，对于一些“高档”生活用品也有了一定的要求。其次，相对于其他职业来说，幼儿教育这个职业要求教师具有较强的责任感、耐心和爱心，比别人要付出更多的努力和心血。但是社会上还有许多人对幼儿教师这个职业存有偏见，相当一部分人仍然把教师等同于保姆、服务者，这种不公正对待也使相当一部分幼儿教师产生了不平衡感和自卑感，严重影响了心理健康发展。

2.人际关系复杂，工作压力大

幼儿教师的工作特点，决定了教师必须与幼儿、同事、幼儿园管理者及幼儿家长等建立良好的人际关系。教师作为多重角色的扮演者，在处理各种关系中可能会遇到矛盾冲突，处理不好，因此会产生激动、不安、烦恼和痛苦，不仅影响工作，而且有碍心理健康。

3.家长的高期望给教师构成了一定的压力

在我国，对孩子的教育一直被看作是重中之重，大多数家长都是“望子成龙”“望女成凤”，伴随着家长文化水平的提高，特别是早期教育、早期智力开发等一些新观念的影响，他们不再把幼儿园当作是临时照顾孩子的地方，而是希望自己的孩子从一入园就受到良好的教育。因此，家长对幼儿园的社会声誉、教学质量、教学环境都有较高的要求，相应对幼儿教师的知识水平、教学能力、教学方法、自身素质等也有了较高的期望，这种高期望在幼儿教师身上的投射就变成了一种较大的心理压力。

>三、克服农村幼儿教师心理健康问题的对策

1.幼儿园方面，以人为本、科学管理

幼儿园要为教师创设良好的教学环境，提供教师继续学习深造的机会，建设民主、平等、尊重的幼儿园精神环境。有效地保护幼儿教师的心理健康。首先，要减轻幼儿教师的工作压力，如建立倒班制，减少工作时间、以及加班时间。从而减轻幼儿教师的身心疲惫。其次，改善幼儿园管理，建立及时奖励，鼓励创新，充分发挥教师的潜力；进行科学、民主、有效的管理，实行科学管理和以人为本的有效结合。最后，幼儿园要增加幼儿教师的福利待遇，提高幼儿教师的生活水平，平衡其心理压力，进而减少其负性情绪。

2.政策方面，制定相应的政策法令

幼儿园提高幼儿教师的社会地位，保证幼儿教师的合法权益，包括工资待遇，在职培训和进修、职位晋升、休假制度等等。充分保障幼儿教师的自身利益，真正帮助幼儿教师解决后顾之忧，安心幼教事业。再者，通过媒体报道幼儿教师的故事，让社会和更多的人了解，幼儿教育不仅仅是带孩子那么简单的事。应改变那些认为幼儿教师是“高级保姆”的错误观念，给予幼儿教师充分的肯定和应有的尊重。

3.个人方面，教师自身要学会自我心理的调控，增加个人抗挫折能力

心理能动反映论认为教师心理健康是在后天学习过程中不断获得社会适应经验的基础上，通过主体的构建活动，建立起一套完备的心理调节机制实现的。因而，幼儿教师只有学会心理调适，才能使心理健康得到维护与增进。

**朋友自私表现论文范文 第三篇**

摘要：长期以来，学校管理一直青睐制度化管理，对非制度化管理缺少理性思考，班级管理也是如此。随着xxx人本管理xxx思想在学校管理科学中地位的不断凸现，人际关系也越来越被认同为学校管理科学中的新视点。本文通过班级人际关系的解读、体认与建构，试图寻求一条班级管理最优化的新路，从而为教育教学改革服务。

关键词：人际关系;管理效益;班级管理

怎样才能实现我们所企求的理想化的班级管理模式呢?笔者认为，其切入点在于改善班级人际关系，树立xxx以生为本xxx的思想，充分调动和发挥广大师生工作和学习的积极性和主动性，促使广大师生在教育教学过程中互惠共生，最终实现班级管理最优化。

1.学生之间的和谐关系

2.师生之间的和谐关系

3.教师之间的和谐关系

和谐的班级，离不开任课教师的和谐。营造和谐的班级离不开任课教师的团结协作，仅靠班主任的单打独拼远远不够。班主任应营造自身与任课教师、任课教师与任课教师之间相互尊重、互谅友爱、团结协作的和谐关系。加强与任课教师之间的沟通理解和尊重。听取任课教师的建议，帮助其树立威信，协助改善师生关系，化解任课教师之间的矛盾，做好协调，绝不能厚此薄彼。只有大家心往一处想，劲往一处使，才能发挥最大效应。

4.体认xxx以生为本xxx的班级人际关系管理新思维

人本主义管理思想给予班级管理的启示是：在班级管理过程中，只有牢固地树立xxx以生为本xxx的思想，才能够充分发挥每一类儿童的积极性和主动性，最终达成班级管理最优化的目标。

对待人缘型儿童，我们既要实事求是地肯定他们的长处和优点，让他们充满信心，不断进取，争取更优异的成绩;同时又要一分为二地分析他们的所作所为，让他们在成绩面前看到自己的缺点和不足，从而使他们始终保持清醒的头脑，有效地克服骄傲自满情绪。另外，还必须教给他们人际交往的一般技能和技巧，引导他们主动地接触其他同学，不游离于班集体，与其他同学互惠共生、共同发展。对中间型儿童，我们的方法是：首先，利用中间儿童的优势，合理地安排他们的工作，让他们在工作中体现自身的价值，从而促使他们向好的方向转化;其次，吸收中间型儿童参与班级管理，使他们在实践过程中增强信心、体认人际协调的作用，从而自觉自愿地与别人搞好关系;再次，开展形式多样的课余活动，鼓励他们积极参加，让他们在活动中感受到集体的力量、团结的魅力。对待嫌弃型儿童，我们要讲究方法，因为这部分儿童与班集体心理距离大，对老师和其他同学怀有拒绝和抵触情绪，且常常处于xxx破罐子破摔xxx的心理场之中，自尊心十分脆弱。因此，要帮助这类儿童建构好人际关系，我们必须要做到以下几点：第一，必须尊重他们，保护他们脆弱的自尊心;第二，要时时用xxx放大镜xxx去发现他们身上的xxx闪光点xxx，设法使嫌弃型儿童能看到自己的xxx光明和希望xxx;第三，要求其他同学首先是班主任老师要率先垂范，带头接纳嫌弃儿童，消除他们的疑惧心理。通过各种行之有效的方法，使嫌弃型儿童与其他同学和老师的心理距离逐渐缩小，进一步达到心理上的xxx磨合xxx。

5.建构班级人际关系最优化的具体方法

建构良好的班级人际关系的方法很多，这里主要介绍几种行之有效的方法。

情境熏陶法。所谓情境熏陶法，就是创设一种班级文化氛围，让学生在和谐的气氛中，感受到集体的魅力，从而在内心中自觉自愿地对班级产生一种向心力。这种方法对班级人际关系的改善具有一种潜移默化的作用。运用这种方法，必须注意以下几点：(1)加强班级文化建设，努力营造成一种和谐的文化氛围。具体措施有制定班级公约、张帖反映班级主流文化的标语、定期更换班刊、设立好人好事记录簿并定期总结评比。(2)加强班风建设。班风是一个班级精神面貌的反映。实践证明：班风正，则人际关系和谐，群体的凝聚力强，集体在这种状态中能发挥自身的最大潜能。可见，加强班风建设对改善班级人际关系对改善班级人际关系具有特别重要的意义。(3)在班级中形成正确的集体舆论。舆论是一种群众性意见，它对班集体中的每一个成员的言行都有一定的规范作用。在一定意义上，舆论对协调班级人际关系、鼓舞正气具有不可替代的作用。 加强心理健康教育。人的身心和谐是社会和谐的基本条件。随着经济社会的发展，人们的工作和生活节奏明显加快，各种竞争非常激烈，精神压力日益加大，一些人难免会受到心理和精神上的冲击，并产生不同程度的心理纠葛和冲突，由此所产生的心理障碍、心理疾病也逐渐增多，不少人默默忍受着心理疾病的煎熬。

据有关部门统计，有各种心理障碍和心理疾病者约占人口总数的20%。要建立和谐的人际关系，构建和谐社会，一定要加强心理健康教育，要倡导和谐理念，培育和谐精神，培养自尊自信、理性平和、积极进取、健康向上的社会心态。要开展丰富多彩的文娱体育活动，寓心理健康教育于活动之中，有效调节人们的情感和心理，消除忧郁感、孤独感、失落感等不良情绪[3]151，使其心理健康，心情愉快。

弘扬传统美德，培养高尚情操。中华民族的传统美德，是中华民族在历史长河中形成和发展起来的道德中的精华，是中华民族礼仪的总和，它是中华民族优良思想文化传统的核心。要建立和谐的人际关系，一定要弘扬传统美德，培养高尚情操。在中华民族的传统美德中，诚实守信占据着极其重要的位置，诚信作为一个基本的道德要求，在中华文化中已经传承了几千年，以诚信立人，以诚信立国，以诚信求发展。和谐的人际关系应该是诚信友爱的关系，诚信是人与人相处的基本要求，是友爱的前提。没有诚信，人与人之间就不会有信任和理解;没有友好关爱，更无从谈社会和谐。

开展批评与自我批评。批评与自我批评，是我们党的三大优良作风之一。开展批评与自我批评的目的，是为了坚持真理，纠正错误，增强团结。xxx指出xxx团结并不排斥相互间的批评。没有这种批评就不可能达到团结。没有批评就不能互相了解，因而也就谈不到团结xxx[4]423。在人民内部，要从团结、和谐的愿望出发，通过开展批评与自我批评，分清是非，消除隔阂，纠正错误，解决矛盾，从而达到新的团结，建立和谐的人际关系。

加强和改进思想政治工作。在党的xx大报告中指出：xxx加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导，用正确方式处理人际关系。xxx[2]全国党代会的报告里第一次出现xxx人文关怀xxx和xxx心理疏导xxx的字眼，这一亮点体现了思想政治教育工作以人为本的宗旨和与时俱进的创新。要建立和谐的人际关系，必须坚持以人为本，把理解人、尊重人、关心人的原则贯穿于思想政治工作的全过程，既注重思想政治教育，又注重人文关怀和心理疏导，避免不良心态积累恶变，引导社会心态良性变化，帮助人们在潜移默化中达到心理和谐。要关注人们多方面的感受和需求，引导人们加强自身修养，提高精神境界，完善自我人格。要把解决思想问题同解决实际问题结合起来[3]153，为群众办好事、办实事，减少群众的后顾之忧，充分调动群众的积极性，以增强本单位、本部门的凝聚力，努力提高工作效率。

参考文献

[1] 邵瑞珍：《教育心理学》 上海教育出版社

[2] 王建华：《思想政治教育的理论与实践》 中央文献出版社

**朋友自私表现论文范文 第四篇**

摘 要：为探讨大学生情绪智力和人际关系的内在联系，用《情绪智力量表》和《人际关系综合诊断量表》对其进行问卷调查。结果显示：大学生情绪智力与人际关系整体上有显著的正相关。

关键词：大学生;情绪智力;人际关系;显著的正相关

1.问题的提出

情绪智力主要是指个体在加工和处理情绪信息和情绪性问题的一种能力[1]。人际关系是指人与人之间通过某种交往方式产生相互影响而形成的比较稳定而直接的心理关系[2]。大学阶段是人生发展的关键时期，但是现阶段大学生的人际关系并不理想。因此，探讨大学生情绪智力与人际关系之间的关系就非常必要。

2.研究方法

研究被试 以班级为单位，用整群随机抽样法选取郑州大学在校大学生，共发放问卷450份，回收425份，回收率，剔除问卷45份，有效问卷共405份，有效率。

研究工具

《情绪智力量表》。采用Schutle等人[3]编制的情绪智力量表(EIS)来考察大学生情绪智力的特征。

《人际关系综合诊断量表》。采用郑日昌等人编制的人际关系综合诊断量表。分数越高，说明人际关系行为困扰越严重。

施测过程 测量过程以班级为单位进行团体测试，要求被试根据自己的实际情况按指导语的要求填写问卷。全部数据采用统计软件进行统计处理与分析。

3.结果

大学生的情绪智力、人际关系在人口统计学上的特点

不同性别大学生的情绪智力、人际关系得分的差异比较

采用独立样本t检验，对郑州大学大学生情绪智力和人际关系进行统计分析。结果表明，不同性别的大学生在情绪智力和人际关系上以及在各个维度上的得分均无显著性差异。

不同年级大学生的情绪智力、人际关系得分的差异比较

运用单因素方差分析对不同年级的在校大学生的情绪智力和人际关系得分进行比较。结果表明，不同年级的大学生在知觉情绪、调控情绪和情绪智力总分上差异显著，而在理解情绪和运用情绪维度上差异不显著。在与人交谈、交际交友和人际交往总分上差异显著，而在待人接物和与异xxx往方面差异不显著。结果见表1

独生与非独生大学生的情绪智力，人际交往得分的差异比较

采用独立样本t检验，对独生与非独生大学生情绪智力和人际关系进行统计分析。结果表明，除在理解情绪的能力方面的差异显著外，他们在其他方面均无显著性差异。结果见表2

大学生情绪智力与人际关系的相关研究

本研究相关分析得出结果：情绪智力在与人交谈维度上，与情绪智力各个维度和情绪智力总分有显著相关，人际关系总分与知觉情绪、运用情绪和情绪智力总分上显著相关。具体结果见表3.

4.结论

**朋友自私表现论文范文 第五篇**

>【内容摘要】

人际交往与沟通是一门学问。它对于大学生形成和发展具有重要意义。社会不是抽象，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、教员交往、沟通中融洽相处，这就为自己减少烦恼，心身愉快，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。作为大学生的我，回想自己的成长之路上遇到的过的形形色色的人，以及那些或悲或喜的感情，收获很多，感触也很多。这篇论文是属于我自己的自己剖析。

>【关键词】

人际关系，收获，感恩，反省，青春，大学生

亚里士多德曾说：“一个人不跟别人打交道，他不是一个神就是一个兽。”可见人与人之间的交往与沟通是多么重要。我们生活在这个现代化的社会中，在每一刻，每一个地方都需要与别人打交道，与亲人、朋友、同学、同事等等，人际关系处理好了不仅对自己的生活曾添乐趣也是自己社会价值的体现，如果人际关系处理不好，不仅破坏了人脉资源也让自己的身心健康受到影响。所以，要处理好人际关系也是一门学问。

这是我自己的一个故事，在我进高中的时候班上不认识一个人，之后和一个女孩玩的很好，我们两个是同桌，每天一起吃中饭放学还会一起走。后来，同学都熟悉了之后，另外一个女孩也和我们玩的很要好。那时候我们三个总是黏在一起，后来我搬家了，放学也不能和他们一起走，平时下课也很少在一起聊，都在忙自己的学习。渐渐觉得我和他们之间的关系不那么亲密了，偶尔走在一起聊一些事都是在讲一些我不知道的，还是一些小秘密，说是不能说的。听到这些很多时候自己心里不免有些失落。后来到了高二我们分班了，我们三个都不在一个班，见面的时间更少了，之前还会一起吃中饭可是到了后来一起吃饭都没有了。到了最后，一个女孩转学了去了外地，另一个女孩谈恋爱了，我们之间的联系也越来越少。很奇怪为什么会变成这样?

在人际交往学中有说到，要避免误会的最好方法就是沟通交流，要学会表达自己，确认对方的真实想法，了解自己的愿望才能有效防止误会的产生。而要维护一段关系的最好方法就是保持联系。现在想一想，那时候可能真的是我自己多想了吧，可能也是嫉妒心理在作怪。现在我们三个又恢复了联系，上次说起时她说也没什么秘密都是开玩笑的，有秘密一定会一起分享。看来人与人之间还是要沟通，是我自己当时没有把事情弄明白，可能还是自己性格的原因，有什么不开心的事情就会闷在心里，这样真的很不好。至于后来联系越来越少既有客观原因也有主观原因。但是我想如果我自己能主动和她们联系或许我们的情谊会更长久。

刚上大学时，我竞选班级的组织宣传委员成功，可是上任不久，就遇到了一个小困难，那就是A同学的种种刁难和不配合，每次我主动想靠近她，与她好好的交谈，她都会很反感的避开。这种境况持续了一段时间，那期间，我的心情和自信都受到了严重影响。

后来通过看一些书籍和自己反思，我找到了比较好的解决方法。首先就是让我给自己一个积极的自己暗示：早上起床时，告诉自己要快乐，又是一个美好的一天，一个新的开始。然后让自己微笑，对自己也是对所有人。找个合适的时机帮A同学做一件事，不管她是否承认我的付出。学会忍耐，也许开始时并不会顺利，但一定要坚持到A同学对我态度改变的一天。人际交往是相互的，对于我的付出，她也会感受的到，我要相信：到那一天，她一定会有所回应的。本着这样的想法，我在努力尝试，希望能够有效。事实证明，我的努力没有白费。终于有一天，经过交流，我们的隔阂化解了，冰霜融化了。

通过这件事，我终于明白了人际交往中真诚热情的重要性。人际交往中，若对方感到了你的真诚与热情，显然会得到对方肯定的评价。如果是为一时苟安，忍气吞声地任凭他人的无端攻击、指责，则是怯懦的表现，而不是正确的交往态度。“人之相知，贵相知心”。真诚的心能使交往双方心心相印，真诚的人能使交往者的友谊地久天长。

通过一年的大学生活以及课堂学习，我开始懂得处理好人际关系的关键是要意识到他人的存在，理解他人的感受，既满足自己，又尊重别人。下面有几个重要的人际关系原则：

>1、人际关系的真诚原则。

真诚是打开别人心灵的金钥匙，因为真诚的人使人产生安全感，减少自己防卫。越是好的人际关系越需要关系的双方暴露一部分自己。也就是把自己真实想法与人交流。当然，这样做也会冒一定的风险，但是完全把自己包装起来是无法获得别人的信任的。

>2、人际关系的主动原则。

主动对人友好，主动表达善意能够使人产生受重视的感觉。主动的人往往令人产生好感。

>3、人际关系的交互原则。

人们之间的善意和恶意都是相互的，一般情况下，真诚换来真诚，敌意招致敌意。因此，与人交往应以良好的动机出发。

>4、人际关系的平等原则。

任何好的人际关系都让人体验到自由、无拘无束的感觉。如果一方受到另一方的限制，或者一方需要看另一方的脸色行事，就无法建立起高质量的心理关系。

最后，还要指出，好的人际关系必须在人际关系的实践中去寻找，逃避人际关系而想得到别人的友谊只能是缘木求鱼，不可能达到理想的目的。我相信，受人欢迎有时胜过腰缠万金。

在人际交往中我们要保持积极乐观的心态。因为这个社会是由形形色色的人组成的，性格、爱好、习惯和信仰会迥然不同，各有各的魅力。每个人都会有自己的喜恶，会有自己对人对事的看法，因此，不能用自己的标准去衡量要求别人。需要避免在没有深入交往的情况下，单凭第一印象或断章取义的某句话就对一个人横挑鼻子竖挑眼，妄下断语或猜测。另外，我们很容易看到一件事情或一个情形的阴暗面，但重要的是挖掘其积极面、实事求是一分为二地看待问题，才能找到贴近现实的解决办法，而后用包容的心态去看待周围的人，学会理解和尊重。

如果说人生是一本书，那么大学生活便是书中最美丽的彩页;如果说人生是一台戏，那么大学生活便是戏中最精彩的一幕，如果说人生是一次从降生到死亡的长途旅行;那么拥有大学生活的我们，便可以看到最灿烂的风景。朋友们，在这人生最美好的时刻，微笑吧，用一颗开放、包容的心去结识更多的朋友，处理好自己的人际关系，然后一起，欢笑，歌唱、舞蹈，一起享受美好的属于我们自己的美好青春吧!

**朋友自私表现论文范文 第六篇**

[摘要]建立和谐的人际关系对大学生的成才和 发展 已不言自明。然而,大学生的人际关系正悄然发生着变化,呈现出一些新的特点及问题。本文从的概念阐释入手,分析了大学生人际关系存在的问题、影响因素、对大学生成长的重要意义并且提出了相应的政策。

[关键词]人际关系 策略

是指大学生在学习、 工作和生活的过程中形成的,利益与需要协调发展,尊重彼此、交流情感的这样一种状态和关系。

二、大学生人际交往关系中存在的主要问题

1.以自我为中心。这是大学生人际关系中存在的主要问题。在大学期间,他们仍沉浸在父母无微不至的关怀下,没有意识到自己已经长大,正在进行着独立走入 社会生活前的最后准备,因此很难真正适应大学的 环境和集体生活,更加不善于处理人际关系。

2.人际交往缺乏主动性,并且趋向功利化。现在许多大学生缺乏交往的主动性,有的人甚至将享受孤独作为了一种时尚,这就导致了一系列的人际交往问题。由于缺少交流的 实践和 经验,不少大学生出现交往困难的困境,面对人际交往常常感到紧张害怕,回避同学,躲避交谈。同时,面对当今社会激烈的竞争和就业压力,越来越多的大学生注重人际交往的物质性,有用即真理的实用主义价值观受到推崇,许多大学生倾向于选择对自己有益处的人际交往,特别是有直接的物质帮助的交往对象。

4.理想中与现实中交往理念的差异。随着大学生的民主平等意识德提高,他们更加关注人际关系中的地位平等。然而现实中的人际关系存在很多不平等的因素,尤其是物质生活贫富的差别上。例如,家庭 经济 条件的差异,导致贫困家庭的大学生和那些生活优越的大学生在人际交往中形成了两个不同的群体。富有家庭的学生依仗父母有钱有权往往,往往为居高临下,盛气凌人的姿态,而经济上拮据的学生在人际交往中会产生自卑、内向等 心理。

三、影响大学生人际交往的因素

1.客观因素

家庭因素。大学生在人际交往中出现心理问题很大程度上是由于家庭 教育 的误区。现在绝大多数大学生都是独生子女,在长辈的呵护下成长,缺乏交往的愿望,这在一定程度上使大学生们缺乏独立处理人际关系的能力,使他们容易走向极端。

**朋友自私表现论文范文 第七篇**

80年代的大学生生活条件相对艰苦，经历文化大g命的困苦，他们深知高考机会的来之不易，更加珍惜进入高校继续读书深造的机会，他们在学习上大部分刻苦钻研专业知识与技能，生活上保持勤俭节约的优良作风，大学的学习生活基本上沿着宿舍-食堂-教室的“三点一线”生活，早上6:00起床，10：30熄灯的严格学习作息时间使其养成了良好的生活、学习习惯。据了解，很多大学生在熄灯后用自制的小油灯继续学习到深夜，走路、排队买饭都在背单词。同时，80年代的大学生更懂得担当社会责任，肩负着振兴中华的重任，因为中国经历了“左”、“右”的错误及文化大g命的动乱，将中国经济推到了崩溃的边沿，尤其是文化大g命的十年使得我们与发达国家的差距进一步拉大，于是，当时的大学生更加努力学习，赶超世界先进水平，他们深知只有相互支持、团结互助，中华民族才能腾飞。

当今90后大学生，部分因学习生活独立能力较差，过分地依附其他同学，这样狭隘的“依赖型”交往方式不符合人际交往的基本原则，即保持适度的距离感。过于亲密的交往会占用他人的时间和空间，不利于个人隐私的保护，从而导致交往的厌烦，久而久之，随着厌烦情绪的积累，矛盾就会逐步产生。与此同时，部分大学生过于强争好胜，受功利主义和虚荣心的影响，喜欢拉帮结派，搞小团体主义，孤立他人，不顾及别人的感受。这种易造成压抑的宿舍氛围，从而导致宿舍成员间的关系疏远，人际关系紧张。80年代的大学生在于人交往时懂得一种距离产生美的意境，他们都会为自己的室友留有一定的私人空间。因为每个人都是一个独立的个体，毕竟会有个人内心不想为人知的隐私。而且80年代的大学生基本上处于多子女家庭，因此具有独立自主的能力和意识，能够正确处理独立自主与团结互助的关系，懂得物极必反的道理。

>当今大学生宿舍人际关系日趋紧张的原因

（一）一般原因

1.大学生人际交往知识和技能的匮乏。人际交往是一门学问，也是一门艺术，需大学生用心推敲与经营。和谐融洽的人际关系需要交往知识和技能的引导。经历十年寒霜苦读的大学生，在书山题海中挣扎出来，根本没有闲暇的时间和精力专门学习人际交往的知识和技能，其人际交往知识和技能是原始的、经验性的，他们对人际交往的认知、应对策略、艺术和技巧知之甚少。在现实的同学交往关系中，往往凭感觉、直觉、情绪、经验来处理自己所面临的纷繁复杂的人际问题，这种僵硬的交往技巧很难适应新环境下复杂的交往实践，甚至会弄巧成拙，导致各种冲突的发生，严重影响着大学生宿舍成员的和谐相处的关系，破坏了温馨的宿舍氛围。

2.学校管理和教育上的缺失。宿舍是高校中最小、最重要的组织单位，然而在管理上，学校偏重对学生遵守纪律和各种规章制度方面的管理，而对大学生人际关系方面出现的问题较少过问。宿舍管理人员误认为宿舍不出现安全问题，不触到“高压线”，就是“平静的湖面”。而隐藏在内部的紧张宿舍关系得不到最佳时间内的有效解决，会酿成打不开的“死结”。碰到宿舍人际关系问题，管理员和辅导员也只是通过调宿舍的方式、从表从解决问题，并没有从学生内心深处化解矛盾，治标不治本，无法从根部解决问题。另一方面，大学生思想政治理论课涉及道德实践能力的培训和和谐人际关系培养等内容甚少，导致大学生交往知识的匮乏，也是造成大学生宿舍人际关系日益紧张的重要原因之一。

（二）时代原因

1.部分独生子女的狭隘交往观。90后大学生大部分是独生子女，从小就有极强的自信心和自尊心，善于张扬个性，创新能力较强，但宽容、谦让、合作的品质相对欠缺，导致产生以自己为中心的狭隘交往观，在与相互交往的过程中易发生碰撞、冲突。同时，很多家长把孩子当作“小皇帝”来供养，费尽心思为孩子提供舒适的学习生活环境，使他们产生好逸恶劳、奢侈浪费的不良习惯，这种不良习惯在人际交往中难以被人接受。另外，由于父母望子成龙的心理，从小就给孩子灌输不甘落后的思想，使他们在潜意识中把身边同学视为竞争者，而不是合作的朋友。而80年代的大学生基本上出于多子女家庭，能够把宿舍其他成员当作自己的兄弟姐妹，把宿舍看成一个温暖的家。

2.贫富差距拉大、地域经济不平衡。随着改革开放的深入开展，经济区域发展不平衡，贫富差距越来越大，加之高校扩招，宿舍成员来自于不同的区域、城市、家庭，其成长环境有着明显的差异。如来自大城市的学生家庭条件比较优越，物质生活宽裕，生活上无拘无束，思想开放，喜欢追求时尚潮流。而来自偏远农村贫困家庭的大学生生活则秉持节俭原则，思想比较单纯，习惯于淳朴的生活。生活环境的差异使得他们的生活习惯和价值观念大不相同，而且一经形成根深蒂固，很难改变，在同一宿舍生活学习的大学生涯来自不同的家庭背景，交往极为频繁，在公共物品的使用、个人作息时间的安排、宿舍卫生和个人卫生等诸多方面，难免会引起矛盾冲突。而在80年代虽然各个家庭的经济收入也不同，但其差距没有当今差距如此之大，而且当时的大学生思想相对简单纯朴，生活上以节俭为主题，自然一系列矛盾的发生可能性相对比较小。

3.市场经济加剧了大学生的竞争意识。市场经济讲究竞争机制、优胜劣汰，在越来越严峻的就业压力下，大学生普遍意识到在校期间获得更多的荣誉将成为将来就业的砝码，同一宿舍成员基本上来自同一专业、同一班级，因此他们成为竞争对手。在各种评奖评优问题上，学生开始更多地考虑到今后的就业等利益问题，于是出现了恶意贬低别人，抬高自己，甚至在各种评奖过程中出现了拉票等不良现象。而在80年代，只要考上大学就万事大吉了，国家帮办一切，大学生的就业压力小。而在市场经济的大环境下，当代大学生面临残酷的淘汰和严峻的就业压力，使其忽略了竞争和合作的统一，过分强调竞争，宿舍成员成为竞争的对手，极易造成宿舍成员关系的不和谐。

>建构融洽和谐宿舍人际关系的对策

（一）大学生加强自身修养，提高个人综合素质

在人际交往中，每个人是相互平等的个体，大学生在与室友交往时要互相尊重，真诚待人，遵循平等、尊重、诚信的交往原则，只有播种真诚，展示真实的自己，才能收获对方的坦诚。其次，要学会欣赏和赞美他人，能够主动积极地向优秀同学学习，弥补自身的不足与缺点。心理学研究表明，赞美的话语会给他人来快乐，积极的情绪具有感染力和穿透力，冲破人际间的冷淡，消除人际关系的僵局与尴尬，使宿舍更加和谐融洽。最后，要准确把握距离尺度，坚持适度原则，合理运用距离效用，尊重别人的隐私。同时还要塑造豁达大度、培养宿舍成员的心理互容，倡导宿舍成员的互助精神。

（二）学校要转变对宿舍区的管理与教育理念

**朋友自私表现论文范文 第八篇**

>【摘要】

>【关键词】

大学生；孤独；郁闷；人际吸引原则；亲密关系；情感困惑。

>1.大学生孤独郁闷与人际吸引原则。

人际吸引的原则有交换原则，交互原则，自己保护原则，我们就从这三个原则谈谈人际关系以及如何会产生孤独郁闷情绪。

>人际交往是一个社会交换过程。

交换的原则是，[2]如果在与某个人的交往中，我们获得得收益大于成本，我们就会和他继续交往下去，并且对这种交往的评价也较高；如果在交往中付出多，收益少，则交往有可能中断，我们对这种交往的评价也低。人际交往是双方根据自己的价值观进行选择的结果。

而好多孤独郁闷的大学生往往有以下几种情况：一种是在人际交往的过程中不懂得人际交往的方法和技巧，为了搞好关系，过于迁就别人而不顾及自己的感受，从而久而久之引起自己内心的不平衡，从而使这种人际关系割断。一种是性格过于强硬，和别人的交往中喜欢控制别人，并且自私自利，不喜欢与别人分享，从而也造成自己的人际关系不良，产生孤独郁闷感。另一种是自己评价偏低者[3]常感到自己不可爱、缺乏魅力、生存无价值，使个体对人际交往缺乏信心，自己的交往需要难以满足，也感觉不到别人对自己的尊重，不敢去付出，很害怕被贬低和被别人欺骗，无法预想自己的付出会不会得到回报，从而产生孤独感。

>人际交往中的交互原则。

人们怀着这样的一种心理倾向，即喜欢那些同样喜欢自己的人。有良好人际关系的人也往往是喜欢赞美别人，肯定别人，用优势视角去看待其他人的人，他们有着吸引人的人格气质，也有着给别人温暖和关爱的个人特质，能够去倾听和同理别人，这样也往往可以赢得别人对他们的喜欢。而那些孤独郁闷的大学生，往往性格孤僻，大多数以自己为中心再加上语言技巧的缺失，使他们不受人接纳和喜欢，这样形成恶性循环。

>人际交往中的自己价值保护原则。

自尊是个人对自己的情感和评价，是对自己价值的判断。当评价的结果是肯定的，自己价值感得到确立时，个体就获得较高水平的自尊；反之，自尊会受到伤害，出现自贬。在人际交往中，尤其是一对一的交往中，我们往往不喜欢去遵从别人而放弃自己的一些东西，除非对方有足够的理由和能力去说服你态度改变，这是一种自己价值的保护。孤独寂寞者往往是高自己价值保护者，但自己又缺乏去说服别人的能力，而往往导致自己不能够接纳别人也不能够别人接纳。

>2.大学生孤独郁闷与增进人际影响的因素。

增进人际影响的因素有个人特征（容貌、能力、个性特征）和相似性、互补性、熟悉性、临近性。这些影响因素可以促进人际关系向好的方向发展，但如果运用不恰当又会向不好的方向发展。

>先从个人特征方面来谈。

>容貌是影响别人对你评价的一个重要因素。

一般来说，任何一个陌生人的外表通常是我们最先观察到的信息，而且也常常是我们能得到的惟一线索。外表包括相貌、体格、发型、服饰、气质等等。大学的同学来自四面八方，不同的区域，不同的生活习惯，不同的家境，当然更有不同的外表，而处于青少年时期的大学生又比较在乎外表的作用。那些外表出众的人往往比外表不好的人更受人欢迎，也就相对的孤独郁闷者少一些，而外表很差的人，如女生太丑陋，男生太矮等在一定程度上孤独郁闷者较多。

>能力也是影响人际的重要因素。

人们更喜欢那些有能力的，而对那些平庸的无能的人较排斥，能力是一步步培养出来的，但目前的教育状况，好多同学尤其是农村的同学从小学到高中为了考大学一头扎进书堆里，其他方面的能力培养的较少。好多学生因为别人不喜欢自己也不去喜欢别人，但自己又没有什么能力，导致人际关系淡漠，自己容易孤独郁闷。

>个性特征方面。

内向、害羞、自尊心低、社交技巧差的人往往容易寂寞。一些有着自卑心理的同学往往过于敏感，也害怕被伤害和被拒绝，无法与其他同学建立良好的和谐的人际关系。自己表露低的人也往往容易孤独寂寞，总是无法与别人建立良好的信任关系，有着这样性格的同学也容易孤独郁闷。

>就相似性和互补性来谈。

增进人际影响的因素有相似性，互补性和熟悉性，刚步入大学的大一新生，无论是在宿舍还是在班级形成小帮派，老乡或者性格相似的人在一起。在校园里有好多的社团，因为喜欢这种活动而进了一个社团，并成为好朋友的也有好多的同学，比如足球协会，跆拳道协会，电子科技协会，志愿者协会等等。一个宿舍[4]或者一个班级的同学可能不和谐，很大程度上因为彼此的相似性不够多，再加上彼此不能相容，心不够宽，就很容易出现问题。我们就拿宿舍来说，在寝室里，作息习惯的问题就是一个大问题，有的人喜欢十点睡觉，而有的人一熬就熬到夜里两三点，而喜欢早睡的人往往由于那个晚睡的人制造出一些声音，或者有灯光，他睡不着。久而久之，双方在这方面如果形不成相似性，就会出现裂痕和矛盾。

>互补性方面。

好多情侣或者家庭因为互补走到一块，也有很多同学因为互补而成为好朋友，人们也确实会因为互补彼此喜欢和依恋，如果把丈夫分为四种：父亲式、兄长式、弟弟式和儿子式，把妻子分为四种：母亲、姐姐式、妹妹式、女儿式，而往往父亲式的男性会与女儿式的女性结婚，调查显示互补的家庭是比较和睦的。那些孤独郁闷的同学往往只看到自己身上的亮点，别人身上的缺点，或者看到自己和别人身上的缺点，看不到优点，这样互补就不再发挥作用，而是成为不相容的因素了。

>3.大学生孤独郁闷与情感困惑。

人类的爱情包含着四个要素：关心、尊重、责任和理解。Sternberg将爱情分为7种形式：喜欢式爱情、迷恋式爱情、空洞式爱情、浪漫式爱情、伴侣式爱情、愚蠢式爱情、完美式爱情。他认为爱情由三部分组成：激情、亲密和承诺。而作为大学生来说，更多的是激情和亲密，没有承诺，即使有承诺也是一纸空文。对爱情的渴望，对性的好奇是大学生生理已经成熟但心理不成熟的特殊表现。今天的大学生谈恋爱同居甚至结婚都已经不是什么秘密。潘绥铭教授的著作《性爱十年》一书中对大学生的性态度和性行为的实际情况做了调查，事实证明大学生有性行为的比例已经不容忽视。大学生既渴望现代的刺激，又摆脱不了传统的制肘，他们的行为受着双重价值系统的支配：一方面是师长、父母的谆谆教诲要以学业为重，要有恋爱道德，另一方面是拥有爱人、享受性愉悦的诱惑。大学生的爱情面临另外一个很大的困惑是理想与现实的差距。大学里流行一个顺口溜：“我爱的人名花有主，爱我的人惨不忍睹”，这句略显刻薄的调侃反映了大学生对感情的困惑。再理想的爱情也不得不面对现实的残忍与世俗，虽然这个时代没有硬性的分配制度棒打鸳鸯，然而面对现实的地域、就业，大学生情侣劳燕分飞的也不是少数。

**朋友自私表现论文范文 第九篇**

【摘 要】个人的成长离不开集体，只有在集体中，个人才能获得全面发展的手段和展示自身才华的舞台。班集体对学生的身心发展有着巨大的推动作用，所以和谐的班集体人际关系是建设优秀班集体的重要内容。本文笔者从班集体人际关系的各方面进行了阐述。

【关键词】班集体 人际关系

人际关系是指人们在活动和交往中形成的一种关系。班集体人际关系是指班集体中师生、生生在学习与生活中建立起的关系。下面就这个问题谈谈班集体人际关系的教育功能及建立良好的班集体人际关系的障碍和调整措施。

一 班集体人际关系的教育功能

1.良好的人际关系是班集体的纽带，没有协调的人际关系就不可能有真正团结的班集体

班集体并不等于几十位学生简单相加的算术和，学生只有在共同活动中通过交往建立一定的人际关系后，才能形成群体。如果班里的几十位学生只是坐在一起听课，从不一起交流，一起活动，可想而知，那班级将是一片森林，而不是一个集体。

2.良好的人际关系是学生个性形成和发展的影响源

对学生来说，一天之中，他们与同学的接触最多，受其影响也最深。优秀的品格――正义、爱心、慷慨等从来不是某个孤立学生的品质，它们必然是在人际交流过程中受别人影响而形成，进而也对他人施以影响。协调的人际关系是孕育学生完美个性的肥沃土壤。

3.良好的人际关系是提高教育活动效果的重要手段

当学生在班集体内具有有利地位时，他在丰富的人际关系体系中也能表现其特长和施展才能，当他的这种能力被班级其他成员所珍视时，他就会在相应的教育活动中表现出高涨的积极性，并努力与其他同学协作，创造性地完成任务。良好的人际关系所创设的条件，能显示出强大的教育和管理功能。

二 建立良好的班集体人际关系的障碍

综上所述，良好的班集体人际关系对于班集体建设的教育功能是相当大的，然而由于学生是活生生的人，他们有着自己的主观能动性，因此，我们在建立良好的班集体人际关系的过程中定会遇到许多障碍。如班内学生有关是非、善恶、美丑的一般观念，在对人的品格和事物性质的基本评价及态度方面，通常有较大的认知距离，从而在交往过程中会出现种种矛盾。但最主要的障碍是学生对于自己在班集体中的定位，也就是学生在班集体的人际关系体系中确定或取得自己的位置，尤其是有利的地位通常会很难，主要表现在以下几个方面：

1.班干部的定位

有些学生在没有当班干部时与同学相处和谐，深得人心。但当了班干部以后，在班级中居于有利地位，以前很亲密的朋友反而疏远了，由于没有情谊性关系作调节，有时很难开展工作，以致威信下跌，使班集体建设难以顺利展开。

2.“头领”的定位

有的学生有很多朋友，也有一定的组织管理能力，但由于其他方面能力的缺憾，集体并不委任他办理重大事情，由于他在公共关系中找不到自己合适的位置，就常常会由集体的积极分子变成消极的成员。于是，他千方百计地在小群体中争取有利地位，甚至使小群体偏离集体，或不惜以任何代价达到引起同学们注意的目的，这种代价会导致各种恶作剧和偶发事件的产生，因而阻碍班集体的良好建设。

3.“沉默者”的定位

平时常听同事谈到某同学时说“这个同学有他没他一个样”之类的话。确实在每个班级里，都可能有几个默默无闻的学生，他们不引人注目，似乎在班级里不起任何作用。他们大多在班内受到排斥、歧视，甚至成为“不受欢迎的人”或“替罪羊”。这种现象很不正常，容忍它，就会使其他成员变得麻木不仁，对班集体的人际关系产生销蚀作用，有碍班集体的建设。

可见，建立良好的班集体人际关系面临着较大的障碍，那么，作为班主任和任课老师应如何去排除这些障碍，调整班集体的人际关系呢?

三 调整人际关系的措施

1.优化集体背景，丰富人际关系

**朋友自私表现论文范文 第十篇**

20世纪最伟大的心灵导师，美国人戴尔·卡耐基曾经说过：一个人的成功=85%的人际关系+15%的专业技能。由此可见良好的人际关系是决定一个人是否成功的关键因素。所以我们在日常交往中应该注重培养自己的人际交往能力，这样我们才能在激烈的社会竞争中立稳脚步，从而得到很好的发展。

>一、培养良好的人际关系的必要性。

社会不是孤立的、抽象的，而是由具体的人及其相互之间的交往编织起来的。对于大学生来说，能与周围的同学、老师交往、在沟通中融洽相处，这就为自己减少烦恼，心身愉快，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。在这种氛围中更有利于我们全身心的投入到各种环境，适应学习生活的需要。等我们毕业之后出社会工作了，我们要处理来自上级，同事，下级之间的关系。协调而亲密的人际关系有利于身体健康，良好的人际交往与沟通能力有利于培育大学生健康的心理，使你获得幸福感。

>二、如何培养良好的人际关系

良好的人际关系式靠良好的沟通和善良的人格组成的。在与人交往的过程中，一个具有良好的沟通技巧的人将拥有很好的人际关系，一个善良的人能够很好的和别人相处。

(一)培养自己的沟通技巧

沟通的基本类型：

口头沟通(效果快、即时性、难以把握)

书面沟通(信息准确、速度快、使用量小)

非语言沟通(行为举止，占比重大，管理中的使用盲点)

通过沟通发展认同感消灭人际冲突：人际冲突产生的原因大多出于一个人说话不注意，俗话说：良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。这就说明，人与人交往中，健康文雅朴实，优美动听的语言，起到促进团结，激励人奋进，改善人与人之间关系的积极作用。粗野污秽的语言室令人讨厌的，他会破坏团结，败坏社会风气，腐蚀人们灵魂。也就是说，在现实生活中，我们常会碰到这类情况：一句诚实，有礼貌的语言，可以止息一场不愉快的争吵：一句粗野污秽的话，可导致一场轩然大波。由此可知，人际沟通是人际冲突产生的主要原因，然而也是培养良好的人际关系的重要途径。

在与别人共同是注意表达自己，让别人充分的了解你。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。自己表露可以深入下去的交谈必然是双向的。因而自己表露是另一项应该掌握的技能，即自信地袒露关于自己的信息——怎样想，有什么感受，对他人的自发信息如何反应等。

(二)学会倾听他人见解。

倾听的目的一方面是給对方创作表达的机会，另一方面是是自己能更好地了解对方，以便进一步与其交往和沟通。学会提高倾听的艺术，首先要静听他人的谈话，不要贸然打断对方的话题，也不要时时插话，影响他人的谈话思路，或弄不清谈话的是指就断然下结论。其次，要鼓励对方讲下去，可以用简单的赞同、复述、评论接话等方法引导他人讲下去。应该知道鼓励他人谈论他们自己、他们的感受、他们的成就，是赢得友谊的有力品质。

(三)让别人相信你。

先对别人感兴趣，赢得信任;倾听他人述说，表示重视何不从友善开始，保重他人面子;从对方立场看问题，善解人意;把自己观点变成对方的，寻找共识;不与人争论，但要力保自己的观点;

>三、培养善良的人格

一个善良，品质好、能力强的人或具有某些特长的人更容易受到人们的喜爱。人们欣赏他的品格、才能，因而愿意与之接近，成为朋友。所以，若想要增强人际吸引力，更友好、更融洽地与他人相处，就应充分健全自己的品格，施展自己的才华，表现自己的特长，使自己的品格、能力、才华不断提高。使自己成为人们喜欢的真诚、热情、友好的人，而不是令人讨厌虚伪、自私、冷酷的人。

人格是金。人格的光辉是任何邪恶、任何势利都无法使其泯灭的。当然，自卑并不就是对人格的贬低，但自尊却一定是对人格的提升。自尊也并不排斥自卑。一个有着深刻自尊的人，往往在血液也含有着或含有过深刻的自卑，只不过有人善于把这种自卑化解为一份自尊的动力罢了。自卑总是在心里与别人比较，越比越觉得自己的渺小，越比越容易失去自己。自尊却不然。自尊并不要求你胜人一筹，自尊只希望你做得比自己认为可能达到的更好。自尊，是一个人灵魂中的伟大杠杆。“要穷，穷得像茶，苦中一缕清香。”这是自尊。“要傲，傲得像兰，高挂一脸秋霜。”这是自尊。自尊与虚荣不同。自尊是对自己负责，追求的是踏实。虚荣是为自己化妆，追求的是浮华。自尊与清高临界。一个人身上如果没有些清高，那他也许很难始终保持住自尊;但一个人如果太清高了，清高到居高临下俯视人生的程度，那么他不是导致虚无便是变得“假圣人”般的虚伪。因此说，人不可有傲气，但不可无傲骨。良好的人格将起到促进人际关系的作用。

作为一个大学生，我们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。然而，并不是每个大学生都能处理好人际关系的。在这一过程中，有相当数量的人会产生各种问题。认知、情绪及人格因素，都影响着人际关系的建立。一旦在这一过程中受挫，就可能表现为自己否定而陷入苦闷与焦虑之中，或因企图对抗而陷入困境，并由此产生心理问题。

通过半年的学习，是我充分的认识到人际关系的重要性，也使我学到了很多处理人际关系的良方。我会在以后的生活中不断的学习，不断的提高自己，是自己的人际关系处理的非常恰当，从而使自己不断的完善。

**朋友自私表现论文范文 第十一篇**

摘 要：无论是在学习、生活以及工作方面，大学宿舍成员之间都会形成各种交往关系，而这类人际关系和谐与否，将对其中宿舍成员的心理健康产生重要影响。近年来，大量因宿舍人际关系不和谐所引致的伤害事件不绝于耳，且这类危害还将对大学生造成严重的心理困惑与精神压力，甚至引发后续一系列的负面影响。鉴于此，本文将就当前大学生宿舍人际关系现状展开论述，分析影响大学生宿舍人际关系的主要原因，并藉此提出协调宿舍人际关系和大学心理健康的实践措施，以期对促进大学生人际关系的和谐和心理健康发展提供借鉴参考。

关键词：大学生心理健康 学生宿舍 宿舍文化 文明意识

1 引言

大学生群体对现实世界以及现代社会中各种关系的认知尚处于塑成期，心理健康容易受到人际关系的影响而产生波动。因此，在大学生的人际关系形成和维系过程中，大学宿舍发挥着十分重要的作用，其不仅是大学生各种人际关系形成的重要场所，其中人际关系的和谐与否也将直接牵涉到大学生的心理健康，故对如何维系大学宿舍人际关系等相关问题展开探讨研究具有一定积极意义。

2 大学生宿舍人际关系的现状分析

心理学家马斯洛将人类的需求分为了几类，而根据其需求层次理论结合实际分析，大学宿舍人际关系实现了和谐，即满足了第四层次的需要――感情和归属的需要。由此可见，和谐的宿舍人际关系可以让大学生对宿舍产生一种归属感，并赋予宿舍特殊的感情。近年来，大学生宿舍冲突事件接连发生，其社会影响不禁让我们为之咋舌，这不得不引人深思、发人深省。根据相关学者今年对国内大学生宿舍人际关系问题的研究调查报告显示，有六成大学生认为与室友是无话不谈的好朋友，能够共同分享喜悦与悲伤;有三成大学生曾经嫉妒过室友，而在这些大学生中，对嫉妒心理的处理方式也不同，其中四成学生会将嫉妒隐藏起来，不会体现在外在行为上，另有五成学生则会由于嫉妒而公然顶撞室友或者产生冲突。由此调查结果可以看出，时下大学宿舍人际关系现状不容乐观，同时，各种因素所造成的个体差异也使得大学宿舍人际关系并不如想象中的和谐，且其中的事件亦容易对大学生的心理健康造成负面影响，甚至引发部分更严重的现象。

3 影响大学生宿舍人际关系的因素

个体间的差异

大学宿舍成员来自不同地区，有着不同的社会背景和社会经历，以及不同的生活习惯、价值观念以及作息时间，比如，有些学生不注意生活细节而对其他同学造成了困扰，如若不能互相理解包容，时间久了就会彼此之间产生厌烦心理，从而引致各类冲突的出现。

心理上的差异

大学生多处在各种价值观念的形成与认知阶段，无法妥善处理自身个性中所带有的自我中心主义、个人主义、自卑与自傲、谦虚与嫉妒、猜忌与闭锁等心理特点，从而较难控制自己的情绪，导致行为具有明显的冲动性。加上多数来自独生子女家庭，个性中的独立自我思想根深蒂固，团体生活使其产生各种不适应的症状，从而在不同程度上影响人际关系的和谐。

知识技能差异

部分学生从未独自生活，生活太过依赖他人，在处理各种人际问题时往往只凭直觉、情绪和经验，不具备为人处世方面的基本技巧，从而时常引发一些不必要的争执，破坏人际关系的和谐性。

4 促进大学生宿舍人际关系与心理健康和谐发展的策略

以宿舍人际为主题，开展心理健康教育

要开展以人际为主题的心理健康专题讲座，鼓励学生将自身遇到的人际方面的问题讲出来，让大家共同讨论并及时解决。同时，推动大学生心理健康教育课程的设立，使其成为每位“新”同学必须认真修读的一门课程，充分利用学校心理教育资源，有针对性的对大学生人际关系认知和处理能力展开培养和训练，使之形成坚强、理解和包容的心理品质，此外，可以借助专业心理专家的协作，加强学生对于建立和谐人际关系的重视程度，使其在发现自身问题后能主动去寻找方法及时“对症下药”。

积极宣传寝室文化，树立宿舍文明意识

目前，已有部分高校意识到宿舍文化的重要性，但能够将建议和措施落到实处的却少之甚少，由此，寝室文化在校园中、在塑造健康心理时、在形成和谐人际关系时并没有产生实质上的效果。需要注意的是，加强寝室文化建设必须摒弃口号化的作风，坚决执行制度化、规范化、道德化，要切实将这种良好的文化气氛保持下去，使之成为激励学生努力生活、努力学习的后备力量。同时，可以组织学生开展更为丰富的寝室文化评比活动，设置月度和年度最佳寝室等称号，给予应有的奖励激励，使得宿舍成员从此自觉自愿地为寝室文化建设贡献出自己的力量，并以此形成一种意识：“宿舍是我家，我爱我家”，从而对宿舍逐渐产生归属感和认同感，藉此进一步提高宿舍人员间的和谐度。

5 结语

随着中国经济社会深化发展的需要，对大学生的素质要求也越来越高，他们不仅要具有扎实专业知识基础，也要具有能够适应社会生存、人际交往的基本技能。希望本文上述研究能够对提升大学宿舍人际关系以及改善大学生心理健康状况等工作的开展有所启示，促使大学生无论是在学习还是生活方面都能成为引领社会前进的动力所在。

参考文献：

[1]郭梅华，陈虹，黄伟东.大学生宿舍人际和谐度与心理健康的关系研究[J].赣南师范学院学报，20xx(04).

[2]孙东媛.大学生宿舍人际关系实证研究[J].高校辅导员学刊，20xx(01).

[3]姚福清，兰倩.大学生寝室人际关系问题及应对策略[J].内江师范学院学报，20xx(01).

[4]刘春雷，李铁镔.大学生寝室人际关系影响因素及应对方式的调查研究[J].吉林师范大学学报(人文社会科学版)，20xx(01).

[5]衣庆泳.大学生寝室人际交往问题的教育对话[J].大连大学学报，20xx(05).

[6]蒋和丰，李化树.大学生寝室人际关系问题研究文献综述[J].赤峰学院学报(自然科学版)，20xx(24).

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！