# 在工作团队中如何建立良好的人际关系

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2025-05-16

*第一篇：在工作团队中如何建立良好的人际关系在工作团队中如何建立良好的人际关系摘要：在这个竞争激烈的社会里，在工作团队中，人与人的交流和交往也是一项技术活。本文阐述了在团队中建立良好的人际关系，在现实社会中的重要性，提出了几个建立良好人际关...*

**第一篇：在工作团队中如何建立良好的人际关系**

在工作团队中如何建立良好的人际关系

摘要：在这个竞争激烈的社会里，在工作团队中，人与人的交流和交往也是一项技术活。本文阐述了在团队中建立良好的人际关系，在现实社会中的重要性，提出了几个建立良好人际关系的办法以及我们如何去建立。关键字：团队人际交往建立方法

正文：

在我们的学习、生活、事业发展中，人际关系占很大的因素，只有人际关系好了，你的事业才会做的更好，然而现代社会却处处要求我们生活在陌生人的圈子里，现代城市生活常常淡化了邻里、同事关系，打断了给温情脉脉的人际交往代之以法权和功利的界限。我们本来不想孤独，但这却成了人生的无奈。人际交往能力就是在一个团体、群体内与他人和谐相处的能力，人是社会的人，很难想象，离开了社会，离开了与他人的交往，一个人的生活将会怎样？有人的存在，必须与人交往。当我们走向社会的时候，我们会和各种各样的人物打交道，在与人交往中，你能否得到别人的支持、帮助，这里就会涉及到自身能力的问题。人是具有自然、社会、意识三种属性的社会实体，人的本质是社会关系的总和。人有思想、有感情、有种种复杂的心理活动，因此，建立良好的人际关系，构建和谐社会应坚持以人为本的理念。

所谓人际关系是人们在相互交往中，心理上相互联系、相互影响、相互制约的关系，它体现了人与人之间的心理距离。人正是通过和别人发生作用而发展自己，实现自己的价值。良好的人际关系是人生快乐的源泉，有助于身心健康，有益于完善个人性格。同时促进个人的成功。年轻人正处于形成人生观的关键时期，开始步入准社会群体的交往圈，尝试各种人际交往，他们的认知与自我调整能力走向成熟而又完全成熟，在此阶段，人际关系的好坏对其影响尤为重要，如果人际关系失调，就可能产生强烈的孤独、受挫、自卑、怨恨等各种不良情绪，甚至产生不当行为，危及本人甚至周围人的身心健康，影响未来发展。因而，建立良好的人际关系显得至关重要。

那么如何在团队中建立良好的人际关系呢，可以从以下几个方面做。(一)提升与他人的沟通能力

有人说：“一个人的生活和生命质量，取决于他的沟通能力以及他的影响力。”这是不无道理的。和其他任何能力一样，沟通能力可以在后天的学习、塑造中获得、提升。首先高校可以开设《管理沟通》、《人际沟通与礼仪》、《公共关系学》等课程，帮助学生了解关于沟通的理论知识；其次，青年学生应当拓展阅读面，建立自身的语言词库，学会在恰当的时间和地点用得体的方式充分表达自己的观点，有效的处理人际关

系；再次学会用温尔文雅的举止、姿态、真诚亲切的微笑等身体语言来强化沟通。值得一提的是，人际交往的技巧很重要，它能有效避免一些可能发生的不愉快。

1、换位思考：站在对方的立场去说话，说对方感兴趣的，而非自己感兴趣的。

2、学会倾听：雄辩是银，倾听是金。做到倾听，是一种礼貌，也是一种尊敬他人的表现，倾听让对方喜欢你，信赖你。作用：让对方感觉到你在用心听；让对方感觉你态度诚恳；不打断不插嘴，倾听时向对方点头微笑，眼睛注视对方鼻尖或前额。

3、学会自我调节，健康身心：心理健康的年轻人会乐于和别人交往，其肯定的态度（如尊敬、友善、信任等），总能关心所在团队的发展，能够把自己摆到团队中去，以人为镜、见贤思齐，开心的悦纳自我。也不妄自菲薄，能学会在团队中保有一个适当的位置，并会尽力做出自己的贡献，从而赢得他人的认同、循环促进和谐人际关系的建立。

4、尊重他人，积极与他人交流：人际关系是彼此之间的一种互动关系，自己对别人的态度将对相互之间处世的常理，对别人的尊重，同样也将得到别人对自己的充分尊重，和谐的人际关系要求年轻人必须尊重理解处世等方面真诚坦白地与他人交换意见，加强彼此沟通，弥补自己学习生活中的不足。

5、树立正确价值观，努力培养团队合作意识：年轻人是祖国未来的支柱力量，树立正确的价值观至关重要，一个人的团队合作意识至关重要，因此年轻人在平时的学习生活中应积极主动参与团队活动，尽自己最大努力培养团队中的人际关系。

6、避免不必要的争论：争论中没有赢家，要做到双赢，双方都有利可图（做游戏：两人掰手劲，使彼此赢得更多）

（二）培养良好的个性品质

青年人应该在教育者的指导下多读书，读好书，多向阅历丰富的人学习，陶冶情操，修身养性，把自己培养成一个品质高尚，受人尊敬、喜爱的人。在人际交往中，以下品质尤为重要。

1、真诚：“坦诚为真、至诚乃善”。真诚能使交往双方内心特实、有安全

感，能促进彼此的信任，任何真正友谊的基础都应该是彼此付出真心。

2、谦虚：要善于发现他人的优点和长处，学会欣赏他人，多向他人学习。

这样人与人之间就容易形成彼此认同、互相促进的良好关系。

3、热情：阳光般的热情能给人以温暖，摒除心头的顾虑和担心。增强人

与人之间的感情，使人际关系变得和谐融洽。

4、不亢不卑：很多人见到比自己高贵或自己有求于他人就会紧张，态度

也就谦卑起来，适度的谦卑是应当的，但过度的谦卑则会显得做人没有个性，没有原则。在生活中，我们有时要求人，有时需要迎合人，但聪明的人做这一切时，不会因此而让别人瞧不起，让他们感觉到自己拥有自己的尊严，让他们觉得自己有份量，这样才会尊重你。要如

何做到呢：一方面是由我们的实际地位决定的，另一方面看我们给别人的印象感觉如何。在与他人交往中，表现出自尊自重、不卑不亢的态度，不仅可以让你得到别人尊重，而且处理事务、完成工作任务的效果会更好。

5、讲究信用：守信用，是你人生最大的资产，守信用，是你人格的保证，有了信用，就能成就一切的事情，没有信用，任何的机会都与你无缘。无论做任何事情，都要尽自己最大的力量，把它做到最好，每一次都在全力以赴，因为时光永远不会倒流。

(三)外部因素

1、人际关系现状分析

人与人之间的关系与人在社会教育实践活动中的地位、作用、价值与活动的联结及其相互作用的状态有关，它以相互信任为基础，这是人际关系的基石。人与人之间关系的好坏及人们对它的认识，将直接影响到这个团队的凝聚力及团队精神。

（1）人与人之间关系的物质化。进入新世纪，随着经济和社会的发展，物

质化不断地侵蚀着这个社会，两千多年来深深根植于人的脑海，人生信条在市场经济体制下受到前所未有的挑战，在人与人的交往中融入了过多的物质色彩，甚至有人为了金钱，而违背制度，触犯法律，有些管理者，利用职权损公肥私，乱收费，搞腐败，置国家和集体利益于不顾；一些青年人的观念也受到了影响，准备入党、当干部，或者提升，总会想到先去造访上级领导、或是千方百计寻找“可靠关系”。这些现象在现今社会不乏存在，使社会发展受到限制，是和谐社会建设的绊脚石。

（2）上下级关系不密切，交往不多。

（3）有些观点看法不一致，现今社会信息量的空前增多和实践环节的大幅

度提高，实践技能的训练取代了依靠记忆力获得知识的第一位，师傅、教师、教练不能再做手把手的向徒弟兜售知识的“夫子”，而应该做善于扶持的“手杖”。但目前多数人未能很好地做到这一点，另外一些人不太注意互动，没有很好地调动人的积极性，以至于处于被动状态。

（4）民风庸俗化、感情冷漠化。人们只顾忙于自己的生活，互相帮助，互

相关心非常有限，攀比风日渐增长，这样的现状对建立和谐良好的人际关系是非常不利的。

2、建议与对策

(1)领导方面首先具有扎实的理论功底，独特的人格魅力。现今社会随着网络时代的发展，获得信息的途径很多，这也促使人们不断努力，不然面对一群满脑新事物，新思维，满嘴新概念、新名词的年轻人，将会是怎样一种尴尬。所以领导必须具有扎实的理论根底，一名优秀的领导者，应具有独特的个人魅力，独特的工作风格，对年轻人的人生观、价值观的形成有极大的帮助。

树立互动观念，发挥主体作用，建立平等交往、双向交流相互影响、相互促进的新的上下级模式，要克服“我讲你听”，“我主你从”的死板做法，要让人的积极性充分调动起来，特别是让人的思想动起来、嘴巴动起来，发挥主体作用，在互动中进行体验和交流。

互相关心爱护，互为良师益友。关心爱护是塑造良好团队人与人关系的基础，各人的家庭背景不同，性格迥异，要求上级要深入群体当中，了解掌握第一手材料，做到关心别人，时刻为别人着想，同情送温暖，爱护、保护和发挥人的合法权益；关心人的身心健康等。在关心和爱护中感受到人性的真善美，有助于相互信任和尊重。

（2）团队方面：首先要建立健全规章制度，切保人际关系的和谐稳定。社会心理学告诉人们人际冲突主要源于利益冲突、角色冲突和价值冲突。由于制度不规范，必然导致社会利益分配不合理、角色定位不明确，权利和义务关系矛盾重重，互相猜忌、仇视，很不友好。因此，构建和谐的人际关系必须从制度着手，消除不稳定的根基。

重视文化环境建设，营造宽容、开放、多元、和谐的氛围。现代社会是一个多元、开放的社会，随着社会满意度要求越来越高，随着改革开放和社会主义市场经济体制的逐渐成熟，客观上为人的个性发展 创造了更多的条件和机会。大力弘扬素质教育，不断提升人格、气质修养等内在品质，培养人的创新精神，教育引导人们正确处理人与人之间的关系，树立起追求公平正义、民主法制、安定有序、宽容和谐的良好氛围。

目前全国上下正在全力建设社会主义和谐社会，复兴中华民族，实现美好幸福的中国梦。人与人之间应该建立在相互尊重、以人为本基础上的和谐。要借助他人的智慧，向成功者学习，经常观察学习他人待人处事的方法、技巧、言谈举止，甚至他的手势、眼神等肢体动作，参加人际方面的专项培训，看人际方面的书。

总而言之，我认为每个人生命的主宰其实就是自己，关键是你要有所改变，要有强烈成功的愿望，通过对人际关系的认识与理解，可以领悟到交往的一些知识，找到合适的方法培养我们的人际交往能力，促进我们自身的人际关系。在生活、学习、工作中以积极的态度和行为对待人际交往，建立和谐的人际关系，提高自身能力。建立良好的人际关系，可以增强团队成员的正义感、责任感、集体荣誉感，激发团队成员的工作热情、创造性，实现整个团队的高效。

参考文献：

【1】 孟昭兰 情绪心理学【M】北京大学出版社，2024：4-7

【2】 马建青大学生心理卫生【M】 浙江大学出版社，2024：89-92

**第二篇：《如何建立良好人际关系》教案**

人际交往——如何建立良好人际关系

恩平市第一中学 心理教师：马丽铭

一、设计理念

人际关系是人们在交往中心理上的直接关系或距离，它反映了个人寻求满足其社会需求的心理状态。进入中学后，学生将感情的重心逐渐偏向于关系密切的朋友，他们认为朋友之间应该能够同甘苦、共患难，能够从对方得到支持和帮助，因此对朋友的质量也产生了特殊的要求，认为朋友应该坦率、通情达理、关心别人、保守秘密。而中学生正处于懵懂的青春期，在心理上会产生许多焦躁与不安，于是在日常生活中可能会无法顾及到别人的感受，因沟通不良而造成隔阂或误解。所以掌握良好的人际交往技巧对于中学生来说尤为重要，能够帮助他们更好的处理好同伴之间的关系，在一个良好的人际圈里获得身心的健康并快乐成长。

二、教学目标

1、帮助学生认识并理解人际交往的重要性；

2、引导学生体验人际交往的相关技巧；

3、使学生掌握“听”、“说”与“拒绝”的人际交往技巧并能够在实际生活中良好的运用。

三、教学重难点

重点：引导学生学习、体验相关的人际交往技巧； 难点：使学生掌握相关的人际交往技巧并学会运用。

四、教学时间及教具

1课时45min；计算机、ppt、多媒体教室、相关视频及图片

五、教学方法

讲授法、体验法、讨论法、六、教学过程 视频导入：

上课前，先用1分钟时间播放一段公益广告——“心在一起，让世界充满爱”的视频（时长59秒）：

“我们在寻找一种温暖，然后让幸福像孩子一样，世界那么大，只要我们心在一起，爱会一步一步向上升，希望充满灿烂天地；世界那么大，只要我们心在一起，爱会让每个角落发光，你的未来，你听见了吗？”作为背景音乐，语调语音激励人心，令人振奋，视频里面描绘一副老老少少其乐融融，认识的不认识的都相互帮助，勾勒出社会的美好景象，就像里面梭唱，只要我们心在一起，爱会让每个角落发光。运用播放视频的教学手段，使学生体验及感受到一个良好的人际关系能给我们的生活增添很多的乐趣和光彩。营造一种和谐而欢乐的课堂氛围，使他们放松，心情愉悦，感受温暖感受幸福。

（一）人际交往重要性

世界著名成功学大师、心理学家卡耐基说：“一个人的成功，15％靠专业知识，85％靠人际关系和处世技巧。”心理学家研究发现，如果一个人长期缺乏与别人的积极交往，缺乏稳定而良好的人际关系，这个人往往容易产生性格缺陷。

这段话告诉我们，在生活中我们会遇到各种各样的人，都会跟人打交道，有一个良好的人际圈会对我们的生活及整个人生有着重要的影响。就像刚刚那个短片，大家快乐交往，形成一个和谐的氛围，那么整个世界都将是美好的。

（二）人际交往技巧

我们每个人都渴望交到朋友，可是有的时候会发现想要获得一份友情似乎有点难。特别是现在大家进入高中后，面对新的环境，新的同学，很多同学不禁感慨，还是初中的同学好，在高中找不到朋友。真的是这样吗？我们这节课就一起来探讨，我们为什么会遇到这些困扰，以及如何解决这些困扰。以下主要讲四个人际交往的技巧技巧。

1、接纳他人

活动：爱在指尖——ppt呈现4个手势，每个手势代表不同的含义。具体手势如图：

图示1

图示2

图示31、2、图示4 图示1：表示我不愿意和你交朋友；

图示2：表示我愿意认识你，和你进行简单的交往；

3、图示3：表示我愿意和你成为较要好的朋友；

4、图示4：表示我愿意和你成为非常要好的朋友。

每6个人一组，面对面坐好。当老师说“手势”的时候，大家就向坐在你面前的同学出示手势。同学们要清楚每一个手势代表的含义。出完手势我们要配合一定的动作，图示1的相应动作为摇头；图示2相应动作为点头微笑；图示3相应动作为握手；图示4相应动作为起身相互拥抱。老师说完“手势”，接着会说“动作”，同学们结合自己的手势做出相应的动作。做完一次“手势—动作”后，每一个小组按照顺时针方向换位子，接着再进行我们的指尖游戏。

采访：当你和你对面的同学出了一样的手势，你有什么感受？当对方出的手指头比自己多时，你又什么感受？当对方出的手指头比自己少时，你又什么感受？

从这个游戏中，我们不难发现，要想获得朋友，我们应该敞开心扉接纳他人，我们从内心接纳他人的程度直接影响着与他人交往的深度。

2、学会倾听

情景：请班长先做个自我介绍，然后告诉咱们班的一些情况，比如说人数、班干部情况等等。让他们们观察老师与班长之间的对话。

（教师在班上随意走动，假装不认真听他的表述，没有任何的语言、表情上的交流）

设问：你觉得刚才我在听你讲话吗？当你发现我没有在听你讲话时，你有何感想？（引出出倾听的重要性）

教师总结：人际交往的一个重要秘诀是首先要做好一个忠实的听众，这是赢得良好人际关系的一个重要条件。所谓倾听，不仅仅是听听而已，还要借助言语的引导和表情神态的示意，使对方感觉到你有在认真听，并理解他的意思，同时还有情感体验。

那么，我们怎样才能做到很好的倾听呢，我们一起来学习倾听三要素： A、注意

眼睛注视说话的人，将注意力始终集中在别人谈话的内容上。不要打断对方，在对方未提问时，不要随便发表自己的看法，记得同时面带微笑。

B、接受

用点头、微笑表示你理解对方的想法。如不一定赞同对方的观点，仍要保持尊重的态度，可以适时加入一些表示听清楚的短语，如“是吗”、“我明白了”、“原来这样”等等。

C、引深话题

重述对方的意见、情感，或提出恰当的问题鼓励、帮助讲话者完成他的叙述。如“后来又怎么样呢？”“那你一定气了！”“既然如此，你以后打算怎么办？”

3、学会“说话”

我们在现实生活中，不仅仅是一个听众，在沟通交流的过程中还要会表达自己的想法，那么这就需“说”了，那对于自己的事情怎么说，关于别人的事情又是怎么说的呢，下面我们用个视频叫大家学会“说”，什么样的事情又怎样去说，大家仔细看上面的文字并大声的读出来或者轻轻对自己说。视频播放：《说话的温度》（时长1分10秒）

说话的温度——急事慢慢的说；大事，清楚的说；小事，幽默的说；没把握的事，谨慎的说；没发生的事，不要胡说；做不到的事，别乱说；伤害人的事不能说；讨厌的事，对事不对人的说；开心的事，看场合说；伤心的事，不要见人就说；别人的事，小心的说；自己的事，听听自己的心怎么说；现在的事，做了再说；未来的事，未来再说；如果我有不对的地方，请一定要对我说。

简单的视频画面，跳动着有哲理的文字，背景音乐清脆悦耳，能够使人心灵平静，也能令人陷入思考状态。对学生的情感体验起到一定的生活作用。看完视频，教师再给予适当的点评，帮助他们消化吸收。

4、学会拒绝

提问：我们都知道，在生活中，有一个字很难说出口，是什么字呢？ 学生回答各异……

教师：对，有同学说对了，“不”字，我们经常会不懂得如何去拒绝别人的请求和要求，所以在很多情况下即使有事在手或者没能力帮到，而碍于面子或者朋友之情也去帮忙了，于是弄得很不愉悦。那么我们怎么去拒绝别人呢？应该注意些什么？

（1）拒绝时，我们要 a.果断的拒绝b.做出必要的解释c.注意说话的语气

（2）拒绝时，我们不要a.粗暴的拒绝b.没有解释c.事事迁就

实战演练：如果你是A，你会怎么做？

A同学很忙，一手拿着记事本，一边说：今天的事情可真多，明天要背诵课文，可是我还有一段没看呢。英语还是老样子，要记单词要背课本，就别指望今晚上有多少时间做作业了。今天中午我可得多做点作业。

这时候，B（大大咧咧地）走到A旁边说（随便、高声）：嗨！走，一起打球去。

A可以这么说：抱歉，我的作业还没做完，不能和你一起去了，你问问其他同学吧。

我们刚刚学习了四个主要的人际交往技巧，良好的运用这些技巧能够帮助我们维护朋友之间的感情，在与他人交流沟通时更加的方便顺利，同时避免不必要的矛盾。另外还有两个技巧也是很重要的：赞美和幽默。对他人进行赞美时要真诚、适时、适度的称赞。而幽默往往能够给我们的谈话与交流增添色彩，使气氛变得活跃，消除距离感。

希望在以后人际交往中，我们能够用心的运用这些交往技巧，使我们的交流谈话更加顺畅和谐，使我们之间的情谊更加深厚。

（四）本课小结

我们一起来回顾一下这节课的内容：接纳他人、学会倾听、学会说话、学会拒绝，另外还有学会赞美和懂得幽默。希望我们都能够掌握这些简单而又使用的人际交往技巧，充分灵活的在我们的实际生活中运用他们，帮助我们更好的进行人与人之间的交流沟通。因为，朋友越多越好。经常相处的人并不一定就是朋友，而相距万里的也不一定就不是朋友。朋友之间重要的是心与心的相通，而不在乎是否日日相守。让我们在吕方的《朋友别哭》歌曲里结束我们今天的课程吧！

**第三篇：有关建立良好的人际关系的文章**

建立良好的人际关系

摘要：通过大量的实地调研，运用社会调查问卷的形式引证出人际关系的对于当前“社会人”的重要性。并依次从分析人际关系的现状、人际关系的概念、人际关系与人际交往的异同点、人际关系的分类、作用和建立，阐述了良好的人际关系不仅对于我们个人的身心和社会活动有极大帮助，而且对于个人社会结交面的范围的大小和事业工作的成功都有着息息相关的联系。并且着重指出了学校开设人际关系课程的必要性，以及在校学生在学校和今后的工作中所面临的人际关系问题。

关键字：人际关系

人际交往

社会活动

清朝康熙年间有个大学士名叫张英.一天张英收到家信,说家人为了争三尺宽的宅基地,与邻居发生纠纷,要他用职权疏通关系,打赢这场官司.张英阅信后坦然一笑,挥笔写了一封信,并附诗一首: 千里修书只为墙, 让他三尺有何妨? 万里长城今犹在, 不见当年秦始皇.家人接信后,让出三尺宅基地.邻居见了,也主动相让.结果成了六尺巷,这个化干戈为玉帛的故事流传至今。

通过这个小故事我们不难看出，在我们工作生活中如何处理人际关系问题十分重要。特别在现代社会中，由于工作和生活节奏的加快，人与人之间接触和联系的概率也大大增加。有人做过这样的统计，一个人在一生中与他有过重要交往的平均人数约为500人。这不能不提醒我们应该努力去营造好自己的人际关系，因为它在很大程度上决定了我们的快乐或烦恼，也在为事业的发展创造机会或设置障碍。那么什么才是真正的人际关系？要怎样做才能建立良好的人际关系呢？

一.关于人际关系现状的社会调查 发放问卷40份，回收35份。

参加调查人员来自中国知识产权培训中心公司

年龄：20-30岁

1.你认为人际关系在你生活中重要吗？

所有参与调查者都认为人际关系十分重要。从中我们可以看出，人际关系已经成为影响人们生活工作的重要的因素之一了。

2.你满意你现在的人际关系吗？

有25%的参与者很不满意现在的人际关系，45%参与者认为有些不满意，20%参与者认为比较满意，10%的参与者选择满意现在的人际关系。由此看出70%的被访者都存在着或多或少的人际关系问题。人际关系的处理已经变成人们工作生活的一门必修功课了。

3.你想改善你的人际关系吗？

所有被访者都选择了“想”。由此看出，所有人都想要获得更好更佳的人际关系

4.你是如何获得人际关系相关知识的？

75%的被访者的人际关系知识都是来源于自己的生活之中，20%的被访者来自于父母的指导，5%来自于其他途径，然而没有人选择从学校获得人际关系知识。由此看出，虽然人际关系十分重要，但是大家还都主要是自己摸着石头过河，属于“自学成才”。没人有接受过专门的教育和培训。

二.人际关系是什么

所谓人际关系就是指人们在物质交往与精神交往中所形成的人与人之间的关系。这种关系具体指个体所形成的对其他个体的一种心理倾向及其相应的行为。人际关系的好坏反应了人们在相互交往中物质和精神的需要能否得到满足的一种心理状态。如果得到满足，彼此之间就喜欢和接近；相反，就厌恶和疏远。

人际关系的疏密还表现在人与人之间的空间距离上。心理学家霍尔就指出，人际关系不同，交往时的空间距离也不同。一般分为四种人际关系距离：亲密距离为0.5米以内，可以感到对方的体温、呼吸与气味，通常是父母与子女、恋人、夫妻之间；朋友距离约为0.5~1.2米，以便于深谈或传递细微的表情；社会距离约为1.2~1.7米，是相识的人之间的距离，多数交往在这个距离之内；公众距离

一般在3.7米以上，是陌生人之间的距离。众所周知，人类社会中人际关系是十分复杂的。也表现出有些人善于交际，有些人不善于交际；有的人吹牛拍马、讨好别人；有的人注重脚踏实地、以诚相待。等等。而生活在世界上的人，每个人都需要别人，都具有人际关系的需要。

人际交往与人际关系有区别也有联系。两者的区别是：人际交往与人际关系的含义不同，并且人际关系一般是从静态角度看的一种状态，人际交往是从动态角度看的一个过程，是指人的行为和活动。人际交往与人际关系两者联系十份紧密。一方面两者互相依赖，人际交往是一切人际关系实现的根本前提和基础，任何人际关系都是以往人际交往的产物；而人际关系又是人际交往的起点和依据，是人们进行人际交往的渠道。人际关系通过交往表现，又通过交往实现的。另方面两者又互相影响，人际关系发展和变化是人际交往的结果，交往的状况与人际关系发展程度成正比；人际关系的程度又影响和制约着人际交往的深度和广度，决定交往的内容和性质。

三.人际关系的类型

现代社会人际交往与人际关系错综复杂，而对人际关系的分类已有众多的研究。根据不同的分类标准和方法，人际关系的类型可以有不同的划分。如有根据人际交往的内容来划分的，根据交往的主体情况来划分的，根据人们对人际交往的需求不同来划分的，等等。这里介绍根据人际关系联结的纽带来划分的人际关系的基本类型，有：血缘关系，指因血缘联系和婚姻联系而形成的人际关系；地缘关系，指以地理位置为联结纽带，由于在一定的地理范围内共同生活、活动而交往产生的人际关系；趣缘关系，指人们在社会生活中出情趣相投交往而建立的人际关系；业缘关系，指以职业、行业、专业或事业为纽带而结成的人际关系。其中影响最大的是上下级关系、师生关系、同事同学关系等。

四.人际关系的作用

人际关系在人们的社会生活中具有十分重要的作用。由于人际关系归根结底是一种社会关系。每一个人的人际关系状况都对其人生产重要的影响。人际关系对人生的意义，具体表现在以下几个方面：

1.良好的人际关系是人身心健康的需要

一个人如果身处在相互关心爱护，关系密切融洽的人际关系中，一定心情舒畅，有益于身心健康。良好的人际关系能使人保持心境轻松平稳，生活态度乐观，积极向上。相反，不良的人际关系可干扰人的情绪，使人产生焦虑、不安和抑郁。从而产生心里疾病。严重不良的人际关系，还会使人惊恐、痛苦、憎恨或愤怒。现代医学研究表明，恶劣的情绪实际上是对身心健康的最大摧残，若是无法改善，即使再好的营养补品，再佳的健康锻炼，也无法达到强身健体的功效。所以良好的人际关系的状况有利于人的身心健康。

2.良好的人际关系是人生事业成功的需要

人际关系对人生业绩的影响很大，是人们取得成功的重要条件之一。如若有良好的人际关系和正确的处世技巧，将有助于个人在事业上的成功，良好的人际关系能为一个人事业的成功创造优良的环境。这主要是因为：

第一，良好的人际关系能够促进人们共同协作，为完成特定的任务而共同奋斗。现在许多社会工作任务，越来越不能再靠个人单枪匹马来完成，需要通过众多人的共同协作来完成。小到一次联欢会的筹办，大到一个科研项目的攻关，都要需要参与者加强联系，共同研究，以达到最好的效果。

第二，人们可以从友好协作的和谐人际关系中吸取力量，增强信心。有了朋友的鼓励和帮助，众人拾柴火焰高，能使我们在工作中得到轻松愉悦的氛围，就算遇到难题也能左右逢源，得心应手。

3.良好的人际关系是人生幸福的需要

人生的幸福是构建在物质生活和精神生活的基础上的。良好的人际关系有利于营造使人在物质生产过程中充分发挥创造力的优化环境，人的积极性创造性的发挥，能增加物质财富的生产，丰富人们的物质生活；良好的人际关系也使得人

与人之间的物质交往渠道畅通，人与人之间互通有无，互利互惠，可能得到更多的物质享受的幸福。

同时人生幸福还必然要求精神生活的满足。人需要有思想感情上的交流。一个志同道合又积极向上的人际关系群体中，和谐健康的人际关系形成的是一个和谐、信任、友爱、团结、理解、互相关心的环境。在这种环境中，人与人之间思想感情上的交流，能使人们从中汲取力量和勇气，使人在碰到挫折、困难时得到别人及时的帮助，通过交流达到互相理解；能使人处在一种舒畅、快慰、奔放的精神状态中。

五.人际关系的建立

西方社会心理学家创造的“约哈里窗户”理论，有助于我们思考人际关系建立的问题。该理论认为，人们之间交往成败与否，人际关系能否健康发展，很大程度上取决于各人自我暴露区域的大小。每个人心里都存在四个区域：自己了解、别人也了解的“开放区域”（你知我知）；别人了解、自己却不了解的“盲目区域”（你知我不知，只缘身在此山中）；只有自己了解、从未向人透露的“秘密区域”（我知你不知，隐私）；自己和别人都不了解的“未知区域”（你我都不知，潜能，潜意识）。

一般地说，为了交往的顺利进行和发展，总要尽量扩大“开放区域”，缩小“秘密区域”，做到多向对方袒露心扉，让别人了解自己。心理学研究表明，人与人的交往是一个互动过程，我对别人开放的区域越大，往往可以获得相接近水平的开放区域。所以，要了解别人，先要让别人了解自己。缩小秘密区，扩大开放区，自然会得到别人良性反馈和获得别人的好感。一般情况下，自我开放的区域与人际关系的和谐度成正比。

当我们为人际关系苦恼时，不要只知道一味的抱怨，也不要过多的指责他人的不是，正如“要获得别人的尊重，先要尊重别人”一样，不防先试着改变自己。而我们常常发现，尽管自己非常努力，但有些关系还是不尽人意。事实上，良好人际关系的建立，和谈恋爱一样，不能强扭，不能单相思，需要彼此的共同努力，“两情相悦”基础上建立的人际关系才能和谐长久。

良好人际关系的建立，涉及到己方和对方的多种因素，如果长期不能处理好与周围的人际关系，就值得自己反思了。我们不能改变别人，但可以改变自己。

人之相知贵在知心。如果“人心隔肚皮”，“逢人只说三分话，未可全抛一片心”，与人说话，躲躲闪闪，讳莫如深，就容易使人产生距离感。所谓莫逆之交，相逢恨晚的人，大都是能开诚心、布公道，彼此知心者。

六.人际关系的教育

人际关系如此重要，但是我们的学校有在其中能起到什么作用呢？所有被访者都没有选择从学校获得关于人际关系。

人际关系的培养在学校教育中是一个不被重视的课题，而往往提到人际关系，人们可能马上与请客送礼的现象等同起来，似乎很庸俗。殊不知，一个具有良好人际关系的学生对他们今后的发展与成才具有至关重要的作用。当今学生中许多是独生子女，有些在家里是唯我独尊，到学校过的是群体生活，所以必须学会处理人际关系，愉快地生活在这个大集体中。也为今后的工作奠定良好的基础。

马克思曾说：“一个人的发展取决于和他直接或间接进行交流的其他一切人的发展。”人需要交往，交往离不开人际关系。学生从未离开学校，没有真正走上社会，所以对社会上人际关系的复杂性还认识不够。如果今后走向社会而对人际关系一无所知，那他们将无法适应未来的工作。从历届毕业生反馈的信息得知，如果没有这种心理准备，就会感觉社会与学校的人际关系落差太大，无所适从。所以，对那些即将走上工作岗位的学生，我们德育教师应该为他们上好这一课，帮助他们树立良好的人际关系的观念。对那些人际关系处理得很好的毕业生，他们如虎添翼，事业成功。但也有极少数人际关系处理得不太好的毕业生，尽管他们在学校成绩很优秀，但总是不能很好地发挥自己的才能。那些获得高薪或高职位或自己当老板的往往不是那些单单是学习上的尖子生，而是那些全面发展，人际关系良好的毕业生，因为他们善于与人交往，善于展示自己的才华，获得更多的发展机会或提拔重用。

总之，学生能正确处理人际关系，将会使自己的事业锦上添花。良好的人际关系还可以使你学到许多新知识。正如英国作家萧伯纳所指出：良好的人际关系不但能交流信息，还能交流思想，如果你有一种思想，我有一种思想，彼此交换，我们每个人就有了两种思想，甚至更多。“狼孩”之所以智力低下，并非遗传所致，而在于她脱离社会，没有与人交往所致。

综上所述，人际交往是指人与人之间通过一定方式进行接触，在心理或行为上

产生相互影响的过程。

人际关系是在社会生活中人与人之间的直接交往关系，它是在人们物质交往和精神交往的过程中产生和发展起来的关系。它反映的是人与人之间心理距离的具体状态。人是社会的人，是一切社会关系的总和。社会关系是指人们在共同的社会实践中结成的一切关系的总称。生活在社会中的人总是通过一定的纽带联系起来，总是处在各种联系之中。人与人之间在政治、经济、文化、思想等方面都有联系，由此产生政治、经济、文化、思想上的关系。这种关系是相互的，广泛的，具有普遍性和客观性。所以人际关系本质上是一种社会关系。人际关系存在于社会关系的各种具体形式中，是社会关系的一个或一方面的缩影和直接表现。

我们应该重视对于人际关系的培养和心里状态的调解。学校也应该在其中起到一定作用，为同学们开设专门的课程或者是讲座，使同学们在走入社会前就对于如何建立良好人际关系有一定的了解。

参考文献：卡耐基《人际关系学》

戴尔·卡耐基的书 《人性的弱点》

孙柳燕《人际交往》

**第四篇：如何建立良好的人际关系 话题作文**

高考英语作文对“人际关系”这一话题的考查,不外乎父母与子女的关系、师生关系、同学或朋友关系以及邻里关系,通常针对如何建立人际关系或影响人际关系的某一方面来命题,涉及信任、尊重、交流、倾听、友谊、感恩等子话题。如2024年高考英语江苏卷要求以“Being a Good Listener”为题,根据要点写一篇演讲稿;2024年高考英语安徽卷要求针对父母翻看孩子日记或书包这一现象写一篇演讲稿,分析原因,提出沟通方法。

下面以2024年高考英语山东卷为例,谈一谈“人际关系”话题的内容积累与表达准备。

写作任务：

假设你是新华中学的学生张华,班里从外地转来一名同学李明,他一时无法融入新的班集体中,感到很苦恼。请根据下列要点用英语给他写封信。

(1)帮他分析原因;(2)给他提出建议;(3)陈述你帮助他的具体打算。

注意:词数120～150。

这道作文题涉及的是人际关系中“友谊”这一子话题。试题虽然列出了三个写作要点,但没有给出具体内容,这就大大增加了写作难度。由于缺乏积累,一些同学临时思考,匆忙组织,导致作文内容空洞肤浅、不切实际,语句表达单调、无条理,词汇运用平淡、匮乏。如果我们能在平时对人际关系这一话题的相关内容和表达作如下系统的积累和准备,遇到相关试题,就可以根据具体的写作要求,从容应对。

1.建立良好人际关系的意义

与朋友:Friends are our treasures.A good friend is someone that lets us be ourselves and hopefully encourages us to be the best part of ourselves.How many times have they shared the joys and sorrows together with us? How many times have they offered help to us when we’re in need? In fact, without a friend, nothing much seems enjoyable.与父母:Our parents should also be our closest friends.The relationship between parents and children has great influence on the life of both sides.与老师:It is the teachers who give us knowledge, develop our ability, and put wings on us, with which we can fly towards our ideals.与邻里:Just as a proverb says, “A close neighbor is better than a distant relative.”

2.建立良好人际关系的条件

诚信:We have to be honest with others and should always say what we mean.Lies will surely make people stay far away from us in the long run.礼貌:We have to be polite and modest enough.If we are proud or rude in public, we can hardly win others’ respect, not to mention “friendship”.无私:We must not be selfish.We should learn how to show concern for others.有价值:We need to be valuable to the person we want to be friends with.We have to have something to offer other people, something of value which they are prepared to exchange for what they can offer.3.如何建立良好的人际关系

主动介绍:Introduce yourself and talk to others so that they will know more about you.As your communication goes further, you’re sure to find much in common.积极参与:Attend parties, sports events and special gatherings.In this way you and others will know more about each other.大胆交流:Don’t be too shy.Voice your opinions so that others will know you are a person of thought.真诚沟通:Make full use of your passion and kindness to bridge the gap between you and others.4.建立良好人际关系的障碍

过于胆怯:You might be a bit shy in the new surroundings.过于敏感:You might be a sensitive person and worry too much about what people think of you.过于内向:You might be too silent.However, silence only makes matters worse.5.如何维持良好的人际关系

避免争吵:Try to avoid quarrels.Discuss and negotiate with your friends when your opinions differ.善于倾听:Be a good listener while your friends are talking.Listening contributes to building up excellent relationships between people.真诚待人:Be sincere to your friends, especially when you think they’re doing something wrong.乐于助人:Be ready to help your friends whenever they’re in need.有了以上较为系统的积累,写作时,我们只需在满足格式、结构要求的前提下,根据试题的内容要点,选择相关的进行从容表达。

例如山东卷的这道题,根据信件的形式和“帮助同学融入班级”这一主题,文章首先应符合英文书信的写作格式,正文则应根据“分析李明难以融入班级的原因”“提出建议”“陈述具体打算”这几个内容要点,从内容准备中选择合适的进行表达。例如,难以融入新集体的原因可能是You might be a bit shy in such new surroundings;提出的建议有:Silence only makes matters worse.Be brave and make full use of your passion and kindness to bridge the gap between us.As the communication between us goes further, we’re sure to find much in common;你具体的打算可以是:I will take you with me when activities are planned,等等。在此基础上,表达连贯、有条理就可以了。

**第五篇：聆听能建立良好的人际关系范文**

有些人担心自己的沉默寡言会影响人际关系，因为他们时常觉得没有有趣的话可谈。但事实上，要成为一个好的谈话者并不需要机智和多话，只要会聆听即可。聆听是用心倾听，这是一种友好的表现，是涵容的一种修养。暂时把个人的成见与欲望放在一边，尽可能地体会说话者的内心世界与感受，听者与说者的结合，双方更能相互了解并从中得到新的知识。我的老师是一位著名的心理治疗学家，无论是何种类型的来访者，他都能与之建立起和谐的人际关系。当我向他请教时，他曾告诉我：“在引发我感兴趣以前，自己要先对别人感到兴趣。”这个观念一直在指导着我的工作和生活，在面对朋友或来访者时，问别人乐于回答的问题，鼓舞别人谈论他们自己。那些到我们心理咨询室的来访者一般都会信赖心理医生，因为他们知道我们是少数肯真心聆听他们的人。由于只有很少人肯真正聆听别人，因此懂得聆听艺术的人，会获得他所需要的友谊，并加深已有的友谊。伏尔泰说过：“通往内心深处的路是耳朵。”著名的心理学家卡尔·罗杰斯说，有时当他的病人不断地倾吐他内心深处的感觉时，他会突然发现病人的眼中充满泪水，好像在说：“感谢上苍，终于有人愿意听我说了。”聆听者对提建议要谨慎小心。别人跟你谈话时，如果你提供建议他会感激，但大部分人还是希望你静静地听，因为他希望你帮助他把问题理清楚，而使他更容易作出决定。对于年轻人，我们应避免给他太多建议，以免破坏进一步的交谈。心理学家在分析了“代沟”以后提出：年轻人的抱怨，并不是一些伪善、说谎或祖先传下来的种种问题，而是他们无法和长辈谈话，从而难于建立起一种亲密的关系。为什么呢?他们会回答：“长辈与我们交谈，好像总在教训我们。”建立良好人际关系、加深友谊最重要的规则是：学会闭紧你的嘴巴。没有比泄漏私人的秘密更容易破坏友谊了。如果你泄漏别人的秘密，人家就不会认为你是可靠的人。因你既能泄漏别人的秘密，当然也会泄漏他的秘密。

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！