# 人际关系的重要性The Importance of Interpersonal Relationsh

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2025-03-09

*第一篇：人际关系的重要性The Importance of Interpersonal Relationsh人际关系的重要性The Importance ofInterpersonal RelationshipWith the devel...*

**第一篇：人际关系的重要性The Importance of Interpersonal Relationsh**

人际关系的重要性The Importance of

Interpersonal Relationship

With the development of our society, the connection between people becomes inevitable.People need to communicate with others as long as they are in the world.As a result, the interpersonal relationship becomes more and more important.随着社会的发展，人与人之间的沟通变得不可避免。只要他们还活在这个世界上就免不了要交流。所以人际关系变得越来越重要。

First of all, a good interpersonal relation promote people become successful.Through the human history, we can summarize that no one can do everything well and become successful alone.Most of the great men have a good relationship among people.For many peole, interpersonal relationship and their ability are equal important to their success.Keeping a good relationship with others, peole can easily get assistance from others when facing difficulties.In other words,excellent interpersonal communication skills can help remove obstacles on the way to success.Secondly,a good interpersonal relation can help people live a happy life.Living in a harmonious environment need people keep a good relationship with the people around.The friendly people will form a happy atmosphere.That will make people work efficient and keep a good mood in the daily life.It is certain that people will receive happiness in the end.首先，良好的人际关系可以促进人们成功。纵观人类历史，我们可以总结出，没有人能独自做好所有的事情，取得成功。大多数的伟人都与他人保持着良好关系。对于许多人来说，人际关系和他能力在他们成功路上同样重要的。与他人保持良好的关系，在面临困难的时候人们可以很容易地得到别人的帮助。换句话说，良好的人际关系可以帮助清除成功道路上的障碍。其次，良好的人际关系可以帮助人们过上幸福的生活。要想生活在一个和谐的环境，需要人们与周围的人保持良好的关系。友好的人会形成一种快乐的氛围。这将使人们高效的工作并在日常生活中保持良好的心情。这样的话人们最终肯定能获得幸福。

To sum up, as interpersonal relationship is so essential to people’s success and happiness, I advocate people get along well with with others.The first thing is smile more everyday.总之，由于人际关系对人们的成功和幸福是如此之重要，我提倡大家好好的与他人相处。该做的第一件事就是每天多笑点。

**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：关于人际关系重要性的调查报告**

在很多人的脑海里，都有这样的观念：文科院校的女生比男生多，而理工科院校的男生比女生多，也确实，不管从哪个方面看，我们都可以清楚地了解到我国的大中专院校基本都存在着男女生比例不平衡、结构失调的问题。

我们这次的社会实践调查就是要通过了解大学生们对于男女比例不均衡问题的看法与观点,以及在这种情况下对于所面临的现实问题的处理方式、表现态度等,来调查并认识现代大学生对如何正确并有效的处理人际关系的态度与方法,进一步明确处理好人际关系的客观性与重要性。

我们大都知道：在男女比例不平衡、结构失调这样的情况下，大学生的心理问题突现了许多。比如说在部分大学生中存在的不健康的恋爱心理;在异性较多的情况下部分大学生不能较好的认知自我，不能摆好自身的位置而产生的压力;以及在同性较多的情况下，不能处理在不能取得其他同性以及为数不多的异性的注意时而存在的自卑感……

所以，这里，关于大学生如何正确面对在其身边出现的男女比例不平衡问题，如何博得他人的认可喜欢，如何保持健康的心理等等就变得尤其的重要，这也就要求大学生应该正确处理好人际关系，在和谐友好的人际关系中寻找优秀的自我，更好地完成学业、完成我们社会心理学上所讲的“社会化”的过程。

人际关系，是通过交往而形成的人与人之间的心理关系。它所反映的是人与人之间的心理距离。人对人际交往的渴求反映出希望被人接爱、理解的愿望。不同的人有不同的人际关系期待，不同的人也有不同的交往模式。

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种强烈地渴望被理解的愿望。没有谁比青年人从他们孤独小房里，更加用憧憬的目光眺望窗外世界了，没有谁比青年在深沉的寂寞中更 加渴望接触和理解外部世界了。……没有任何人会像青年那样处在孤独之中，渴望着被人接近与理解，没有任何人会像青年那样站在遥远的地方呼唤”。

“在我们文科班，女生人数往往是男生人数的两倍，她们大多数十分灵秀，在温柔文静之余又有一些活泼，一向备受青睐，何况，女生还容易在学习成绩、文娱活动等方面独领风骚，相比之下男生自然黯然失色。所以当理科男生羡慕我们被“花团锦簇”包围时，我们只有做“敢怒不敢言”、“有苦说不出”的万般无奈状。我们班的男生和女生的关系并不怎么融洽，再加上男同胞一向被女生压得抬不起头来，唉，忍辱负重的心情，我们自然觉得不满。”

“我们班的那几位大哥，的确，他们几个一米八几的个，又剪了头比较流行的发型，往校园里一站，算得上一道风景，也许就是因为这样，几个家伙被捧的，就差没天上地下了，……，在班上我们女生一般都不会主动和他们讲话，或许你不相信，我到现在还没和我们班的所有的男生都说过话呢，虽然就那么几个男生，呵呵。”

这是在我们作调查时摘录的一位文科类的男生和一位文科类女生的话。男生的言语看起来似乎在像我们诉苦，而女生则似乎只是平淡地在回答我们的问题，又似乎带有一点的“怨”。但不管怎样。有一点我们是清楚的：它让我们看到了，在男女生比例失调的班上，一般都存在这样那样的人际交往问题，而一般的同学都不会把处理好人际关系看得很重，他们认为只要自己过好了就没什么问题了。不知他们有没有考虑过，所谓的“自己过好”也包括自己要拥有和谐的人际关系网，要懂得与他人交流，懂得让他人了解你、信任你、喜欢你。

当然，我们可以猜想，这些男生和女生们或许也会有“为什么我受不到别人的欢迎”、“我如何与其他同学更好地沟通”、“怎样让大家更好得了解我”、“怎样在这样的一个群体中突现自己”、“我是不是应该改变一下我的待人处事态度”等等一系列的问题。

需要提醒的是，不管他们对于人际关系重要性的态度怎样，对于处理人际关系所运用的方法怎样，他们都应该有这样的意识——要多吸收经验、教训，要多学习方法，要多勇敢地与他人交流，要懂得循序渐进，不断进步。

有一本书叫做《你是最受欢迎的人》，它就从心理学的某些观点出发，讲述了如何通过有效的方法把握好人际交往，让自己成为最受欢迎的人。或许我们可以从中找出大学生在校园中更完美得处理好人际关系的方法。在平时的学习、生活中，我们大学生都应该时刻注意讲什么话才能更吸引人，不能故意拿自己或别人开玩笑，对陌生人要不吝啬赞美等;应该懂得怎样拒绝人最不会得罪人、怎样说话最能避免难堪、怎样说话最能取得别人的谅解、怎样说话最有利于沟通并且正确区别对待别人对你的嘲讽;在自己能力范围内要尽量为他人帮忙;遇事不能过于冲动，要合理解决，尽量防止与他人产生冲突;能懂得正确的处理与他人的矛盾，充分重视“关系网”的维护;当然，也应该善于成人之美、注意保持谦逊，摈弃嫉妒心理等等。

“是不是文科类院校的男生都是宝,理科类院校的女生都是花?”、“为什么文科的女生倾向与理科的男生，而理科的男生倾向于喜欢文科的女生?”这些又是调查中一些同学发表的感慨。

“理科的男生，稳重，踏实，有一颗包容的心;理工科男生一定很聪明;理工科的男生，会有很强的方向感;理工科的男生对感情专一，不会轻易移情别恋;理工科男生的动手能力很棒……”这是一个女生要找理科男生做男朋友的理由。

从这里，我们就会了解到男女比例失调带来的不健康恋爱心理已经或多或少、可轻可重的影响着现在的大学生。

我们不能拘泥于这样的观点，的确，文理结合可以互补，但这并不代表文文或理理结合就一定不可以，同样的兴趣爱好、同样的知识体系同样可以吸引对方，我们不能将这种观点极端化，不然很容易产生极端化的表现，从而出现不可想象的问题，甚至出现另他人觉得不可思议的事情。我们知道：人际关系的基础是人们彼此间的情感活动，感情色彩可以说是人际关系的主要特点。当代的大学生，就应该处理好自己的情感问题，并且应该认真对待而不是图个一时的消遣、满足解除自己一时的孤单情绪等，只有把态度端正了，把思想放成熟了，把观念也摆正了，才能更好的处理好自身的情感问题，更好的完成心理成熟、成长的过程。

社会心理学上讲“一个人从出生到老，必须经历一系列的社会化过程，期间要受到家庭情况对其心理发展的影响、社会地位的影响、学校的影响、师友伙伴的影响、所接触文化范围或文化方向的影响等等，而学校的影响是很重要的一部分，因为学校是人接受社会化的基础阶段，如果能在学校培养好了良好的心理素质、处世方式等，在整个社会化过程中就可以起到更好的铺垫作用，为之后的社会化服务”，所以，我们必须在学校就认真处理好人际关系这一重要的“点”，在现在的学校都普遍存在男女比例不平衡的典例下，更科学地运用心理学的相关理论知识以及他人的正确的实践经验，依靠自身的不断加油、努力，将学习与生活的“面”、生存的“面”铺平!

阅读更多好范文调查报告：

关于大学生对选举看法的调查报告

关于当地水泥厂污染问题的调查报告

关于教育技术应用情况调查报告

大学生就业情况调查报告

**第五篇：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

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！