# 正确进行人际交往建立和谐的人际关系

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2025-03-26

*第一篇：正确进行人际交往建立和谐的人际关系正确进行人际交往建立和谐的人际关系Goodafternoon,everyone!各位老师、同学，下午好！在讲新课之前，我先给大家讲两个小故事。第一个故事一个刚刚发生过的在“非典”时期的一个实例：前...*

**第一篇：正确进行人际交往建立和谐的人际关系**

正确进行人际交往建立和谐的人际关系

Goodafternoon,everyone!

各位老师、同学，下午好！

在讲新课之前，我先给大家讲两个小故事。第一个故事一个刚刚发生过的在“非典”时期的一个实例：前不久，北京大学的校园网上，曾经有过这样一封帖子——“空荡荡的房间里，住着一位上小学的小女孩。她的外婆已经病逝，女孩染上非典，爸爸在医院隔离。每天晚上，她房的灯光一直亮着。只要灯亮着，小女孩就还安全。这灯光，是生命的光„„”这是与小女孩一墙之隔的邻居，一位北大老师发出的帖子，引起了很多网民的关注。为这个小女孩祝福的帖子连续数天登上排行榜前十名。这个小女孩，就是北大附小六年级12岁学生林文天，一个瘦小但坚强乐观的女孩子，因为怕带有传染病毒，一个人独自生活了23个日夜，从未出家门一步。这23天是这样度过的：每天起床后先看书，然后认认真真写作业，她遇到的最大困难就是寂寞。她能趴在阳台上一两个小时地望着外面的风景，望着楼下的小朋友踢毽子、跳绳。隔三四天才能和父母通一次电话，直到妈妈——北大经济学院教师李玫——脱离危险期。在电话里小天天哭了，这是妈妈20多天来第一次听到孩子的哭声。小天天的坚强勇敢鼓励妈妈战胜SARS病魔。“我非常感谢我的孩子。在这段时间里，我的很多亲友曾经惶惶不可终日，但是我的孩子却一直镇定地安慰我，独自生活了23天。”妈妈的话里充满了疼爱和自豪。小天天的坚强勇敢感到了许多人，而小天天却说她的坚强勇敢得感谢许多人：小天天得到不少人的关心。那个发帖子的邻居给她送来饭菜，总是那么准时、可口，还有那个邻居家小男孩在电话中为她用手风琴拉出的“平安夜”是那么让人舒心。学校开辟了网上“真情互动”版块，她每天都能接到来自父母的同事、北大爱心社、老师、同学、亲属的安慰和鼓励。小天天非常感激这些帮助过她的人，她说他们是她“很铁的同盟军”。其实，这只是发生在“非典”时期许许多多感人事例中的一个，SARA病毒袭来时，人们恐惧、担心，我们的工作学习生活节奏都有所打乱，但人们感叹最多的还是：人与人之间的关系融和了，拉近了，人们重新找回了关心、帮助他人这一中华民族的好传统。我们看到，全民族的卫生习惯从此有了很大改变。

第二个故事是美国的心理学家沙赫曾做过的一个实验：他以每小时15美元的酬金聘请人到一个小房间去居住。这个小房间与外界完全隔绝，没有报纸，没有电话，没有电脑、电视，不准写信，也不让其他人进入。最后有5人应聘参加实验，实验结果是：其中一个人在小房间里只呆了两个小时就出来了，另外三个人呆了两天，最后一个人呆了八天。（简单算一下酬金15×24×8=2880$≈23040RMB）这个呆了八天获得了2880$丰厚报酬的人出来以后说：“如果再让我在里面呆一分钟，我就要发疯了。”那么这一个实验说明了什么问题或者说通过实验，我们可以得出一个什么样的结论？问？（停顿几秒钟）它表明人都有强烈交往的需要，都害怕孤独，都希望建立一个良好的人际关系。这就是今天我们将要学习的内容。

正确进行人际交往，建立和谐的人际关系（板书）

在讲课之前，我们先来看一下“人际关系”这一个词是如何提出来的？“人际关系”一词产生比较晚。1924年美国哈佛大学教授团在芝加哥某工厂做如何提高劳动生产率实验时，首次发现人际关系才是提高工作效率的关键所在，由此提出“人际关系”一词。自此，才有越来越多的专家、学者及普通群众关注人际 1

关系。人们也普遍认识到：个人家庭幸福、生活快乐、事业上的成功都与人际关系密切相关。美国卡耐基工业大学对10000个个人成功案例分析，他们的智慧、专业技术、经验占成功因素15%，其余85%决定于什么呢？就是人际关系。像我国的一些名言警句“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮”，还有像伟大领导毛主席说的“荷花虽好，也要绿叶扶持”，都说明了人际关系的重要性。大家欣赏的排球比赛，痴迷的足球运动，靠的都是球队的运动员、教练、医生等等的密切配合。学会人际交往可以使你心情愉快，为你提供机遇，助你事业成功。既然人际交往如此重要，那么到底什么是人际交往呢？这就是我们要讲的第一大问题。

一、人际交往的含义（板书）

马克思曾指出：“人的本质并不是单个人所固有的抽象物，在其现实性上，它是一切社会关系的总和。”也就是说“人的本质是人的真正的社会联系”。这种社会联系包括父子关系、兄弟姐妹关系、长幼关系、师生关系、同学关系、上下级关系、老乡关系、战友关系等各种关系，每一个人都必然处在这样一个由各种关系编织成的无形又巨大的关系网中。也就是说，生活中的每一个人都处在各种各样的社会关系之中，处在人与人之间的相互联系当中，这种社会关系，这种人与人之间的联系就构成了人际关系。所以人际关系就是人与人之间在社会生活中形成的直接的相互关系，它是社会关系的一种具体表现形式（简单板书）。人际关系以心理联系为特征，即是说，人际关系的变化\*\*影响双方需要及满足程度。如果双方在交往中能获得某钟满足就能促进相互之间关系更加接近；反之就会疏远。人际关系更强调精神、心理上的满足。理解、信任、关心、友爱的人际关系会使人感到温暖、幸福和喜悦，从而产生对生活的热爱，对事业的追求。相反，冷漠、冲突、排斥和互相猜忌，会使人产生压抑感、焦虑感，缺乏安全感和信任感。大学生一般来讲都远离家乡、远离亲人，心中难免有失落感和孤独感。同时在日常生活和学习当中也难免遇到一些不顺心的事。所以作为在校大学生更应该注重人际交往，建立和谐的人际关系，这对于每一个大学生的健康成长都有着特别重要的意义。这就是第二个大问题。

二、良好人际关系对大学生健康成长的意义（板书）

1、有助于大学生信息交流、智力开发、技能和学习效率的提高。

我们已经进入了21世纪，信息的时代，知识的时代，科技日新月异，新知识层出不穷。由于个人自身条件能力的局限性，仅凭个人单枪匹马很难获得更多信息。正如孔夫子说的“学而无友，则孤陋寡闻。”这句话一针见血地指出学生学习必须依靠师生群体，广泛交流才能拓宽知识，获得更多有用信息。正所谓“三人行，必有我师焉。”那么为什么说人际关系又有利于智力开发和技能提高呢？大家可能都有这样的体验：有些难题，无论怎样苦思冥敏想都找不到解决的办法，但经人一点拨，顿时豁然开朗，问题迎刃而解。英国大文学家萧伯纳就说：“你我是朋友，各拿一个苹果彼此交换，交换以后，仍然各有一个苹果；倘若你有一个思想，我也有一个思想，互相交流，那么每个人就有两个思想。”著名华裔科学家，诺贝尔奖获得者李政道教授说过，他和杨振宁教授合作打破宇称守恒定律，就是在一起吃饭、交谈时获得的灵感。可见人际交往对智力开发、能力提高何等重要。同样，良好人际关系有助于提高学习效率。很多\*\*都有这样体会：生活在一个不团结集体里，关系紧张，人情冷漠，互相嫉妒，学习效率不会高。反之，一个班级或宿舍里，人际关系健康、和谐的空气很浓，生活管理有人抓、学习进步有人夸，遇到困难有人帮，在这样一个有向心力、凝聚力的集体里，大家自然感到心情舒畅、学习效率自然提高。为什么我们这个班几乎受到所以任课老师的好评，那就是因为我们这个班的同学团结、热情、活拨、\*\*，大家的心往一处想，劲往一处使，学习效率自然得到提高，各项工作的开展也就顺利。

2、良好的人际关系有助于自我意识的形成、发展与完善。

所谓自我意识就是人对自己以及自己与周围环境关系的认识。简单的讲就是个人对自己的看法，对自己的自我评价。我们知道一个人如果自我孤立、封闭起来，那么他对自己的评价可能就是片面的，或者是错误的，甚至走向极端。这种自我意识就是完全失真的。所以一个人在形成自我意识时候，必须使自己置身于良好的人际关系中，以他人、集体为参照物，为榜样，只有这样，自己才可以感受到：自己哪些是错误的，哪些要求是不合理的，哪些想法与社会的需要、他人的要求格格不入，哪些目标、理想是不切实际的，等等，从而不断地进行调整、纠正，力求达到自我意识与社会意识的有机统一。比如，02机电工程系的两名同学因煤气中毒四忙，他们所在两个班级的同学配合学校、班级做了大量的工作：如陪伴、安慰处在极度悲痛中的同学父母，\*\*\*\*\*。这体现了这个班的同学懂得关爱他们。但更值得宽慰的是：同学们通过这件事懂得了学校严明校规校纪的用心所在，而不再埋怨不让租房住校外是学校跟他们过不去，不再指责学校让学生上晚自习、不要到外面去是多此一举，也学会了珍惜大学时代美好时光。这样，他们就纠正了认识上的偏差，自我意识就得以进一步完善和健全。

3、良好的人际关系对大学生心理健康有帮助（板书）

我们都有这样的体会，当自己有了一件高兴的事，总想立刻告诉最好的朋友，让朋友一起分享喜悦，当自己遇到了不快，遭受了挫折，也想找一个人倾诉，以获得精神上的慰藉。这就是心理学上讲的“倾诉”，这对人的心理健康很有帮助。所以讲心理健康一章时，还要讲到这个内容。正如培根所说的：“如果你把快乐告诉一个朋友，你将得到两个快乐；如果你把忧愁向一个朋友倾吐，你将被分去一半忧愁。”同学们，你们有过这样的体会吗？——对，我们都有这样的体会。如果一个大学生过于孤僻，不愿与人交往，久而久之，就会在孤独和郁闷中越陷越深，很容易导致心理疾病，甚至会产生更严重的后果。山东大学有一个女生，由于受到家庭以及其他一些因素的影响，她不善于与人交往，自我封闭，独来独往，她对学习特别认真，整天把时间、精力全部投在学习上，从不参加集体活动。她在大学一年级、二年级成绩都排在全班第一，但大学三年级一不小心考了第二名，结果她不能接受这个现实，跳楼自杀了。可是乐于与人交往、把自己融入集体中，建立良好的人际关系对促进大学生的心理健康还是极其有帮助的。

还有上次我给同学们进行“关于大学生恋爱心理的健康发展”的讲座中\*\*的某大学的甄新喜同学，就是因为自己来自偏远农村，个头矮小，又没有业余爱好。白天低人一等，不愿与同学交往。久而久之，离群索居，内心\*\*，发展到最后竟用浓硫酸将自己同宿舍的几个大学生全毁容，还残忍地用刀捅伤了\*\*\*\*。云南大学学生马加爵因不善交往，内心闭塞，性格怪僻暴戾，残酷杀害了自己的4位同窗好友。

既然人际关系对个人、对集体意义如此重大，每一个大学生都应该学会人际交往，提高交往能力，那么我们如何才能建立和谐的人际关系？在交往中应遵循哪些原则呢？这就是我们要讲的第三个问题。

三、人际交往的原则（板书）

人际交往的原则就是指在人际关系中应当遵循的准则和规范。具体来讲，在人与人交往中，应遵循以下5个原则。

1、尊重原则（板书）

俄国大作家屠格捏夫有一天走在大街上，一个年迈体弱的乞丐向他伸出发抖的双手行乞，屠格捏夫找遍所有的口袋，分文没有，感到惶恐不安，只好上前握住老乞丐那双脏手，深情地说，“对不起，兄弟，我什么也没有，兄弟！”哪知大作家这两声“兄弟”却远远超过了钱币的作用，立刻使老乞丐泪眼蒙蒙，颤抖着说：“哪儿的话，这已经很感恩，这也是恩惠啊！”这个故事说明，无论什么人，无论地位高低，都渴望得到别人的尊重，所以，大学生在人际交往中一定学会尊重别人，包括尊重别人的人格、权利和劳动成果。

2、诚信原则（板书）

诚信原则也就是真诚的原则。真诚待人通常被认为是人际交往中最重要、最有价值的原则。但恰恰在发展社会主义市场经济过程中，出现了一些缺乏道德，不讲信用，尔虞我诈，坑蒙拐骗的现象。正因为如此，党中央在2024年9月颁发了《公民道德建设实施纲要》。《纲要》倡导的一个很重要的基本道德规范就是：明礼诚信，要求商品生产者、经营者以及公民个人都应以诚待人。海尔集团的走向世界、阜阳商厦的骄人业绩，靠的只有一个秘诀：诚信。中国人民靠着执着、韧劲，\*\*\*\*通过艰苦谈判加入了WTO，一切要遵循WTO的游戏规则和国际管理，诚信的原则尤其重要。大学生在交往中一定要真诚坦率，一是一，二是二，表里如一，言行一致，说老实话，办老实事，做老实人。

3、宽容原则（板书）

俗话说“人无完人，金无足赤。”在人际关系中难免会遇到一些不愉快的事，这时候心胸一定要宽，姿态要高，气量要大。忍一时风平浪静，退一步海阔天空。有一句话：世界上最宽阔的是海洋，下面两句呢？是的，比海洋还宽阔的是人的胸怀。所以说要能够容人之过，容人之短。当然宽容并不是无原则的忍让，在宽容的基础上，应帮助对方改正错误。

4、互酬原则（板书）

互酬就是互利，在人际交往中，不要只顾归求个人需求的满足，也应该满足对方的需求。这种互惠互利可以是精神上的，也可以是物质上的。当自己取得成功，朋友为你祝福高兴，当自己遭遇不快，朋友来安慰、开导你；当朋友有了进步，你也应该送去真心的祝福，遇到挫折时，给予真诚的帮助。当然人际关系中的互酬，强调的是精神上的互酬，在强调互酬的同时，我们更赞扬那种乐于助人，不计报酬的奉献精神。

5、谦逊原则（板书）

谦虚、谦逊是一种美德。“谦虚使人进步，骄傲使人落后”。谦虚好学者，人民总是乐于与之交往，反之狂妄自负，目无他人，人们往往避而远之。大学生在人际交往中应谦虚谨慎，戒骄戒躁，切勿狂妄自大，那样只能是“井底之蛙”，鼠目寸光。

到这里为止我们就把这节课内容讲完了。下面两点总结一下。人际关系含义、人际交往意义和原则，希望同学们在以后的人际交往中自觉运用这些知识理论，不断提高交往能力。当然在交往中还要注意“交友慎，渗择友”。因为“近朱者赤，近墨者黑”这是我们下节课要学到：掌握交往的艺术技巧中要讲到的。

布置作业：

1、回去以后搜集一些关于人际交往、友谊等方面的名言警句、典型事例。

下节课我们互相交流学习。

2、请同学们将所发的例题\*\*一下，看一看“你善于焦急吗？”

今天的课就到这里，谢谢各位老师、同学。

附：板书（格式）

第三章 正确进行人际交往，建立和谐的人际关系

一、人际关系含义

人与人直接相互关系社会关系

二、人际关系对学生成才的意义

1、信息交流智力开发技能和学习效率

2、自我意识

3、心理健康

三、交往原则

1、尊重原则

2、诚信原则

3、宽容原则

4、互酬原则

5、谦逊原则

**第二篇：建立和谐人际关系演讲稿**

我们的国家所倡导的和谐社会其实是在倡导和谐人际关系，人是社会的主体，若人人和谐我们的国家就会和谐。正所谓“爱出者爱返，福往来福来”。和谐人际关系需要我们每个人从自身做起，从小事做起，当我们和他人的关系如同亲人时，爱将洒满中华大地。

做一个有自我意识的人，我们在社会生活中与他人交往时会遇到这样或者那样的问题。有的人在与他人交往时故作老练，有的人拘谨扭捏，凡此类者，都与缺乏自我意识有关，我们只有完善自我意识，才能在他人面前赢的良好的形象。所以我们要认识自我，俗话说“君子日参省乎己，则知明而行无过矣”。我们要反省自己日常生活中的表现和行为，总结经验。从多方面考虑自己的不足，做事方法和语言方式等等。发现不足时要耐心改正。

“以铜为镜可以正衣冠，以人为镜可以知得失”。以他人为鉴，来对照比较自己，从而认识自己，积极听取他人的意见，对于自己的不足要努力改正，不断的完善自己。

做一个自信的人，对于自卑和自我否定的人，他们往往朋友很少，一个连自己都不喜欢自己的人，在与他交往时的形象是不利于相互发展的。首先这种人往往不承认或不接受自己的真实面目，在他人面前装扮出另外一种形象。这种假象一旦被人揭穿，就会让他人发生反感，不愿意与他交往。

要有健康、积极向上的心理态度，不要以为个别人的否定映射到大多人身上，每天微微一笑他人也会像镜子一样对你笑。

语言是人类最方便也是最直接的交流方式，在社会工作和社会交往中，几乎处处需要发言、交谈、劝慰、谈判、辩论、演讲等等。无论从事什么，我们都需要一定的社会交往能力和口头表达能力，适度的言谈举止是一个人素质的表现，良好的口才才能给人愉悦感，从而得到他人的尊敬，让相互之间的情更浓，爱更深；可以使陌生人产生好感，结下友谊；可以使意见分歧的人相互理解，消除矛盾；可以使彼此抱怨的人化干戈为玉帛，友好相处。只有具备良好的表达能力，才能更好的展示自己，才能发挥自己的才能，让别人认识自己、认同自己。用语言打开心灵的窗户，彼此之间搭建心灵的桥梁让良好的人际关系存在在我们的生活中。

倾听他人。一个善于倾听的人往往有更多更好的朋友，倾听是一种高尚的艺术，掌握它能让你在别人面前备受欢迎。我们要全心全意的倾听别人的诉说，就要撇开一切让你分心的事情，不理会其他的声响，眼睛要看着对方，点头示意鼓励让对方说下去，借此表明你在用心倾听并且显示你在尊重他。要善于听对方的意思，不要盲目插口，做一个善解人意、有修养、有知识的人。

举止文雅。举止体现着一个人的修养和风度。带有粗俗习气的行为举止，将会让一个人失去可亲近感，人们所欢迎的是稳重大方的人，要使自己的举止对他人产生好的印象，就要自觉的约束自己，使自己的举止文明得体。在与他人交谈中必须学会控制自己。不能毫无顾忌，无节制的吞云吐雾，旁若无人的纵情大笑。与人交往时，要表情自然、亲切大方、动作要适度，做到站有站样，坐有坐相。当然在他人也不能畏畏缩缩，谨小慎微。无论说话办事，参加活动都应表现的落落大方，不卑不亢。

“宰相肚里能撑船”做一个有度量的人，宽容别人，当别人犯错时不是一味的指责，而是微微一笑宽容他们，那么我们就会获得良好的形象。宽容是一种良好的心理品质。它不仅包含着理解和原谅，更显示着气度和胸襟，坚强和力量。一个不会宽容，只知苛求别人的人，其心理往往处于紧张状态，从而神经兴奋，血管收缩，血压升高，使心理、生理、进入恶性循环。学会宽容就会言语理解宽以待人。这就等于给自己树立良好的形象，使自己和别人的关系越来越好。

我们每个大学生要通过自己的努力来改善人际关系。一方面，不断提高自己的心理健康水平，另一方面，掌握人际交往的原则与方法，并通过不断的实践和努力让它总终成为自己的习惯，成为自己个性的一部分。如果我们每个人都能这样做，和谐人际关系离我们不会再远。

**第三篇：建立和谐人际关系的一份演讲稿**

建立和谐人际关系的一份演讲稿,关键词是演讲稿,建立和谐人际关系, 我们的国家所提倡的和谐社会实际上是在提倡和谐人际关系，人是社会的主体，若人人和谐我们的国家就会和谐。正所谓“爱出者爱返，福来往福来”。和谐人际关系需要我们每个人从本身做起，从小事做起，当我们和他人的关系如同亲人时，爱将洒满中华大地。

做一个有自我意识的人，我们在社会生活中与他人交往时会碰到这样或那样的题目。有的人在与他人交往时故作老练，有的人拘束摇摆，凡此类者，都与缺少自我意识有关，我们只有完善自我意识，才能在他人眼前赢的良好的形象。所以我们要熟悉自我，俗语说“君子日参省乎己，则知明而行无过矣”。我们要检讨自己平常生活中的表现和行为，总结经验。从多方面考虑自己的不足，做事方法和语言方式等等。发现不足时要耐心改正。

“以铜为镜可以正衣冠，以人为镜可以知得失”。以他人为鉴，来对照比较自己，从而熟悉自己，积极听取他人的意见，对自己的不足要努力改正，不断的完善自己。

做一个自信的人，对自卑和自我否定的人，他们经常朋友很少，一个连自己都不喜欢自己的人，在与他交往时的形象是不利于相互发展的。首先这类人经常不承认或不接受自己的真实面目，在他人眼前打扮出另外一种形象。这类假象一旦被人戳穿，就会让他人发生反感，不愿意与他交往。

要有健康、积极向上的心理态度，不要以为个他人的否定映照到大多人身上，天天微微一笑他人也会像镜子一样对你笑。

语言是人类最方便也是最直接的交换方式，在社会工作和社会交往中，几近处处需要发言、交谈、安慰、谈判、辩论、演讲等等。不管从事甚么，我们都需要一定的社会交往能力和口头表达能力，适度的言谈举止是一个人素质的表现，良好的口才才能给人愉悦感，从而得到他人的尊敬，让相互之间的情更浓，爱更深;可使陌生人产生好感，结下友谊;可使意见分歧的人相互理解，消除矛盾;可使彼此抱怨的人化干戈为玉帛，友好相处。只有具有良好的表达能力，才能更好的展现自己，才能发挥自己的才能，让他人熟悉自己、认同自己。用语言打开心灵的窗户，彼此之间搭建心灵的桥梁让良好的人际关系存在在我们的生活中。

聆听他人。一个善于聆听的人经常有更多更好的朋友，聆听是一种高尚的艺术，把握它能让你在他人眼前备受欢迎。我们要全心全意的聆听他人的诉说，就要撇开一切让你分心的事情，不理会其他的声响，眼睛要看着对方，点头示意鼓励让对方说下往，借此表明你在专心聆听并且显示你在尊重他。要善于听对方的意思，不要盲目插口，做一个善解人意、有修养、有知识的人。

举止高雅。举止体现着一个人的修养和风度。带有粗俗习惯的行为举止，将会让一个人失往可亲近感，人们所欢迎的是慎重大方的人，要使自己的举止对他人产生好的印象，就要自觉的束缚自己，使自己的举止文明得体。在与他人交谈中必须学会控制自己。不能毫无顾忌，无节制的吞云吐雾，旁若无人的纵情大笑。与人交往时，要表情自然、亲切大方、动作要适度，做到站有站样，坐有坐相。固然在他人也不能畏畏缩缩，谨小慎微。不管说话办事，参加活动都应表现的落落大方，不骄不躁。

**第四篇：如何建立发展和谐的人际关系**

如何建立发展和谐的人际关系

大学生作为社会主义建设事业接班人建立发展和谐的人际关系尤为重要。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。

现在的我们大学生基本上都是独生子女，无形之中养成了惟我独尊的品性。凡事以自我为中心，集体荣誉感不强，容易产生自私的想法，不能以宽容的心态看待事物。

其次是沟通能力有限。由于语言表达、思维习惯的限制，很多学生不能将内心想法与对方充分交流，造成了互相之间的误会或隔阂。

再次是个性品质欠缺。影响大学生人际关系的常见的不良个性品质有以下方面：自私、自傲、猜疑、逆反、冷漠、妒忌等等，都是不受欢迎的个性品质，是人际关系的重要障碍。

在人际交往中，我们应遵循以下原则：一是平等原则。平等就意味着相互尊重。寻求尊重是人们的一种需要。二是相容原则。相容表现在对交往同学的理解、关怀和喜爱上。人际交往中双方如果能以容忍的态度对待别人，就可以避免很多冲突。三是互利原则。互利原则要求我们在际交往中，了解对方的价值观倾向，多关心、帮助他，并保持对方的得大于失，从而维持和发展与他人的良好关系。四是信用原则。信用指一个人诚实、不相欺、守诺言，从而取得他人的信任。

除了以上几个原则，我们还应做到，第一要真诚。真诚能使交往双方内心踏实、有安全感，能促进彼此的信任，任何真正的友谊的基础都是彼此付出真心。第二要谦虚。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。第三要热情。阳光般的热情能给人以温暖，摒除人心头的顾虑和担心。增强人与人之间的感情，使人际关系变得和谐融洽。第四要宽容。要学会换位思考，站在别人的角度看问题，设身处地为别人着想，这样就会理解别人的言行。在不涉及原则性问题的事情上，对别人的选择多一点尊重，可以减少不必要的冲突隔阂，从而达到心理相容。

每个人生命的主宰其实就是自己，我们要以积极的态度和行为对待人际交往，建立和谐的人际关系。为提高中国大学生的基本能力做出一份贡献。

五年临床3班

胡阳

1311143

**第五篇：思修论文\_如何建立和谐人际关系**

如何建立和谐人际关系

转眼之间，十八年的时光过去，经历了12年寒窗苦读的我们跨过了高考的门槛，来到了我们向往已久的大学，憧憬着那理想中的美好的校园生活，可是大学的校园不再像高中那样保有纯粹学校的标签，它更像一个小型的社会，我们必须要建立一个和谐的人际关系网，才能在其中生活（亦或是生存）下去，那么我们应该怎么做呢？

一、把握基本的交往原则

建立和谐人际关系的第一步就是遵守最基本的交往原则，这是建立人际关系的基石。首先，要学会尊重，在交往过程中要保持一个公平的心态，做到不卑不亢。尊重他人，使别人的自尊心得到及时的满足；尊重自己，是自己从交往中得到快乐和满足，人际关系就能得到巩固和发展。此外，我们应当懂得宽容。宽容是大学生和谐人际关系的润滑剂。我们在相互交往过程中不可避免地会产生摩擦，这个时候应当设身处地地为别人着想，化干戈为玉帛。这两者是人际交往中最基本的原则和底线，是与别人交往的前提，是我们应该时刻谨记的。

二、增强自身的人际魅力 注重自己留给别人的第一印象。人与人第一次交往中给人留下的印象，在对方的头脑中形成并占据着主导地位，大学生在社交活动中，合理利用这种效应，展示给人一种极好的形象，可为以后的交流打下良好的基础。培养良好的个性特征。良好的个性特征对于建立良好的人际关系有促进作用。生活中，大家都愿意与性格良好的人交往，没有人愿意与自私、虚伪、心胸狭隘的人打交道。因此，要不断形成良好的个性特征，注意克服性格上的弱点和缺陷。加强交往，密切关系。人与人之间在空间距离上的接近是促进人际吸引的重要因素。我们应该充分利用校园狭窄范围的的限制这一优越条件，与朋友保持适度的接触频率，使人际关系不至于淡化甚至消失，争取在自己遇到困难时不至于孤立无援。

三、掌握人际交往的艺术 语言艺术。“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。”人际交往中要注意称呼得体和讲话注意礼貌，良好的语言艺术必须要做到适时、适度、适量。非语言艺术。非语言一般包括眼神、手势、面部表情、姿态、位置、距离、肢体语言等。面部表情是内心情绪的外在表现，它们均能表达人的态度和情感。交往中还可用动作来表达想法，在人际交往中根据谈话的内容和场合，正确运用非语言艺术，巧妙地表达自己的思想感情，有时能起到“此时无声胜有声”的作用。学会倾听。几乎所有的人都喜欢听他讲话的人，倾听技术成为改善人际交往的重要方式。在与人沟通时，作为听者要少讲多听，不要打断对方的谈话，要等别人讲完之后再发表自己的见解；要表现出倾听的兴趣，听别人讲话时要正视对方，切忌小动作，不要轻易地与对方争论或妄加评论。

参考文献

《论大学生和谐人际关系的构建》钱雅文

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！