# 论大学生如何形成良好的人际关系

来源：网络 作者：落霞与孤鹜齐 更新时间：2025-05-28

*第一篇：论大学生如何形成良好的人际关系论大学生如何形成良好的人际关系刘诗奇08人力资源管理内容摘要：寻求自我实现与事业成功是每个大学生的愿望，而想要取得成功，不仅要靠个人的学识，更重要的是要靠人际关系。和谐的人际关系是走向成功的必要保证。...*

**第一篇：论大学生如何形成良好的人际关系**

论大学生如何形成良好的人际关系

刘诗奇

08人力资源管理

内容摘要：寻求自我实现与事业成功是每个大学生的愿望，而想要取得成功，不

仅要靠个人的学识，更重要的是要靠人际关系。和谐的人际关系是走向成功的必要保证。广泛的交往，不仅有利于大学生个体智慧的发挥和人性的完善，而且也有利于个人参与社会，适应社会，开拓广泛的发展空间。因此，在日常学习生活中，处理和协调各种人际关系是大学生必须直面的问题。而且现代社会的发展越来越要求人们重视人际交往与沟通，学习和掌握一些人际交往的技巧和方法，将会为今后的事业发展打下良好而夯实的基础。

关键词：大学生 人际交往 人际关系 技巧与方法

良好的人际交往是心理健康的必要保证，良好的人际交往是生活幸福的重要源泉。每个大学生，都希望自己生活在良好的人际关系气氛中，但对于怎样才能建立并保持这样一种气氛，不少人感到力不从心，或有力不知向何处使，这确实是道难题。要想始终与周围的人保持一种良好的关系，对一个人的要求其实是很高的，包括品德、性格、能力、学识、体态、交际手段和社会经验等。在大学生活中，重要的是通过广泛的社交活动，遵循相应的人际交往准则，积累处理人际关系的经验，培养正确的人际交往方法与技巧，克服交往过程中的常见问题，为人际关系的进一步健康发展打下坚实的心理基础。

一、大学生人际交往应遵循的原则

万事各有其度，人们根据事物发展的客观规律制定了相应的行为准则。人际关系，自然也有相应的可遵循的准则。理解并认同这些交往原则，可以帮助我们树立良好的交往方向性，起着一定的指导作用。

1.真诚原则

无论是在大学生活或者是社会生活中，真诚都是人际交往中最基本也是最重要的准则。古语有云“君子诚之为贵”、“心诚则灵”、“精诚所至，金石为开”，这些说法，都是对真诚及其作用的高度评价。美国心理学家安德森曾做过一个实验，他列出550个描写人的形容词，让大学生指出他们喜欢的品质。研究结果显示，大学生们评价最高的性格品质就是“真诚”，在八个评价最高的形容词中，竟有六个与真诚有关。这个实验告诉我们，人们往往喜欢与真诚可靠的人交朋友。

2.热情原则

我认为热情是一种积极的情感形态，是对于事物有着积极主动，健康向上的追求。

一个热情的人，在人际交往中，往往不吝啬于称赞、夸奖别人，总是会很豁达开朗，真实自然。从心理学角度讲，健康的自我是热情的、坦率的，而病态的自我是拘谨的、封闭的。所以美国教育家卡耐基在《积极的人生》一书中说：“一个人成功的因素很多，而居于这些因素之首的就是热情。没有它，不论你有什么能力，都发挥不出来。”大学生正处于追求人生与事业发展的关键时刻，学会用一种热情的方式投入到学习、工作、人际交往及生活中去，必将迎来“投之以桃，报之以李”的回报。

3.理解原则

由于每个人生长环境、知识水平、思想程度存在不一致，所以对于事物的看法固然存在差异。如果双方都能进行“心理换位”，站在对方的立场上相互体谅与理解，这样人际关系才能正常。心理学家伯恩研究表明，如果人与人之间能相互理解并认同某些方面的类似性，他们就会相互吸引与喜欢，对待同一事物，双方态度越类似，相互喜欢与吸引也就越强。人与人在个人特征以及态度上的类似性，使得一方的想法可以获得另一方的印证，双方容易产生共同感，结果会彼此吸引，相互亲和，产生凝聚效应。

二、大学生人际交往的有效技巧和方法

大学生学习生活中，需要营造和谐的人际氛围，建立良好的人际关系，但这并不是自然形成，一蹴而就的，这需要一定的有效的交往技巧。

1.学会聆听

人是立体的，深奥的。有时候表面上看到的并不是真实的，一个人的内心世界很复杂，需要我们去了解，去发现。当别人把你当朋友倾诉衷肠的时候，大学生需要学会聆听，顺利的与人畅谈。若要表现最佳的聆听效果时，你需要耐心地听，感受性地听，不要随便打断别人的话，同时需要积极反馈，适当提问。善于聆听，会有利于大学生在学校获得珍贵的友谊和成功。

2.善于交流

当你具备良好的交流技巧，在人际交往中也就能顺畅深入地与人交流沟通。善于寻找话题能够激发周围人的兴趣，营造良好的交谈氛围，注意沟通的语言技巧以及非语言交流的作用，可以使得别人更加理解你。当你把握住交流沟通的技巧，矛盾也就减少了，人际交往过程也会更顺利。

3.容忍他人

哲学上告诉我们世界上没有完全相同的两片树叶，更不可能有两个完全相同的人。所以在人际交往过程中，存在差异时，学会容忍他人，“退一步海阔天空”。尊重差异，容纳他人的个性。容纳缺点，谅解别人的过错。当然，容忍，并不是毫无原则，一味妥协的，需要有准则和限度。大学生在宿舍同处一个屋檐下，只

有这样，彼此才能友爱、理解，减少矛盾和摩擦。

4．劝说与帮助

对大学生而言，友情、朋友在校园生活中分量是巨大的。尤其在遇到困难时，朋友有效的劝说与帮助往往极具亲和力与影响力，让人豁然开朗。我们需要掌握一些技巧与方法，首先要知己知彼方能百战百胜，了解对方，设计策略。接着要动之以情晓之以理，根据情绪感性化的劝说帮助。还有注重形式的多样性以及言辞的恰当性。作为大学生，在自己遇到困难时，要坦然的寻求别人的帮助，当然在别人需要帮助时，我们也要伸出援助之手。

三、大学生交往的成功方式

当你遵循了相应的交往原则，掌握了有效地交往技巧后，在丰富的大学生活中，我们可以通过参与形式多样的活动将交往原则与技巧表现出来，与他人建立良好的人际关系。

1.座谈与人际交往训练

在遵循人际交往原则中热情、真诚和理解的基础上，我们可以通过参加座谈会，人际交往训练等方式，塑造我们良好的个性。比如：我担任我们学校心理健康协会会长，本学期组织了很多活动，其中就有每个班的心理保健员参加的人际交往训练活动。主要通过一些游戏让同学们进行互动，让他们交流沟通，减少彼此之间的陌生感，拉近彼此的距离。通过类似活动，不断训练他们交往能力，从而塑造他们的良好个性，扬长避短。

2.沙龙与舞会

社团在大学生活中也日益多样化，丰富起来。参加舞会，跳舞、健身、娱乐、交友，已成为大学生越来越喜欢的一种社交形式和流行时尚。我们学校的交谊舞社团、健美操社也都经常举办一些圣诞舞会或者化妆舞会之类的活动，心理健康协会也会举办心理沙龙，让同学们展现自己的青春活力和飞扬个性。舞会和沙龙所渲染的独特氛围有利于大学生彼此亲近，身心放松，易于交流，产生共鸣。在这种环境内，大学生尽情地绽放自己，往往容易给人留下深刻的印象，利于交友。

3.游览与联谊

大自然往往会让人心旷神怡，适当的组织大学生走出校门，拥抱自然，这会使他们贴近自然最原始的本性，远离社会现实化了的环境利益。如果再加上与其他学校或者组织的联谊活动，大学生们会结合着灵秀朴实的自然，尽情袒露自我，表现个性，从而增加彼此交流的机会，人际交往活动自然会显得超然和顺利。

四、人际交往中需要注意的常见问题

1.调整好与人交往的距离

把握与具体交际对象的空间距离，是社交得以顺利进行的重要保证。一般来说：

公开的、正式的场合要谨慎，保持适中距离；一些私下或非正式场合可以稍靠的近些。和比自己级别高的人、或握有某种权力、或拥有某种优势的人，不宜靠的太近；与老朋友、熟人交谈，需要近距离。所以调整好与朋友相交，与陌生人初交，与上级或自己不喜欢的人相交距离，才能使自己适应社会环境，便于倾心交谈，而取得良好的交往效果。

2.帮助人的技巧

对他人的帮助，要落实到具体行动上，不要只停留在口头。帮助他人也需要技巧，要注意具体方法，如何帮助才能使他得到真正的帮助。帮助别人，要坚持不懈，不要居功自傲，不能让别人觉得你“出力却不讨好”，方式要自然得体。

3.适当处理与朋友之间的麻烦

朋友之间有摩擦是正常的，及时妥当处理才是最重要的。与朋友发生争论时，不要正面冲突，以缓和的方式进行，原则问题需要坚持，但如果是细枝末节的东西就保持“求同存异”的态度，不必争论。与朋友发生歧见的时候，保持忠诚和信任，即使不合也要尊重他人，可以暂时拉开距离，积极寻求解决之道。

大学生应该怎样与人进行交往，如何形成良好的人际关系，这是当今社会一直关注的一个课题，也是一个难题。但是我坚信，只要正确遵循人际交往的原则，把握住人际交往的技巧和方法，积极参与成功有效的交往活动中去，克服人际交往中出现的一些问题，我们大学生的人际关系必将得到改善，交往素质必将得到提高，交往艺术也必将得到增强。总而言之，良好的人际关系的形成，有助于我们快乐地学习，有效地工作，健康地生活，是我们幸福人生的重要保障。参考文献：

**第二篇：论大学生人际关系**

论大学生人际关系

文学院汉本\*班####学号：00000000000

摘要：人际交往能力是大学生素质发展的一个重要方面, 和谐的人际关系对大学生而言有着积极、深刻的现实意义。一个没有开放的心理, 不能很好与人交往的人, 将难以通过人际交往获取信息和占有信息, 难以得到他人的理解和支持, 难以适应复杂多变的社会环境, 自然就难以在激烈的竞争中胜出。本文论述了大学生人际关系中常出现的问题，对这些问题作出了原因分析，并总结出了改善大学生人际关系的几个途径。

关键词：大学生 人际关系 问题 原因 改善途径

一、大学生人际交往

大学生正处于人生的重要发展时期,其主要活动都是在人际交往中进行与实现的,大学生对人际交往有着强烈的渴望和要求,人际交往以及人际关系如何不仅直接影响大学生的学习效率、生活质量和心理健康,而且直接影响其能否主动适应现代社会和取得事业的成功。当代大学生要想成为激烈竞争的市场经济大潮的弄潮儿,在将来的事业发展中永占鳌头,必须培养开拓创新能力、面对复杂环境的随机应变能力、妥善处理人际交往的沟通协调能力、善于与他人愉快合作共事的团队合作能力。

现代大学生在人际交往中出现的不敢交往、不愿交往、不善交往，严重地影响了大学生的心理健康,影响了大学生综合素质的提高。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。

二、大学生人际关系中常出现的问题

1、人际理想失落

进入大学后，拥有了许多自由的空间，大学生带着强烈的交往欲望，带着对友谊的美好憧憬来结交朋友，相处时间一长，发现了朋友身上的一些缺点、毛病，有的大学生会用自己的方式改造他人,但结果通常是失败的，有的大学生因此疏远朋友，把友谊停留在表面;有些大学生经历了几次这样的打击,就容易引起强烈的失落感,时间久了就导致了交往恐惧,拒绝与他人沟通,自我封闭,从而远离整个集体,对社会产生不信任感。

2、个体心灵闭锁

现在的大学生,大多数是独生子女,形成了较强的自我意识,喜欢独立思考、处事,却很少考虑他人的感受。在人际交往过程中,也许会有很多朋友,但仍常常感到孤独、郁闷，很少与朋友交心,不愿把自己的缺点、心事暴露出来。这种大学生很容易产生双重性格,外表坚强、快乐,其实内心孤独、寂寞.长此下去,必然会导致人际关系失调,让人感到深不可测或不好相处,自己也会陷入无休止的烦恼中,又找不到一个可以倾诉的对象,经常处在烦躁和苦闷里。

3、功利性的不正当交往

物质的重要性不断被强化,社会上的一些不良风气侵染了大学校园,使得大学生在交往对象的选择上更注重物质条件,很多人以拥有有钱有势的朋友为荣,常常会因为某种功利性目的与某些人成为朋友,一但目的达到,友谊也就无需再维持.这种带有功利性的交往很容易忽视弱势群体.一些家庭比较困难、又有些内向的学生,在班级往往被人忽视.他们内心也想拥有很多朋友,但在这种功利性目的的影响下,产生了自卑心理,于是远离人群,走不出内心的黑暗。

4、寝室交往危机

现在的大学生主要交往的对象,或者说比较要好的朋友还是同寝室友或同班同学。特别是在寝室中,几个同学朝夕相处,平时都以兄弟姐妹相称,他们相处基本都比较融洽,但时间长了也难免会产生一些小的摩擦,这是大学中特有的现象.如果寝室关系处理不好,对于一些人来说就会产生很大的人际交往障碍,如果一个寝室里只有一两个人被孤立,那么,这一两个人自然

就会有被冷落、忽视的感觉.久而久之,容易产生憎恨他人、悲观厌世或打击报复等不良情绪,很容易走向极端。

三、大学生人际关系中问题的原因分析

1、自我意识和认知结构不成熟

进入大学，大学生自我意识迅速增强，他们在人际交往中，开始了主动交往。但受他们的社会阅历及客观环境的限制，使其不能全面接触社会、了解人的整体面貌。加上年轻，心理不成熟，在人际交往中习惯用自己的一套交往模式去衡量外界，带有理想化的色彩，因此容易形成主观臆断。由于自我期望值偏高，而理想与现实的距离较大，在人际交往上容易产生偏见，或以偏离现实的标准来评价人际关系，造成了对现实人际关系状况的不满，这种不满反过来又对他们的人际交往带来消极影响，产生人际交往障碍。当代大学生，自我意识能力迅速增强，自我分析、自我评价、自我监督、自我教育的能力有了较大提高，他们深切关心自我的发展，独立感、自尊心、自信心十分强烈，希望得到别人的肯定性评价。因此，他们强烈地关注自我，固执地维护自己的形象和尊严。然而，这种强烈的自尊与自我中心意识的认知结构，往往会把他束缚在狭窄的自我圈地里，极大地缩小交往领域，造成交往障碍。

2、存在羞怯、自卑、孤傲和嫉妒的心理。

大学生渴求交往，渴望友谊，但部分大学生缺乏交往的勇气和行动。对自己的现状悲观失望，担心被人看不起，总觉得自己无能或不得志而怕与人交往；走进人群中就觉得不自在、紧张，总感到别人在注意、挑剔、轻视或敌视自己，担心被别人否定而放心不下；曾在主动交往中被人冷遇，担心会有类似的情况发生；因从小养成了羞怯习惯，怕与人交往。人际交往中，有的大学生对自己不能做出客观公正的评价，自视甚低，从而产生自卑心理。自卑的浅层感受是别人瞧不起自己，而深层体验是自己看不起自己。在交往时过于拘谨，缺乏自信，畏首畏尾。自卑者往往压抑自身能量的释放，消极等待别人的亲近，致使交往机会擦肩而过。也有的大学生自命不凡，自视甚高，认为自己高人一等。这种孤傲心理使他们在交往中容易摆出“目中无人”、“唯吾独尊”的态势，或对别人吹毛求疵，这难免引起对方的厌倦和反感。结果是自命清高、孤芳自赏，自己将自己闭锁起来。有的大学生在人际交际中嫉贤妒能，对别人的长处或成绩心怀不满，讽刺、挖苦、中伤、诋毁甚至攻击、破坏或者在别人遭遇挫折和不利时，洋洋得意，幸灾乐祸。无疑，存在这些心理易导致人际冲突和交往障碍。

3、社会知觉和归因障碍

第一印象对大学生交往的影响特别重要，如果初次会面留下良好的印象，这种印象会影响一系列特殊的认知，对交往对象产生特殊的情感。然而，这种第一印象即 “先入为主”的认识并非总是正确的。而受这种最初印象持续的影响，会制约着新的印象的产生，影响交往的深入。大学生在对他人认识交往时，常常是从他人好的或者坏的局部印象出发，扩散而得出全部好或全部坏的整体印象。大学生凭个人主观推断，使得推断结果泛化、扩张，而这个结果未必真实，会直接影响对交往对象全面的认识与了解。在大学生里，爱议论别人的人，总以为别人也常在背后议论他，爱打“小报告”的人，总以为别人也这样做。部分大学生对别人的评价不从现实的观察、了解出发，而是从主观出发，沿袭历史形成的看法，这未必有事实根据；有些大学生对某学生组织或个人最简单的固定化的认识，这必然容易产生偏差，造成“先入为主”的成见，阻碍人际之间正常的认知与交往，导致大学生在交往中产生误解。

4、知识经验不足、语言表达能力欠佳、和缺乏交往监控力。

有的大学缺乏交往的经验，尤其是成功交往的经验。他们想关心人却不知从何做起，想表现自己却不知道如何表现。人有形形色色，与不同个性类型的人交往，其策略应是因人而异的，以僵化的模式与人交往无疑会受挫和失败。语言是交往中重要的信息资源，是最重要的交际工具。良好的语言表达，无非是指既懂得在什么情况下说什么，又懂得在什么情况下怎么说。有的大学生语言表达能力差，词不达意，话不得体。本想赞美人，却怎么也开不了口或词不

达意，本想表示友善，言词却是硬梆梆的，势必影响交往的顺利进行。交往监控能力指交往者为了保证交往达到预期的目标，而在交往全过程中，将交往活动本身作为意识的对象，不断地对其进行积极主动的计划、检查、评价、反馈、控制和调节的能力。这种能力主要分为三大方面：一是对自己交往活动的事先计划和安排；二是对自己交往活动有意识的监察、评价和反馈；三是对自己交往活动的调节、校正和自我控制。交往监控能力是交往的最高级成分，一个成功的交往者必定具有较强的交往监控能力。有些大学生的人际交往障碍是因为没有发展起有效的交往监控能力。

5、人格差异和人格缺陷。

无论是气质还是性格,人与人之间都是不同的,这些直接影响其处事风格和交往行为。就性格而言,外向性格者,活泼好动,乐观开朗,善于谈吐,感情易变,性情急躁,他们既具吸引力,又易于使人反感,容易引发冲突;而内向性格者,对周围的事不大关心,对人总是冷漠,与他人保持一定距离,导致交往不能顺利进行。人格的差异常常带来交往中的误解、矛盾和冲突。人格的缺陷或不健全常常直接引发交往中的冲突。如有的人脾气暴躁、动不动就发火;有的人自私自利、苛求于人;有的人嫉妒心强;有的人自以为是、目中无人，这些都极易引发人际交往中的冲突,造成交往障碍。

6、文化和地位障碍

很多高校的学生，来自于不同的民族、地域乃至不同的国别，其为人处事、思维方式、心理定势必然不同。他们在交往的时候，容易发生文化的冲突和矛盾，从而导致交往的心理障碍；大学生是来自不同社会处境中的人，存在思想意识、价值观念、心理特征的差异。地位优越者易产生盛气凌人、轻视他人的心理偏见，而地位低下者易产生盲目自卑、过于担心自己处境的心理偏见，这些都阻碍着交往的顺利进行。

四、改善大学生人际关系的途径

1、提高自身的人际魅力

人与人的交往，是思想、能力与知识及心理的整体在起作用，哪一方面的欠缺都会影响人际关系的质量。加强自我训练，提高自身的人际魅力，以积极的态度进行交往。应该说，每个个体都有其内在的人际魅力，它是一个人综合素质在社交生活中的体现。良好的社交形象会给对方留下深刻的印象，而随着交往的深人，学识更占主导地位。这就要求在校的大学生丰富自己的内心世界，从仪表到谈吐，从形象到学识，多方位提高自己。

2、端正交往动机

大学生的人际交往应建立在远大理想、共同信念和价值观念、健康需要和良好兴趣的基础之上。要注意避免两种不良交往倾向:一是需要层次偏低,交往格调不高,没有明确的交往目的和方向,对交往对象不加选择,无原则相处;二是过强的目标趋向,交往中带有一定程度的功利色彩,一旦利益达到,交往就此结束。端正交往动机,是建立良好人际关系的基础。

3、主动交往

对一个风华正茂的大学生来说，需要有丰富的人际关系世界，并在这个世界上帮助与被帮助、同情与被同情、爱与被爱、共享欢乐与共承痛苦。在社会交往中，那些主动去接纳别人的人，在人际关系上较为自信。主动交往，特别是当面临人际危机时，主动解释，消除误解，重新建立良好的人际关系非常重要。主动交往不足的原因是缺乏自信，担心遭到拒绝，担心别人不会像自己期望的那样理解、应答自己，事实上，问题远没有我们想象的那么严重，因为人际关系中，双方都需要相互适应，相互支持。

4、要把握好交往的度

大学生人际交往中必须把握好“适度”的原则,一是交往的广度要适当。既不能过广,过于分散精力,也不能过窄,形成排他性;二是交往的深度要适当。对交往对象有的浅交,有的深交;三是交往的频率要适当。既便是好朋友也要保持一定的距离,双方才有心想感、愉悦感;四是在人际交往中要把握分寸尺度。说话要有分寸,莫提非分要求,力求自己的言谈举止文明规范,合情合理。

5、学会理解与宽容

在交往中，大学生应学会理解与宽容，能够设身处地替他人着想,理解他人，会善待和宽容他人。适度的宽容，对于改善人际关系和身心健康都是有益的。宽容是一种精神,是一种境界,宽容还意味着你不会再为他人的错误惩罚自己,对人对己都可成为一种毋须投资即可获得的“精神补品”。适度的宽容,折射出一个人处世的经验,待人的艺术和良好的涵养,可谓是人际交往中的一种哲学。学会宽容,不仅有利于身心健康,且对赢得友谊,乃至事业的成功都是必要的。

6、客观评价自我和接纳自我大学生在交往中，能否和他人建立良好的人际关系,关键在于是否具有良好的、积极的心理状态。这种心理状态的形成和保持,一方面源于能否客观地评价自我,即一个人对自我状况,主要包括对自己的自然面貌、社会状况、心理品质和水平所进行的客观评价和态度;另一方面源于接纳自我,表现为—个人能客观地认识和对待自己的优势与弱势,既不自傲、自负、盛气凌人,也不自卑、羞怯或敌视他人;不对自己提出苛刻、过分、完美的要求,要学会原谅自己,包括自己的失误和过失，注重自我修养,不断完善自己。这是改善人际关系的重要途径。

五、结语

大学生只有参加到活动中,正常交往,才能发展自己。大学生通过与人交流获取信息, 获得知识, 从而丰富经验, 提高对自己的认识及对别人的认识, 对别人认识全面, 对自己认识深刻才能得到别人的理解、关怀和帮助, 从而实现自我完善。身心健康发展的大学生乐于与别人交往, 其肯定的态度(如尊敬、友善、信任等)多于否定的态度(如仇恨、嫉妒、憎恶等), 正确认识自己, 既不过分悦纳自己也不妄自菲薄, 客观地认识别人, 从而接受别人、宽容别人, 赢得别人的认同和尊重。

**第三篇：论大学生人际关系**

科技论文写作

学院：艺术学院班级：装教姓名：史芸 学号： 091班

20090454108

论大学生人际关系

史芸

（河南科技学院 艺术学院，河南 新乡 453003）

摘要：当然人际融合能力并不只是简单地体现在能否接纳世界、认同世界方面，它还是一个人的综合素质的反映。人际融合能力的强弱与一个人的思想品德、知识技能、活动能力、创造能力、处理人际关系能力以及健康状况等密切相连的。一般来说，一个素质比较高、各方面能力比较强、身心健康的大学毕业生走上社会后，能够很快适应环境、适应工作，即使是在比较困难的条件下和比较差的环境中，也能变不利因素为有利因素，通过自己的努力取得好的成绩。

关键词：人际交往中存在的问题

巧妙地感谢别人

良好表达能力

一、大学生人际交往中存在的问题

1.怕被拒绝。这是一种在人际交往中以不安全感为主要感受的模式。有这种感受的人有很强的自我保护意识，处处怕被别人伤害。这是一种幼稚的、不成熟的人际交往模式。

另一种人际交往不安全感的表现形式是认为世人都很狡猾，担心自己被利用、被欺骗。

2.不会说“不”。这类人常以奉献者角色与人交往。他们一般认为，别人必须得到我的帮助，在与人交往时我必须做出牺牲，以使别人欢愉。他们绝对尊崇法律和社会道德，就是一般的社会习惯也不敢违反。这类人自幼就是典型的“乖孩子”，从小到大就没有向周围或社会说过“不”，别人需要什么就满足什么。然而，随着年龄的增长，他们同样以这种幼稚的心理参与社会，显然会形成理想与现实的冲突。他们往往会行善举而期望有所回报，当善举无回报时，就会感到十分委屈和不平衡。

3.过分依赖。众所周知，人际交往是以相互支持、互为收益为前提的，而有些人却过多地依赖他人，以致成为别人的负担。这同样是一种儿童对成人的幼稚的行为方式，而不是成人与成人间成熟的行为方式。

与人交往是个实际体验的过程。如果你有以上这些问题，说明你在人际交往中存在一些问题，你的人际交往能力有待提高。

二、大学生人际交往现存问题的分析

影响人际关系的最根本原因是人际冲突。关于人际冲突产生的原因大致有以下几方面：

1.个性的差异。指由于个性差异或人格特质而引发的。大学生中彼此性格差异过大时，往往感到难以合作甚至出现冲突。比如A型血的人总是具有更强的竞争性、脾气更急，也就自然会比B型血的人更容易卷入冲突。

2.“边缘人”地位的处世双重性。大学生踏入大学校园，但又为即将迈出大学做准备，大学时期成为“校园人”到“社会人”的重要过渡阶段：一方面，他们的自给自足能力还没有达到，迫切需要父母的帮助；另一方面，他们又想从父母的束缚之中走出来。因此这种矛盾的心理使他们在为人处事的时候表现的与众不同，这种不同成为人际交往过程中的重要影响因素。

3.人际交往中的封闭性。有些大学生在与别人交往时，总喜欢把自己的真实思想、情感和需要掩盖起来，在他们看来，人世一切是那么无聊，令人厌倦、平淡、无意义；他们往往持一种孤傲处世的态度，只注重自己的内心体验。古怪的行为和习惯有时令人难以理解。这种人交往的失败就在于在心理上建立了一道屏障，把自我封闭起来，无法与别人沟通，从而使自己的人际关系处于危机之中。

4.面子心理作怪。爱面子是大学生的一大怪癖，大学生的许多人际冲突，都是发生在没有什么原则问题的小事情上，往往是一次无意的碰撞、不经意的言语伤害或区区小利等等，本来只要打个招呼、说声道歉，也就没事了，但双方都“赌气”，不打招呼，不道歉，而是出言不逊，结果争吵起来。更有甚者拔拳相向，头破血流，事后懊悔不已。双方都在用不恰当的方法维护自尊，即典型的面子心理，仿佛谁先道歉就伤了面子，于是层层升级，以悲剧而告终

三、提高大学生人际交往能力的策略

大学生中普遍存在的人际交往与人际需要的矛盾，可以采取一些措施或方法来缓解或解除这些问题，从而使大学生学会客观地看待自己，完善自己，从而培养出健康的人际关系和人格品质。

1.以平等原则为基础，平等相待、摆正位置。平等原则意味着在交往中互相尊重，一视同仁，这是和谐交往的基本前提。交往是平等的，尊重他人，才能要别人尊重自己。做到这一点的同时还需要正确认识和评价自己，摆正位置，既不自负也不自卑，把大学生活作为一个新的起点。以一种平和而理智的心态对待周围的人和事，这样人际交往的压力就不大。

2.遵循真诚互助的原则，真诚相待、互帮互助。真诚互助原则就是要求我们在别人遇到困难时伸出热情之手，像雪中送炭一样给别人以物质或精神的慰藉。由于大学生性格、家庭、生活环境不同，个性之间存在明显差异，因此在交往中要遵循真诚互助的原则。这样就为大学生的人际交往提供了一个交心自在的平台，有利于大学生互相关心，互帮互助，求同存异。热诚的赞许与诚恳的批评，都能使彼此间愿意了解、信任、倾诉、交心。

3.把握宽容原则，相互理解、相互宽容。宽容他人就等于是在宽容自己，苛求他人也就等于是在苛求自己。人与人心灵沟通在人际交往中十分重要。生活中常常由于种种原因而导致不能很好的理解别人。但当你站在别人的位置，换位思考问题时，就会理解别人的所言所行，心理上的距离自然就缩短了。

4.基于共性，培养良好的个性特征。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、狡猾、性情粗暴、心胸狭隘的人打交道。可见，良好的个性特征对于建立良好的人际关系有促进作用，不良个性特征对于建立良好的人际关系有阻碍作用。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。

5.换位思考，学会有效地倾听。人际关系学者认为“倾听”是维持人际关系的有效法宝，几乎所的人都喜欢听他讲话的人。在与人沟通时，作为听者要少讲多听，不要打断对方的谈话，最好不要插话，要等别人讲完之后再发表自己的见解；力求在对方的角色上设身处地地考虑问题，对对方表示关心、理解和同情；不要轻易地与对方争论或枉加评论。

6.加强沟通，密切关系。心理学研究表明，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，因为人与人之间在空间位置上越接近，彼此交往的频率就越高，就越有助于相互了解，沟通情感、密切关系。大学生的生活圈子在很大程度上可以说是学校，范围的狭窄促使大学生之间接触密切，这是建立大学生良好人际关系的有利客观条件，大学生应该充分利用这一优越条件，加强与同学之间的交往，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。

(四)过分亲热

这里的过分就是说亲热过头了,古人说:过犹不及,过分还不如不及,做任何事情都不能过分,要留有余地。如果与学生关系过于亲密,感情往往会超越原则,造成老师在处理某些事的时候,会因为感情干扰而看不见原则。而且关系过于亲密,尤其是对异性来说,很可能会令他们产生误解,如果分寸把握不好,就会产生十分严重的后果,而且造成不良影响。这种影响不仅关系到个人,还关系到他所来自的那个集体的声誉。

人际关系的改善

当与人发生矛盾、口角战争，而你们又是在一起上班的同事时，可能生气过后会想到过后给自己工作带来了困难。但是要自己先低头，未免有些难，多微笑,试着宽容；用交流传递友谊

用关爱创造友谊,用宽容维护友谊；朋友在人生中很重要！为别人找想，站在别人的角度想想别人的感受！讲就说话的方式！这样会好的！不用担心！还有个人的开朗乐观和积极向上的人生态度，和个人魅力也很重要！社会是复杂的，想要立足就得先懂得用文化知识和社会实践来武装自己。不懂得护自己的人你说能在群中混吗？学会社会方方面面的知识后与人交住你会觉得人际关系好处得很。比如学些养热带鱼的，家居的，名车，游戏，棋类等等。与人交住你得学着了解他，这很重要的，急人所须吧。人与人的交住是在互利的基础上成立的，而不是图个人利益。友情则是建立在情趣相投，困难互助的基础上的。

要学着改变自己，改变自己的性格。做朋友，首先要的就是彼此之间一定要讲“诚信”，这是前提，这样就会给对方一种感觉，“你这个人比较可靠。”对方才愿意和你交往另外，我们不能让别人认为我们很自负，对别人显示出兴趣或表示同情是很重要的。要知道别人也有自己的需要、恐惧和希望。如何改善好人际关系

保留意见：过分争执无益自己且又有失涵养。通常，应不急于表明自己的态度或发表意见，让人们捉摸不定。谨慎的沉默就是精明的回避。

认识自己：促进自己最突出的天赋，并培养其它方面。只要了解自己的优势，并把握住它，则所有的人都会在某事显赫。

决不夸张：夸张有损真实，并容易使人对你的看法产生怀疑。精明者克制自己，表现出小心谨慎的态度，说话简明扼要，决不夸张抬高自己。过高地估计自己是说谎的一种形式。它能损坏你的声誉，对你的人际关系产生十分不好的影响。有损你的风雅和才智。

适应环境：适者生存,不要花太多精力在杂事上，要维护好同事间的关系。不要每天炫耀自己，否则别人将会对你感到乏味。必须使人们总是感到某些新奇。每天展示一点的人会使人保持期望，不会埋没你的天资。

取长补短：学习别人的长处，弥补自己的不足。在同朋友的交流中，要用谦虚、友好的态度对待每一个人。把朋友当做教师，将有用的学识和幽默的言语融合在一起，你所说的话定会受到赞扬，你听到的定是学问。

按“型”处理职场人际关系

言简意赅：简洁能使人愉快，使人喜欢，使人易于接受。说话冗长累赘，会使人茫然，使人厌烦，而你则会达不到目的。简洁明了的清晰的声调，一定会使你事半功倍。

决不自高自大：把自己的长处常挂在嘴边,常在别人面前炫耀自己的优点。这无形贬低了别人而抬高了自己，其结果则是使别人更看轻你。

决不抱怨：抱怨会使你丧失信誉。自己做的事没成功时,要勇于承认自己的不足，并努力使事情做圆满。适度的检讨自己，并不会使人看轻你，相反总强调客观原因，抱怨这，抱怨那，只会使别人轻视你！

不要说谎、失信：对朋友同事说谎会失去朋友同事的信任,使朋友、同事不再相信你，这是你最大的损失。要避免说大话，要说到做到，做不到的宁可不说。

目光远大：当财运亨通时要想到贫穷，这很容易做到。聪明人为冬天准备。一定要多交朋友。维护好朋友同事之间的关系，总有一天你会看重现在看来似乎并不重要的人或事

人际交往技巧：

提高人际交往和掌握成功的人际关系技巧的第一步是:正确地了解人和人的本性。了解人和人性可简单概括为--“按照人们的本质去认同他们”,“设身处地认同他们”,而不要用自己的眼光去看待别人,更不要把自己的意志强加于别人。人首先是对自己感兴趣,而不是对你感兴趣!换句话说--一个人关注自己胜过关注你一万倍。认识到“人们首先关心的是自己而不是你”这一点,是生活的关键所在。

当你与人交谈时,请选择他们最感兴趣的话题。这样就无形中拉近了相互之间的距离。那么，他们最感兴趣的话题是什么呢?是他们自己!把这几个词从你的词典中剔除出去--“我,我自己,我的”。用另一个词,一个人类语言中最有力的词来代替它--“您”。其实你是否对谈话感兴趣并不重要,重要的是你的听众是否对谈话感兴趣。当你与人谈话时,请谈论对方,并且引导对方谈论他们自己。这样你就可以成为一名最受欢迎的谈话伙伴

人类一个最普遍的特性便是--渴望被承认,渴望被了解。

你愿意在人际关系中如鱼得水吗? 那么,请尽量使别人意识到他们自身的重要性。请记住,你越使人觉得他们自已重要,别人对你的回报就越多。

1.聆听他们

2.赞许和恭维他们

3.尽可能经常地使用他们的姓名和照片

4.在回答他们之前,请稍加停顿

5.使用这些词--“您”和“您的”

6.肯定那些等待见你的人们

7.关注你周围中的每一个人

慷慨些,去赞扬别人吧!先找到一些值得赞扬的人和事,然后赞扬他们。

1.要真诚

2.赞扬行为本身,而不要赞扬人

赞扬一定要具体--要有的放矢。

快乐方程式--养成每天赞扬三个不同的人的习惯。你会感到,这么做后,你自己是 多么开心!当你看到这么做给别人带来幸福、快乐和感激时,你自己也会因此而感到幸福。

如何巧妙地批评别人

1.批评必须在单独相处时提出

2.批评前必须略微地给予赞扬或恭维

3.批语时,不要针对人,批评某种行为,而不要批评某个人

4.提供答案

5.请求合作,而不是命令

6.一次犯错,一次批评

7.以友好的方式结束批评

如何巧妙地感谢别人

仅仅在自己心里感激、赞赏别人是远远不够的,应把你的这种感激、赞赏的感情向值得你感激的人表达出来。

1.态度要真诚

2.清晰、自然地表达

3.注视着你感激的对方

4.致谢时说出对方的名字

5.尽力地致谢

如何巧妙地给别人留下良好印象

在人际交往中，第一印象是很重要的，它往往决定着双方的交往是否能有一个良

好的发展。要尊重自己,要为自己感到骄傲。那么，总结一下如何给人留下良好印象的技巧：

1.真诚2.要热情3.不必过分急躁4.不要通过贬低别人抬高自己 5.不要打击任何人、任何事

6、勇于出列，让别人轻松地记下你的名字。

最后还想送大家几个在人际交往中非常有用的字：感恩、博爱和与人分享。（1）记住别人的姓或名，主动与人打招呼，称呼要得当，让别人觉得礼貌相 待、倍受重视，给人以平易近人的印象。

（2）举止大方、坦然自若，使别人感到轻松、自在，激发交往动机。（3）培养开朗、活泼的个性，让对方觉得和你在一起是愉快的。

（4）培养幽默风趣的言行，幽默而不失分寸，风趣而不显轻浮，给人以美的享受。与人交往要谦虚，待人要和气，尊重他人，否则事与愿违。

（5）做到心平气和、不乱发牢骚，这样不仅自己快乐、涵养性高，别人也会心情愉悦。

（6）要注意语言的魅力：安慰受创伤的人，鼓励失败的人。恭维真正取得成就的人，帮助有困难的人。

（7）处事果断、富有主见、精神饱满、充满自信的人容易激发别人的交往动机，博得别人的信认，产生使人乐意交往的魅力。

（8）学会倾听。这样表示你关心人们，人们可以信任你。信任由尊敬开始。你不仅要用耳朵倾听，还要用眼睛“倾听”。

（9）不要打断人们的谈话。打断别人的谈话不仅不礼貌，而且是不尊重别人的表现。并且，被你打断谈话的人听不到你在说什么。要练习专注地倾听。（10）清晰、友好地交谈。与人交谈时你的语音语调通常比你说的内容更重要，不要太僵硬或者太正式。当你和人们谈话时，要微笑。洞察别人的心理状态也是社交能力重要的一环。一些人看到别人的行为时，不尝试去了解对方做事时的处境和感受，便马上从别人的行为去判断对方是一个怎样的人。这种重判断而轻了解的取向，是社交能力发展的一大障碍。

四、结论

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，我们希望通过对人际交往的特点以及交往策略的认识与理解，可以使大家领悟到交往的一些知识。让那些在生活、学习、工作中，不愿交往、不懂交往、不善交往的同学，塑造自身形象，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。

参考文献：

[1]倪嘉波.大学生人际交往心理问题的成因及对策[J].教育探索，2024，(02).[2]姜涛，蔡柏岩，金惠玉.大学生人际交往存在的问题及促进策略[J].黑龙江科技信息，2024，(13).[3]丛茂国.高校学生存在的心理健康问题及教育对策研究[J].辽宁师范大学学报(自然科学版)，2024，(04)

About the personal relationship

Shi Yun(Henan science &technology institute art institute, henan xinxiang 453003)Of course the interpersonal fusion ability is not simply embodied in the world, and identity can accept the respect, it is still a man\'s comprehensive quality of reflection.Interpersonal fusion ability strong and the weak and one\'s moral character, knowledge, skill, and ability to move, creative ability, and interpersonal ability and health are closely linked.Generally speaking, a quality is high, various aspects ability quite strong, physical and mental health of college graduates after step into the society;able to be quickly adapted to the environment, to adapt the work, even in difficult conditions and more bad of the environment, also can become unfavorable factors for the favorable factors through their efforts to get good grades.Keywords: interpersonal problems in ably thank others good presentation skills.

**第四篇：“大学生良好人际关系的实现”教案**

“大学生良好人际关系的实现”教案

各位新同学好！我叫，曾先后在政教系、商学院任辅导员。我今天要讲的是《大学生良好人际关系的实现》的这部分内容。这门课针对的学生群体：是大一的新生。

这节课的教学内容为：

1、人际交往的技巧

2、如何有效处理冲突。教学目的及要求为：

1、让学生理解掌握人际交往的技巧

2、通过学习，学生能够在人际交往的能力有所提高。教学重、难点： 大学生人际交往的运用技巧。

各位同学，我们已经了解了人对际交往的含义和它对于我们重要的意义，同时也分析了影响人际交往的因素及心理效应。还和大家一起做了关于《人际关系自我评定》的测试，使大家对自己的人际关系如何都有了一定的了解。有些同学测试结果不是很理想。那么这些同学也不要太过于悲观，因为人际交往的能力是可以培养的，同时也需要我们自己的努力提高。

那么这节课我就给大家介绍一些人际交往的技巧，以帮助大家提高人际交往的能力。

（一）修炼自己良好的个性

说起个性与交往的关系，在做的很多同学可能都认为性格外向比内向有利于交往。一些个性内向的大学生，认为自己腼腆话少，不如别人洒脱大方，从而认为自己难有好人缘。其实，对于人际交往而言，良好的个性不在于是内向还是外向，是活泼的，还是沉静的，这些对

影响人际交往的个性特点主要有两个：积极、自信

1、积极。

个性积极的人大都乐观开朗，与他们相处，自然令人感到愉悦畅快；个性消极者悲观阴沉，多疑狭隘，与他们相处，会让人感到忐忑压抑。乐观积极的人，如果是一个外向的人，就总是给周围的人带来快乐，能让大家心境豁然开朗，本来情绪低落的人心情也会有所好转；如果是一个内向的人，因为他的乐观积极，也能给人一种信任感和安全感，由此，我们可以看到，这两种性格不同的人因为共同拥有积极的个性都有不错的人缘。

2、自信。我们大家都会有这样的感觉，自大的人大都令人反感，而自卑的人大多很敏感，自尊心也很强，与他们交往常常让人感到无所适从，也比较容易导致摩擦。

只有自信的人既宽容大度，又平易随和，容易相处。在我当辅导员的这几年里，常常会发现这样的现象，有的学生因为容貌出众或家境优裕，从而滋生优越感，为人傲慢自大，常常让周围的同学讨厌；而有的学生生因自卑太过敏感，与他们相处相处动辄就会得罪他们，而得罪他们的同学往往还不知道是什么原因，这样的人大家和他交往几次也就人敬而远之了。这两种现象我们大家在大学生活中都是应该避免的。

（二）遵循“三A”原则 什么是3A原则呢？

1、接受(accept)：我们大家都有这样的亲身体会，在我们的成长过程中，父母总是试图安排我们的很多事情，可是我们现在在座的每个人绝大多数都没有成为父母想要成为的那个人。所以说我们任何人都没有力量改变另一个人，既然不可能改变，所以就要尽量认可他人。过分的挑剔会让我们失去朋友。

2、赞同(agree)：对别人引起你共鸣的观点表示赞同，会给人知已感。过多的反驳则会容易引起对方的反感。但即使表示赞同，也要注意语气。同样的赞同，语气不同就会起到截然不同的作用。我们可以这样说“是呀，我也这样想”“我和你有很多相似之处”，这就足够让对方认为自己的意见受到了尊重，从而更主动地与你交往；但若是回答“废话，那还用说吗”或“本来就是，你才知道呀”，那就等于告诉对方，他很迟钝，他的观点你早想到了。这么一来，明明你是同意对方观点的，但却是以伤害对方自尊的方式告诉他的，这会激起对方的反击，从而产生不必要的矛盾。

3、赞美(admire)：这一点很好理解。我们常说的多鼓励少批评就是这个意思。真诚的赞美会引起别人行为发生自己所期待的改变。指责和批评则让他人表现更坏。

（三）尽可能满足他人自尊的需要

1、记住别人的名字和一些私人信息。

美国当代人际关系学家卡耐基发现，人对自己的名字看得惊人地重要，所以他曾说：“记住人们的名字，就等于给予别人一个很巧

在交往中就会处于非常不利的地位。

2、谈论对方感兴趣的话题。

谈话是否能够起到增进感情、密切关系的作用，就要看谈话过程是否令人愉快了。如果想掌控谈话过程，让谈话有令人满意的氛围，就要抛开自己潜在的“自我中心”意识。许多人会有意无意地将谈话作为表现自己的舞台，如果你想要取悦对方的话，就不要与他争着表现，而是要让对方成为舞台的主角。如何才能做到这一点呢？很简单，谈论对方感兴趣的话题，并积极参与到这个话题里面去。如果你对这个话题并不了解，也没关系，你可以直接就你不懂的地方请教对方，这一定能让你的聊天对象谈得眉飞色舞，感觉与你很投机，而你也不吃亏，因为你从谈话中获得了许多以前所没有的知识。

3、对别人真诚地感兴趣，做一个好的听众。

有人认为滔滔不绝、口若悬河会让人佩服，从而获得别人的好感，其实正好相反。西方有一句俗语：“上帝给人两只耳朵一张嘴，很明显，就是有意要我们多听少说。”耐心而专注地听对方说话，会让对方感到自己受到重视，从而获得自尊的极大满足。而对于给予他这种满足的倾听者也会报以特别的好感。一个善于倾听人会给人善解人意的印象，从而让周围的人愿意主动接近她。

（四）密切与他人的人际关系

1、给对方“特殊对待”

有特殊的好感和态度。

所以说给对方特殊对待，是密切关系的很好的技巧。但这并不是说要对所有的人都特殊对待，如果对所有的人都特殊了，也就体现不出独特性了。比如说一个男生想要对一个女生表达爱意，他每天都给那个女孩送花，但如果他每天都给好几个女孩送花，我们可以肯定的说收到花的几个女孩子没有一个会感受到这个男孩对她有特别的好感。

所以，在这里我们说的是要对你想要深交的人特殊对待，让她感觉到她在你心中独一无二的地位。

2、适度的自我暴露

我们绝大多数人其实都有较强的倾诉欲。私密的交流往往会巩固友谊，使双方关系更“铁”。

当我们想让人际关系升温时，适度的自我暴露不失为一种十分有效的方法。倾诉一点自己内心深处的烦恼，吐露一点不为人知的小秘密，能让对方感到深受信任，出于感动和交往中的对等原则，也会向你倾吐心声。一旦有过一次这样的交流，双方都会视彼此为心腹之人。当然，这一技巧的关键主要在于“适度”。对关系尚处一般的人吐露自己的秘密，在一定程度上要冒点风险，所以，说什么，说多少，说到什么程度，就得把握好，否则弄巧成拙，秘密在不当的时间地点外泄，会使自己很被动。

3、请对方帮小忙

按人际关系的公平理论，一方过分受损或过度受益都会破坏人际关系的平衡和稳定。如此看来，麻烦别人为自己做事应该于人际关系无益。但是如果请对方帮的忙并不大，而帮这个忙对方又是最合适的人选，且对他来讲是举手之劳，并且在小忙帮到后以合适的方式表示感谢的话，这个忙就会将人际关系推向深入。请人帮这样的忙，对别人而言并没有什么压力，还能给对方一种成就感，让对方感到自己的长处得到了承认，是件令人愉快的事情，受人之托的一方往往在帮助别人的过程中找到了自己的价值，不但不会厌烦，还会很满足。在这种心理氛围中，两人关系容易很快亲密起来。

并且也不是说有的技巧都要去掌握，大家可以结合自己的人格特点和之前所做得测试选择对自己有用的技巧来尝试改善我们的人际关系。

二、有效处理冲突（先引出宿舍矛盾的例子，讲完之后再分析）冲突是生活中很自然的现象，不仅竞争对手或敌我之间，而且朋友甚至情侣之间也会发生冲突。人们一般认为冲突是不良现象，应尽可能避免，事实上，它既不是好现象，也不一定是坏现象，它完全取决与人们的处理方式。处理的得当，大冲突也会化干戈为玉帛；处理的不得当，也会由小冲突演变为大矛盾。

那如何有效的处理冲突呢，首先，要避免用不恰当的办法对付冲突，如：1回避、2退让、3支配、4攻击。

其次，在处理冲突时不免会有争辩、批评、拒绝的过程，所以要注意以下几个方面：

1）争辩的艺术

1、避免无谓的争辩。我们要知道“没有人能在争辩中获胜。”因为

2、争辩只是手段，不是目的。说服对方才是重要的。利用人的本性去说服对方；让他陈述他的情况或理由，倾听；回答前稍作停顿（不能太长，给人理不直气不壮之感；也不能太短，让人觉得你并未重视他的意见，只是急于表达自己的意思）；适当地让步（穷寇莫追，给人台阶下）；温和而准确地叙述你的情况和理由；通过第三人说话

3、保持风度，有器量。不做人身攻击；接受、承认别人合理的观点。

（二）批评的艺术

1、先表扬后批评：良药不再苦口。

2、批评别人之前先做自我检讨：消除对立情绪。

3、点到为止，给人台阶。

（三）拒绝的艺术

1、补偿式拒绝：提出另一建议，以示诚意。

2、先肯定后拒绝：以示其情非得已。

3、爱护性拒绝：站在对方立场谈理由。

总结：通过今天对人际交往技巧的介绍，我们可以看到人际交往的能力是可以培养的；人际交往需要自己努力锻炼，在实际生活中去学会运用这些技巧。

那么，这节课的作业就是要结合自己的实际情况在现实生活中去运用这些技巧来提高我们的人际关系。下节上课时大家要告诉我运用之后的效果啊。

同时下节课我们还讲做几个练习，来实际感受下这些技巧的作用。

谢大家。

**第五篇：大学生如何建立良好的人际关系**

大学生如何建立良好的人际关系

摘要：大学生作为社会主义建设事业接班人建立良好的人际关系尤为重要。本文从大学生人际关系现状、大学生人际关系存在问题的原因、大学生如何建立良好的人际关系等三个方面进行分析研究

关键词 大学生 良好人际关系

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。大学生正处于形成人生观的关键时期，开始步人准社会群体的交际圈，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未完全成熟，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，甚而产生不当行为，危及本人甚至周围人的身心健康，影响未来发展。因而，帮助大学生建立良好的人际关系显得至关重要。本文从以下几个方面展开。

一、大学生人际关系现状

从笔者所了解的大学生群体的人际关系现状来看，人际关系总体来说温和平稳，但相处问题也时有发生。主要有以下几种情况：

(一)同室相处问题

宿舍是大学生们休息、娱乐的主要场所，每天都有一半左右的时间在此度过，因而是最容易结成终生难忘的友谊的地方，同时也是最容易滋生人际纠纷的地方。宿舍人际纠纷或人际淡漠主要有以下几种情况：

其一，生活习惯差异导致互相影响。宿舍同学来自全国各地各个不同的家庭，地区差异和家庭环境形成了不同的生活习惯，当互相之间产生不适应感时，矛盾随之发生。比如，有的人习惯早睡早起，有的人则是晚睡晚起，如果早起或晚睡的人不够自觉，在其他人睡觉之时没有使自己的活动趋于无声的话，很可能影响到他人的睡眠，必然形成人际隔阂，轻则关系淡 漠，重则产生口角。

其二，性格差异导致互相不和。大学生来自五湖四海，性格各异。有的人性格直爽，有话直讲，有的人心思缜密，轻易不发表自己的看法，有的人是快性子，做事风风火火，最怕等人，有的人是慢性子，做事不紧不慢，最怕人催，还有的人有自私、自傲等坏毛病，性格差异较大的人在一起难免不能统一观点，互相看不惯因而避而远之。

(二)异性相处问题

一般有以下情况：在男女生比例明显倒向一方的情况下．比例小的那一方处于人际相处的“弱势”，特别是在低年级。“男女授受不亲”的观念还影响着学生们，比例低的那个性别往往不敢主动与异性交往。有的学生对异性产生了好感却不知该如何处理自己的感觉，有的学生面对异性的好感又不知该如何拒绝，甚至因为不想伤害对方而勉强接纳了对方，最终造成了更大的伤害。即使是普通的异性相处，往往也会有以下情况(1)虽然想和异性接近，但感觉与异性没有话说；(2)和异性在一起感觉拘束紧张，无法深入交往；(3)不知如何把握和一般异性朋友的亲密度的分寸

(三)同班相处问题

由于教室的不固定及学习自由度的增加，在大学里。班级的概念远不如中学阶段强烈，班级成员之间在时空上有一定程度的离散化，同在一个班，如果没有更多集体活动的机会，同学之间可能仍然以三三两两小集体的形式发展友谊，与小集体之外的人缺乏沟通。竞争也是容易导致班级成员不和的因素之一。在奖学金评比等荣誉评比中，班级成员之间会形成一些竞争，如果竞争者之间怀有不正确的心态，就容易造成关系紧张。学生干部在大学生人际交往中是一个尤其值得关注的群体，一方面，他们是同学们选出来为大家服务的，另一方面由于

要与老师、辅导员沟通的职责，他们往往会向同学传达一些纪律和任务，同时将同学们的真实表现向老师、辅导员汇报，这样难免对普通学生产生一些压力，处理不好就使双方成了对立面。如何既尽职地起到上传下达，监督、服务同学的作用，又能得到同学理解，和同学处好关系成了一个难题。

二、大学生人际关系存在问题的原因分析

(一)客观原因

首先是家庭的影响。现在的大学生基本上都是独生子女，生活条件和教育水平应该说得到了很好的保障，但是几个大人围着一个小孩转的“小皇帝小太阳”式的教育环境普遍存在，无形之中养成了孩子惟我独尊的品性。这些孩子独立性差，凡事以自我为中心，集体荣誉感不强，容易产生自私的想法，在集体环境中一旦遇到不如意的事，就可能感到别人有负于己，不能以宽容的心态看待事物。

其次是环境的影响。来到大学，面对的同学来自不同的省份和地区，生活习惯和思维方式都可能有很大的差异，相互之间不一定都能理解。

(二)主观原因

虽然大学生人际关系问题总有一些外在的原因，但是外因要通过内因才能起作用，关系问题的最终原因还是在于大学生个人。

首先是社会认知不当。社会认知主要包括自我认知和对他人的认知。有的学生在某些方面有一些才华，就自高自大，轻视他人，而忘记了人是各有所长各有所短的，这种高傲的态度必然引起他人反感；有的学生则相反，因为自己某些方面不如别人。就妄自菲薄，认为自己处处不如别人，丧失了展现自我的勇气。在对他人的认知上，大学生们存在着简单化、情绪化、主观眭强等特点。容易以偏盖全，因为看不惯同学的某一方面便把对方想得一无是处。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。

三、大学生如何建立良好的人际关系大学生如何建立良好的人际关系呢，可以从以下三个方面作出努力：

(一)提升与他人沟通的能力

有人说：“一个人的生活和生命的质量，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，大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，有效地处理人际关系；再次，学会用温文而雅的举止、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。

(二)培养良好的个性品质

大学生应该在教育者的指导下多读书，读好书，多向阅历丰富的长者学习，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，以下品质尤其重要。

1．真诚。“坦诚为真、至诚乃善”。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。

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。

4．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。

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！