# 如何拥有良好的人际关系（★）

来源：网络 作者：夜幕降临 更新时间：2024-08-23

*第一篇：如何拥有良好的人际关系如何拥有良好的人际关系人，生来各异，有的人热情奔放；有的人沉默寡言；有的人执着坚强；有的人畏畏缩缩、不肯向前。每个人都有自己的性格特点，处世哲学。但是，人们都希望自己有一个良好的人际关系，而自己又是这圈中不可...*

**第一篇：如何拥有良好的人际关系**

如何拥有良好的人际关系

人，生来各异，有的人热情奔放；有的人沉默寡言；有的人执着坚强；有的人畏畏缩缩、不肯向前。每个人都有自己的性格特点，处世哲学。但是，人们都希望自己有一个良好的人际关系，而自己又是这圈中不可或缺的一员。

良好的人际关系虽然不是每个人都有的，但是可以通过我们的努力去营造。有的人不会因为人际关系不好而发愁，因为他们生来就具备社会学家的特质，人际关系的处理对他们来说，简直就是小菜一碟、游刃有余。而有的人呢，就不那么幸运了，他们会因为种种原因，处理不好或者是有心无力，没能有良好的人际关系，为此，苦闷不已。

良好的人际关系也是有一些共通的特点，是需要我们用心去经营的，做到以下这些，你会发现你的人际关系在慢慢的朝着你希望的方向在改变，量的积累是会达到质的突变，潜移默化的，良性循环在慢慢形成。

自信，这是你首先得具备的。根据专家研究表明，人们都喜欢和正面的人和能量打交道，自信，恰恰是给人一种阳光、正面的形象，所以要自信，而且还要不断的提升自我价值。当积极乐观的人自我肯定时，才有能力去肯定他人，所以对于自己要无条件的自信，有自信，加强自信；没有自信，要去锻炼自信。积极乐观也是必须的。甚至有研究表明，人是存在气场的，所谓气场就是不断的向外散发一些电波，自己不注意是很难察觉的，但是会影响与之接触的人。心情好，周围的人自然能感受得到。心情不好，周围的人也可以察觉到。所以，自信是人际交往的基础。只有自己自信了，才可以改变自己，感染他人。

尊重。人与人之间的交往是平等的，所以我们要给予足够的尊重给别人，如果交往过程中，别人感受不到你的尊重，他会认为自己是不被重视的，是不被需要的，从心里边有了抵触，谈话就很难再维系下去。我们自己尚且需要别人的尊重和关心，那么对于别人，我们更应该做到这一点，这是一个态度问题，正确的态度是成败的关键，如果用英文中A~Z代表数字中的1~26，那么得分高的既不是什么patience（耐心）也不是什么confidence（信心），而attitude（态度）恰恰是100分，足见态度的重要性，而尊重是人际交往中对待别人最起码的态度。

真诚和热情人际交往中不可或缺的，真诚，对于现在好多人可能已经不记得自己什么时候已经和真诚失之交臂了，所以我们得重拾真诚，唯有真诚的与人交流才会获得真诚的回报，虚情假意终究不是长久之计，而热情是人际交往中不可或缺的润滑剂，人都喜欢在轻松的环境下交流，要想获得高品质的人际关系质量，热情是必须的。

积极倾听和回应，为什么要说积极倾听呢，那是因为听的过程在进行，但是听进去了没，那就不得而知了，我们在于人交流的过程中，要积极的倾听，认真的听，这会让人觉得，你是关心她的，这其实也是尊重的另外一种体现，我们不仅要听，我们还要说，至于说，那就是根据你收听到的讯息而做出相应的回应，怀着一颗包容博爱的心去倾听和回应，你会发现原来交流就是这么简单。

也许你发现了，自信、尊重、真诚、热情、积极倾听和回应，都是些正面的词汇，研究性格色彩学的乐嘉曾有理论说人际关系交往的钻石法则就是：用适合不同性格需求的方式去对待不同的人，你想要怎么样的回报，你就先得有怎么样的付出。好的人际关系圈，不难做到，关键在于你是否已经意识到了，或者意识到了并且去付出行动。思考力很重要，但是没有执行力，一切都是空谈，做到“思考力，执行力”这六个字，你已经拥有了。

**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：如何营造良好的人际关系**

如何营造良好的人际关系

一、为什么要营造良好的人际关系

1、在这个世界上，就要有一个良好的氛围

我们做事业，需要有好老师，需要有好的合作伙伴，需要团队成员跟我们一同去运作一个良好的目标，这一切需要有良好的人际关系。

中国人有一句话：种瓜得瓜，种豆得豆。

2、胜的时代，企业和企业，个人和个人之间需有紧密的联系

企业间的合作和合并，险，发挥强强联手的优势。作为营销人员，3、人力资源的整合，是开创事业资源的一个重要组成部分。资本----知本在个人创业中，有五个资源需要整合，其中人力资源的整合是核心。

二、营造良好的人际关系的三大秘诀

1、关心别人胜于关心自己只有爱所有的人，才能得到所有人的爱。

2、三多三不多表扬多赞美多激励不抱怨不批评不职责

4、善于沟通沟通：就是信息的给予和交换。信息包括六大要素：信息的发出者和接受者；信息；渠道；环境；反馈；噪音；沟通的四大目的：说清楚，听明白；调整旧思想，灌输新理念；咨询；不断地表扬和激励；沟通的方式：一对一沟通：噪音少，信息量大；会议沟通：大型、中型会议，小型聚会，研讨会；文字沟通：书信，报告，通知，贺卡；通讯沟通：电话，手机，互联网等

三、营造良好的人际关系的十大技巧

1、热情问候对方，敢于开口讲话。

2、眼要看、脸要笑、嘴要甜、腰要软。

3、记住交往过的人，并能随时叫出对方的名字。

4、善于倾听，善于引导，善于提问，绝不争论。

5、注重对方需求，关心别人胜于关心自己。

6、多赞美，多激励，多表扬；不抱怨，不批评，不职责。

7、顾及别人感觉，尊重事实本身，坦诚说出自己的看法。

8、定位自己是服务者，乐于为别人提供服务。

9、诚心守诺，信任对方。

10、热情、温情、耐心、幽默。需要通过很好的沟通，必须以客户的需求为出发点，----人力资源------资本运作

然后营造更大的商业航母，去躲避市场风所做的工作就是加强和每一个顾客的联系。

------品牌

**第四篇：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》

**第五篇：心理健康教案-打造良好人际关系**

第五届（暨首届青爱杯）江阴市中小学、职业学校心理健康教育会课比赛教案集（2024年）

打造良好人际关系

江阴市商业中等专业学校

【教学对象】中职高一年级学生 【教学课时】1课时（45分钟）

【设计意图】中职学生处于青年前期，人际交往开始由幼稚简单走向成熟复杂。90后学生大多是独生子女，父母或家族的掌上明珠，421的家庭教育模式，导致他们大多自我中心主义突出，在人际交往中很少顾及他人的需要和感受，往往排斥他人的价值观念而树立自我认同，容易产生自私、猜疑、嫉妒、偏激、报复等心理。实际生活中中职学生普遍缺少同龄交流伙伴，习惯通过QQ、MSN、E-MAIL、手机短信等现代网络联系方式进行人际交往，有的交往对象还是虚拟世界的陌生人，缺乏真实的人际交往历练，也使他们不善于、不喜欢现实生活中的人际交往，在有效沟通、耐心倾听、清晰表达、及时反馈、认同、理解、合作等人际沟通技巧上存在一定的问题。人际交往能力必须在人际交往实践中锻炼，良好的人际关系必须在经常性的同伴沟通、相互交往中建立。

本课的设计旨在以“活动”、“体验”为主要教学因素，指导学生从小处做起，掌握建立良好人际关系的方法。整个过程让学生多想、多动、多参与、多感悟，力求学生自悟自得，体现心理教育以学生为主体的原则。

【教学目标】

1、理解并认同建立良好人际关系的重要性。

2、掌握人际交往沟通的技巧, 树立平等交往、真诚交往、主动交往的观念。

【教学重点】理解良好人际关系的重要性。【教学难点】掌握人际交往沟通的技巧。

【教学方式】多媒体辅助教学，心理短剧，心理游戏。

第五届（暨首届青爱杯）江阴市中小学、职业学校心理健康教育会课比赛教案集（2024年）

1、心理游戏：画画

教师在黑板上画两个圆，请一位同学蒙上眼睛在圆内把眼睛、鼻子、嘴巴补上，其他同学不许出声；再请另一位同学上前，同样蒙上眼睛，在另一个圆内补上眼睛、鼻子、嘴巴，但此时可以寻求其他同学的帮助。

2、请学生比较两幅画的质量，提出问题：我们从游戏中能够领悟到什么？学生思考回答。

3、教师小结：生活中，有时我们独立完成某项任务感觉很困难，但与他人合作完成就容易多了。我们只有掌握了正确的沟通方式才能更好地与人相处，处理好同伴关系。

4、教师讲解：人与人的沟通主要是通过谈话进行的，在日常生活中，良好的沟通可以解决人们之间的误会，可以让我们拥有更和谐的人际关系。

5、教师讲解沟通的技巧。（1）聆听他人的回馈。

（2）对事不对人。

（3）三思而后言。

（4）失言时立刻道歉。

（5）挑对说话的时机。

（二）建立良好人际关系细节二：学会倾听

※设计意图:采用心理学中倾听和共情的方式让学生了解到人际交往中倾听的重要性，掌握倾听的技巧。

1、案例探讨：当朋友向你倾诉：“期中考试的试卷发下来了，我又没考好。我不敢告诉父母，为了供我上学他们拼命地赚钱，已经很辛苦了。我不想让他们知道。每天早晨起来，我都鼓励自己要努力地学习，但是感觉压力很大，要考上大学好难呀!”你会作何反应?简要说明你作出这样选择的理由。

（1）你要想开一点，面包会有的，只要努力一定能考上的。

第五届（暨首届青爱杯）江阴市中小学、职业学校心理健康教育会课比赛教案集（2024年）

2、学生交流分享感受。

3、教师小结：人际交往中人们往往会忽视对方的优点，一味记住对方的不足。如果把自己的看法说出来，让别人知道你的想法，许多隔阂就不会产生。

4、教师讲解赞美的技巧。（1）真心真意。（2）明确具体。（3）符合实际。（4）及时鼓励。

四、心灵总结

1、学生分享课堂所得以及其对人际交往的看法。

2、教师寄语：人际交往是一门很高深的学问，但只要我们从小处着手，学会沟通、学会倾听、学会赞美，用心去交往，从点滴做起，这样就可以处理好许多人际关系问题，拉近心与心的距离。

3、全体起立，齐唱周华健的歌曲《朋友》,活动到此结束。

五、拓展训练

通过本节课的学习，大家对照一下自己，看看我们在人际交往中还有哪些瑕疵？需要怎样改进？

【教学反思】

1、本节课根据中职高一学生的心理特征及其认知规律，以“教师为主导，学生为主体”，通过团体心理辅导的方式让学生在积极、愉快的课堂氛围中理解重难点，从而达到预期的教学效果。

2、以“动之以情”为突破口，通过心理剧、游戏、活动等多种形式设置相应的情境，调动学生积极参与、体验、感悟、分享，引发内心情感的触动，加深对人际沟通技能的感悟，在潜移默化中实现学习效果的升华。

3、以“在人际交往中学习人际交往”为主旨，布置学生完成人际交

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！