# 中学生如何处理人际关系课题研究

来源：网络 作者：暖阳如梦 更新时间：2024-12-11

*第一篇：中学生如何处理人际关系课题研究中学生如何处理人际关系课题研究课题名称：中学生如何处理人际关系课题研究组组长：施自诚课题研究副组长：李苗苗成员：施自诚 李苗苗 张莹菲 李利明 李杉若指导教师：李宽单位：江城一中高一（6）班一、问题背...*

**第一篇：中学生如何处理人际关系课题研究**

中学生如何处理人际关系课题研究

课题名称：中学生如何处理人际关系

课题研究组组长：施自诚课题研究副组长：李苗苗

成员：施自诚 李苗苗 张莹菲 李利明 李杉若

指导教师：李宽

单位：江城一中高一（6）班

一、问题背景

古往今来人与人交往是社会生产生活中不可缺少的一种行为，而在人与人交往中，如何处理人际关系是必不可缺少的一种技术，如果我们不能正确把握这项技术，我们可能会失去在社会行为活动中的主动权，从而我们会从主动变为被动直到到被社会所淘汰。俗话说“刀不快，石上磨；人不会，世上学”这句话就充分的说明了人际关系的重要性。在21世纪，是一个处处需要与人合作共赢的社会，如果我们没有良好的社会人际关系，那我们就没有好的合作对象，也就相当于我们的价值被社会所否定，那样我们也就成了“天生我才没有用”。我们不可能脱离群体而独立存在，想要得到对我们的自我价值得到肯定的话，那我们就必须拥有好的人际关系，要有良好的人际关系就必须学会如何处理人际关系，学会了处理人际关系我们就会得到别人对我们的自我价值的肯定，所以处理人际关系对我们尤其重要。

二、课题目的通过对课题的研究讨论，让我们学会如何处理人际关系并在研究讨论学习中把所学的从理论知识变为实践过程。在肯定别人价值的同时也让自我价值得以体现，让我们自己的为人处事的方法得到进一步提升和完善并思想境界得以升华。建立良好的人际关系，让我们自己意识到他人的存在，知道在现实生活中人际关系的重要性。

三、课题研究过程

〈1〉2024年3月1日~3月15日小组成员确立课题以及讨论相关事项

〈2〉2024年3月16日~5月31日 通过网上搜索查找相关资料 〈3〉2024年6月1日~7月1日 整理课题相关资料

〈4〉2024年7月2日~7月31日 执笔开始写课题研究报告

〈5〉2024年8月1日~8月25日 小组成员讨论并修改所写的课题研究报告

〈6〉2024年8月26日~9月1日 确立报告并完成总结

四、课题研究成果

中学生如何处理人际关系作者：施自诚

人际交往的核心部分，一是合作，二是沟通。培养交往能力首先要有积极的心态，理解他人，关心他人，日常交往活动中，要主动与他人交往，不要消极回避，要敢于接触，尤其是要敢于面对与自己不同的人，而且还要不怕出身、相貌、经历，不要因来自边远的地区、相貌不好看或者经历不如别人而封闭自己，其次要从小做起，注意社交礼仪，积少成多；再次要善于去做，要大胆走出去，消除恐惧，加强交往方面的知识积累，在实际的交往生活中去体会，把握人际交

往中的各种方法和技巧。另外，要认识到在与别人的交往中，打动人的是真诚，以诚交友，以诚办事，真诚才能换来与别人的合作和沟通，真诚永远是人类最珍贵的感情之一。

社会的人际交往，首先要坚持平等的原则，无论是学习交往还是私交，都没有高低贵贱之分，要以朋友的身份进行交往，才能深交。切忌因人生经历不足，经济条件差而自卑，也不要因为自己是富家子弟、帅气、年轻、美貌而趾高气扬。这些心态都影响人际关系的顺利发展。

要心理相容、即人与人之间的融洽关系，与人相处时的容纳、包含、以及宽容、忍让。主动与人交往，广交朋友，交好朋友，不但交与自己相似的人、还要交与自己性格相反的人，求同存异、互学互补、处理好竞争与相容的关系，更好的完善自己。

人际交往是一种双向行为，故有“来而不往、非理也”之说，只有单方获得好处的人际交往是不能长久的。所以要双方都受益，不仅是物质的，还有精神的，所以交往双方都要讲付出和奉献。

交往离不开信用。信用指一个人诚实、不欺、信守诺言。古人“有一言既出、驷马难追”的格言。现在有以诚实为本的原则，不要轻易许诺，一旦许诺、要设法实现，以免失信于人。朋友之间，言必信、行必果、不卑不亢、端庄而不过于矜持，谦虚而不矫饰诈伪，不俯仰讨好位尊者，不藐视位卑者显示自己的自信心，取得别人的信赖。

要对非原则性问题不斤斤计较，能够以德报怨，宽容大度。人际交往中往往会产生误解和矛盾。中学生个性较强，接触又密切，不可必免产生矛盾。这就要求中学生在交往中不要斤斤计较，而要谦让大度、克制忍让，不计较对方的态度、不计较对方的言辞，并勇于承担自己的行为责任，“做到宰相肚里能撑船”，他吵，你不吵；他凶，你不凶；他骂，你不骂。只要我们胸怀宽广，容纳他人，发火的一方也会自觉无趣。宽容克制并不是软弱、怯懦的表现。相反，它是有度量的表现，是建立良好人际关系的润滑剂，能“化干戈为玉帛”，赢得更多的朋友。

人际交往能力与社交经验的关系如此密切，如果可以提高自己的人际交往能力，人们的日常社交生活也会得到改善。人们不单可以减少与别人发生冲突，亦可以令自己和别人有更愉快的交往经验。

有些人认为人际交往能力是与生俱来的特质或属性。譬如，一个社交能力高的人天生较外向、善于交际。所谓“江山易改，本性难移”，要改变人际交往能力实比移山更为艰难。多数的心理学家并不赞同这种看法。反之，他们认为只要能辨认出可以预测人际交往能力的因素，便可以设计一些课程来培训这种能力。

总括而言，要增进个人的社交能力，一方面要提高对自己及别人的需要、思想、感受的洞察力，另一方面亦要细心观察不同的情境和人物，分辨其中不同之处并加以理解分析，以加强对千变万化的社交环境的掌握。虽然心理学家认为社交能力是可以训练提高的，但要真正的提高社交能力，实在不是一件容易的事，亦非一朝一夕可以做到，成功与否还是取决于一个人的动机、决心、努力与恒心。

五、调查结论

通过这次调查，我们了解到当代中学生处理人际关系方面的一些情况，绝大部分学生能够处理得当，以学习为首要任务，兼顾日常生活中的人际交往，团结友爱、宽容待人这些中国传统的美德在他们身上得到体现，但有些学生在这些方面还存在着薄弱之处，不能很好的将个人情感与周围环境分开，导致一些错误的决断或行为，在不经意间伤害他人。还有少部分同学以自我为中心，在思想方面存在错误，不能正确的处理与他人之间的人际关系，和他人交往的方法不得当。大部分同学的思想和与人交往的方法是很好的，不但能促进与他人之间的关系还能不断的提高自我。总体来说还是不错的，但是还是有美中不足的地方。

注：调查问卷表另附

**第二篇：中学生人际关系研究**

中学生人际关系研究

组长:王陈挺 研究成员:薛谋杰,游兴峰,陈焕煌,薛万善,何捷 指导老师:薛经敏

研究背景: 研究背景: 朋友是每个人生命中都不可缺少的一部分,特别是处于学生时代的我们,就更离不开同 学朋友了.在生活当中我们不难发现,很多人身边总少不了几个朋友,可以分享快乐,分担忧 愁;但也有很多人似乎并不需要朋友,总喜欢独来独往,总把事情藏在心里.以上两种情况的 不同,往往是一个人处理人际关系好坏的最终表现.研究目的: 研究目的: 不同性格的人是以什么标准来选择自己的朋友的?到底是性格相似的人更能成为朋友,还 是性格迥异的人更能走到一起?现在的中学生在人际交往的过程中最看中对方的是那方面…… 这都是我们内心的疑惑.为此,我们通过这次研究,以深入了解人际交往的不同方式和如何让 大家和睦共处.研究方式: 研究方式: 我们身边的每一个人各有各的性格,我们就以他们为对象进行研究.我们对平时人际交往接触中(如:老师,父母,同学……),以哪种方式,什么分寸最合 适,怎样才能达到最好的效果等,进行了调查,分析.我们还就一些典型的案例进行讨论,分析,以使大家更深入的了解如何正确处理人际关 系.研究报告 报告: 研究报告: 怎样建立真正的友谊?怎样建立良好的人际关系? 茫茫人海能结为知己的能有几人?虽然整个世界有 60 亿人,但是朋友的友谊是否建立在 年龄,性别,兴趣,个性等心理相容的基础之上的?为什么有的人虽然每天都能见到,但未必 能成为朋友,但有的人偶然相遇就能成为惺惺相惜的好朋友? 在人的一生中,结交的朋友人数最多,友谊最纯洁最深厚,并且续时间最久的时候就是一 个人的中学时代.这是否由于中学时代的青春少年自我意识逐渐发展成熟起来,人的独立性增 强,社会意识强烈,对友谊的渴求表明一个人强烈的社会归属感,况且人在中学时代经历毕竟 单纯,人与人之间除了学习和品行上互相竞争向上外,还没有多大的利益利害冲突? 有了良好的个性素质,人与人之间能否建立友谊关系,是否还存在一个相互吸引的问题? 即使你已具备了良好的个性素质,但是不能吸引别人或者不能被人吸引,是否也就没有建立相 互友谊关系的机会?

一,下面我们着重来分析这类人的人际交往关系:(案例分析)

例一:有位男生,因父亲是知青,按政策他寄居在祖父家,该生见人腼腆,遇到生人或校 领导更局促不安,如遇女生,会手足无措,面红心悸,交谈时口吃,惹同学嗤笑.性格 内向,孤僻,同班中无知心朋友,严重时心烦意乱,消沉苦闷,经常失眠,纳呆.他多次要求 中止学业,回到农村父亲身边.这就是典型的社会适应障碍.失眠,纳呆,心烦意乱,情绪抑郁,

学习效率低下,就是社 会环境适应不良,人际交往困难的表现.加之性格内向孤僻,更易造成心理偏导,甚至缺陷.一个人能和环境保持和谐的关系,这就是适应,有些人在学校是“小哑巴”,而在家中却是“小 喇叭”,这就是公众场合恐惧症,也是对环境的不适应.例二:某女生,父母对其希望过高,心理压力很大,造成应试恐惧.考试前,总出现心 悸,胸闷头晕,有时伴有腹泻,痛经,记忆力再现困难,见题脑中一片空白,无法控制自己的

紧张情绪,考下来成绩可想而知,不仅父母焦急,其本人也很担忧.这也是一种社会适应障碍的表现.应对能力差,人际关系紧张,产生苦闷,胆怯,猜疑, 多虑,孤独,易怒或情绪抑郁…… 例三:某女生,高一,学习成绩优秀.因面部烫伤较丑,进入青春期后产生嫉妒貌美女生 的心态,经常抑郁苦闷.曾几次想轻生,认为自己是世界上多余的,怨父母对她照顾不周,认 为做人没有意思,不如趁学习成绩好给人留下一个好印象而告别人生,求得解脱.这类学生不知人无十全,过份看重自己的弱点,容易产生心理不平衡.人的心理状态应该 相对平衡,具有一定的稳定性.然而,这种平衡常会被争吵,歧视,侮辱,压抑等突发事件所 破坏.这种心理尚未完全成熟的中学生很容易产生自卑,羞耻,怨恨,不满,甚至低下;重 者,会变得呆(思维迟钝,记忆衰退)懒(四肢乏力,懒于读书做事),忧(忧人忡忡,对任 何事提不起兴趣,甚至丧失理智,做出意外的出格行为).例四:某某,初二学生,原是眉清目秀,惹人喜爱的文娱骨干,擅长舞蹈.一次体重测量 为100斤,她认为太胖了,将会影响自己优美的舞姿,开始节食.没几个月体重下降到68 斤,而且拒食,有呕吐,消瘦脱形,无法坚持学习,只能求助于心理咨询.这是一种多见于女青年的心理障碍.据调查,一般这类人从小有挑食,偏食的坏习惯.进 入青春期后,片面追求苗条的体态,婀娜的身姿,就有意识地控制饮食.久而久之,导致消化 功能减退,看到食物恶心.以上 4 个例子,是中学生中常见的心理不健康表现.我们要学会人际交往的技巧,要以诚 相交,要让别人喜欢自己.首先要对别人感兴趣,可以想象,对别人不感兴趣的人,谁会对你 感兴趣呢?要学会“听话”,要与他人交好关系,耐心的倾听他人讲话是十分必要的.要善于表 达自己的情感与想法.另外,还要抛弃嫉妒心.嫉妒是对他人的优越地位而心中产生的不愉快 的情感,是对别人的优势以心怀不满为特征的一种自惭,怨恨,恼怒甚至带有破坏性的负感 情.青少年一方面由于心理发育不完全成熟,另一方面由于社会交往范围日益的扩大,置身一 种充满竞争的学校或社会环境,于是个别差异在相互交往中被突出了,由此而导致的优越地位 成为了他们追求的

目标,激发起一个人的奋发图强的精神,这是积极方面,但也可能使人因此 而产生嫉妒心理,由于看到别人的长处,自己无力或不愿改变现状,于是就会对对方表示不 满,忿恨,甚至加以损害.和异性交往是要有一个基本的总体把握,并学会辨别异性.交往关 系要疏而不远,把握交往心理距离.排斥让彼此感到过于亲密和引起心绪波动和接触.如果我 们在交往中发现对方的苗头不对,要调整自己的态度.使交往回复到波澜不惊,心静如水的状 态.

二,怎样与人交往?

人是社会关系的总和,人的特点是群居性,世界是联系和发展的,人只有在与别人的交往 过程中才能发挥和体现自己的才能,达到为社会做贡献为社会服务的目的,才能最终达到人与 社会的统一.虽然提高人际交往能力有许多的技巧,但是掌握基本的人际交往原则,对提高人 际交往能力是非常必要的.一般来说,在处理人际交往关系进行人际交往时应注意这么几项基本原则: 1,了解和尊重别人;2,接纳自己;3,适度原则;4,知趣相投心理相容原则.在人际交往中,还应注意运用一些一般的人际交往方式:

1,经常注意关心别人;2,诚心赞扬善意批评;3,善于倾听学会说话.中学生的主要任务是学习,但社会交往也是必不可缺的,在人生中向前迈出的每一步, 都必须通过与社会上有关的各种各样的人在交际中或在交际后予以实现,应此,人离不开社 会,离不开交际.建立良好的人际关系,是社会交往的最高目标,良好的人际关系对保持个人与个人之间, 个人与集体之间的融洽,和谐,宽松,愉快的关系,促使个人学习或工作的顺利进行是十分重 要的.第一, 第二, 第三, 第四, 第五, 良好的人际关系具有能够帮助获得信息的功能;具有完善自我意识的功能;具有增强自我表现功能;具有激励的功能;具有身心保健功能.

综上所诉,我们可以清醒的意识到,在现代开放性的信息社会里,任何一个人和环境总无 时无刻的在发生着错综复杂的联系和交流,作为还未真正走向社会但很快就要走向社会的中学 生,在学校这个特定的社会中就要开始注重人际交往.

三.家庭环境中的亲子关系

在日常生活中,我们经常听到不少家长抱怨孩子越来越不听话,越来越难管教,亲子关系 日益紧张,也有些父母发现他们的子女与伙伴们在一起时无所不谈,滔滔不绝,而一回到家 里,却缄默不语,除了几句礼貌性的问候语外,更像一个小哑巴似的,整日闷头不响.也有不 少青少年抱怨家长对自己管束太严,干涉过多,一天到晚罗罗嗦嗦,让人听了怪难受的,只想 离家外出,图个清净.也因此,这些年来,“离家出走”似乎成了青少年心目中的流行时尚,时 不时有人放弃学业扮作“流浪英雄”,四处碰壁后,才回家

休息调养,重整“雄风”.弄的父母为 此担尽了忧,操尽了心,而他们却若无其事.青少年的这种逆反心理,实际上是个体社会化过程中的一种常见的现象.如果父母看着孩 子长大,却看不到孩子已滋长着独立感的自我意识,仍然想过去那样严厉的监督和管教已经长 大的孩子,那么往往会造成父母与孩子的关系紧张化,产生思想,感情上的隔阂,而且越是干 预,批评,压制,结果反抗越强烈,效果适得其反,使亲子关系更为紧张.因此,对青少年要 适当的改变管教的方式,既有利于他们独立能力的培养,又可以防止他们发生某些越轨行为.但一般家长的认识都滞后于孩子们的变化,常常是被动,被迫认识和接受这种现实.因为以前习惯了孩子的服从,很难转换自己的态度和方法.另一方面,青少年群体日趋独立,对新事物 敏感,家长又担心他们受周围环境不良事物同性强,坏伙伴的影响,因而,对他们过分的保护 使得亲子关系的矛盾更为突出.

四.结论

一位著名的心理学家说过:一个人成功的因素,85%来自社交和处世.有些人总在埋怨“别

人不好”,殊不知人际关系的钥匙就在你自己手中.在与人交往之前,首先要认识自己属于什么性格的人.只有了解自己,才知道自己会适于什么 样的社交方式,才能树立充分的社交信心.一般来说,性格开朗外向的人易于与人接近,使自 己较快地与环境联系起来,但这种类型的青年人亦易因轻率,浮躁而最终并不一定得到人们普 遍的认可.而性格内向的人,接触之初可能会让人有难以接近的感觉.但相处一定时间后会固 其沉稳,扎实的风格得到人们赞许.当然若过于拘谨,封闭自己,甚至拒绝与他人来往者,往 往是缺乏充分的自信心,对环境持怀疑和不信任的态度,这并不全是性格表现,而是一种不十 分健康的行为心理.交际中我们对自己要有充分的自信,其实,不论什么性格的人,只要主观 努力,掌握一定的社交技巧,都是能够与环境协调相处的,这亦是我们社交自信心的基础.自 己有了充分的信心就应把目光投向所在的环境,只要您轻松自然并且相信,对方是友好和通情 达理的,您在与人交往时就会沉着,镇静,泰然自若.同时注意自己的仪表和谈话技巧.善于 交际的人在与人交往中的第一个行动就是微笑,微笑就是放松.一次真正的和诚实的微笑几乎 就像一只“魔力开关”,能立即沟通与他人的友好感情.当你感到与周围人略有熟悉感时,就应 注意进行深入的交往.交谈是主要的手段.另外,在长期的交往中,不要忽视行动的重要性, 若你是开朗善于交往的人,要以你的行动向人们表明你不仅说得到,亦能扎扎实实地做到,令 人心悦诚服.若你是内向害羞的,与人交往很难一见即熟,但你的行动可向人们表明

**第三篇：中学生人际关系处理的几点看法**

普陀二中王玲\*\*\*

中学生人际关系处理的几点看法

中学时期是一个人初步树立世界观、人生观、价值观、人际观和认同观的重要阶段，而心理健康教育的成功与否更是奠定个人今后发展成败的关键所在。中学生的心理健康教育搞得好，打好了根基，社会和谐氛围的营造也会在人生的起跑阶段得到夯实：心理健康教育搞不好，中学生首先从心理上孤立自己，与亲人、师长、朋友乃至社会为敌，构建和谐社会也将成为空中楼阁。在中学生中开展心理健康教育，对于精神文明建设的进程以 及社会主义和谐的构建，都有着深远而重大的意义。下面我就一个学生的人际关系问题谈谈自己的看法。

这也是中学生中反映最多的问题之一，主要包括：

1、与教师的关系问题。主要集中在由于教师对学生的不理解，过多干涉学生的业余生活以及有时言语和处理行动的不妥当而造成。初二接班时遇到一个个性相当奇特的男孩，性格极其暴躁，动辄通过打人解决问题。我询问家长，据说是初一时军训，他触犯纪律被老师看到后受到了苛刻的指责，并把他拖出来站着，当时看他笑话的有好几百个学生，而且一站几个小时，他站在那里可以说越想越愤怒，严重地刺伤了他的自尊心，这样导致他对教师的反感，对立。从此老师指东他偏向西，而内心又十分矛盾和痛苦，甚至影响了对学业的兴趣。

2、与同学的关系问题。主要集中在交友方面，因处理不好朋友之间的关系而苦恼。我还是举这个同学，在班级里他没有一个朋友，初一时因为结交坏同学，经常欺负本班的学生，再加上他本来又看不起周围同学。到初二我接手后可以说他改变了许多，和那些坏朋友断绝了关系，可和本班学生已经建立不起友好的关系了。更可怕的是他的脾气。那些坏同学现在要来捉弄他，他不敢还手，就跟自己过不去，一发脾气，两只眼睛血红的，跟狼没有区别，拳头捏得很紧，牙齿咬得咯咯直响。那时谁劝都没用，我是看在眼里，痛在心里。可以说当时他内心是极其痛苦，被那些坏朋友欺负，自尊心受到打击，内心的痛苦得不到宣泄，有时还跑到教室外面像狼一样的吼叫。

3、与父母关系的问题。主要是因父母与子女之间缺乏相互理解和沟通，或家庭关系不和学生造成的心灵伤害。其实造成这个孩子性格缺失的他的父母要负很大责任。七岁时父母离异，他由母亲带，而母亲性格也暴躁，动辄就打他。而且妈妈也挺年轻，还很爱玩，经常丢下他一个人在家里。爸爸在外面做生意，只能用金钱补助父爱。他十岁时在衣橱顶上发现了父母的离婚证，这可以说是对他致命的打击，可母亲又没做好安抚工作。种种原因，导致了这个孩子这种奇异的个性，说难听点，他应该属于心理不健全。

中学生心理健康教育实施对策。

对于广大教育工作者而言，重视和加强青少年心理健康教育，应成为当务之急的重要任务。根据心理学发展的规律和要求，依据当前青少年心理健康状况，加强其心理健康教育必须从以下几个方面入手。

1、全面渗透、全方位推进。加强学校心理健康教育，建立适应青少年需要的心理素质教育模式。

学校方方面面的工作，都有一个重要属性，那就是教育性，因此，调动学校各个方面的力量，全面渗透、多渠道，全方位推进心理健康教育应是学校首选策略。首先学校领导和教师对学生进行心理健康教育的必要性和紧迫性给予高度重视，把心理健康教育的纳入学校教育工作系统。只有得到了高度重视，该策略才有实施的基础；然后将心理教育分布

在学校教育的各个方面，构建一个专门渠道与非专门渠道有机结合的教育网络。专门渠道就是要开展心理教育专业课，实施心理辅导、开展心理咨询、和实施心理治疗；非专门性的就是在学科教学中、在德育活动中、在课外活动中、在劳技课中、在学校的各项管理中渗透心理健康教育。此外，还要构建一个学校、家庭、社区教育相结合的教育网络，多角度，全方位共同实施心理健康教育。

学校素质教育的主渠道是课堂教学，把心理健康教育渗透于各科教学之中，教师通过不同的教学途径，变换多种教学方法，运用每一教学步骤，在传授知识，训练技能的同时，培养学生的心理素质。有利于学生心理素质培养的课堂教学模式在近十来年，通过教学改革已有很多可以借鉴，如上海黄浦区教育学院和崂山中学、潍坊中学在教改实验中设计的三段式课堂结构：第一段：创设问题情境，激发学习动机，唤起高昂、饱满的热情，点燃学生思维的火花；第二段：利用创设的气氛，提出问题，在学生的好奇的思索中，注意力最集中的一段时间里，教师控制学生的非智力因素的动力作用和智力因素的操作功能，使其达到最佳状态，完成新课教学任务；第三段：巩固扩展第二阶段学习内容，强化心理品质训练。实验结果，不但提高了学习效率，而且学生非智力因素得到了相应发展。又如在教学中确立情感目标，进行有效的情感教育，教师有意识地把情和知统一于教学之中，使学生的识记能力、欣赏能力、情感陶冶同时活跃起来。语文课中的表情复述、课本剧排练，数学课中对数学美的鉴赏，都能达到此目的。我校青年教师毛波在讲“长江三峡”一文时所创设的“创设情境——美读感知——品味理解——想象创造”四部课堂教学模式就是在探索学科教学中如何渗透心理教育的成功范例。

班主任工作既是德育工作的重要组成部分，也是对学生进行心理健康教育的重要工作，学生健康的人格，优良的心理品质与班主任工作有着十分密切的关系，从现有教学体制看，班主任既是教育者也是管理者，班主任对学生进行心理方面的辅导至关重要，但现实中，班主任大多数缺少具有心理健康教育知识和心理咨询技术，还不能胜任对学生心理健康指导。加强班主任心理健康教育方面的知识培训，使班主任人人能胜任这项工作，这是学校的当务之急。

2、加强家庭教育，家长注意引导孩子身心全面发展。

家庭是青少年的第一所学校，父母是孩子的第一任老师。每一个孩子的成长都离不开家庭的教育，每一个因心理不健康而患心理疾病的事例也同样有着家庭的成因。父母的教育观念，教养方式，家庭的教育环境都直接影响着孩子的心理健康，影响其健全人格的形成，作为家长应从下面几个方面注重加强学生的心理健康教育，使孩子真正成为德智体美等方面全面发展的人才。

（1）转变只重智育，忽视德育，体育，心理健康教育的思想观念。

（2）以身作则，率先示范。父母要求孩子做到的，自己首先要做到，特别是在心理要求方面，只有父母心理健康，孩子的心理才会健康。

（3）重视对学生精神生活的引导，加强家庭精神文化的投入。

鼓励树立建功于国家和自立自强的观念意识，注意锻炼孩子的吃苦耐劳，战胜挫折的意志和坚强的品德，有意识地创设一些困难，障碍，曲折，让孩子去经历，增强其自信，磨炼其意志，培养其独立的人格。特别是培养和发展孩子的兴趣和爱好，使孩子做自己喜欢的事，从中培养孩子观察，记忆，分析，创造，审美的能力。

（4）尊重孩子，不走两个极端。

孩子是父母的希望，作为家长，应该从感情上，心理上尊重孩子，不能把他当作私有“财产”，爱之则宠，恨之则打，使孩子的心理健康受到严重影响，溺爱型和打骂型的教养方式可直接导致青少年心理疾病的发生。所以家长要尊重，理解孩子，和孩子进行思想交流多给以鼓励，这样孩子在被爱，被尊重的环境中成长，他也必然知道怎样去爱他人，尊重他人，帮助他人。

（5）家长要经常和学校联系，取得与学校教育的一致性。

家长要克服单纯依赖学校教育的思想，而且要积极参加学校对孩子的教育活动。如家长会，家长学校，座谈会等。对学校老师反映的意见，要正确对待，既不要袒护孩子，也不能拳棒相加。对孩子进行的教育内容要与学校一致，对孩子进行正确的人生观，世界观，价值观的教育，进行理想教育，不能给孩子灌输不健康的内容，如金钱至上，甚至对社会阴暗面当着孩子的面横加评论。

（6）对孩子出现的心理问题，家长要及时分析，及时引导，及时解决，以免积少成多，日久天长，酿成大祸。

3、营造一个宽松，健康，向上的社会环境，培养学生一个完整的自我，一个人格健全的“我”。

青少年的心理健康不仅不能离开学校，家庭的教育和辅导，而且也离不开社会环境的熏陶。环境育人，不良的社会环境回直接影响青少年的心理健康。社会各界和社区应关心青少年的成长，支持学校心理健康教育并促进其发展，形成一个有益于青少年心理健康的社会氛围。据调查某校30%的初中生认为社会不良现象对其健康有不同程度的影响；湖北某县有一个中学生因看到过多的社会阴暗面心理承受不了而自杀身亡。所以，我们的社会必须加强措施，减少不良思想和文化对青少年的腐蚀和渗透，减少影响青少年身心健康的事件发生，如向未成年人出售不健康书刊物，出售香烟及不合法药品，开放“三室一厅”等等。只有为青少年的成长建立一个全社会的“保护网”，过滤社会有害物质，还青少年一个洁净的蓝天，同时加大社会对青少年健康的心理宣传和教育，这样我们才能培养和造就二十一世纪人格健全的创新人才，促进社会的进步。

参考资料：

林崇德等：《学校心理学》，人民教育出版社 2024年版

王浩：《对中学生心理健康教育管理体制的一些思考》，《教育与管理》

**第四篇：人际关系处理**

一、本测试主要测试您的人际关系处理能力。

二、您在此测试中的得分：

本测试中您的得分：13

本测试的平均分数：18分。

本测试的满分： 28分。

说明：测试者在本测试中的分数越高，表明测试者的人际关系处理能力越强，反之越弱。

三、关于您在此项测试中的得分解释：

你在人际关系处理方面多少存在着一些问题。你可能不太善于与人交谈，或者是性格有点内向，而更喜欢与机械、数字等打交道。这种状态有时可能多少影响到了你和同学（同事）的正常相处。如果你想改善你目前的这种状态，建议你平时可以有意识的多与他人沟通交往，以便进一步提高自己的人际关系处理能力。同时在就业找工作的时候，建议慎重考虑那些需要大量与人打交道的工作，而选择可以发挥自己其它方面的优点和长处的工作。

**第五篇：如何处理人际关系**

处理人际关系的技巧之一：构建“和为贵”的工作氛围!

古代贤人就曾经说过：“君子之交淡如水”。有的时候看似简单而平淡的交往，但却埋藏了深厚的感情在里边。这是彼此“惺惺相惜”的结果!同事之间的交往，如果能够做到求同存异，接受和包容彼此的好坏，那么也就能和乐融融地相处了。在一个集体里边，要想共同的利益扩大化，最好就是能培养出一种和谐的气氛，大家彼此帮助，彼此欣赏，彼此激励，共同奋斗!这样的团队想不突围取胜都难!处理人际关系的技巧之二：处理好“远近亲疏”的同事关系!

人和人的交情都是有亲疏之分的，在职场也不例外。那些与你性格较为相近的人，很容易就获得你的好感，但那些性格较为孤僻的人，可能你就不那么喜欢与他们交往了!但你一定要正确处理好这“远近亲疏”的同事关系。毕竟，现在的工作都是讲究团队协作的，培养你和他人之间的默契就显得尤为重要。不要因为跟谁比较亲近了，就多帮助他，但另外的人你却忽略了!这是团队协作的大忌!很容易引起内耗或是导致整个团队瘫痪!处理人际关系的技巧之三：尊重同事，避免产生矛盾或摩擦!

每个人都有自己独立的人格以及处理事情的方法，我们必须要尊重他人的人格，尊重他人的做事方法!研究表明，每个人都渴望得到人们的尊重和友爱。所以如果你不尊重同事，或是对同事的态度傲慢无理的话，那么别人也不会尊重你。这样就很容易因为意见不合而产生摩擦或是矛盾。对双方来说，都将是“两败俱伤”，最终别人还会拒绝与你再交往。可谓得不偿失!

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！