# 人际关系论文（本站推荐）

来源：网络 作者：梦回唐朝 更新时间：2024-12-31

*第一篇：人际关系论文（本站推荐）论人际关系彭赛男（湘潭大学 外国语学院 11级英语一班2011310407）内容提要：社会是一张网，个人只是网上的点，其实不管你做什么，你都在以某种方式与别人联系。有人曾经说过：一个人的成功也是他人际关系的...*

**第一篇：人际关系论文（本站推荐）**

论人际关系

彭赛男

（湘潭大学 外国语学院 11级英语一班2011310407）

内容提要：社会是一张网，个人只是网上的点，其实不管你做什么，你都在以某种方式与别人联系。有人曾经说过：一个人的成功也是他人际关系的成功，与人协作也就是认识别人的价值，借用别人的价值，哪怕是在最纯粹的理论研究领域，这一点也是很重要的。

关 键 词：人际关系 沟通 友情

一、良好的人际关系的益处 据统计，良好的人际关系，可使工作成功率与个人幸福达成率达85%以上；一个人获得成功的因素中，85%决定于人际关系，而知识、技术、经验等因素仅占15%；某地被解雇的4000人中，人际关系不好者占90%，不称职者占10%；大学毕业生中人际关系处理得好的人平均年薪比优等生高15%，比普通生高出33%。对于一个人来说事业的成功，其中80％归因于与别人相处，20％才是来自于自己的心灵。人类是群居型动物，人的成功只能来自于他所处的人群及所在的社会，只有在这个社会中只有做到游刃有余、八面玲珑，才可以为自己事业的成功开拓一条宽广的道路，没有非凡的交际能力，也就免不了处处碰壁。这本身也就体现了一个铁血定律：人脉就是钱脉！

美国总统罗斯福曾说：“成功的第一要素是懂得如何搞好人际关系。”的确是这样的，在美国，曾经有人向2024多名雇主做过这样一个问卷调查：“请查阅贵公司最近解雇的三名员工的资料，然后回答：解雇的理由是什么”。结果是无论什么地区、无论什么行业的雇主，其中三分之二都是这样的一个答复：“他们是因为不会与别人相处而被解雇的。” 美国钢铁大王以及成功学大师卡耐基经过长期的研究得出结论说：“专业知识在一个人成功中的作用只占15％，而其余的85％则取决于人际关系。”

在这个信息发达的时代，拥有无限发达的信息，就拥有无限发展的可能性。信息来自你的情报站，情报站就是你的人脉网，人脉有多广，情报就有多广，这是你事业无限发展的平台。换句话说，职场人最重要的情报来源是“人”。对他们来说，“人的情报”无疑比“铅字情报”重要得多。越是一流的经营人才，越重视这种“人的情报”，越能为自己的发展带来方便。我们每一个人都希望自己有一个生命中的“贵人”，在关键时刻或危难之际能帮我们一把。贵人相助确实是我们成功的道路上宝贵的资源，他可以一下子打开我们机遇的天窗，让我们拨云见日，豁然开朗，直接进入成功的序列和境界；他可以大大缩短我们成功的时间，提升我们成功的速度，使我们站在巨人的肩膀。

二、朋友之于我“朋友一生一起走，那些日子不再有，一句话，一辈子，一生情，一杯酒。”那些再苦再痛的日子，因为有你们相伴而美好。人生道路很漫长，我也遇到了很多不同的人，他们，或许跟我早已不再联系，或许我们昨天还在一起聊天，或许我们相隔天涯，或许我们抬头不见低头见„„但相识我就要珍惜，有缘千里来相聚，认识就是难得。

其实，我并不是一个经常联系朋友的人，有时候很想念他们。人各有志，从小学毕业到现在，我遇见了无数的人，但真正联系的却寥寥无几，不是不想，而是大家太久没见面，难免生疏，我不知道他们会不会排斥我—所谓的大学生，我和他们的观念似乎都已经随着岁月的流逝而不同，我有一套属于我自己的生活方式。他们也有自己的处事态度。我知道，沟通是加强联系的关键，不要求嘘寒问暖，但该有的问候还是不可缺少，一个电话真的有那么难吗？放下不安于恐惧，勇敢地迈出第一步吧。真正懂你的也只有朋友，将来陪你共患难的也少不了他们。“此时无声胜有声”，并不一定适合于每个人。

不变的是曾经拥有的那一份友情。我曾做过无数的梦，梦见阔别已久的好友来看我，梦见曾经的敌人和自己称兄道弟，梦见我和他们毫无距离地相处„„梦终究只是梦，想想而已„„我知道，即使再远，只要心中有牵挂，距离不算什么，我们，那帮曾经的好朋友，会永远在一起。

大学，我们都知道人际关系的重要性，所以很多时候，似乎与他人交往并不完全只是交朋友，单纯的友谊已经是难得，但我相信，一直渴望着那一份最初的纯真，用心经营，一定不会失望。

二、怎样维持一份良好的人际关系

本杰明.富兰克林说：“成功的第一要素是懂得如何搞好人际关系”。一个人在社会上行走，要想达到无往不胜，首先得懂得处理好人际关系，那么怎样才能处理好人际关系呢？1，要塑造“好人缘”的公众形象

2，学会与不同性格的人打交道。

3，注意多发现别人的优点，取长补短。

4，胸怀应该宽一些，气量应该大一些。

5，要注意讲究不同的方式方法。

人际关系是一门学问,有人说在这里讲大道理没用,但事实上如果你不懂得这些道理,你会很容易在交往中犯上一些错误,一次两次没关系,但多了的话你就会慢慢觉得很难跟别人相处得好,换句话说,你的人缘会越来越差.所以记住这些道理,时刻警惕,当你有一份好人缘时,你就会发现你每天都会过得很快乐。

[参 考 文 献 ]

1.卡耐基《人性的弱点》、《人性的优点》

2.张德芬《遇见未知的自己》

**第二篇：人际关系论文**

大学生如何处理好人际关系

姓名: 徐然然

班级：0903

学号：9011090326 当我们满怀憧憬的踏入大学校园的门口，开始了新的学习和生活，然而在踏入大学校园后又面临着新的环境和新的挑战：远离父母，在学校里学习生活，接触来自全国各地的同学，面临全新的环境等等。在这种情况下，良好的人际关系就显得尤为重要，这不仅是大学生正常学习、生活的保障，更是大学生自我发展的深层需要。

在大学校园里建立良好的人际关系，形成一种团结友爱，朝气蓬勃的环境，有利于大学生形成和发展健康的个性品质。如何处理好人际关系，对于几年大学生活和未来事业的成就是至关重要的，在生活节奏不断加快，竞争激烈的现代社会更是如此。培养良好的人际交往能力，不仅是大学生的生活需要，更是将来适应社会的需要。一个人如果没有交际能力就像陆地上的船是永远不会漂泊到壮阔的大海中去的。

人际关系如此之重要，那么我们就应该好好地了解并学习它，在实际生活中运用它，使我们大学生更好的融入社交场合，适应社会。

一、关于人际交往

人际交往含义：指个体通过一定的语言、文字或肢体动作、表情等表达手段将某种信息传递给其他个体的过程。人在共同的社会活动中，通过人与人之间的相互接触，互通信息，交流情感，一边相互了解，彼此吸取对方的长处和积极因素，从而增进友谊，和谐合作，促进事业的成功；或彼此满足相互之间的精神慰藉，实现自我价值。

人际交往的重要性：人际交往促进深化自我认识;人际交往促进社会化进程;人际交往是实现人生价值的桥梁。

二、关于大学生人际交往

（一）发展现状

作为人类社会的一个组成部分，大学生是一个特殊的群体，从成长过程来看，处于从学校走向社会的过渡时期，从心理发展来说，处于走向成熟而又未真正成熟的阶段，从生活环境说，处于校园内部单纯而又面向复杂社会的过渡位置，处 于特殊环境之中，这一切导致了大学生们的交往具有某些独特之处。

处于青年期的当代大学生，其特点是：思想活跃，精力充沛，兴趣广泛，人际交往的需要极为强烈。他们力图通过人际交往去认识世界，获得友谊，以满足自己物质和精神上的各种需要。但在交往过程中就会出现两种情况：交往顺利或不顺利，如果交往顺利，会心情舒畅、身心健康；如果交往受挫，便会使得心情郁闷，身心受损，导致各种不良后果，这些在大学生的生活中是极为常见的。同时大学生在人际交往中出现诸多如交往的迫切性，认知能力的障碍，交往的易变形，交往面相对狭窄，理解的误区等问题。

越来越多的大学生也意识到，人际交往能力的欠缺已经成为求职路上的绊脚石。良好的社交心理素质与人际交往技巧不是与生俱来的，只有在社会化过程中不断地学习，接受系统训练才能取得。然而多年来，学生长期在高考指挥棒下，过分注重追求成绩而忽视了人际交往能力等其他素质的培养。进入大学后，学校也很少有专门的系统课程培训。所以导致很多大学生智商很高，情商却很低，往往处理不好与其他人相处、沟通、交流。人际交往能力的培养成为了大学生教育教学内容中的薄弱环节。

（二）大学生人际交往的重要性

人际交往能力就是在一个团体、群体内的与他人和谐相处的能力。人是社会的人，有人存在，必须与人交往。当我们走上社会的时候，我们会与各种各样的人物打交道，在与人交往中，你能否得到别人的支持、帮助，这里就会涉及到自身能力的问题。

我以为，大学生在校学习期间，就要培养自己与同学、与教师、与领导、与职工打交道的能力。与同学交谈，可以论争不同的学术观点，可以谈对社会现象的不同认识，在论辩中提高自己的思辩能力；与老师交谈，可以交流读书心得，理清不同的思想认识，可以从中受到启迪；与领导交谈，可以充分交流自己对问题的不同见解，也许可以锻炼自己在领导面前不怯场；与职工打交道，你可以了解到他的工作状况和不同的心态。善于与人交际，你会从中学到很多书本上学不到的东西，对于即将步入社会的大学生尤为重要：

1、和谐的人际关系是大学生顺利完成学业的基础。

社会不是孤立的、抽象的，而是由具体的人及其相互之间的交往编织起来的。对于大学生来说，能与周围的同学、老师交往、在沟通中融洽相处，这就为自己减少烦恼，心身愉快，集中精力学习，顺利完成学业创造了一个良好的学习和生活氛围。在这种氛围中更有利于我们全身心的投入到各种环境，适应学习生活的需要。

2、人际交往是维护大学生身心健康的重要途径

协调而亲密的人际关系有利于身体健康，良好的人际交往与沟通能力有利于培育大学生健康的心理，使你获得幸福感。

（1）人际关系影响大学生的生理和心理状况

处于青年期的大学生，思想活跃、感情丰富，人际交往的需要极为强烈，人人都渴望真诚友爱，大家都力图通过人际交往获得友谊，满足自己物质和精神上的需要。但面对新的环境、新的对象和紧张的学习生活，使得一部分学生由此而导致了心理矛盾的加剧。此时，积极的人际交往，良好的人际关系，可以使人精神愉快，充满信心，保持乐观的人生态度。一般说来，具有良好人际关系的学生，大都能保持开朗的性格，热情乐观的品质，从而正确认识、对待各种现实问题，化解学习、生活中的各种矛盾，形成积极向上的优秀品质，迅速适应大学生活。相反，如果缺乏积极的人际交往，不能正确地对待自己和别人，心胸狭隘，则容易形成精神上、心理上的巨大压力，难以化解心理矛盾。严重的还可能导致病态心理，如果得不到及时的疏导，可能形成恶性循环而严重影响身心健康。

（2）人际交往影响大学生的情绪和情感变化

处于青年发展期的大学生，正处在人生的黄金时代，在心理、生理和社会化方面逐步走向成熟。但在这个过程中，一旦遇到不良因素的影响，就容易导致焦虑、紧张、恐惧、愤怒等不良情绪，影响学习和生活。实践证明，友好、和谐、协调的人际交往，有利于大学生对不良情绪和情感的控制和发泄，有利于身心和身体健康，帮助我们拥有更好的心态。

（3）人际交往影响大学生的精神生活

大学生情感丰富，在紧张的学习之余，需要进行彼此之间的情感交流，讨论理想、人生，诉说喜怒哀乐。人际交往正是实现这一愿望的最好方式。通过人际交往，可以满足大学生对友谊、归属、安全的需要，可以更深刻、更生动地体会到自己在集体中的价值，并产生对集体和他人的亲密感和依恋之情，从而获得充 3 实的、愉快的精神生活，促进身心健康。人际交往是大学生成长成才的重要保证

良好的人际关系与沟通能力是大学生未来事业成功的必备素质，同时有助于大学生未来家庭生活幸福美满，其表现为：

（1）人际交往是交流信息、获取知识的重要途径

现代社会是信息社会，信息量之大，信息价值之高，是前所未有的。人们对拥有各种信息和利用信息的要求，随着信息量的扩大，也在不断地增长。通过人际交往，我们可以相互传递、交流信息和成果，使自己丰富经验，增长见识，开阔视野。

（2）人际交往是个体认识自我、完善自我的重要手段

孔子曾说过：独学而无友，则孤陋而寡闻。人际交往，可以帮助我们提高对自己的认识，以及自己对别人的认识。在人际交往的过程中，彼此从对方的言谈举止中认识了对方。同时，又从对方对自己的反应和评价中认识了自己。交往面越宽，交往越深，对对方的认识越完整，对自己的认识也就越深刻。只有对他人的认识全面，对自己认识深刻，才能得到别人的理解、同情、关怀和帮助，自我完善才可能实现。

（三）大学生人际交往的原则和技巧

既然人际交往如此重要，那么，怎样才能在大学校园与人友好相处，拥有一段终生难忘的美好回忆，同时又为将来步入社会作一个充分的人际关系方面的准备呢？我们不妨从以下几个方面做起： 要充分了解大学校园人际关系的特点

自成为大学生的那一天起，与人相处的对象和特点就发生了根本的变化。在中学以前，我们与之相处的对象和含义比较狭窄，人际关系也比较简单。然而，一旦成为了大学生，住到校园的集体宿舍里，我们就不能再仅凭个人好恶与人交往了，不仅要同自己喜欢的人交往，还要与自己不喜欢的人保持友好关系。这就是说，大学生必须逐渐摆脱以自我为中心的思维模式，逐渐学会设身处地的为别人着想，并在此基础上建立起独立，协调的新的人际关系。要遵守人际交往的重要原则： A 人际关系的诚实守信原则 诚实守信是一个基本的做人准则。在我们大学生的交往中，如果友人欺骗你，你的自尊心就会被伤害，你也许就无法像以往那样去信任他。同样，我们也应该以城市真挚的态度对待别人，去获得对方的信任和理解。它显示了一个人的自尊和它内心的安全感和尊严感，可以使人爱交往中获得信任。因此，我们在与人相处时，要宽宏豁达，体谅他人，以诚相待，只有这样才可能获得真正的朋友，才能与人更加友好的相处。

B 人际关系的真诚原则

真诚是打开别人心灵的金钥匙，因为真诚的人使人产生安全感，减少自我防卫。越是好的人际关系越需要关系的双方暴露一部分自我。也就是把自己真实想法与人交流。当然，这样做也会冒一定的风险，但是完全把自我包装起来是无法获得别人的信任的。

C 人际关系的主动原则

主动对人友好，主动表达善意能够使人产生受重视的感觉。主动的人往往令人产生好感，平易近人，加强彼此的沟通与交流。

D 人际关系的平等原则

任何好的人际关系都让人体验到自由、无拘无束的感觉。如果一方受到另一方的限制，或者一方需要看另一方的脸色行事，就无法建立起高质量的心理关系，因此要做到公正平等。

E 宽容的原则

主要是心理相容，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，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，互相学习，处理好竞争与相容的关系，大学生个性较强，接触有密切，不可避免产生矛盾，这就要求谦让大度，克制忍让，用于承担自己的行为责任，更好完善自己 掌握一定的社交技巧

交往中的技巧犹如人际关系的润滑剂，他可以帮助人们在交往活动中增进彼此的沟通和了解，缩短心理距离，建立良好的关系。

社交的技巧多种多样，如增强人际吸引力，幽默，巧妙批评，语言艺术等等。5 对大学生来说，在树立了人际交往的勇气和信心之后，在人际交往中要掌握的技巧主要是培养成功交往的心理品质和正确运用语言艺术。成功交往的心理品质包括诚实守信，谦虚，谨慎，热情助人，尊重理解，宽宏豁达等等。语言艺术的运用包括准确表达，有效倾听，文明礼貌等等。这些都有利于大学生提高交往艺术，取得较好的交往效果。此外，在正式交际场合，大学生还要注意服饰整洁，举止文明，坐，立，行姿势优雅，不要不分对象乱开玩笑等。当然也不能在人面前畏畏缩缩，谨小慎微，应信心十足，精神抖擞，有落落大方，不卑不亢。

在此介绍一些加强和提高人际交往与沟通的技巧，概括地讲有以下几种： A、善于结交。

在人际交往中，结交的过程一般要精力彼此注意、初步解除和亲密接触三个阶段。善于结交是指能够巧妙地引起对方注意，并主动制造机会，自然地与对方进行初步接触，进而保持进一步接触的过程。B、学会表达。

常言道：与君一席话，胜读十年书。谈话是沟通信息，获得间接经验的好形势，也是表达感情，增进友谊的重要手段，善于表达，要求表达的内容要清楚明确，表达的方式要恰当，幽默和风趣。自我表露可以深入下去的交谈必然是双向的。因而自我表露是另一项应该掌握的技能，即自信地袒露关于自己的信息——怎样想，有什么感受，对他人的自发信息如何反应等。C、注重倾听。

倾听的目的一方面是給对方创作表达的机会，另一方面是是自己能更好地了解对方，以便进一步与其交往和沟通。学会提高倾听的艺术，首先要静听他人的谈话，不要贸然打断对方的话题，也不要时时插话，影响他人的谈话思路，或弄不清谈话的是指就断然下结论。其次，要鼓励对方讲下去，可以用简单的赞同、复述、评论接话等方法引导他人讲下去。应该知道鼓励他人谈论他们自己、他们的感受、他们的成就，是赢得友谊的有力品质。D、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 6 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。E、其他常用技巧

记住别人的姓名，主动打招呼，称呼得当，让被人觉得礼貌相待，倍受重视，给人以平易近人的印象；

培养开朗 活泼的个性，让对方觉得和你在一起时是愉快的；

培养幽默风趣的言行，幽默不失分寸，风趣而不显浮躁，给人以美的享受； 于人交往要向谦虚，待人要和气，尊重被人，否则事与愿违；

做到心平气和，不乱发牢骚，这样不仅自己快乐，涵养性高，别人也会心情愉快；

要注意语言的魅力：安慰受创伤的人，鼓励失败的人，共为真正取得成就的人，帮助有困难的人；

克服社会知觉中的偏差，走出对他人认知的心理误区同时保持良好的人际交往态度 要注重自身人格塑造和能力的培养

一个品质好、能力强的人或具有某些特长的人更容易受到人们的喜爱。人们欣赏他的品格、才能，因而愿意与之接近，成为朋友。所以，若想要增强人际吸引力，更友好、更融洽地与他人相处，就应充分健全自己的品格，施展自己的才华，表现自己的特长，使自己的品格、能力、才华不断提高。使自己成为人们喜欢的真诚、热情、友好的人，而不是令人讨厌虚伪、自私、冷酷的人。

作为一名大学生，除了学知识外，最关键，最基本的是人的能力，大学生应该培养各种能力如:人际交往能力、创新思维能力、掌握信息能力、学习能力和自立能力等等，其中人际交往能力的培养尤为重要。伟大的革命导师马克思曾经说过：人是各种社会关系的总和,每个人都不是孤立存在的，他必定存在于各种社会关系之中，如何理顺好这些关系、如何提高生活质量就涉及到了人与人交往的社交能力的问题。

处理人与人之间的关系的确是一门学问，是一种艺术。有许多具体的原则、7 警言可供我们参考、借鉴。但是，掌握这门艺术的关键是我们对人性的了解和掌握，是我们对自身的了解和把握。了解他人需要什么，并满足这些需要，才有可能赢得他人；同时也要注意完善自我。如果你努力朝这个方向前进，你就会发现一切正在悄然改变：朋友之间的不快荡然无存；能够畅言的越来越多；亲友间的深挚互爱。你会过得充实愉快，觉得人际交往是一件自然与轻松的事，从而对学习生活持以乐观的态度，对塑造一段完美的大学生活以及以后的人生充满信心。

大学是人际关系走向社会化的一个重要转折时期，搞好人际关系使所有的人，尤其是大学生需要不断的学习和实践、才能不断提高。希望每个人能根据自己的具体情况，作一个自我分析，从而冲破封闭的自我圈子，去建立一个和谐的人际关系。

**第三篇：人际关系论文**

大学生寝室人际关系的特点及影响因素

摘要：对当代大学生而言，寝室成员彼此之间关系融洽与否，直接影响着大学生每天的情绪状态、学习效率和生活质量，进而影响大学生的身心健康及未来发展。因此，大学生寝室人际关系是否和谐，其重要性可见一斑。本文主要是综述了当代大学生寝室人际关系的发展特点，以及影响大学生寝室人际关系的各个因素。并根据所得的研究发现提出新的建议和解决措施，引导大学生建设良性发展的寝室人际关系。关键词：大学生 寝室关系 特点 影响因素

一、引言

寝室人际关系就是以寝室成员为主体，通过一定的媒介建立和发展起来的以各自的生存和发展为需要的一种社会关系，包括竞争、合作在内的各种相互作用关系（申艳婷，2024）。而这所有的关系都发生在狭窄的寝室里。有研究表明：大学生的一天，除了在寝室睡觉的时间外，还有长达五六个小时的时间呆在寝室，他们在寝室学习、上网、聊天打游戏等等，寝室是大学生逗留时间最长的地方。从人与环境交互作用的生态系统理论视角看，对大学生来说，社会是影响其成长的宏观环境，学校是中观环境，而主要的微观环境不是家庭而是学校里的寝室。从某种意义上说，寝室替代了班级而成为高校组织中的一个重要细胞，寝室成员彼此之间关系融洽与否，直接影响着大学生一天的情绪状态、学习效率和生活质量。因此，大学生寝室人际关系是否和谐，其重要性可见一斑。并且，对当代大学生而言，寝室人际关系是他们整个大学期间的人际关系非常重要的组成部分，而大学期间的寝室人际关系还可能会延续到毕业之后，成为大学生毕业后社会支持的一部分。可见，大学的寝室人际关系是十分重要的。

据徐传新的研究表明，大学生宿舍人际交往的状况是良好的，真正“独来独往”，处于孤立状态的只是极少数人，可见，总体而言，大学生宿舍关系呈良好的状态，但也有研究表明，其中隐藏着许多的问题，例如寝室冷暴力问题（赵红霞 郭倩楠，2024），若不能及时良好的处理，对于大学生的身心健康及未来发展都是极为不利的。尤其是近两年来，发生的诸如复旦投毒事件，更加证明了大学生寝室人际关系中存在的问题，其危害是重大的。人际关系问题既是大学生心理问题产生的原因，也是心理问题的重要表现，更是心理问题导致的不良后果，对当代大学生而言，寝室人际关系是人际关系的重要部分，因而，大学生许多心理问题的产生和表现，大都集中在寝室（许莉娅，2024）。

对大学生寝室人际关系影响因素的研究已经有很多了，本文旨在综述这个研究领域当前已有的研究成果，包括现有研究所发现的大学生寝室人际关系所呈现出来的特点，以及影响大学生寝室人际关系的各个因素。

二、呈现特点

前人在对大学生寝室人际关系的研究中，主要是采用问卷调查法结合访谈法来获取资料，然后运用spss软件，采用单变量描述统计和双变量的交互分类统计等方法进行分析（许莉娅，2024）。发现大学生寝室人际关系主要有以下一些特点：

1、寝室人际关系在总体上而言，是呈良性的发展状态，但也隐藏着许多的小问题，如果处理不善，将很容易愈演愈烈。这是因为大学生是接受高等教育的高素质群体，绝大部分人更懂得遵守公共的准则，善于运用人际交往技巧调节寝室关系，处理寝室矛盾。而总有极个别的同学会因为个人因素破坏寝室关系，其中缘由将在下文中具体分析。

2、寝室成员会因为兴趣爱好、个人追求、价值观等的相同或相异容易结成寝室小团体，小团体更有利于团体内部成员关系的促进，却不利于整个寝室的成员相互交流，寝室整体关系和谐发展。

3、大学生寝室人际关系质量随着年级的变化呈现出U型变化趋势，年级对大学生宿舍人际关系质量有显著性影响。这可能是因为刚入校的一年级学生因远离家乡、亲人和昔日的朋友,易产生孤独感、焦虑感,自己在大学生里的交往面又非常窄,这样在宿舍成员彼此间就会产生相互认同、情感沟通的强烈需求,再加上在一起生活的时间不长,对彼此的缺点和不足不十分了解,没有太多的利益竞争和冲突,因此,这个时期人际关系质量最高。随着时间的推移,宿舍成员的缺点开始慢慢地暴露出来,彼此间的利益竞争和冲突可能会越来越多,并且宿舍之外的人际关系越来越广泛,这样必然导致宿舍人际关系质量的下降。大二的时候宿舍人际关系质量降到最低点,而到了大四的时候,宿舍成员会感觉到“分手即在眼前”,“几年的兄弟或姐妹有可能即将永别,终身没有见面的机会”,这个时候自然会涌起阵阵惆怅和忧伤,因此,他们便会倍加珍惜同在一个屋檐下生活的最后一段时光,导致宿舍人际关系质量的回升（徐传新）。

4、女生寝室关系总体质量显著优于男生。分析认为，这可能与我国一直以来对男女性别角色要求的差别有关。女生温婉、体贴、善良宽容而冲突较小，男生刚烈、冲动，一旦有矛盾冲突就很容易爆发，形成较大的问题。

5、经济状况与寝室关系质量呈倒“U”型相关，自认为经济状况较宽裕的学生寝室关系质量相对最优，很宽裕的学生的寝室关系质量并不好，而从一般、窘迫、到很窘迫，寝室关系质量越来越差（李涔涔 张晨光，2024）。

三、影响因素分析

前面已经谈到研究者们通常都采用描述统计的方法来进行研究，这类方法主要从性别、年龄、年级、地域（城乡、南北方）、是否独生子女、家庭经济地位和背景等因素进行分析。获得了对大学生寝室人际关系影响因素的一些基本的、表面的、描述性的影响因子。所以在对大学生寝室人际关系的影响因素的分析上，主要也是依据于统计得到的结果，研究者自己做出的一些推论。对大学生寝室人际关系产生重要影响的因素主要有以下几点：（1）心理特质：①嫉妒，过分嫉妒，不客观理性的分析别人成功的原因，就会渐渐产生愤恨和恼怒，出现不平衡的心理，从而导致寝室关系紧张。②自傲，自傲自负的人缺乏尊重谦和之心，不懂得容纳、宽待他人，以自我为中心，言谈举止不考虑别人的感受和利益。在这种不平等的相处关系中，久而久之，寝室成员就会对这样的人产生厌恶和反感。（张松菁 於 典，2024）③自卑多疑敏感的个体难以与他人真诚相待，建立良好和谐的关系。（江旭梅 何 林，2024）

（2）不良生活习惯，有些同学的不良生活习惯，例如抽烟、酗酒、赌博等，或者不爱卫生，在寝室经常吵闹等都会严重干扰其他同学的正常生活，这会极大的引起其他同学的不满，如果处理不善，对寝室关系损害严重。

（3）归因偏差，大学生对宿舍人际关系问题的归因有失偏颇，人们受到潜意识中所具有的自我保护倾向，为了保护自身的利益，他们常常会做出有利于自己的归因，把过失归罪于他人，也可能导致宿舍关系的进一步僵化。

（4）经济状况，由于大多数同学都认为自身的经济状况处于中等水平,这样就扩大了经济状况处于中等水平的大学生的交往范围、增加了可供交往的对象,因此,他们的宿舍人际关系质量要相对高一些。而那些自认为经济状况处于下等的大学生,由于经济条件的制约,再加上自卑心理的困扰,使得自己的人际交往受阻,宿舍人际关系质量下降（徐传新）。

（5）沟通障碍，当寝室出现问题时，缺乏沟通就会助长宿舍冷暴力的产生，宿舍冷暴力会助长“宿舍小团体”现象的产生，直接影响宿舍成员的沟通交流，影响宿舍情感交流，不利于宿舍和谐氛围的构建，这就使其陷入恶性循环，影响宿舍的管理以及和谐宿舍的构建。

四、解决措施：

根据研究结果中分析得到的大学生寝室人际关系特点和影响因素，笔者为促使大学生寝室关系良好发展提出以下几点建议：

（1）学校首先应该通过多种形式和途径加强大学生心理健康教育，比如说开设大学生心理健康教育的课程，通过开展心理教育来全面提高大学生心理素质。还可以开设人际关系专题系列讲座，向大学生讲授人际交往的艺术、人际交往冲突的原因和解决的办法。（2）开展以宿舍为单位的活动，如寝室文化大赛，营造健康向上的宿舍文化。

（3）大学生应该学会理解和包容别人，学会换位思考，同学们之间在生活习惯、生活环境上存在的较大的差异彼此间应该相互理解，求同存异。

（4）掌握处理宿舍人际关系的技能和技巧，建立顺畅的宿舍成员间的沟通机制和渠道。（刘晓娟，2024）

五、总结

前人的研究主要采用问卷调查法、访谈法收集资料，受到了诸如抽样样本太小，受调查者的个人主观因素，社会期待效应的影响，使得问卷所获取的资料真实性、可靠程度不是很高。而一些研究结果中，不同性别、不同来源地（城乡）以及是否独生子女大学生的寝室人际关系状况无明显差别，与以往的相关研究和社会流行看法有出入（许莉娅，2024），诸多研究结果所存在的差异与其所采用的研究方法不无关系。采用单变量的描述性统计或者双变量的交互分类统计分析等手段，所分析出来的结果，无法揭示各个变量之间的相互作用，及背后的具体影响机制。这使得研究者们对大学生寝室人际关系的研究始终都处在一个表层现象探索的阶段，无法进入更深层次的研究。所以，以后在寝室关系的研究上，应更着重于对大学生寝室人际关系与身心健康发展、学业成就、心理素质和个人价值观等各种具体问题关系的研究。

参考文献

【1】廖咏梅.大学生宿舍人际关系心理研究

【2】申艳婷.大学生寝室和谐人际关系的构建 [ J ].教育与职业,2024(2):184-185.【3】许传新.大学生宿舍人际关系质量研究

【4】赵红霞 郭倩楠.大学生宿舍冷暴力现状调查[ J ].青少年犯罪问题 2024 年第 4 期 【5】许莉娅.大学生寝室人际关系影响因素研究[ J ].华东理工大学学报（社会科学版）NO.2

2024 【6】张松菁 於 典 李思思 李晓珊.大学生寝室人际关系与大学生心理素质的关系的调查

研究[ J ].社会心理科学 第26卷 总第122期2024年第4期 总第430页

【7】江旭梅 何 林.大学生如何构建和谐的寝室人际关系[ J ].佳木斯教育学院学报No.4.2011Sum 106 【8】李涔涔 张晨光.高校大学生寝室关系影响因素研究[ J ].科教导刊 2024年8月（上）【9】刘晓娟.大学生宿舍人际关系状况研究及其教育与引导[ J ].赤 峰 学 院 学 报（汉 文

哲 学 社 会 科 学 版）第 33 卷 第 9 期2024 年 9 月

【10】张丹丹 李小溪 魏莎莎.学生宿舍关系与学习态度和学习效能的关系[ J ].中国健康

心理学杂志2024年第20卷第10期

**第四篇：人际关系论文(免费)**

大学生如何拥有良好的人际关系

上大学除了学知识外,最关键、最基本的是人的能力，其中人际交往能力的培养尤为重要。大学是人际关系走向社会化的一个重要转折时期。踏入大学，就会遇到各方面的人际关系：师生之间、同学之间、同乡之间，以及个人与班级、学校之间的关系等等。大学生进入学校的那一刻就已决定了其交往需要，良好的人际交往能力以及良好的人际关系是生存和发展的必要条件。在大学校园里建立良好的人际关系，形成一种团结友爱、朝气蓬勃的环境，将有利于大学生形成和发展健康的个性品质。如何处理好人际关系，对于几年大学生活和未来事业的成就是至关重要的，在生活节奏不断加快，竞争激烈的当今社会更是如此。培养良好的人际效能力，不仅是大学生活的需要，更是将来适应社会的需要。一个没有交际能力的人，就像陆地上的船是永远不会漂泊到壮阔的大海中去。

每一个人都希望与他人友好相处，都希望自己能拥有一个良好的人际关系。人际关系问题在大学生活中始终是一个影响自身心理健康影响校园生活质量的重要因素。那么，怎样才能在大学校园与人友好相处，拥有一段终生难忘的美好回忆，同时又为将来步人社会做一个充分的人际关系方面的准备呢?我们不妨从以下几个方面做起：

（1）要充分了解大学校园人际关系的特点。

从成为大学生的那一天起，与人相处的对象和特点就发生了根本的变化。在中学以前，我们与之相处的对象和含义比较狭窄，只是友谊或亲密关系的一种拓展。那时的人际关系也比较简单。然而，一旦成为了大学生，住到校园的集体宿舍里，我们就不能再仅凭个人好恶与人交往了。不仅要同自己喜欢的人交往，还要与自己不喜欢的人保持友好的关系。这就是说，大学生必须逐渐摆脱以自我为中心的思维方式，逐渐学会设身处地的为别人着想，并在此基础上建立起独立、协调的新的人际关系。

(2)要注重自身人格塑造和能力的培养。

常听到有同学讲：“那人性格好，懂得多，所以喜欢同他交流”，的确，一个品质好、能力强的人或具有某些特长的人更容易受到人们的喜爱,所以，若想要增强人际吸引力，更友好、更融洽地与他人相处，就应充分健全自己的品格，施展自己的才华，表现自己的特长，使自己的品格、能力、才华不断提高。

(3)真诚的赞美被人

一般说来，人们总是喜欢那些喜欢自己的人，对真诚评价自己的人具有好感。自己一旦受到某人赏识、喜爱，得到好的评价，就会由于受到称赞而使自尊心得到满足，对此人产生心理上的接近和好感，因而也就减少了相互的摩擦和人际冲突，达到情感相悦，为良好的人际交往提供了心理条件。如果你能仔细观察，多注意别人，就会发现任何人都有值得赞美的地方，并且肯定和表扬别人的长处，此举将会给自身带来益处。

(4)做到以诚相待。

诚实守信是一个基本的做人准则。在我们大学生的交往中，如果友人欺骗你，你的自尊心就会被伤害，你也许就无法像以往那样去信任他。同样，我们也应该以诚实、真挚的态度对待他人，去获得对方的信任和理解。它显示了一个人的自尊和它内心的安全感与尊严感，可以使人在交往中获得他人的信任。因而，我们在与人相处时，要宽宏豁达，要体谅他人，要处处以诚相待，只有这样，才可能获得真正的朋友，才能与人更加友好的相处。

(5)要宽宏豁达，学会体察对方心理，在生活中，我们与朝夕相处的同学有了误会，受到别人不公正的对待、不为人接时，你一定会为之焦虑和烦恼，常言道：“大度集群朋”。做一个宽宏豁达的人是有一定难度的，但我们大学生在日常的生活、交往中一定要注重这种品质的培养，以求更好地适应生活、适应社会。以同宿舍的室友为例，他们间的交往频繁，因接触多、机会多、交往最易，但也因接触多、摩擦多、矛盾多、交往也最难。这就要求我们每个人都要注意观察，尽量满足他人的需要，如经常打水、扫地，为生病或有事的同学打饭、补习功课等。

(6)掌握一定的社交技巧。

交往中的技巧犹如人际关系的润滑剂，它可以帮助人们在交往活动中增进彼此的沟通和了解，缩短心理距离，建立良好的关系。很多存在人际关系障碍的同学都是由于沟通技巧的缺乏所造成的。很多同学都说，他们在与自己比较熟悉的人交往时能表现得很自如，但与不太熟悉的人交往时往往很被动、拘谨、畏缩，不知该如何与他们相处。很多同学由于缺乏交流和人际交往的技巧，往往容易对人际交往失去兴趣，并造成在人际交往的场合被动、孤立的境地，而且容易因不能恰当表达自己的想法而限制了自己的发展。对许多大学生来说，如果意识到自己在社交和人际交往方面缺乏必要的技巧，应采取主动的、积极的方式，去逐步改善自己的人际交往问题，而不应一味的回避。

事实上，社交技巧是多种多样的。如增强人际吸引力、幽默、巧妙批评、语言艺术等等。对大学生来说，在树立了人际交往的勇气和信心之后，在人际交往中要掌握的技巧主要是培养成功交往的心理品质和正确运用语言艺术。成功交往的心理品质包括诚实守信、谦虚、谨慎、热情助人，尊重理解，宽宏豁达等等。语言艺术的运用包括准确表达，有效倾听，文明礼貌等等。这些都有助于大学生提

高交往艺术，取得较好的交往效果。此外，在正式交际场合，大学生还要注意服饰整洁，举止文明得体，坐、立、行姿势雅观，不要不分对象乱开玩笑，避免拍肩拉手等动作。当然，也不能在人前畏畏缩缩，谨小慎微。应信心十足，精神抖擞，又落落大方，不卑不亢。

总之，大学生在人际交往中要树立自信，提高自己各方面的素质，勇于实践，善于总结，在学习中实践，在实践中学习，不断完善自己，丰富自己，逐渐走向交往成功，走向人生成功。

**第五篇：人际关系心理学论文**

人际关系心得体会浅谈

人不是孤立存在的，在与社会的连结中，必然要建立各种各样的关系，包括亲属关系、朋友关系、同学关系、师生关系、雇佣关系、战友关系、同事及领导与被领导关系等。在这些关系交往过程中，人们借助思想、情感以及行为来进行与他人的互动和交流，这些关系因对象不同，也会指向不同的发展方向。良性的关系是吸引与合作的；但由于环境影响、性格因素、心理因素等原因，许多人处理不好人际关系，难免会陷于矛盾与痛苦之中，关系中的当事人如果没有足够的智慧去化解由此带来的自己内心的冲突，则会陷入人际关系的危机之中，甚至会出现人际交往的心理障碍，从而降低自己生活的幸福指数。

人际交往与心理健康之间有着重要的联系，良好的人际关系来源于健康的心理状态，自信、乐观、从容、友爱、助人、谦虚、宽容等等，这些良好的行为品质都可以在人际交往中起到很好的促进作用，同时，健康的人际关系也可以使人舒缓压力、平复情绪，对人们的个人发展、身心健康也起到了积极的作用。另一方面，那些在人际关系中出现问题的人，也会多多少少存在着一些心理问题，甚至是人际交往的心理障碍，在人与人的交往中，他们更多地表现出自负、自卑、干涉他人、多疑、敏感、嫉妒等消极心理，从而导致了人际交往的一次次挫败。因此，研究人际关系的心理学就应运而生。

自有人类社会以来，人就有交往上的需要。所以人际关系是得以生存、人类社会得以存在和发展的基础和保证。也就是说，人际交往将个人与个人、个人与群体相联结并形成相互作用，相互影响共同发展的网络系统。人际关系是我们每个人生活中的一个重要组成部分。倘若搞不好人际关系，将对我们的工作、生活及心理健康有不良的影响。我们心里都希望自己成为受欢迎的人，毕竟没有人会愿意成为一个人见人厌的人。

随着时代与社会的发展，现今社会人才的竞争压力的日益增强,相当一部分大学生,由于缺乏心理承受力和适应能力,产生了种种心理困扰。如何理顺好这些关系、如何提高生活质量就涉及到了社交能力的问题。大学生进入学校的那一刻就已决定了其交往需要，良好的人际交往能力以及良好的人际关系是生存和发展的必要条件。好的人际关系有利于他们健康良好的世界观,人生观,价值观的形成。

我作为一名在校大学生，我认为在大学学习中除了知识外,最关键、最基本的是人的能力，而人际交往能力恰恰是我们大学生应该必备的一项，拥有较强的人际交往能力是大学生走进社会最强有力的条件。如何理顺好这些关系、如何提高生活质量，良好的人际交往能力显得尤为重要。我将在这里分享一点人际关系心理学心得和体会。

一、真诚待人。人格品质是影响喜欢最稳定的因素之一，也是个体吸引力的重要来源之一。美国学者安德森研究了影响人际关系的人格品质，其中排在序列最前面的就是真诚。他认为，真诚受人欢迎，不真诚则令人厌恶。

二、尊重他人。不要“官气”十足。所谓“官气”，就是指有些人只许他人尊重自己，而自己却不尊重他人。如果你在与人交往时，无意中养成了这种不好的习惯，必遭众人厌恶。尊重他人既是一个人行为的准则，也是一个人在人际交往中的信誉形象，无论做任何事，不尊重他人，你在人们心目中的形象首先就会大打折扣，更不要说“官气”十足而令众人生厌了。爱摆架子的人，人人看见都会敬而远之。能够随时随地放下身份地位，和其它人愉快相处，这样的人才让人由衷喜爱。愿意说些家常话，这种和自己家人一样的亲切态度，往往使人乐于接近，而且发自真心地受到吸引。

三、第一印象。在人们交往中的，第一印象是很重要的。第一印象对人的印象形成起着决定性的作用。因为初次见面，我们会根据对方的表情、仪表、服装、谈吐、礼节等等，形成对方给自己的第一印象。第一印象一旦形成，要改变它就不那么容易，既使后来的印象与最初的印象有差距，很多时候我们会自然地服从于第一印象。在现实生活中，第一印象常常影响着我们对他人以后的评价和看法。第一印象在人际交往中的重要作用，因此我们应该重视与人交往时留给他人的第一印象。为了塑造良好的第一印象，首先我们应该注意仪表，衣服要整洁，服饰搭配要和谐得体；其次应注意自己的言谈举止。

四、宽容待人。青年人血气方刚，遇事容易激动，尤其在自以为正确的情况下，更易理直气壮、咄咄逼人，这种处世方式是很不受欢迎的。因为人无完人，谁也不是圣人，说话办事哪能没有个闪失呢。每个人都有心气不顺的时候，如果对方所说的话语，你感到不悦耳甚至反感，不妨充耳不闻。假如对方的行为，你觉得不顺眼，不妨视而不见，何必过分认真、锱铢必较，定要报以尖刻的话呢?

五、幽默逗人。会说笑逗大家开心的人，人人都会喜欢，去哪儿都占了上风。人人都喜爱开心果，谁爱愁眉苦脸呢？虽然或许他们背后有满腹苦水，但是面对大家时还是把欢笑带出来，谁能不爱呢？人际关系又怎能不好呢？

我们大学生正处于一种渴求交往、渴求理解的心理发展时期，良好的人际关系，是大学生们心理正常发展、保持个性健康和具有安全感、归属感、幸福感的必然要求。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，针对自己人际交往中存在的问题，结合自己的个性特点，以积极的态度和行为对待人际交往，相信就一定会找到合适的方法培养自己的人际交往能力，逐渐学会交往，建立和谐的人际关系。

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！