# 建立良好人际关系论文

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2025-03-08

*建立良好人际关系论文（精选5篇）建立良好人际关系论文 篇1 【论文摘要】 良好的人际环境是激发社会成员创造活力的重要前提和基础。为了充分调动广大人民群众的积极性，激发社会成员的创造活力，必须不断改善人际环境，努力构建民主团结、平等友爱、政治...*

建立良好人际关系论文（精选5篇）

建立良好人际关系论文 篇1

【论文摘要】 良好的人际环境是激发社会成员创造活力的重要前提和基础。为了充分调动广大人民群众的积极性，激发社会成员的创造活力，必须不断改善人际环境，努力构建民主团结、平等友爱、政治和谐的良好人际环境。这既是完善社会主义制度的一项长期任务，又是构建社会主义和谐社会的一项重要内容。

【论文关键词】 构建和谐;人际环境;对策

人际环境是指影响人际关系的社会环境，即影响个人之间交往的各种外部社会条件或社会因素。从影响人际关系的各种外部社会因素的不同性质来看，人际环境包括政治、经济、文化、道德、国家安全、社会秩序等方面的环境。

按照构建社会主义和谐社会的目标要求，社会成员之间平等友爱、民主团结、和谐相处，保证个体充满活力，各尽其能、各得其所，全体社会成员共同全面发展的人际环境就是良好的人际环境。反之，就是不好的人际环境。静态观察，任何社会一定时期的人际环境都不可能是完美无缺的，都会包含着好的方面和不足的方面，这是人际环境能够不断改善的客观依据。动态观察，一般情况下，人际环境是一个连续不断的渐进式的]进过程，人际环境改善是无止境的，无论是社会制度还是社会意识，都处在不断发展、完善和升华的过程之中，不会永久停留在社会某一个历史阶段的水平上。特殊情况下，尤其是在社会制度发生重大变化或根本变革之后，人际环境也会随之发生重大变化甚至是实质性改变。

一、人际环境的变迁和当前存在的主要问题

新中国建立后，中国社会人际环境发生了实质性变化。从1949年至60年代中期，形成了重在民主平等、团结互助的人际环境，促进了人与人之间和睦相处和社会稳定发展。这个时期，中国社会人际环境呈现五个显著特点。

1.劳动人民当家作主

以人民民主专政为本质特征的社会主义基本政治制度的建立，人民代表大会制度、中国共产党领导下的多党合作制度等项政治制度和社会管理制度的建立和完善，为人民群众当家作主、行使社会管理提供了制度保障，也为中国社会人际关系的改善创造了前所未有的良好条件和环境。翻身当家做了主人的中国人民在建设自己新国家、创造新生活的过程中，迸发出前所未有的工作热情和创造精神，尤其是从第一个五年计划开始，中国人民在共产党领导下，为了改变贫穷落后的面貌，建设现代化的社会主义国家，展开了大规模的经济建设，全面推进工业化，中国社会发生了翻天覆地的巨大变化。

2.社会管理集中统一

整个社会资源配置实行了集中统一的计划管理模式。在中央政府统一领导下，地方各级政府负责组织国民经济和社会发展计划的实施，全民所有制企业和事业单位、集体所有制企业以及农村集体经济组织最终承担计划任务和指标的落实。整个社会产品的生产、交换、流通和分配都实行统一的计划管理。这种高度集中统一的社会管理制度，对于尽快扭转战乱所造成的百业凋零、民不聊生甚至社会动荡的局面，使中国社会从战争时期快速转入和平时期，集中有限的资源推进经济建设，协调短缺经济条件下的利益分配关系，建立人与人之间在经济、政治、社会地位等方面的平等关系，防范和抵御外敌入侵，应对自然灾害等突发事件，保证社会稳定，起到了非常重要的积极作用。

3.社会福利相对均等

建国以后，鉴于当时的条件，国家实行了低工资、广就业的劳动工资政策和以单位为依托的福利分配制度，社会成员的劳动收入和生活福利主要依赖单位。养老、医疗、住房等福利由单位统一承担，形成了收益共享、利益均沾、风险共担的福利分配制度。这种分配制度，对于促进人与人之间关系的平等、实现社会公平、维护社会稳定，发挥了积极作用。但也不可否认，由于这种福利分配制度忽视轻视个人利益，对社会成员缺乏激励作用，造成个人对单位乃至政府的依赖性增强等问题。

4.人际关系团结和睦

在这样的社会背景下，又由于我党进城后保持和发扬了战争时期的优良传统作风，坚信 无产阶级只有解放全人类才能最后解放自己 ，以全心全意为人民服务为己任，坚持对广大党员干部进行共产主义世界观、人生观、价值观教育，在全民中宣传、提倡、培育社会主义新风尚，人们的精神风貌和社会风气为之一新，爱国主义、集体主义、社会主义精神得到弘扬，乐善好施、扶危济困、见义勇为、注重礼仪、敬老爱幼、尊师重教、诚实守信等成为美德，干群之间、同事之间、邻里之间、夫妻之间、父母与子女之间、亲戚朋友之间，都形成了比较和睦的人际关系，上下左右信任度较高，好人好事层出不穷，助人为乐蔚然成风。许多旅居海外的知识分子和科学家纷纷回归祖国参加社会主义建设，各条战线上涌现出雷锋、欧阳海、王进喜、时传祥、向秀丽、李四光、林巧稚等为数众多的富有时代精神的英雄人物和劳动模范。

5.城乡居民待遇不同

由于人口增长过快、粮食供应不足，为了保证城市经济和工业较快发展，控制城市人口规模，逐步建立了以承认城乡差别为基础的户籍管理、粮食供应、社会保障等方面的制度，最终形成了城乡之间的制度壁垒，使城乡居民分别享受两种不同的待遇。城乡之间的制度差异有其当时的客观原因，但这种制度长期不变，不利于促进城乡之间资源流动尤其是农村劳动力转移，不利于加速推进城市化和扭转城乡差别持续扩大的趋势。从长远看，影响经济社会发展，影响和谐人际关系和人际环境的形成，这在今天看得已经比较清楚了。

十一届三中全会以来，中国以建立社会主义市场经济体制为目标，全面推进改革开放，整个社会进入了新的发展时期，人际环境发生了重大而深刻的新变化，逐渐形成了重在增进效率的人际环境。

由于市场机制的作用范围和市场经济的意识很难限制在经济领域范围内，会渗透到社会管理乃至社会生活的各个方面，给当今社会人际环境带来以往未曾遇到过的问题，主要表现在以下四个方面。

1.社会公平的制度保障欠缺

市场公平是指竞争机会公平，即每个人都有同样的机会通过竞争实现自己的利益目标，在市场竞争面前人人平等。确立维护竞争机会公平的制度是必要的，但是，由于个人素质、社会背景、拥有资源的水平和支配资源的能力不同，即便人人都有同样的竞争机会，也会产生较大的贫富差距甚至两极分化的结果。社会公平是指竞争起点和结果的相对公平。竞争起点和结果不公平是市场机制自发调节不能解决的问题，甚至是市场竞争的必然结果。这种社会不公平问题，需要通过建立促进社会公平的制度来解决。然而，在建立市场经济制度过程中，忽视了竞争起点和结果的公平。

2.形成了影响人际关系的 三大潜规则

回扣 成了市场交易或商业活动中的潜规则。暗箱操作的各种名目的 回扣 或 提成 ，其实就是商业贿赂，并不是中间商公开获得的佣金。近年来， 回扣 问题愈]愈烈，波及范围越来越广。据业内人士透露，广告经营、报刊发行中的 回扣 比例相当高。有些掌握信贷资金审批大权的人，因为吃了 回扣 ，贷款项目的审核流于形式，致使银行贷款放出去以后不能按期如数收回，信贷资金大量流失。 靠山吃山 成了垄断行业的潜规则。无论是自然垄断行业还是制度垄断行业，由于本身具有特殊的垄断条件，既缺乏外在的市场竞争压力，又缺乏有效的自我约束和社会监督机制，使这些垄断行业的产品或服务单位成本形成了长期持续上升的趋势，与竞争性行业产品或服务单位成本不断下降的状况，形成了强烈的反差。垄断行业产品或服务成本推动型的价格不断上涨，尤其是人工成本大幅度持续上升，使垄断行业职工收入和福利水平过高，已经成为社会反映强烈的热点问题之一。 有权就有钱 成了经济社会管理中的潜规则。行政权、执法权、审判权等都有一定的弹性或自由裁量的空间，比如有的经济违法行为，可以处以一到五倍的罚款，有的犯罪行为可以判处三到七年有期徒刑。即使在合法的范围内，掌权人也有一定的活动余地，存在着 寻租 机会。权力 寻租 严重败坏了社会风气，使 活动 成了当今社会使用频率最高的词汇之一。金钱关系渗透到经济和社会管理中，不仅造成某些公共权力 私人化 ，使腐败现象滋生和蔓延，而且造成经济社会管理失去应有的效力，管理机关乃至政府的公信力弱化，对社会秩序带来很大危害。

3.推进民主政治建设的难度增大

随着经济社会运行机制的改变，人与人之间的关系也复杂化了，遇到了一些新情况和新问题，使推进社会主义民主政治建设的难度明显增大，很多问题都面临着两难选择。第一，多数社会成员地位下降。市场经济制度的作用偏重于增进效率，对财富增长贡献较大的社会群体地位上升，而普通劳动者的社会地位相对下降。这是竞争机制发挥作用的必然结果。问题是在承认竞争规则的前提下，保护处于社会中低层乃至最底层的多数居民的利益，改变他们社会地位下降的局面难度很大。第二，基层组织在民主政治建设中的功能和作用明显弱化。传统体制下，企业和农村集体经济组织，兼有经济、政治和社会职能，是把个人与政府连接起来的桥梁，是掌握社情民意、了解居民诉求、化解社会矛盾的关键环节和重要基础。但现在很多企业党组织和工会组织在经济上存在着对企业主的依附关系，实际上受企业董事会和经理层的管理或制约，在企业民主管理中的作用很有限，活动缺乏独立性，不能满足广大员工的正当要求。农村实行土地家庭承包经营以后，集体经济组织的政治职能和社会职能也逐渐弱化，村民自治组织缺乏一定经济条件支撑，难以开展活动。在基层组织的政治和社会职能弱化的条件下，普通劳动者或居民的正当权益受到侵害，由此引发的矛盾冲突，在基层得不到及时解决，必然直接反映到政府，这是近年群众集体上访案件数量增多、规模扩大的重要原因。第三，普通居民在社会管理中的主体地位和作用弱化。由于经济和社会风险越来越多地由个人承担，个人就业和收入稳定性降低，人际环境对个人的生存压力不断增大，致使普通居民自顾不暇，民主意识和主人翁责任感淡化，参与社会管理的自觉性减弱。企业的普通员工甚至失去了参与民主管理的机会和权利，有意见也不敢提或者不想提，担心砸了自己的饭碗。公民参与社会管理的渠道狭窄，广大居民的诉求不能及时得到充分的反映，政府对老百姓的愿望和要求缺乏全面准确的了解，有的决策没有充分体现多数居民的利益诉求。地方政府的一些职能部门，为了局部利益或部门利益，不认真执行有关规定， 上有政策，下有对策 ，致使国家已经出台的民主管理制度在执行中 走样儿 或 变味儿 ，引起群众不满。

4.社会主义价值和道德受到冲击

市场经济肯定了追求个人利益最大化目标的合理性与合法性，冲击了我们一贯倡导的社会主义价值导向和道德内容，收入最大化或赚取更多的金钱成为个人行为的首要目标。人们的价值标准和道德尺度悄悄发生了变化。一部分人中间，普遍用追逐拥有财富的多寡来衡量一切。正常人情往来也为金钱所支配，甚至变为变相行贿受贿。中国社会科学院社会学研究所李培林所长主持的调查显示，现在居民用于人情往来的支出占全部消费支出的比例达到10%以上，已经成为居民生活的一大负担。一些人认为诚实守信已不再是美德，弄虚作假现象有增无减，严重阻碍社会诚信体系的建设。

二、构建和谐人际环境的对策

根据人际环境存在的主要问题和现实条件，构建民主团结、平等友爱、融洽和谐的人际环境，应考虑以促进社会公平、加强民主政治、增进团结友爱、维护社会稳定为重点，在全面加强制度建设和思想道德建设上多下功夫。

1.完善促进社会公平的制度

促进社会公平就是要解决社会成员竞争的基础条件和结果相差悬殊的问题，限制利用不合理、不正当的垄断条件进行竞争，尽可能实现竞争起点的公平，并对竞争结果出现的过于悬殊的差别进行必要的限制和调节，控制和适当缩小差距。

完善劳动保障制度是实现社会公平的重要途径之一。为了既促进企业之间公平竞争，又保护劳动者的切身利益，应该深化劳动保障制度改革。从长远看，应该逐步建立 法律强制、个人付费、政府辅助 的劳动保障制度，解决劳动保障费用水平新老企业负担不均衡、国有企业与民营企业负担不均衡、技术和资金密集型企业与劳动密集型企业负担不均衡的实际问题，使劳动者能够比较公平地享有劳动保障。

完善贫困救助制度，保障失业人员、贫困群体的生活，是缓解社会矛盾的重要手段。要借鉴一些地方的成功经验，认真落实居民生活最低保障制度，加强贫困救助工作，使失业人员及其家庭和其他困难家庭基本生活得到保障。完善就业困难群体再就业援助制度，对就业困难对象提供个性化就业服务和公益性岗位援助。完善医疗保险制度，将灵活就业群体、贫困群体纳入大病统筹的医疗保险范围。积极推进商业保险和职工互助保险，分摊社会保险负担。随着生产力水平的提高，要逐步提高最低生活保障金的发放标准。支持社会慈善机构组织募捐和开展扶贫活动，为社会各界人士自发的捐赠活动提供便利，拓宽社会救助渠道，完善社会救助体系。

逐步建立农业保险制度。这项制度可以为农业产业化提供有力保障，有利于化解农民个人投资和农产品加工企业投资的风险。按照WTO规则和市场经济规则，政府应该改变对农业的支持方式，将对农民直接补贴逐步改为扶持农民参加保险方面来。一家一户参加农业保险，会造成农业保险公司经营成本过高。农业保险的运作可以由农业产业化龙头企业牵头参保，或者由农民各类协会等组织牵头参保，逐步扩大农业保险范围，为建立农民增收的长效机制奠定制度基础。

打破城乡制度壁垒，逐步放宽户籍管理。在医疗、教育、养老保险等方面的城乡制度差别也要逐步改变，尤其是要从制度上解决对农民工的歧视问题，提高农民素质，要建立相应的制度，促进农村中小学教育提高教学质量，使农村孩子接受良好的教育，加强对农村劳动者的专业技能培训，提高他们的择业能力。

2.完善民主政治制度

坚持和完善人民代表大会制度，充分发挥人民代表大会在立法、执法监督等方面的重要作用。全国人大在调整个人收入所得税起征点问题上，公开征集社会各界意见并召开立法听证会，为完善立法程序进行了有益的探索和成功的尝试。有的地方对是否限制燃放烟花爆竹的事项，在作出规定之前，也通过网络和其他新闻媒体广泛征求意见，不但真实地体现了民意，也使确立的制度能够更好地得到贯彻和实施。这种做法应该制度化，凡是涉及城乡居民切身利益的立法，都必须经过群众广泛讨论后确定，使国家和地方的立法更好地体现人民的意志，维护人民的利益。为了加强人大对行政机关、司法机关或 一府两院 的监督，要依据新颁布的《监督法》，制定相应的配套法律、法规和具体实施办法，确保《监督法》全面落实。不断完善中国共产党领导下的多党合作和政治协商制度，充分发挥民主党派参政议政的重要作用。各级政府的重大决策，都应该实行征求社会各界意见的制度，确保决策的科学化、民主化。

为了加强基层民主政治建设，要逐步完善基层政权、基层群众性自治组织、企事业单位的民主管理制度，完善政务公开、村务公开等办事公开制度，保证基层群众依法行使各项民主权利。尤其是要通过互联网等各种现代化的传媒手段，建立公民参与经济社会管理的信息平台，并通过完善信访制度、政府与老百姓直接对话等形式，拓展征集群众意见的渠道，形成社情民意的表达机制。对农村居民自己建立各种专业协会，要积极引导和支持，使之对乡镇政府和村委会的行为起到一定的制衡作用，更好地维护村民的合法权益。为了充分发挥企业工会组织的作用，应该加强对企业工会组织的指导和支持，提高企业工会与老板或董事会的谈判能力，切实维护工人的正当权益。律师事务所等其他法律咨询服务、法律援助机构、公益服务机构、行业协会等社团组织，近年来新出现的城市住宅小区业主委员会等民间组织，在基层民主政治建设中已经发挥了重要作用，要通过规范、扶持等方面的制度建设，使各类社会组织接受委托、代表居民维权得到法律保护和支持。

完善权力运行规则是推进民主政治建设的重要任务之一。为了从源头上遏制腐败现象的滋生和蔓延，要不断加强权力运行的制度约束，不但要继续完善政务公开制度，还要进一步完善社会监督制度，使行政权、执法权、司法审判权、人事管理权、干部任免权等权利运用，都在社会的公开监督之下。

3.完善维护经济社会秩序的制度

对于垄断行业通过不正当或不合理竞争手段获得垄断收益的行为，要通过完善反垄断的法律进行限制。一旦发生不当得利，要全部予以没收，并实行严厉的惩罚措施。同时要对垄断行业实行严格的公开管理的制度，包括成本、工资、福利、用工、服务项目的质量标准和价格等，全面建立信息公开披露的制度，完善对垄断行业的舆论监督和群众监督制度。政府要建立垄断行业管理的网络信息平台，依法强制垄断行业公布相关信息，以便消费者和社会各界进行有效的监督。

对 回扣 或 提成 等各种商业贿赂行为，要坚决打击。为了遏制 回扣 现象的不断蔓延，应该借鉴发达国家的经验，对商品的利润率或进销差价率和批零差价率进行必要的限制，使 回扣 的现象没有产生的条件和机会。

保持政局稳定和社会安定是改善人际环境的重要内容。政府有关部门要建立社会预警机制，掌握经济和社会运行动态，及时发现社会不稳定因素的征兆，力争在各种矛盾和冲突爆发前发出信息警报、提出相应的对策建议。进一步完善突发事件的应急处理机制，尽可能减少和避免突发事件造成的损失。健全社会主义法制，依法打击各类违法犯罪活动，尤其是对带有黑社会性质的犯罪团伙，要加大打击力度，使社会治安状况根本好转，有效地保护人民生命和财产的安全。完善信访工作制度，特别是对工人、农民工、农民等群体性上访案件，要及时了解他们的诉求，快速进行处理，防止激化矛盾，避免引起激烈的冲突和社会震动。

4.加强思想道德建设

维系良好的人际环境，不仅要靠法治，还要靠德治。因此，必须全面加强思想文化和伦理道德建设，建设和谐文化。建设和谐文化的首要任务，是加强社会主义核心价值体系建设，包括马克思主义指导下的中国特色社会主义共同理想、爱国主义为核心的民族精神、改革创新为核心的时代精神、社会主义荣辱观。提倡和发扬社会主义核心价值体系，指明了社会思想文化道德的发展方向，规定了其提升的水准，为人们和谐相处提供了共同遵循的思想基础和行为准则，构成了良好人际环境的重要内容，同时它也为和谐人际环境建设提供了前提条件、助推力量和重要保证。在确立社会价值标准的基础上，要发扬中华民族的传统美德，大力提倡互相尊重、互助合作、团结友爱的精神，继承乐善好施、扶危济困、见义勇为、注重礼仪、敬老爱幼、崇尚科学、诚实守信等优良传统。同时，还要树立公平竞争的意识、风险意识、创新意识，实现民族优秀文化与现代市场经济文化的互补与融合，构建能够促进社会主义市场经济健康发展的意识形态，为促进经济建设和社会发展服务。

人际环境自身的发展规律之一就是渐进式的]进过程。社会意识形态的变革也是如此。任何一种社会新理念的形成，都要经过逐步被社会多数成员理解、接受、认可的过程，都是约定俗成的。所以，加强思想文化和伦理道德建设，不但要在整个社会加强宣传教育，创造良好的社会氛围，更重要的是从局部、从基层做起，首先推动微观人际环境的改善，通过打造良好的企业文化，创建和谐社区、和谐村屯、和谐乡镇等有效形式，带动整个社会思想文化和道德理念的转变，从而实现人际环境的不断改善，达到促进社会成员共同全面发展的根本目的。

参考文献：

陆学艺主编.当代中国社会流动[M].北京：社会科学文献出版社，20xx.

王光伟主编.提高构建社会主义和谐社会能力学习读本[C].北京：中共中央党校出版社，20xx.

杨思远，王玉玲，刘颖.新大同说 社会主义和谐社会论[M].石家庄：河北教育出版社，20xx.

林建公.关于构建社会主义和谐社会的若干问题[J].中国政治，20xx(8).

中国社会科学院课题组.努力构建社会主义和谐社会[J].中国政治，20xx(7).

陈明凡，宋衍涛.关于 构建社会主义和谐社会 研究综述[J].中国政治，20xx(11).

秦宣.构筑建立社会主义和谐社会的稳定环境[J].中国政治，20xx(4).

陈雄.论构建和谐社会的利益均衡[J].中国政治，20xx(12).

周善红.努力构建社会主义和谐社会 社会主义和谐社会特征分析[J].社会主义论丛，20xx(7).

张富良.转型期中国农村干群矛盾客体初探[J].中国政治，20xx(9).

建立良好人际关系论文 篇2

【摘 要】当代大学生的人际关系对于大学生以后心理健康的发展具有重要的影响作用，由于大学生本身的性质较为特殊，因此大学生的人际交往的关系也较为复杂。从广义的概念来说大学生的人际关系是大学生与所有和他有接触的人之间的人际关系，但是从狭义的概念来说，大学生的人际关系仅仅是指在大学校园中接触较为亲密的人。

【关键词】大学生;人际关系;心理健康

大学期间，学生们本身处于一个较为特殊的成长阶段，这期间大学生的心理影响因素比较多，有积极的影响，有消极的影响。这就需要对大学生人际关系进行分析，这样才能够正确的辅导大学生的心理健康，使得大学生能有一个较为良好的环境，促使他们在大学期间心理发展阶段有一个较为健康的发展环境。影响大学生人际交往和人际沟通的行为对大学生心理的健康成长具有重要的影响，好的环境能够使得大学生们拥有一个积极向上的健康生活状态，不好的心理健康只会带来负面的影响，很容易导致大学生在生活中做出较为极端的选择进而对社会产生一些不良的影响。因此，对大学生人际交往环境的分析对大学生心理健康教育的辅导具有重要的作用。

一、大学生人际交往的环境对大学生心理健康的影响

(一)大学生家庭对大学生心理健康的影响

家庭中的主要家庭成员对大学生的影响具有重要的作用，家庭成员是大学生最亲近的人，家庭成员和大学生之间具有血缘关系，这种关系是任何人都代替不了的。因此，大学生对家庭成员的信任度也是最高的，家庭的生活环境对大学生的心理健康具有重要的意义，家庭成员的一些行为方式直接在影响着大学生的心理。如果一个家庭成员在生活中有一些不良的行为方式，比如说父母经常在大学生面前吵架，父母和大学生之间的矛盾不及时沟通等，这样只会使得大学生的心理有阴影，要是不能够采取方式帮助他们，他们会有极大的心理障碍，这样对大学生心理健康发展具有消极的影响。如果大学生有一个较为良好的家庭环境影响，这样可以让大学生拥有一个积极向上的心理，对以后大学生心理健康的发展也具有积极的影响作用。

(二)大学生的教师对大学生心理健康的影响

大学生在刚刚进入大学的校园中的时候，第一个接触的长辈应该就是老师了，在面对新的学习环境和新的生活环境，大学生更依赖于教师们的讲解，教师们给大学生的印象对大学生以后的生活都有极其重要的作用。但是，相对于大学生以前遇见的教师们来说，大学的老师的管理比较疏松，大学生不经常见到老师，老师们一般只会对特殊的学生主动进行沟通，对他们进行一些心里上面的教育。除此之外，大学生一般不会主动和老师之间进行沟通。因此，大学生和教师之间缺乏一定的沟通，在大学生心理遇见问题的时候不能够及时的帮助他们疏散不良的心情进而使他们能够建立一个健康的心理。大学生和老师之间的关系的建立和发展是需要老师和大学生们共同主动努力才能够有成果的。

(三)大学生周围的同学对大学生心理健康的影响

大学生与同学之间的关系，是大学人际关系中较为重要的组成部分，在大学这个特殊的阶段中，家长和教师只是大学生活中的小部分，大学生大多数的时间都是和同学在交往。同学之间更加容易建立起密切的关系，密切的同学关系能够使得大学生们形成比较稳定的交往和心理依附关系。

二、大学生心理健康的辅导

(一)加强家庭对大学生心理健康的辅导

在进入大学之后，学生和家长的关系是非常重要的，情感上的不平衡，情绪变化对另一方有偏见。一方面，父母经常把情感上的负担寄托给孩子，并给予很高期望。另一方面，大学生希望摆脱对父母的依赖，按照自己的意志行动。一方面他们必须离开他们家庭所在地，到一个完全陌生的环境，开始新的学习和生活，迫使他们去学习独立面对各种问题;另一方面，尽管他们想要独立，但由于外部世界和许多的限制，他们不能完全独立。为了解决这个矛盾关系，需要大学生与父母调整和适应与其他家庭成员之间的关系，需要彼此之间更多理解和信任，建立一个和谐的家庭关系，有利于自身的健康发展。

(二)提高教师对大学生心理健康的辅导的措施

但由于大学教育的特殊性，教师和学生之间的关系比较分散，导致大学教师倾向于关注教知识，忽视了意识形态方面的沟通，组织咨询思想政治教育活动，适当召开大多数学生干部会议，然后让他们传递信息给大部分学生。师生之间的理解可以在对话的内容和形式上进行人文价值交换，改变过于强调书本知识的教学方式，让学生能科学思维、注意和所有的学生交流，经常去了解大部分学生的情况，真的做 学生导向 逐步发展人文精神，建立一个好老师形象，对学生起到好的影响.

三、结语

对大学生心理健康进行辅导，使大学生有一个健康的心理对以后社会的发展具有重要的意义。一方面能够拥有一个好的素质，帮助社会建立和谐发展的文明环境;一方面又能够自主发挥自己的个性，使得社会产生新的资源，为社会的发展做出贡献，促进社会上面新能源的踊跃出现。若大学生的心理存在着一定的隐患问题，进入社会后，很可能会做出极端的事情，影响社会文明的发展。由此可得，辅导大学生使他们有一个健康的心理对于以后社会的发展具有积极的影响作用。建立一个良好的人际交往环境对于辅助大学生建立健康的心理具有重要的作用，良好的环境可以促进大学生健康心理的形成，有健康的心理才能够达到社会和谐发展的目标。

参考文献

[1] 宋娟，孙艳平.论心理健康与创造力的关系[J].学校党建与思想教育，20xx(07).

[2] 张建梅.新形势下大学生心理健康和人际主观因素研究[J].传承，20xx(28).

[3] 田代亮.高职大学生人际关系、人格特质、应对方式及其关系研究[J].曲阜师范大学，20xx(05).

建立良好人际关系论文 篇3

摘要：长期以来，学校管理一直青睐制度化管理，对非制度化管理缺少理性思考，班级管理也是如此。随着 人本管理 思想在学校管理科学中地位的不断凸现，人际关系也越来越被认同为学校管理科学中的新视点。本文通过班级人际关系的解读、体认与建构，试图寻求一条班级管理最优化的新路，从而为教育教学改革服务。

关键词：人际关系;管理效益;班级管理

班级管理既是一门科学，更是一门艺术。如何提高班级管理效益，使班级管理的科学性和艺术性有机地统一起来，是我们每一位教育工作者尤其是班主任老师值得深思的重大课题，也是我们新时期班级管理工作应该追求的理想目标。

怎样才能实现我们所企求的理想化的班级管理模式呢?笔者认为，其切入点在于改善班级人际关系，树立 以生为本 的思想，充分调动和发挥广大师生工作和学习的积极性和主动性，促使广大师生在教育教学过程中互惠共生，最终实现班级管理最优化。

1.学生之间的和谐关系

学生是班级的主人，班级的和谐首先是学生之间的和谐，同学之间既是学习中的合作者、竞争者，又是生活上的朋友与伙伴。同学关系处理好坏对于和谐班级、和谐校园的建设具有重要影响，不仅影响到学生处理人际关系的能力、心理健康水平，还会影响到班集体的凝聚力、向心力。今天的学生绝大多数是独生子女，娇生惯养、自私狭隘、骄纵任性、自以为是、以我为中心等毛病普遍存在，因此班级内部矛盾出现在所难免。如不妥善处理必将影响班风，影响班级和谐。我把 珍惜缘分、重视友情、与人为善、淡化矛盾、为人宽容 的观念灌输给每一个学生。对同学之间相互帮助相、互关心的好人好事多加宣传，正面引导。创设民主、平等的教育氛围。通过谈心班会讨论学生、批评与自我批评等形式引导学生。让学生学会尊重、学会理解、学会团结、学会宽容与友爱、学会换位思考，并以心中有他人、心中有集体作为处理人际关系的最高准则来规范自己的行为，营造学生之间的和谐关系。

2.师生之间的和谐关系

师生关系是学校教育活动中最基本同时也是最重要的关系，是创建和谐班级的核心内容。师生关系是否和谐对整个教育教学过程起着重要的制约作用。要做到师生和谐，就要树立正确的师生关系。中国过去有句古语 一日为师，终身为父 ，这大概概括了传统和谐的师生关系。而新型的师生关系则是建立在民主平等的基础上。这种关系中，师生之间人格平等、互相尊重、互相学习、教学相长。教师是学生学习的合作者、引导者，是学生的朋友。如何建立 亦师亦友 的新型师生关系?如何实现师生和谐呢?我认为班主任应始终坚持这样的教育理念：尊重学生，保护学生的合法权利，营造一个民主平等的空间;赏识学生、鼓励学生，营造一个个性发展、天天向上的空间;关心学生、爱护学生，营造一个互爱互助的空间。并应随时注意调节师生的心理距离，放下管理者的架子，走进学生中间，关心学生，倾听学生的心声，想学生之所想，急学生之所急，切实解决学生学习生活中存在的问题，力求做学生的良师益友。

3.教师之间的和谐关系

和谐的班级，离不开任课教师的和谐。营造和谐的班级离不开任课教师的团结协作，仅靠班主任的单打独拼远远不够。班主任应营造自身与任课教师、任课教师与任课教师之间相互尊重、互谅友爱、团结协作的和谐关系。加强与任课教师之间的沟通理解和尊重。听取任课教师的建议，帮助其树立威信，协助改善师生关系，化解任课教师之间的矛盾，做好协调，绝不能厚此薄彼。只有大家心往一处想，劲往一处使，才能发挥最大效应。

4.体认 以生为本 的班级人际关系管理新思维

人本主义管理思想给予班级管理的启示是：在班级管理过程中，只有牢固地树立 以生为本 的思想，才能够充分发挥每一类儿童的积极性和主动性，最终达成班级管理最优化的目标。

对待人缘型儿童，我们既要实事求是地肯定他们的长处和优点，让他们充满信心，不断进取，争取更优异的成绩;同时又要一分为二地分析他们的所作所为，让他们在成绩面前看到自己的缺点和不足，从而使他们始终保持清醒的头脑，有效地克服骄傲自满情绪。另外，还必须教给他们人际交往的一般技能和技巧，引导他们主动地接触其他同学，不游离于班集体，与其他同学互惠共生、共同发展。对中间型儿童，我们的方法是：首先，利用中间儿童的优势，合理地安排他们的工作，让他们在工作中体现自身的价值，从而促使他们向好的方向转化;其次，吸收中间型儿童参与班级管理，使他们在实践过程中增强信心、体认人际协调的作用，从而自觉自愿地与别人搞好关系;再次，开展形式多样的课余活动，鼓励他们积极参加，让他们在活动中感受到集体的力量、团结的魅力。对待嫌弃型儿童，我们要讲究方法，因为这部分儿童与班集体心理距离大，对老师和其他同学怀有拒绝和抵触情绪，且常常处于 破罐子破摔 的心理场之中，自尊心十分脆弱。因此，要帮助这类儿童建构好人际关系，我们必须要做到以下几点：第一，必须尊重他们，保护他们脆弱的自尊心;第二，要时时用 放大镜 去发现他们身上的 闪光点 ，设法使嫌弃型儿童能看到自己的 光明和希望 第三，要求其他同学首先是班主任老师要率先垂范，带头接纳嫌弃儿童，消除他们的疑惧心理。通过各种行之有效的方法，使嫌弃型儿童与其他同学和老师的心理距离逐渐缩小，进一步达到心理上的 磨合 。

5.建构班级人际关系最优化的具体方法

建构良好的班级人际关系的方法很多，这里主要介绍几种行之有效的方法。

5.1 情境熏陶法。所谓情境熏陶法，就是创设一种班级文化氛围，让学生在和谐的气氛中，感受到集体的魅力，从而在内心中自觉自愿地对班级产生一种向心力。这种方法对班级人际关系的改善具有一种潜移默化的作用。运用这种方法，必须注意以下几点：(1)加强班级文化建设，努力营造成一种和谐的文化氛围。具体措施有制定班级公约、张帖反映班级主流文化的标语、定期更换班刊、设立好人好事记录簿并定期总结评比。(2)加强班风建设。班风是一个班级精神面貌的反映。实践证明：班风正，则人际关系和谐，群体的凝聚力强，集体在这种状态中能发挥自身的最大潜能。可见，加强班风建设对改善班级人际关系对改善班级人际关系具有特别重要的意义。(3)在班级中形成正确的集体舆论。舆论是一种群众性意见，它对班集体中的每一个成员的言行都有一定的规范作用。在一定意义上，舆论对协调班级人际关系、鼓舞正气具有不可替代的作用。 5.2 加强心理健康教育。人的身心和谐是社会和谐的基本条件。随着经济社会的发展，人们的工作和生活节奏明显加快，各种竞争非常激烈，精神压力日益加大，一些人难免会受到心理和精神上的冲击，并产生不同程度的心理纠葛和冲突，由此所产生的心理障碍、心理疾病也逐渐增多，不少人默默忍受着心理疾病的煎熬。

据有关部门统计，有各种心理障碍和心理疾病者约占人口总数的20%。要建立和谐的人际关系，构建和谐社会，一定要加强心理健康教育，要倡导和谐理念，培育和谐精神，培养自尊自信、理性平和、积极进取、健康向上的社会心态。要开展丰富多彩的文娱体育活动，寓心理健康教育于活动之中，有效调节人们的情感和心理，消除忧郁感、孤独感、失落感等不良情绪[3]151，使其心理健康，心情愉快。

5.3 弘扬传统美德，培养高尚情操。中华民族的传统美德，是中华民族在历史长河中形成和发展起来的道德中的精华，是中华民族礼仪的总和，它是中华民族优良思想文化传统的核心。要建立和谐的人际关系，一定要弘扬传统美德，培养高尚情操。在中华民族的传统美德中，诚实守信占据着极其重要的位置，诚信作为一个基本的道德要求，在中华文化中已经传承了几千年，以诚信立人，以诚信立国，以诚信求发展。和谐的人际关系应该是诚信友爱的关系，诚信是人与人相处的基本要求，是友爱的前提。没有诚信，人与人之间就不会有信任和理解;没有友好关爱，更无从谈社会和谐。

5.4 开展批评与自我批评。批评与自我批评，是我们党的三大优良作风之一。开展批评与自我批评的目的，是为了坚持真理，纠正错误，增强团结。恩格斯指出 团结并不排斥相互间的批评。没有这种批评就不可能达到团结。没有批评就不能互相了解，因而也就谈不到团结 [4]423。在人民内部，要从团结、和谐的愿望出发，通过开展批评与自我批评，分清是非，消除隔阂，纠正错误，解决矛盾，从而达到新的团结，建立和谐的人际关系。

5.5 加强和改进思想政治工作。在党的xx大报告中指出： 加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导，用正确方式处理人际关系。 [2]全国党代会的报告里第一次出现 人文关怀 和 心理疏导 的字眼，这一亮点体现了思想政治教育工作以人为本的宗旨和与时俱进的创新。要建立和谐的人际关系，必须坚持以人为本，把理解人、尊重人、关心人的原则贯穿于思想政治工作的全过程，既注重思想政治教育，又注重人文关怀和心理疏导，避免不良心态积累恶变，引导社会心态良性变化，帮助人们在潜移默化中达到心理和谐。要关注人们多方面的感受和需求，引导人们加强自身修养，提高精神境界，完善自我人格。要把解决思想问题同解决实际问题结合起来[3]153，为群众办好事、办实事，减少群众的后顾之忧，充分调动群众的积极性，以增强本单位、本部门的凝聚力，努力提高工作效率。

参考文献

[1] 邵瑞珍：《教育心理学》 上海教育出版社

[2] 王建华：《思想政治教育的理论与实践》 中央文献出版社

建立良好人际关系论文 篇4

【摘 要】在中职阶段中，寝室是学生生活的主要场合。寝室关系的和谐程度直接影响着学生的学习状态和身心健康。本文主要从班主任工作的角度，通过剖析中职寝室人际关系不和谐的主要表现和产生原因，探索如何构建良好和谐的寝室关系。

【关键词】中职生 寝室生活 人际关系

中职学生基本过着教室 食堂 寝室三点一线的生活，寝室成为最主要的生活单位。寝室生活中近距离的人际接触产生复杂的寝室内部人际关系，影响着学生寝室生活的质量，学生中的矛盾和事端也往往发生在这里。寝室人际关系处理得和谐，同学间会培养出比亲兄弟姐妹更亲的感情，留下一生中最美好的回忆。同样，若寝室人际关系出现不和谐，可能表现出针尖对麦芒，甚至 同室操戈 以致酿成悲剧，20xx年令人痛心疾首的 复旦大学生投毒故意杀害室友案 便是很有力的证明。如何处理好寝室人际关系越来越成为中职生生活一个极为重要的方面。因此，浅析中职生寝室人际关系处理，对创建和谐校园具有十分重要的意义。

一 寝室人际关系不和谐的表现

人际关系是人与人之间心理上的关系，以感情为主要特征，反映双方需要满足的程度，它体现的是心理上的差距。

寝室人际关系不和谐主要表现为：(1)缺少沟通。比如有学生感冒不舒服，而室友仍然将电扇开到最大等。(2)寝室内小团体现象。例如某两位或三位同学形成小团体，有意无意排斥其他寝室成员，一旦寝室内部发生问题，学生会产生被遗弃的感觉。(3)自私自卑。例如寝室内有同学参加了学生会或者表现出色，内心产生自卑嫉妒情绪，出现故意针对、讽刺挖苦等现象。

二 寝室人际关系不和谐的原因

1.生活习惯差异

我校是一所面向全省招生的综合中等职业技术学校。学生来自不同地方不同家庭，使得寝室内同学在思想观念、价值标准、生活方式等方面存在明显差异。一些学生在生活习惯上比较差，例如在寝室里有随便翻动别人东西、吃别人的东西的习惯，从而引起同学反感。还有一些学生不讲卫生、不爱劳动。若寝室内有学生常常不搞卫生，或者做的卫生工作太粗糙导致其他成员返工，会令其他同学产生不满情绪，进而产生矛盾。

我们的学生都是 90后 ，大多是独生子女。父母的溺爱使学生的心理承受能力较差，很多都是第一次离开父母。以自我为中心使学生很难站在别人的角度考虑问题，例如有的学生尤其是热恋中的学生喜欢在宿舍里旁若无人的打电话，有时一打就是几个小时，不管宿舍其他学生在做什么，影响了室友的休息。

3.缺乏人际沟通的技巧

做不到有话好好说，有事好好商量，同学间缺少沟通，导致冲突。同一个寝室不同的学生看待问题时，难免会出现不同的观点与看法，也就避免不了相互间不能接受对方的做法的情况。出现冲突时，有的学生采取 鸵鸟 政策，消极躲避和忍耐，矛盾会恶化;有的学生则讲话口无遮拦，专揭别人的伤疤。

三 处理寝室人际关系的方法和几点建议

融洽和谐的寝室人际关系可以帮助中职生在学校中找到归属感，促进身心的健康发展。所以营造一个积极向上，互帮互助的 室风 是中职生努力的目标，也是中职学校构建和谐校园的需要。

1.学校对形成和谐寝室人际关系的重视

学校应该大力宣传和谐寝室，通过多种形式和途径端正学生的态度，重视寝室人际关系。

第一，举办新生入学寝室人际关系专题讲座。通过一些典型的案例，引起新生对宿舍人际关系和人际冲突的重视，提前做好心理准备，让新生学会与室友和谐共处的一些技巧和方法，尽快融入宿舍集体生活。

第二，做好家校联系。了解学生的家庭情况，关注学生的心理健康，并与家长统一战线，嘱咐家长多与孩子联系。当出现寝室问题时给予正确的指导和帮助，开解学生的心情。

第三，开设中职生心理健康教育课程。通过开展心理健康教育来全面提高中职生的心理素质，培养他们尊重、理解、宽容、信任等优良的个性心理品质。

第四，设立心理健康咨询中心。请有经验的心理老师为学生排忧解难。它主要是为学生提供一个宣泄的平台，当学生想不通或者不知该如何处理寝室人际关系时给予指点和帮助。及时针对学生的心理问题进行咨询和治疗，从根本上化解学生的寝室人际冲突。

2.班主任对寝室人际关系的关注和引导

在学校生活中，班主任担任着大家长的角色。中职生多处于叛逆期，与家长交流越来越少。班主任除了关心寝室学生遵纪守规和卫生达标情况外，还应关注平静湖面下的波澜起伏。

第一，走近寝室内部。针对寝室人际关系，经常性地找同学聊天，了解寝室内部动态。知道寝室内谁与谁走得近，谁与谁之际有摩擦，谁近期心理状态不太好等，及早发现问题。定期地下寝室，倾听学生的心声，观察学生寝室内部的生活情况。

第二，制订寝室内部的规章制度。没有规矩不成方圆，制定相关规章制度让学生明白寝室内哪些可做，哪些不可做。避免不公平，将寝室问题向自治方向努力。

第三，多开展以宿舍为单位的文娱活动。为营造积极向上的宿舍文化，可以多开展班级活动。比如开展以寝室为单位的宿舍包馄饨活动、各类文娱体育比赛等，这既让学生感到生活充实，同时也增强了宿舍内成员的内聚力，相互帮助、相互体贴，发现室友身上的闪光点。

第四，发挥班级学生干部，尤其是宿舍长的作用。在寝室生活中，寝室长担任着举足轻重的作用。一方面分配任务时要公平，另一方面是做好寝室内部的协调工作，当出现寝室问题时，要及时制止和引导，努力将寝室矛盾问题解决于萌芽阶段。因此，班主任应当定期对其进行应对人际关系危机的专业培训。

3.学生处理问题能力的提高

寝室人际关系最终还是需要学生自己去处理，老师只能提供方法传授技巧，实际操作还是学生。只有在真真切切的人与人相处的过程中，学生才能明白怎么处理问题，真诚待人，用心去经营，用爱去构建，才能创造出和谐的寝室人际关系。

第一，自身意识到处理好寝室人际关系的重要性。首先学生要从思想上意识到寝室人际关系对自身生活举足轻重的影响。端正态度，相聚在这同一个房间，是多么来之不易的缘分。主动地与室友友好相处，建立和谐融洽的关系。

第二，学会尊重、包容和坦诚互助。尊重自己和他人，是建立和谐寝室人际关系的基本保证。每个人都是平等的，都具有自己的权利和义务。允许差异，学会包容。若他人的生活习惯影响到你，可以委婉地提出意见，切不可采取过激的方式。在寝室生活，切忌戒备心太重，只有敞开心扉，真诚以待，投之以桃，别人才会对你报之以李。

第三，养成良好的生活习惯。寝室全体成员应具有一致的起居时间。倘若实在有事，早起或者晚睡也应尽量减少声响和灯光对室友的影响。认真完成自己该做的寝室义务，既要做好个人卫生，也要将自己负责的卫生区域打扫干净。

第四，掌握一定的人际交往的技巧和原则。不压抑宿舍内部的矛盾，努力提高解决宿舍问题的能力。发现矛盾及时解决，有话好好说，口气友善。努力发现室友的优点及特长，学会欣赏与赞美别人，赞美时应注意真心真意，适时适度。

第五，换位思考，学会感恩。学会换位思考，当你站在另一个角度看待问题你会获得不一样的收获。不论做什么事，要将心比心，严于律己，宽以待人，室友之间相互理解，心灵才会靠近，减少矛盾。要学会感恩，对于别人的帮助要铭记于心。

三年的中职生涯中，每个学生都要经历寝室人际关系的考验。寝室人际关系的问题不是一成不变的，是千变万化，因人而异，因时而异的。但请相信，只要学校、老师、学生齐心协力，加上真诚和爱的力量，寝室人际关系定当有所改善。

参考文献

[1]薛东亮、陈树旺.浅谈中职生宿舍人际关系冲突的原因及改善措施[J].卫生职业教育，20xx(23)：40～41

[2]陈筱宇.解开高校女生宿舍的 盘丝洞 高校女生宿舍人际关系问题的思考(上旬刊)[J].科教文汇，20xx(9)：186

建立良好人际关系论文 篇5

[摘要]建立和谐的人际关系对大学生的成才和 发展 已不言自明。然而,大学生的人际关系正悄然发生着变化,呈现出一些新的特点及问题。本文从的概念阐释入手,分析了大学生人际关系存在的问题、影响因素、对大学生成长的重要意义并且提出了相应的政策。

[关键词]人际关系 策略

一、

是指大学生在学习、 工作和生活的过程中形成的,利益与需要协调发展,尊重彼此、交流情感的这样一种状态和关系。

二、大学生人际交往关系中存在的主要问题

1.以自我为中心。这是大学生人际关系中存在的主要问题。在大学期间,他们仍沉浸在父母无微不至的关怀下,没有意识到自己已经长大,正在进行着独立走入 社会生活前的最后准备,因此很难真正适应大学的 环境和集体生活,更加不善于处理人际关系。

2.人际交往缺乏主动性,并且趋向功利化。现在许多大学生缺乏交往的主动性,有的人甚至将享受孤独作为了一种时尚,这就导致了一系列的人际交往问题。由于缺少交流的 实践和 经验,不少大学生出现交往困难的困境,面对人际交往常常感到紧张害怕,回避同学,躲避交谈。同时,面对当今社会激烈的竞争和就业压力,越来越多的大学生注重人际交往的物质性,有用即真理的实用主义价值观受到推崇,许多大学生倾向于选择对自己有益处的人际交往,特别是有直接的物质帮助的交往对象。

3. 网络 的出现,使人际关系变得冷淡。越来越多的大学生选择在网上与人交往,忽视了现实的群体关系。比如,有许多大学生感到寂寞、空虚,就到网上冲浪,一天的大部分时间都在网上度过,同外部世界的沟通 联系很少,他们用虚拟交往替代了现实的面对面的交往,这就不可避免地破坏了人与人之间的交往模式,使人的心灵上产生隔阂,最终导致人际关系的冷漠。

4.理想中与现实中交往理念的差异。随着大学生的民主平等意识德提高,他们更加关注人际关系中的地位平等。然而现实中的人际关系存在很多不平等的因素,尤其是物质生活贫富的差别上。例如,家庭 经济 条件的差异,导致贫困家庭的大学生和那些生活优越的大学生在人际交往中形成了两个不同的群体。富有家庭的学生依仗父母有钱有权往往,往往为居高临下,盛气凌人的姿态,而经济上拮据的学生在人际交往中会产生自卑、内向等 心理。

三、影响大学生人际交往的因素

1.客观因素

家庭因素。大学生在人际交往中出现心理问题很大程度上是由于家庭 教育 的误区。现在绝大多数大学生都是独生子女,在长辈的呵护下成长,缺乏交往的愿望,这在一定程度上使大学生们缺乏独立处理人际关系的能力,使他们容易走向极端。

社会因素。由于市场经济体制不完善,也不同程度上造成了人际关系的疏远,人情的冷漠以及拜金主义的倾向,从而影响了大学生的交往观。在物质欲望的驱使下,有一些大学生对人生的理解仅仅停留在物欲的满足上。另外,日新月异的网络也引发了许多新的问题。虚拟的网络环境容易对学生的思想和行为产生误导。例如,有些学生对现实的人际关系不知所措,有些学生沉迷于网络,这也容易导致大学生的道德弱化和人际关系淡化。 2.主观因素

个性的差异。由于每个学生的成长 环境和性格特点都不同,就导致了大学生性格千差万别,从而导致了大学生在人际交往中存在着各种各样的问题。除此之外,就是交往认知有误。大学时期是一个生理、 心理、思维等各方面从成长到成熟的时期。在这个阶段,大学生们对自己和周围的一切还难以做出全面、合理的评价,也难对人际关系做出正确的理解,于是就会产生认识上的偏差。比如,过高或过低地估计自己和他人,这就难免产生嫉恨、冲动、暴怒等心理感受,从而影响人际关系。

四、构建大学生良好人际关系的重要意义

1.良好的人际关系能够促进大学生的 社会化进程

大学生要成为一个具有良好道德品质和行为习惯的社会人,离不开良好人际关系的构建。人们由于不断的进行交往,交流思想感情,吸收有关信息,才使得个体心理由低级向高级逐渐 发展 ,实现了 自然 人到社会人的转变。大学是个体社会化的关键时期,大学生们通过各种途径学习和掌握了社会道德和行为规范,并使之得以巩固和内化。

2.有助于正确认识自我,提高其身心素质

发挥良好人际关系,就要能正确地认识自我,认识他人。人只有通过各种交往活动才能 体会自我的交往方式,并根据自我的行为与态度对他人的影响以及他人对自我的评价来逐步认识自我。良好的人际关系不仅能令大学生看到自己的优点,而且也能意识到自己的不足。只有一个身心健康的大学生,才能能对周围的人持信任友好的态度,做到严以律己,宽以待人,才能正确处理自己和他人的关系。尤其是当产生矛盾时,和谐的人际关系能够让大学生及时地将负面情绪加以化解,建立起乐观开朗、积极进取的心态。

3.促进大学生个性化的实现

人的个性有着先天遗传因素的影响,但更为重要的是后天生活、学习 实践和成长环境的熏陶。交往的深度直接影响个性的品质,交往的广度直接影响个性的形式,大学生在交往中认识自我和社会、感受人生,在互助中领悟爱心与亲情,在启发中发展智力与思维,在鼓励中战胜困难和挫折,从而形成自己鲜明的个性特征。

4.和谐人际关系有利于大学生更新观念

首先,和谐人际关系有助于大学生树立注重自我形象的观念。注重自我形象要注意培养得体的姿态动作,要有良好的自我表现意识,要善于让别人了解自己,良好的自我形象是为个人成才的必备条件。其次,积极开展人际交往有利于提高人际交往能力。处理好各种人际关系能够使大学生充实自身生活,扩大知识面,提高认识自我和社会的能力。最后,这也有助于大学生树立合作的观念。 现代 社会是分工与合作并同的社会,作为当代大学生就必须学会与人进行最大限度的合作,通过合作来丰富和充实自己。

参考 文献 :

[1]金盛华,张杰.当代社会心 理学 导论[M].北京:北京师范大学出版社,20xx.

[2]徐涛.论大学生人际交往中的心理障碍与对策[J].黑龙江高研究,20xx.

[3]张文斌.人际关系学[M].西安:西北大学出版社,20xx.

[4]段建国,孟根龙等.构建大学和谐校园理论与实践[M].北京:社会 科学 文献出版社, 20xx.22.

[5]叶瑜辉.新时期坚持 以人为本 的青少年价值观 教育 .福建师范大学硕士 论文 ,20xx.8.

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！