# 关于人际关系论文

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2025-04-01

*关于人际关系论文（精选15篇）关于人际关系论文 篇1 【摘 要】个人的成长离不开集体，只有在集体中，个人才能获得全面发展的手段和展示自身才华的舞台。班集体对学生的身心发展有着巨大的推动作用，所以和谐的班集体人际关系是建设优秀班集体的重要内容...*

关于人际关系论文（精选15篇）

关于人际关系论文 篇1

【摘 要】个人的成长离不开集体，只有在集体中，个人才能获得全面发展的手段和展示自身才华的舞台。班集体对学生的身心发展有着巨大的推动作用，所以和谐的班集体人际关系是建设优秀班集体的重要内容。本文笔者从班集体人际关系的各方面进行了阐述。

【关键词】班集体 人际关系

人际关系是指人们在活动和交往中形成的一种关系。班集体人际关系是指班集体中师生、生生在学习与生活中建立起的关系。下面就这个问题谈谈班集体人际关系的教育功能及建立良好的班集体人际关系的障碍和调整措施。

一 班集体人际关系的教育功能

1.良好的人际关系是班集体的纽带，没有协调的人际关系就不可能有真正团结的班集体

班集体并不等于几十位学生简单相加的算术和，学生只有在共同活动中通过交往建立一定的人际关系后，才能形成群体。如果班里的几十位学生只是坐在一起听课，从不一起交流，一起活动，可想而知，那班级将是一片森林，而不是一个集体。

2.良好的人际关系是学生个性形成和发展的影响源

对学生来说，一天之中，他们与同学的接触最多，受其影响也最深。优秀的品格――正义、爱心、慷慨等从来不是某个孤立学生的品质，它们必然是在人际交流过程中受别人影响而形成，进而也对他人施以影响。协调的人际关系是孕育学生完美个性的肥沃土壤。

3.良好的人际关系是提高教育活动效果的重要手段

当学生在班集体内具有有利地位时，他在丰富的人际关系体系中也能表现其特长和施展才能，当他的这种能力被班级其他成员所珍视时，他就会在相应的教育活动中表现出高涨的积极性，并努力与其他同学协作，创造性地完成任务。良好的人际关系所创设的条件，能显示出强大的教育和管理功能。

二 建立良好的班集体人际关系的障碍

综上所述，良好的班集体人际关系对于班集体建设的教育功能是相当大的，然而由于学生是活生生的人，他们有着自己的主观能动性，因此，我们在建立良好的班集体人际关系的过程中定会遇到许多障碍。如班内学生有关是非、善恶、美丑的一般观念，在对人的品格和事物性质的基本评价及态度方面，通常有较大的认知距离，从而在交往过程中会出现种种矛盾。但最主要的障碍是学生对于自己在班集体中的定位，也就是学生在班集体的人际关系体系中确定或取得自己的位置，尤其是有利的地位通常会很难，主要表现在以下几个方面：

1.班干部的定位

有些学生在没有当班干部时与同学相处和谐，深得人心。但当了班干部以后，在班级中居于有利地位，以前很亲密的朋友反而疏远了，由于没有情谊性关系作调节，有时很难开展工作，以致威信下跌，使班集体建设难以顺利展开。

2. 头领 的定位

有的学生有很多朋友，也有一定的组织管理能力，但由于其他方面能力的缺憾，集体并不委任他办理重大事情，由于他在公共关系中找不到自己合适的位置，就常常会由集体的积极分子变成消极的成员。于是，他千方百计地在小群体中争取有利地位，甚至使小群体偏离集体，或不惜以任何代价达到引起同学们注意的目的，这种代价会导致各种恶作剧和偶发事件的产生，因而阻碍班集体的良好建设。

3. 沉默者 的定位

平时常听同事谈到某同学时说 这个同学有他没他一个样 之类的话。确实在每个班级里，都可能有几个默默无闻的学生，他们不引人注目，似乎在班级里不起任何作用。他们大多在班内受到排斥、歧视，甚至成为 不受欢迎的人 或 替罪羊 。这种现象很不正常，容忍它，就会使其他成员变得麻木不仁，对班集体的人际关系产生销蚀作用，有碍班集体的建设。

可见，建立良好的班集体人际关系面临着较大的障碍，那么，作为班主任和任课老师应如何去排除这些障碍，调整班集体的人际关系呢?

三 调整人际关系的措施

1.优化集体背景，丰富人际关系

第一，运用组织手段，建构关系网络。教师可运用组织手段，为学生提供日益扩展的交往范围，建立丰富多彩的生活联系，从而使每个同学自觉不自觉地参与到集体建设中去，使他们的精神世界变得更加充实。如变单人活动为多人合作活动，进行小队与小队之间的各种竞赛，让每个学生都能与其他同学和谐交往，增进彼此的了解，感受到同学之间的情谊，这样一来，每个学生都会觉得自己是集体的一分子，享受到集体的温暖，也同时把温暖送给班里的每一位学生，从而使集体变得生机勃勃，健康成长。

第二，采取接纳态度，引导非正式群体。所谓非正式群体，就是没有正式规定的自发形成的群体，如班级中的伙伴群体，其成员之间的相互关系带有明显的情感色彩，以个人之间的好感、喜爱为基础。这种非正式群体的共同活动比较协调，结构也比较稳定，有较高的凝聚力、功效性，所以对于学生的非正式群体，既要承认他们的存在，又要积极引导。而对于那种反集体的非正式群体，可采取情感疏通，积极引导的方法，逐步使它们与班集体的关系趋于正常化。

2.创设教育情境，克服定位困难

为了使学生在班集体中克服由于定位困难而带来的情绪波动，班主任应有意识地创设各种教育情境，并发挥其教育功能，建立积极的人际关系，减少消极的人际影响。如班主任可利用班会这一阵地，通过演小品、哑剧、小辩论等手段有目的、有计划地创设一些具体的情境，如信赖情境、成功情境、挫折情境、道德选择情境等，使学生在与同学的合作中受到教育，从而使班集体的生活具有强大的情绪吸引力。班主任应不失时机地引导学生克服自私、冷漠的情感，从而逐步养成尊重他人、关心他人的良好习惯。

3.改变控制方式，优化师生关系

为了成功地调整班集体的人际关系，班主任首先要对自身的言行进行调整，调整自身的思想和行为，为建立良好的师生关系创设前提条件。师生关系对班集体人际关系的结构有着一种举足轻重的影响。班主任必须把每个学生放在心上，并使他们居于有利地位，这一点很重要。我们在实践中会发现，如果某位学生经常受到老师的批评、冷落，那其他同学也会避开、冷落甚至鄙视他。可见班主任应认真、慎重地对待每一位学生，要做到这一点就要求我们班主任必须提高自身的教育素养，在师生交往中把自己摆在恰当的位置，实行符合教育要求的适度控制，真正起到榜样示范的作用。

所以，班主任和全体教师应把良好的人际关系看做教育的真正对象，并积极开展工作，使班集体建设能较好地发展，学生也能在良好的人际关系的条件下正常交往，共同愉快地完成学习和其他任务，并形成各种积极而高尚的品质，从而大大提高教育工作的效率。

参考文献

[1]章志光.学生品德形成新探[M].北京：北京师范大学出版社，1993

[2]曾仕强、刘君政.人际关系与沟通[M].北京：清华大学出版社，20xx

[3]黄正平.班集体问题诊断与建设方略[M].北京：教育科学出版社，20xx

关于人际关系论文 篇2

摘 要：在生活中，人与人之间的交际是最为复杂的。现代社会，人际关系的发展对于很多人来讲都非常重视。在职场中，人际关系处理的好不好，在很大程度上决定着一个人将来在事业上的建树，不管是对于刚步入职场的年轻人，还是身经百战的职场工作者，正确掌握人际处理关系，对于你未来的事业和前程都有极其重大的影响。

关键词：职场礼节、忠于职守、换位思考、善于欣赏、真诚待人、善于分享、乐于付出。

职场人际关系，就是在职工作人员在工作中的各种关系。人际关系是一种资源，我们建立人脉、维护人脉，需要很大的气力。拥有人脉，是我们成就自己事业的巨大保证。从某种程度上讲，人脉就是我们的命脉。职场人际关系如何，在于个人的为人处事以及职场态度。如何才能处理好职场人际关系，具体如下：

一、 职场礼节

中华民族自古以来就是礼仪之邦，从博大中华文化诞生之时，中国人一直都非常注重礼节，礼节做得到位是一个人综合素质的体现，更是适应现代社会发展必备的修养。

对于已经步入职场的工作者来说，在工作中会遇到一些难解的问题，而礼节问题正是这些问题存在的根本原因之一。职场中，一个人应该注重自身的修养，能很好的把握礼节问题，看到领导能做到该有的礼貌，见到工作伙伴能礼貌待人。时刻能保持良好的礼节气质，显现出自身有修为的一面，不要居高自傲自以为是。

事实上，不管是跟上司还是和职工打交道，不能缺少的一样最重要的东西就是礼节。礼节方面做的好，给领导的印象自然而然就好，而工作伙伴对你也有好的评价。

二、 忠于职守

在其位，谋其职。忠于自己的职业，坚守自己的职业岗位是一个在职者的应该例行的。选择了这个职业，无论未来多么艰辛，也应该始终要有份对自己职业的忠心。做到忠于职守，就会对以后的工作更加有追求，做很多事将会更加有激情。从另一方面来讲，能专一自己的工作，在很大程度上为提高自信心埋下了深厚的一笔。自信一提高，工作效率就跟着提高，个人成就也会比别人更多。因此这样一来，不管是领导、同事、朋友还是合作伙伴都会对你刮目相看。

你渴望得到同事们的认同，必须比别人更优秀，更能吃苦耐劳、勤奋工作和忠于职守。一定程度上，有了工作上的成就，职场关系也就得到一定的升华，即使以后竞争激烈，有了这份追求和精神，不管是对工作的认可度上还是人际关系上都会比别人更胜一筹。

三、换位思考

现代的社会，在利益下，不管是什么都可能变得变质，有的人为了利益可以不惜一切手段达到自己的目的。特别是在职场中，竞争压力大，每个人都努力的达到自己的利益目的，而忽略了最重要的一些元素。

在很多方面，人们观察问题时都只是习惯性的从自己的角度考虑，只顾及自己的利益、愿望和心情，处理事情想当然的考虑自己，而没能和别人做到及时沟通。因此这样，常常很难了解别人的想法。当与人发生冲突时，很多时候双方都只是各讲各的，各忙各的，在这种情况下。很少有人能做到换位思考，为别人考虑。大到公司与公司之间，民族与民族之间都是如此。事实上，只要站在客观的角度就会发现，冲突双方几乎是完全不能理解对方，完全是互不体谅。

想处理好自己和他人的人际关系，最重要的就是改变从自我出发的单向思维，而应该结合对方的角度进行观察，替对方着想，别人也同样如此。双方都做到换位思考，这样处理人际关系，相信再怎样复杂的矛盾也会变得明朗。

四、 善于欣赏

每个人都希望得到别人的鼓励和欣赏，得到鼓励和欣赏能给人奋斗的强大动力。一方面，欣赏可以学习别人的优点，补充自己的缺点，从而使自己更大程度上得到提高。另一方面，欣赏他人也是欣赏自己，可以同别人做个对比，也许别人没有的东西而你却有，对于充分认识自己和他人都有帮助。

进入社会工作后，领导和同事的欣赏是一个人工作的最大动力之一，得到别人的欣赏后，对待工作的态度都会不一样。而同样，我们去学会欣赏别人，别人同样也可以受到极大鼓舞，同时对你的态度和看法也会不同，对于人际关系的发展有着极大的帮助。如果没有欣赏，即使是天才到最后也会变成庸才。

五、真诚待人

己所不欲，勿施于人 ，每个人都有自己的行为和观点。不强求别人这个原则是处理人际关系的一个重要环节。古往今来，人是生而平等的，每个人的尊严都应该收到尊重。在职场中，更应该做到如此，你真诚待人，别人就会真诚待你。无论的对待工作还是对待同事之间的感情，都应该用自己最真诚的一面去对待别人，这样才能赢得大家的尊重。

六、善于分享

古人推崇与民同乐，把自己的快乐与别人分享将会变成更大的快乐。当你把自己的想法和点子与别人讨论后，就会得到更多的思想火花。在一定情况，把自己的工作成果与别人分享，别人就会觉得你工作态度认真，会觉得你是个心胸宽广的人，觉得你是个值得建交的好朋友。

你的分享成为别人的快乐，你的分享是对别人的信任。你给别人分享，别人也同样会给你分享。对于自己渴望的事情，要想到他人也可能渴望得到。你渴望被理解与关心，就要知道如何能力所能及地给予他人理解和关爱。给予他人理解和关切，会在更高的水平上增进彼此的关系。善待别人就是善待自己。学会与人分享，学会共同分享。既促进与领导和同事之间的感情，又能讲自己宽广的一面展示出来。

七、 乐于付出

不劳无获，谁都懂的道理。天下没有免费的午餐，自己动手，丰衣足食。付出才有回报，你的所得总是与你的付出成正比的。在工作中，对于自己的工作任务要在有效率的基础上认真完成，别人在休息的时候，你懂得抓紧时间把别人不想做的事做到，而你就是独放光彩的、最优秀的一个。

懂得付出，才能懂得对工作的珍惜，才会比别人获得更多的快乐。如果心中常有不劳而获的想法，常常令人萎缩、心灵低劣，长期这样下去绝对不会获得好的收获。有的人整天嫉妒别人的成果，而忘了自己也需要付出，这样的人也将被人看不起，他们的心里总是摆不平，从而少了奋斗之心，对待同事的态度可能也将会愈来愈来差。

处理人际关系，你懂得付出了，领导和同事也会把你的认真态度放在心里，对你的态度自然好，而你和领导同事之间的各种关系也迎刃而解了。学会慷慨的对别人付出，在你困难的时候，你也会得到许多真切的帮助。

职场人际关系的处理不仅要讲究原则，更要讲究亲身实践，以实际行动来证实自己的能力。以一个好的心态勇敢的去面对职场中出现的复杂人际关系，处理好人际关系，你的前程将会是一片光芒。

关于人际关系论文 篇3

【摘要】寝室是大学生学习生活的重要场所,但是由于种种原因目前寝室人际关系并不和谐,存在着很多问题,并且构成了一定的 社会危害。本文欲寻求解决之道,并引入中国传统 文化中的 家 文化,用 家 文化的文化内涵来解决大学生寝室人际关系紧张的局面。

【关键词】 家 文化 寝室 管理 人际关系 大学生

寝室,作为大学学生管理中的最小单位已经显示出其重要作用,寝室人际关系的好坏从某种意义上来说直接影响了大学生的 心理素质与心理承受能力。由于种种因素的影响,大学寝室人际关系的构建逐渐遭到破坏,寝室的不团结不稳定因素日益彰显,大学寝室人际关系的构建就显得尤为重要,不得不引起我们有关学生管理 工作者的注意和思考。

1 大学寝室人际关系中存在的问题

大学寝室是大学生人际关系最为紧张和密集的地方,是大学生生活和休息的主要场所。目前的大学生80%以上为独生子女,家长的娇惯和社会的宠爱往往让这些孩子在心理上以自我为中心,他们无法接受与他人共享生活空间的现实,在内心深处就对同宿舍同学有一种排斥与戒备心理,因为接触频繁,室友成为假想敌的情况也比比皆是。

1.1 排斥、戒备心理影响人际交往

独生子女的优越感深深根植于当代大学生的心中,每个人都在家中恃宠而骄,再加上社会舆论的导向,让当代大学生产生了一种我是 小皇帝 小公主 理所当然的认知心理,再加上当代大学生的敏感心理,戒备之心就事出有因了。

1.2 个人习惯带来生活不协调

大学生都是来自五湖四海,由于生活在不同地域,隶属不同民族,又各自按自己地方、民族、家庭生活的不同方式养成了不同的生活习惯,这些不同的生活习惯自然会产生各种各样的摩擦和碰撞,由于个人习惯的不同带来的寝室人际交往难题也就层出不穷了。

2 大学寝室人际关系问题带来的危害

面对这些人际关系问题,我们不能听之任之,其非但给学生管理工作带来很多麻烦,甚至给学校和社会带来极大危害。

2.1 人际关系紧张造成学生心理负担

寝室是大学生生活、休息的主要场所,寝室人际关系是大学生人际关系交往的初始,更是大学生主要的人际关系,在一个人际交往紧张的氛围中生活势必会造成精神紧张,带来心理负担。

2.2 演变社会危害

长期的孤独和心理负累会导致人个性的一些偏差。久而久之甚至会出现危害社会的事件,比如某 农业院校在寝室中发生的杀人案件,某同学因睡觉呼噜而被室友嘲笑甚至传到 网络上,因长期被室友嘲笑,寝室人际关系十分紧张,该同学就养成了孤僻的个性,这件事成了导火索,该同学在凌晨3点多用事先准备好的刀刺入了录下他呼噜的室友身体,本该和睦融洽的同学演变成了悲惨的凶杀。这仅为一例,寝室室友间发生的吵架、动用管制刀具甚至被逼发疯的事件近几年层出不穷。

3 目前寝室日常管理现状

既然大学生寝室中问题层出不穷,危害又如此之大,学生管理工作当中就应该加大寝室管理力度。几乎每个学校在学生管理工作中都很重视寝室管理,大家都有一个共识,那便是寝室管理很重要,寝室是学生在学校的家,管理好寝室便可为学生提供一个温馨的学习 环境。尽管如此,目前的寝室日常管理方式依然相对落后,很多方面并不符合当代大学生身心 发展的需要。

3.1 管理模式落后

大学生公寓是一种新事物, 是我国高等院校扩招后所产生的一种新的 教育和管理模式,也是我国高校后勤社会化改革的产物。[1]可是在管理方式上却依旧延用高校过去那种 封闭式 、 家长制 传统管理方式,而且在这种高压的管理模式之下根本不利于管理者和学生的沟通,从而很难发现学生中潜在的人际关系问题。

3.2 管理者管理观念落后

大学生寝室的管理者主要由两种人员构成,一种是主管学生辅导员,一种是公寓管理员。

(1)前者虽具备足够的学生管理知识与管理理念,但是繁忙的工作以及身为教师的骄傲感很难使他们真正走入寝室,经常把自己置于管理者的地位,轻则规章、重则制度,摆脱不了 家长制 一言堂 的传统观念,受到 官本位 思想的影响。

(2)后者虽然时时与学生生活在一起,但是这些人更多的是学校外聘的临时工作人员,既没有较高的业务素质,更不具备学生管理能力,在他们看来自己的工作无非是规章制度的执行者,学生是被执行者,既如此,便难以与大学生产生正常的思想交流与情感沟通,往往与学生之间在管理问题上发生冲突,甚至有激化矛盾的可能。

4 寻求突破途径

面对着新形势、新问题,寝室 管理必须寻求突破途径。这是时代 发展的要求,是历史进程的必然。笔者认为应该加大对学生的 教育,返璞归真,向老祖宗求取真经,中华文明是四大文明中唯一历久不衰的奇葩,是我们发展的不竭动力源泉。笔者在中华传统 文化中寻觅到 家 这一独特文化内涵,在学生管理中引入 家 文化概念,用 家文化 教育学生,使学生寝室关系达到和谐状态。

4.1 家 文化引入寝室文化 室友 化 血缘

家 ,对于中国人来说有一种特殊的意义,我们说 家国一体 国家 ,就是这种特殊意义的展现和延伸,林语堂认为中国文化又一个攻之不破的真正堡垒,即中国人的家。可以说不理解 家 文化就无法理解中国文化,就不能解开中国文化延续五千年历久不衰的真正秘密所在。 家 是血缘, 家 是归宿,任你远行天涯,依旧要心心恋恋一个温馨的所在 家,任你皇族贵胄,依旧要遵循游戏规则 家天下 ,所以, 家文化 便如同血液一般流淌在每一个中国人的血管中,我们要把 家文化 引入寝室文化就是要把这种精神的认同引入寝室,把室友关系转变为血缘关系,把人际关系转变为家庭琐事。大学生远离父母亲人,独生子女没有兄弟姊妹,那便让 家 这个概念盘亘在寝室,尽力营造出家的氛围。

4.2 组织活动进寝室 酝酿 家 的情理逻辑

有了 家 的形式,便要创建 家 的情理逻辑。 家 的情理逻辑是非理性的, 儿不嫌母丑 情人眼里出西施 哪一个是理性的?现代人就是太理性,太现实,反而丢弃了老祖宗的美好的东西。我们就是要营造出这样的情理逻辑,家人之间何必计较?全凭感性岂太理性?以寝室为单位进行活动,增强他们的集体荣誉感,培养室友之间的这种非理性情感。

4.3 辅导员进寝室 解决 家家难念的经

辅导员不是执法者,要转变观念,走进寝室的目的不是惩罚,而是倾听,要断清官难断的家务事,解决 家家难念的经 。我们给学生自由的空间,给学生自主管理的权限,不代表我们要放任管理,学生毕竟还是学生,在念不好自家的 经 的时候就要我们辅导员老师介入。辅导员老师要做调解员,要做 心理咨询师,做思想 政治指导者,送政治思想教育进寝室,送心理服务下寝室,想学生之所想,急学生之所急,解决学生的心理偏差。

5 结论

家 文化是中华民族的传统文化的核心力量,是由血缘、情理支撑起的中国人心灵的归宿,它流淌在中国人的血液中度过了五千年的光阴岁月,必将继续伴随中华民族繁衍生息。90后的新生代自然也在 家 的护卫下幸福的成长,虽不擅人际交往,却难掩血缘亲情,对其进行 家 文化的教育不仅仅可以帮助他们进行正常的寝室交往,构建良好的寝室氛围,更重要的是使他们在西方文化严整侵蚀的今天能够重拾传统文化,回归发扬中华民族的优秀传统,使传统文化再闪光辉。

参考文献

[1] 刘惠东.公寓大学生实行自我教育与管理的可行性探讨[J].高等 农业教育,20xx-07,7:79-81.

关于人际关系论文 篇4

论传播与沟通过程中的人际关系

摘要：我是一名导游员，通过我对《传播与沟通》的学习，与我的工作相结合，我认为传播与沟通过程中的人际关系应该是一种相互尊重的关系。只有传播者与受传者相互尊重，才能使传播与沟通的效果达到最佳状态。

关键字：传播者 受传者 相互尊重

传播 与 沟通 这两个词在我们的日常生活当中并不少见，对于我们来说并不是很陌生。可通过学习，我才认识到了这两个词的理念理论化、系统化和社会化。那么首先我们要来了解一下传播与沟通的定义：传播与沟通是一个信息传递的过程。在这个过程中，传者与受传者在一定的社会背景下，利用适当的渠道(方式和方法)相互传递信息、相互交流和相互影响，预期达到信息共享和相互理解的目的。传播与沟通在人们的日常生活和工作当中的作用显得越来越重要，可以说一天二十四小时当中，除了睡觉以外，我们的绝大多数时间都是在进行传播与沟通的活动，这种活动也是我们生活当中必不可少的重要内容。

传播与沟通过程中的人际关系应该是一种相互尊重的关系。

以我的工作来举例：到过北京王府井的人都应该知道，在王府井大街上有几辆大型的游览观光车，每天都会有大量来北京旅游或者是北京本地的游客乘坐，我的工作就是就是为这些乘坐观光车的游客作讲解介绍。我们提供的是一种有偿式的服务，游客付给我钱，我们就要为他们提供让他们感到物有所值的各项服务。在大多数的时候，我是作为传播者在向作为受传者的游客提供讲解服务;也有的时候，我会作为受传者接受作为传播者的游客提出的建议和意见。无论是在什么情况下，我和游客都应该互相尊重。我认为，游客不应该因为自己付了钱，就把自己摆在很高位置上不尊重我们;而我们则更不应该认为自己是导游，比客人知道的多，就瞧不起游客。只有互相尊重对方，才可以达到传播与沟通的最佳效果 游客了解到了知识，作为导游的我们也会感觉到自己的付出是值得的，同时还可以为我们带来更丰厚的收入。

事实上，很多事情都是如此。在商场里，作为传播者的售货员和作为受传者的顾客之间要相互尊重;在公交车上，作为传播者的司售人员和作为受传者的乘客之间要相互尊重;在餐馆里，作为传播者的服务员和作为受传者的食客之间要相互尊重 这样的举例还有很多很多。由此可见，相互之间尊重的关系在传播与沟通当中是非常重要的，有了这种关系，传播与沟通的作用就可以最大程度的体现出来。

通过对于《传播与沟通》这本书的学习，使我得到了提高，收效是很大的。我想通过我对 传播 和 沟通 这两个词的全新的理解，我会让身边的每一个人都感受到我在进步。传播与沟通当中的相互尊重、相互理解，可以让每件事情都海阔天空!

参考文献

王德海主编.《传播与沟通》.北京：中国农业大学出版社.20xx.

关于人际关系论文 篇5

摘 要：在生活中，人与人之间的交际是最为复杂的。现代社会，人际关系的发展对于很多人来讲都非常重视。在职场中，人际关系处理的好不好，在很大程度上决定着一个人将来在事业上的建树，不管是对于刚步入职场的年轻人，还是身经百战的职场工作者，正确掌握人际处理关系，对于你未来的事业和前程都有极其重大的影响。

关键词：职场礼节、忠于职守、换位思考、善于欣赏、真诚待人、善于分享、乐于付出。

职场人际关系，就是在职工作人员在工作中的各种关系。人际关系是一种资源，我们建立人脉、维护人脉，需要很大的气力。拥有人脉，是我们成就自己事业的巨大保证。从某种程度上讲，人脉就是我们的命脉。职场人际关系如何，在于个人的为人处事以及职场态度。如何才能处理好职场人际关系，具体如下：

一、 职场礼节

中华民族自古以来就是礼仪之邦，从博大中华文化诞生之时，中国人一直都非常注重礼节，礼节做得到位是一个人综合素质的体现，更是适应现代社会发展必备的修养。

对于已经步入职场的工作者来说，在工作中会遇到一些难解的问题，而礼节问题正是这些问题存在的根本原因之一。职场中，一个人应该注重自身的修养，能很好的把握礼节问题，看到领导能做到该有的礼貌，见到工作伙伴能礼貌待人。时刻能保持良好的礼节气质，显现出自身有修为的一面，不要居高自傲自以为是。

事实上，不管是跟上司还是和职工打交道，不能缺少的一样最重要的东西就是礼节。礼节方面做的好，给领导的印象自然而然就好，而工作伙伴对你也有好的评价。

二、 忠于职守

在其位，谋其职。忠于自己的职业，坚守自己的职业岗位是一个在职者的应该例行的。选择了这个职业，无论未来多么艰辛，也应该始终要有份对自己职业的忠心。做到忠于职守，就会对以后的工作更加有追求，做很多事将会更加有激情。从另一方面来讲，能专一自己的工作，在很大程度上为提高自信心埋下了深厚的一笔。自信一提高，工作效率就跟着提高，个人成就也会比别人更多。因此这样一来，不管是领导、同事、朋友还是合作伙伴都会对你刮目相看。

你渴望得到同事们的认同，必须比别人更优秀，更能吃苦耐劳、勤奋工作和忠于职守。一定程度上，有了工作上的成就，职场关系也就得到一定的升华，即使以后竞争激烈，有了这份追求和精神，不管是对工作的认可度上还是人际关系上都会比别人更胜一筹。

三、换位思考

现代的社会，在利益下，不管是什么都可能变得变质，有的人为了利益可以不惜一切手段达到自己的目的。特别是在职场中，竞争压力大，每个人都努力的达到自己的利益目的，而忽略了最重要的一些元素。

在很多方面，人们观察问题时都只是习惯性的从自己的角度考虑，只顾及自己的利益、愿望和心情，处理事情想当然的考虑自己，而没能和别人做到及时沟通。因此这样，常常很难了解别人的想法。当与人发生冲突时，很多时候双方都只是各讲各的，各忙各的，在这种情况下。很少有人能做到换位思考，为别人考虑。大到公司与公司之间，民族与民族之间都是如此。事实上，只要站在客观的角度就会发现，冲突双方几乎是完全不能理解对方，完全是互不体谅。

想处理好自己和他人的人际关系，最重要的就是改变从自我出发的单向思维，而应该结合对方的角度进行观察，替对方着想，别人也同样如此。双方都做到换位思考，这样处理人际关系，相信再怎样复杂的矛盾也会变得明朗。

四、 善于欣赏

每个人都希望得到别人的鼓励和欣赏，得到鼓励和欣赏能给人奋斗的强大动力。一方面，欣赏可以学习别人的优点，补充自己的缺点，从而使自己更大程度上得到提高。另一方面，欣赏他人也是欣赏自己，可以同别人做个对比，也许别人没有的东西而你却有，对于充分认识自己和他人都有帮助。

进入社会工作后，领导和同事的欣赏是一个人工作的最大动力之一，得到别人的欣赏后，对待工作的态度都会不一样。而同样，我们去学会欣赏别人，别人同样也可以受到极大鼓舞，同时对你的态度和看法也会不同，对于人际关系的发展有着极大的帮助。如果没有欣赏，即使是天才到最后也会变成庸才。

五、真诚待人

己所不欲，勿施于人 ，每个人都有自己的行为和观点。不强求别人这个原则是处理人际关系的一个重要环节。古往今来，人是生而平等的，每个人的尊严都应该收到尊重。在职场中，更应该做到如此，你真诚待人，别人就会真诚待你。无论的对待工作还是对待同事之间的感情，都应该用自己最真诚的一面去对待别人，这样才能赢得大家的尊重。

六、善于分享

古人推崇与民同乐，把自己的快乐与别人分享将会变成更大的快乐。当你把自己的想法和点子与别人讨论后，就会得到更多的思想火花。在一定情况，把自己的工作成果与别人分享，别人就会觉得你工作态度认真，会觉得你是个心胸宽广的人，觉得你是个值得建交的好朋友。

你的分享成为别人的快乐，你的分享是对别人的信任。你给别人分享，别人也同样会给你分享。对于自己渴望的事情，要想到他人也可能渴望得到。你渴望被理解与关心，就要知道如何能力所能及地给予他人理解和关爱。给予他人理解和关切，会在更高的水平上增进彼此的关系。善待别人就是善待自己。学会与人分享，学会共同分享。既促进与领导和同事之间的感情，又能讲自己宽广的一面展示出来。

七、 乐于付出

不劳无获，谁都懂的道理。天下没有免费的午餐，自己动手，丰衣足食。付出才有回报，你的所得总是与你的付出成正比的。在工作中，对于自己的工作任务要在有效率的基础上认真完成，别人在休息的时候，你懂得抓紧时间把别人不想做的事做到，而你就是独放光彩的、最优秀的一个。

懂得付出，才能懂得对工作的珍惜，才会比别人获得更多的快乐。如果心中常有不劳而获的想法，常常令人萎缩、心灵低劣，长期这样下去绝对不会获得好的收获。有的人整天嫉妒别人的成果，而忘了自己也需要付出，这样的人也将被人看不起，他们的心里总是摆不平，从而少了奋斗之心，对待同事的态度可能也将会愈来愈来差。

处理人际关系，你懂得付出了，领导和同事也会把你的认真态度放在心里，对你的态度自然好，而你和领导同事之间的各种关系也迎刃而解了。学会慷慨的对别人付出，在你困难的时候，你也会得到许多真切的帮助。

职场人际关系的处理不仅要讲究原则，更要讲究亲身实践，以实际行动来证实自己的能力。以一个好的心态勇敢的去面对职场中出现的复杂人际关系，处理好人际关系，你的前程将会是一片光芒。

关于人际关系论文 篇6

【摘要】宿舍是在校大学生学习、生活的安身之所，所以大学宿舍的人际关系是非常重要的。研究表明，大学生宿舍人际交往总体情况令人担忧。人际和谐程度男生宿舍比女生宿舍略高，文科生和理科生之间没有差异，来自不同地方的个体差异和在校大学生的生活习惯性格差异与宿舍人际关系联系明显。

【关键词】心理健康;大学生;宿舍

宿舍人际关系的好坏，将直接影响到大学生身心健康。大学生宿舍人际关系研究对大学提高教育管理水平，提高大学生的心理健康水平，促进学生的成长，具有非常重要的意义。

一、问题的提出

大学宿舍人际关系问题应当正视并寻求方法解决，对于出门在外的大学生来说，宿舍不只是一个生活的地方，更像是自己的家，宿舍人际关系需要认真对待，尤其要注意相互间的沟通交流与协调。山东大学的心理咨询室吴少怡主任说： 大学宿舍是一个很小的 小社会 ，舍友之间的关系看似简单，其实不然，它是学生之间最重要，最敏感的关系，社会化的过程其实就是大学生人际关系的缩影。良好的宿舍人际关系可以使得几年大学生活愉快度过。 [1]大学宿舍既是大学生的社会，也是大学生的家庭，和谐的关系能增强归属感，能满足 归属与爱 的内在需要。

高校宿舍人际关系是与在校学生的个人或团体交往过程中的心理关系。 心理学家卡伦 霍尼韦尔根据个人的方式，以避免人际焦虑症互动的过程中将人群分为三类：接近人群、反对人群与走出人群。 [2] 总体而言，产生这些现象的主要原因是个人、家庭、教育等社会问题凸显。要解决上述问题，高校可以开展移情的教育、开设沟通课程、加强思想教育和加强人际交往指导，使学生建立正确的意识观和价值观，并努力改进各个方面。 [3]毛晓玲女士提出了宿舍的特征理论概念的关系，编制了大学宿舍人际关系问卷，探索宿舍人际关系的特点。 问卷题目包括四个因素：人际冲突、人际和谐、人际亲融和人际干扰四类。 [4]大学生形成以学习和生活二者之间关系为主要内容，形成语言、思想、知识、媒体等以不同形式相互交流感情的宿舍人际关系，不同类型大学宿舍之间的人际关系还分为宏观与微观两个方面。 从宏观的角度来看，整体的关系类型可分为宿舍和谐、和谐弱、分散及小团体式的，从微观角度分为四个类型，即个别成员之间的关系、宿舍友好关系、孤独和寂寞型关系、对立型关系。 [5]许传新的研究表明大一宿舍人际交往频繁，大二开始减少，大三时降到最低限度，大四宿舍人际关系有反弹。 不同年级的学生评估自己的宿舍人际关系有所差异。 [6]大一宿舍成员他们对宿舍人际关系评价最高，大二开始下降，大三下降到最低点，大四有反弹。卢宁采用系统心理治疗技术以大学宿舍为单位进行团体辅导，进行前后际交往态度的干预和生活满意度调查，进行心理测试，并依据不同性别，不同档次，对前后学生的测试结果进行比较分析得出不同结论。高校宿舍辅导旨为端正学生的人际交往态度，提高他们的生活满意度，具有现实意义，对 大学生的人际交往重视的越早，自我意识的改善和发展空间的紧密程度及相互接触和交流空间越大。 [7]宿舍是其他学生组织所不能比的，它会直接影响到大学生的身心健康。然而，研究表明，目前的形势不容乐观，大学生宿舍人际关系不和谐的事情经常发生，使得宿舍人际关系的研究就显得尤为必要。

二、大学生宿舍人际关系心理障碍的自我超越

1、 树立正确的交往观念与心理

增强自信，消除自卑。一个人一旦失去了信心，人际交往必然困难重重，在校学生的交流应该是友好的和诚实的，有合理的方式，没有过多端庄矜持，应当谦卑和谦逊，充分展示他们的自信心。

缺乏人际交往的技巧也是影响关系的原因之一。 [5]语言是人际交流的一个重要组成部分。一些学生，在与他人说话时，往往顾左右而言他，忽视对方的话语，学不会倾听。在与教师、学校领导、用人单位等沟通时，如果自大的话，不注意听，会造成严重的不良后果甚至错失发展的大好机会。在与他人进行语言交流时，一定要表现出真诚的一面，在别人说话时，不要轻易的去打断，当别人陈述意见观点时，要认真去听，并快速思考，直到对方停下来，然后再发表自己的意见和看法。

2、开明豁达

社会的复杂性导致了人格的丰富性，这将不可避免地导致人与人之间的冲突加剧，所以要保持周围良好的合作关系，必须学会求同存异，以开明的心理素质，多为他人着想，做最诚实的自己。做一个开明的人是有一定的难度，但学生在日常生活中，一定要注意培养这种交流的质量，以更好地适应生活，适应社会。学生应学会同情，关怀，以达到心灵的沟通和情感的共鸣。

3、学会控制自己的情绪

其他人的的意见不要太在乎，因为一个时刻，当你在一个陌生的环境，可能是紧张、害羞，可引起人体强烈的焦虑和自卫处于高度紧张状态，从而使别人会认为你是因为他有不信任的感觉，从而阻碍双方关系的发展。这个时候，你就要尽量控制自己的情绪，并且做出最诚恳的解释，尽快融入集体生活。

4、学习人际沟通技巧

掌握娴熟的人际沟通技巧，可以帮助人们相互增强了解，缩短心理距离，建立良好的关系。许多存在人际交往障碍，主要是由于缺乏沟通技巧造成的，因为缺乏沟通和人际交往能力，往往对人际关系失去兴趣，并造成在人际场合被动、孤立的境地，不仅不能正确表达自己的想法，反而限制了自己的发展。应用主动积极的方式，逐步改善人际关系问题，而不是一味地回避。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，建立勇气和人际交往的信心后，应展开心理素质培训，正确利用语言艺术。成功的交流，包括诚实守信、谦虚、谨慎、热情助人、尊重、理解、豁达和慷慨等品行素质。。

5、加强自身修养

良好的品质、能力，拥有一定的专业知识的人更容易受人喜爱。人们欣赏他的性格，钦佩他的能力 ，因而更愿意与之亲近，成为朋友。所以，如果你想增强人际吸引力，更友好，更和谐的与他人共存，应该展示自己的长处，使自己的性格、能力的不断提高完善，做一个文武兼备的有识之士，使朋友能感受到你的真诚和热情。

总而言之，学生在人际交往中应树立自信心，不断提高自己的交往技能，勇于实践善于总结，不断完善自我，真诚对待宿舍里的每一位学生，尊重他人，理解他人，运用积极的沟通方式来解决冲突或分化冲突，把握好宿舍人际交往关系，在人际交往中取得成功，才能在人生中取得成功。

参考文献：

[1]孙琦，刘吉顺.大学生如何处理人际关系宿舍[N].中国教育报，20xx-20xx -1-25(10).

[2]张丹.大学生宿舍人际和谐分析[M].哈尔滨：世纪桥，20xx.

[3]毛晓玲，韩立红，张坚美.大学生宿舍人际关系的特点[J].中国心理卫生杂志，20xx.

[4]唐乒球.大学宿舍人际关系的研究[J].广西大学学报，1999.

[5]许传新.宿舍人际关系质量 [J].当代青年研究，20xx.

[6]卢宁.高校宿舍及态度和生活满意度的研究[J].预防医学情报杂志，20xx.

[7]杨荣.学生宿舍人际关系干预研究[A].上海：上海师范大学学报，20xx.

[8]黄希庭.心理健康教育[M].上海：中国东部师范大学出版社，20xx.

关于人际关系论文 篇7

摘要：人际关系是人与人之间由于交往而产生的一种心理关系，它主要表现人与人之间在交际过程中关系的深度、亲密性、融洽性和协调性等心理方面联系的程度。在不同的群体中，在不同的职业、年龄、性别的人们之间，交往的特点不尽相同。在这里我要谈的是中学生间的人际关系。

关键词：人际关系 价值观 个性修养 个性缺陷

从事多年心理健康教育的我感到中学生在正确处理人际关系的能力较差，或考虑问题过多地从自己的利益和角度出发;或自视清高、孤独离群;或是非淡漠，交友不慎等等。究其原因：一是现在的中学生大多是独生子女，从小多与长者相处，缺少伙伴，受到的迁就溺爱多些;二是因为家庭、学校对培养这方面能力重视不够，学校现行教材中缺少这方面知识的系统内容。《中学生日常行为规范》中有关正确处理人际关系的要求也不够详尽。因此，在大力实施素质教育过程中，任课老师、尤其是班主任应重视学生间的人际关系，创造一个和谐、温暖的集体，这样可以使学生时时感受到春天般的温暖。

在培养过程中，我觉得让学生明确处理好人际关系意义重大。建立正常的人际关系是社会文明进步的重要表现，处理好人际关系也体现着人的知识和修养，人际关系状况关系着个人的成长和成才。正确处理好学生间的人际关系，主要有以下三方面的功能：

培养好学生的人际关系就显得十分重要，在教育教学过程中，应教给学生正确处理人际关系的基本原则和方法，对学生进行优化人际关系的策略指导，以形成正确的良好的人际关系。以下是我关于如何培养中学生健康的人际关系的几点看法。

1、不能处处以自我为中心

在生活上以自我为中心，对于集体生活没有充分的思想准备，沿袭着在家中当 小皇帝 、 小公主 的习惯，觉得周围的人让着自己是应该的;在学习上以自我为中心，因为自己是班上的尖子，就觉得自己在学习上占有较大的优势，看不起一般的同学，不愿与他人共同探讨、相互学习，总认为自己是最好的;在社会活动、集体活动中以自我为中心，听不进别人的建议和想法，总希望别人依照自己的 吩咐 去做。这样的交往方式最易导致孤立、不受欢迎的局面，给自己、他人带来不必要的烦恼，给集体带来不必要的损失。以自我为中心的人应该学习伟人的谦虚美德，从他人身上汲取养分。

2、尊重别人的价值观

人是复杂的，各人的价值取向也会各不相同，所以很难、也没有必要千人一律。尊重对方的价值观是交友中很重要的一个方面。学会理解他人，在人际交往中一定要提醒自己不要做让人反感的人。

3、友谊需要经常维护，要真诚

维护友谊，不等于迁就对方、附和对方。靠一团和气来调和矛盾，虽然表面上不伤情感，但实际上拉大了彼此的心理距离。交朋友必须坚持原则，有时不妨做诤友，给予他人真心的批评与建议，建立真正互帮互助的、和谐的人际关系。

4、站在对方的角度来考虑，努力理解对方的苦心

当观点不一致时，应想办法心平气和地向别人讲明你的想法，增进相互理解，使彼此间的感情融洽。切记不可粗鲁、顶撞，那样会伤害朋友的自尊心。凡事多从他人角度着想，自己有错时应主动承认、道歉，对同学的缺点也要给予宽容。平时多参加集体活动，多和同学交往。

5、交往的方式要及时作调整

我国著名心理学家丁瓒教授说： 人类的心理适应，最主要的就是对人际关系的适应。 进入了一个崭新的学习和生活环境，同时也意味着进入了一种新的人际关系之中。对中学生来说，对新的人际关系的适应要远比对学习和生活环境的适应困难。 有的同学还像上小学那样，只跟自己喜欢的人交往，对自己看不惯的人根本不理。也有的同学还是动不动就 我不爱理他 ，在交往中显得十分幼稚。这些较为情绪化的交往方式很容易造成交往障碍，增加自己的心理压力。所以，中学生要调整自己的交往方式，和不同的人多接触，多看别人的优点，这样才能有更多的好朋友

6、加强个性修养

要有良好的人际关系，就要有良好的个性品质，因为个性缺陷往往是导致人际交往心理障碍的背景因素。在学校教育中，应加强学生的个性品质修养。一般说来，具有豁达大度、宽宏大量、谦和热情、正直诚实等优良个性的人，人际关系较为融洽;而心肠狭隘、猜忌多疑、虚伪滑头的人，就不容易搞好人际关系。

因此处理人际关系既是一种能力，也是一种技术，它可以通过学习和训练来培养和提高。如增加交往频率。在紧张的学习之余，不妨主动地找同学谈谈心，讨论某些问题，交换一些意见，从中加深情感联系。崐平时真诚关心同学，当别的同学有求于自己时，只要是正当的要求，就要尽己所能，满足对方的要求;当看到别的同学有困难时，要主动去帮助。此外，学会宽容待人，谦恭礼让，惜时守信等等，也是正确处理好人际关系的一种技能。

关于人际关系论文 篇8

[摘要] 现代社会，随着人们之间交往的增多，以人为本管理理念不断渗透，人际关系对企业管理也越发显得重要，为企业管理提供建议就是本文的主要内容。

[关键词] 人际关系 阴阳文化 礼让 沟通艺术

中华文明源远流长，在漫长历史长河中，形成了自己独特的人文特征，归纳一下有两点：阴阳文化和重视 善 。阴阳文化也称作太极文化，我们可以通过太极图形来解释，我们把太极外围圆圈看作是世间事物，事物是由两个方面构成的 是 或 不是 ，在是和不是之间我们可以用一条线分开，叫做是非分明， 是 就是 是 ， 不是 就是 不是 ，喜欢就是喜欢，讨厌就是讨厌，西方人一直是这样的，凡是追求是非，与他们追求真实和科学的人文情操是分不开的，这一点我们与他们会形成一个对比，当我们遇到一些 是否 式问题的时候，回答的语言很有可能是 不知道，不清楚，好像是 那么是不是我们是非不分呢?西方人把是非分开，用一个非常直的直线把圆分成了两个部分，有的学者称之为 二分法 或者 二元思维 ，我们是非要分开的，但是是非之间的不是一条笔直的直线，而是一条曲线，于是形成了太极的图案，从思维上来讲，除了黑白分明外，还有个黑白交接的灰色地带，这样就有三个部分，老子《道德经》写道： 道生一，一生二，二生三，三生万物。 认为世间万物由三部分构成，都是同样道理，于是灰色地带就是很模糊的地方，很多时候，问题不仅仅有是与非，还有黑白交界的部分，正是注意到这一点，在人际关系上也要把握和应用，领导与员工之间也可以看作是人际关系，西方的科学管理强调的是奖惩分明，胡萝卜加大棒，要么加以奖励，要么就是严厉惩罚，只有这两个东西，伴随着我国经济崛起，我们的管理也开始被世界所重视，我们的管理理念，方式可以说是有中国特色的，那就是重视人情味，除了奖罚分明，还注重安顿好员工，我们称为恩威并重，领导与员工关系融洽，组织内部凝聚力，向心力必然强盛，领导与员工关系僵硬，再好的奖励也会失去人才，现在提倡 以人为本 ，管理从某个角度来说，就是 赢得人心，稳定人心 的过程，得到大多数员工的认同，理解，支持，管理的过程就变得简单了。

要恰当的处理人际关系，就必须先了解人文性格特点，不同的人有不同的价值观，不同生长经历，由此会产生不同生长经历，但是作为有共同历史，共同生活地域的中华民族，总体上有共性的人文情操，那就是 善 。学者余秋雨认为，世界上伟大的四大古老文明，只有中华文明没有消亡，其中有一个原因就是古代中国不远征，不去侵略其他国家，而其他古老文明的消失都与此有关，我们提倡和睦相处，以和为贵，从国家层面上来讲就是一种善，老子《道德经》第八章： 上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。居善地，心善渊，与善仁，言善信，正善治，事善能，动善时。夫唯不争，故无尤。 他认为上善的人，就应该象水一样。水造福万物，滋养万物，却不与万物争高下，这才是最为谦虚的美德。与人为善，施行仁政，古代开明君主都注意到这点，得民心者得天下，失民心者失天下，孟子提倡仁政，孔子提倡 和为贵 。已经成为中华民族传统美德，达则兼济天下，穷则独善其身，这一点与水相似，流水避实就虚，遇到山石总是绕开，水是不争，而且能泽润万物，人际关系也是一样，一个人表现出来的外在形象与相关公众口味有很大联系， 锋芒毕露，招摇过市，目中无人都不好，所以大多数人是谦虚的，平和待人留余地!平和是一种心态，是一种美德，秉持平和的心态做人，自然能妥善地对待世间的人和事，既尊重自己，又能迎得别人的尊敬，不仅如此，处理好良好的人际关系，必须要掌握让的艺术，《易经》乾卦中的 潜龙在渊 ，就是指君子待时而动，要善于保存自己，不可轻举妄动，让是一种境界，我国古代有孔融让梨的故事，得到的是流芳百世的赞扬，刘邦主动把咸阳让出来，得到的是天下，人是具有自然属性和社会属性的共同体，对于资源，名声，利益要求是存在的，争夺也就存在，办公室同样的两个职员，因为某次表现机会，当面背后都有争夺，表现出来会很尴尬，聪明的一方会让出来，一方面维护了两个人之间的关系，另外一方面，下次有这样的机会对方一定会想到他，如果不是这样，两个人争得面红耳赤，不相上下，即使一个人得到了机会，但是失去了和谐氛围，机会是有形的，短暂的。而和谐的氛围是长久的。有这样的说法 人和为宝 、 和气生财 ，一个人要想在社会上立足 是要有和气的人际环境作基础。 和 字在《易经》中就显得尤为重要， 人和 在 天时、地利、人和 中则深刻地表明了对于做人的重要价值。善为大事者，能够控制个人情感，以和谐的人际关系为最佳的做人之本，因为他们懂得 惟和之上 的道理。这是不是意味着万事不争呢?水是柔弱的，水也是最刚猛的，积少成多的水一旦爆发就不可收拾，我们经常说 仁至义尽，翻脸无情 当忍让到一定程度，必然会导致更大矛盾，最好的办法就是彼此都谦让，让步和谐的东西消失于无形。有的学者认为让的目标是为了实现 得 ，认为是让小而得大，这是一种不全面的认识，在让与得之间寻求平衡才是关键，让之坦然，得之有道，与带有阴暗面的庸俗关系区分开来。

《易经》里强调 天时 地利 人和 ，每个人都是一滴水，能够融会到一起，才能奔流入海，发挥集体功效， 德不孤，必有邻 ，从中古古代帝王治理国家，到普通老百姓与人相处，都注重礼让，这是国民性格的体现，而这种国民性格似水，正是在这样的性格基础上，人们之间相互沟通交往，必须遵循 以和为贵 。个体与他人，个体与周围环境才能有机结合起来，与外界环境有个信息资源互动共享。伴随环境变化发展，个体也有所发展。人情化，合理化，领导者具备具备爱才之心、求才之渴、用才之胆、容才之量、管才之方的品格，才能在驾驭人的问题上臻于完善，更好服务管理。

参考文献：

[1]陆卫明:人际关系心理学 西安交通大学出版社20xx年9月

[2]李道平:公共关系学.经济科学出版社20xx年5月

关于人际关系论文 篇9

【摘 要】大学生作为新世纪文化新生代，这个社会亚群体具有独特的交往心态。探索与研究大学生交往心理，把握与遵循大学生交往心理，因势利导，循循善诱，使之提高交往素质，增强交往艺术，是培养新世纪有用人才的重要环节，使新世纪大学生的交往心理在探索中推进，在互动中整合，在交往中和谐，在运作中成熟。

【关键词】大学生;人际交往;交往困境;交往原则

新世纪大学生要与人群建立和谐的人际关系，首先需要对人际关系有一个比较健康的科学态度，自身也必须具备一定程度的交往科学素质。大学生应该充分认识到社会交往与人际交往在现代社会生活中的地位，认识到它在自我内在人格力量发挥中的作用。每个人的人格品质和心理特征的陶冶、文化艺术修养的形成和发展，必须借助于社交来实现。所以，作为现代人，不仅要读万卷书，行万里路，还要 交友八方 。

一、人际关系的含义

人际关系是指人与人之间一切直接或间接的作用，是人与人之间通过动态的相互作用形成的情感联系，是通过交往形成的心里关系。良好的人际交往能力以及良好的人际关系是人们生存和发展的重要条件[1]。大学生的人际交往能力在很大程度上影响着大学生以后踏入社会参加工作的成败。大学生是社会的重要构成部分，在很大程度上决定着未来社会的发展状况以及前进方向，是国家和社会的未来。但在现实中，大学生的人际交往状况不容乐观，其中有很多的因素影响着这一问题的形成，而这些因素是怎样形成的?我们又怎样对待这样的问题?

二、人际关系的现状与特点和影响因素

大学生已进入青春发育的中后期，从其心里发展水平来说他们是正在走向成熟又未真正成熟的 边缘人 。这个阶段是他们形成人生观、价值观的关键时期，对其未来的发展有着深远影响。一方面，人际交往时他们认识自我、认识社会、适应社会、展现自我、形成健全人格的基本途径;另一方面，交往能力本身就是生存的智慧。良好的人际交往能满足大学生交往、友谊、安全等的需要，增强价值和力量感，有助于降低大学生的挫折感，缓解内心的冲突和苦闷，减少孤独，对个人的心理健康有极为重要的作用。然而，根据我国有关研究报告：由于交往能力较差，交往方法不当，交往技巧缺乏等原因，63%的同学们感到 交往困难 、 知心朋友难觅 ，只有25%的同学感到 有知心朋友 。可见，大学生整体的人际交往能力较差。

国内心理学界在研究大学生人际交往时发现如下几个特征：交往的盲目性和被动性的整体性特征;互动性与开放性的时代特征;交往需求迫切，但主动性不够，以同龄人交往为主，如其同室、同班、同乡的交往;发展的不平衡性，这种发展的不平衡性，是由大学生自身素质的差异决定的。大学生人际交往大致分为三情况：其一，人缘型。这类学生与人交往积极主动，交际面较广，大约占20%。其二：孤僻型。这类学生平日沉默寡言，不善交往，在人际冲突中自我调节能力差，大约占3%。其三：中间型。这类学生占大多数，其特点是出于前两者之间，一般表现不突出，人际交往范围较窄，行为上随大流，不爱显露头角[2]。

影响大学生人际交往的因素具有多样化的特点，但主要可以分为客观和主观两个方面。其中客观因素又分为学校、家庭、社会观念以及信息网络化等方面，而主观方面也包括个体的认知、情绪、人格及个体能力等。首先，从我国目前的教育现状看，仍处于应试教育阶段，忽视了无法因分数衡量的内在素质的培养，这其中就包括了人际交往与沟通能力这作为社会人必须具备的素质。其次，家庭因素对于年轻一代成长的影响是很大的，任何在家庭中生活的人，几乎都无法摆脱家庭对他的熏陶。理论上说，家庭的优点会成为促进子女成才的积极因素;其缺点，则会成为子女成长的障碍。第三，依据调查发现，43.6%的大学生人际冲突的原因在于经济，习惯等问题。激烈的社会竞争蔓延到大学校园，引起大学生之间的利益之争，更加导致了大学生人际沟通网络的狭窄与人交往的缺乏。目前大学就业形势越发严峻，是否是学生干部，优秀团员，党员，是否获得过各类奖学金是大学生参与就业竞争和继续学习深造的重要资本，为此，很多大学生在暗地里展开各种较量。最后，有专家认为由于当前家庭教育，学校教育侧重于学业成绩，学生的学业负担和心理压力比较重，网络极易成为许多人躲避负担和压力的 防空洞 ，并沉迷其中不能自拔，上网成瘾不仅响学习，还会让人缺少交往，忽略现实的人际关系[3]。

知人者智，自知者明，能否正确地认识和了解他人，同样关系到人际关系能否顺利进行。要走出对他人认知的心理误区，需注意克服以下几方面：晕轮效应，首应效应，近因效应以及社会刻板效应等，另外，我们要全面审视自己，存在的不足，理应努力克服和改正。

三、如何建立和谐的人际关系

在现代社会，要建立一种和谐的于己于人均有良好效果的健康的人际关系，其关键要素是需要运用并发展人的交际魅力和人际生命力。每一个人都是通过自我和周围世界的关系而生活的，不管大学生所寻求的是哪种需要，自我的意义都存在于人们与外围世界的相互关系中。

我们要建立和谐的人际关系，需要遵守以下人际交往的基本原则：

(一)真诚原则。马克思把人们之间真诚的友谊赞誉为 人生的无价之宝 。古语说 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，让大学生指出他们所喜欢的品质。研究结果显示大学生们评价最高的性格是 真诚 ，在八个评价最高的形容词中，竟有六个与真诚有关。真诚是做人的基本要求，也是人际交往的基本原则。

(二)信任原则。管理学家戈登 希尔曾说： 信任是无形资产中最重要的一种。它是没有外形、没有内质，但却指挥者我们的行为。而且其存在与否将决定我们的行动，仿佛它是一种有形的力量 。在人际关系中交往双方彼此都要讲求信用。人与人之间要是缺乏信任，生活也会处于无序与恐惧之中。从某种意义上说，人与人之间建立信任关系式社会发展和社会秩序安定的重要保证。

(三)热情原则。美国教育家卡耐基在《积极的人生》一书中说： 一个人成功的因素有很多，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。 我们当代大学生正处在追求与事业发展的关键时期，精力充沛、思维敏捷、情感丰富、兴趣广泛，是建立良好个性品质和交往心理的关键时期，学会以一种热情直率的态度对待别人，也必然会获得 投之以桃，报之以李。 ，从而将愉快与友情长久地系于身边。

(四)理解原则。孟子说： 人之相识，贵在相知;人之相知，贵在知心。 这是至理名言。只有理解，才能消除人际关系发展中的某些隐蔽因素，如猜疑、嫉妒等，使人际关系不至于朝着恶化的方向发展，从而收获真心。

(五)尊重原则。美国心理学家马斯洛的需要层次理论中，把 尊重 放在人们的高级需要中。在人际交往中，我们对所有人，都应该给予应有的尊重，尊重他人的人格、个性、习惯和隐私。只有做到相互尊重，才能建立起平等友好的人际关系，才能满足我们的需要。

(六)交换原则。美国社会学家霍曼斯的社会交换理论指出：社会是一种商品交换，不只是物质商品的交换，而是诸如赞许、荣誉、声望之类的非物质交换。人与人之间的互动基本上是一种交换过程。交往的双方在满足对方需要的同时，又得到对方的回报，这样双方的关系才能继续发展，在交换中互利性越高，双方关系越稳定、越密切。

大学阶段是大学生人生道路上的一个关键时期，如何正确地处理人际关系，是每一位大学生必学的人生课程。作为一个具有卓越才能的新世纪优秀大学生，不仅要德才兼备、身心素质良好，而且必须具有一定的与人交往、待人处事的能力，这不仅是工作的需要，也是未来生活所必不可少的生存技巧与艺术。

【参考文献】

[1]存根.大学生心理健康教育[M].北京：人民卫生出版社，20xx.

[2]聂振伟.大学生心理健康教程[M].西安：陕西科学技术出版社，20xx.

[3]张生.大学生心理健康[M].开封：河南大学出版社，20xx.

关于人际关系论文 篇10

【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).

关于人际关系论文 篇11

摘 要：和谐的人际关系，有利于增强团结，有助于人们的身心健康，有助于人们形成互补，有利于提高人们的工作效率。因此，一定要采取有力的措施，加强社会主义道德建设，加强心理健康教育，弘扬传统美德，加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导，努力建立和谐的人际关系。

关键词：建立;和谐;人际关系;措施

在新时期，人们不仅希望物质生活水平的提高，而且真诚希望精神生活的充实和高尚，渴望人间充满真情和爱心，渴望能有一个和谐的人际关系环境。建立和谐的人际关系，对于形成良好的道德风尚，提高人们的思想道德素质，促进社会和谐，全面建设小康社会具有十分重要的意

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！