# 人际交往的重要性

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2025-06-01

*人际交往的重要性（精选3篇）人际交往的重要性 篇1 人际交往也称人际沟通。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。和-谐的人际关系是一种人际交往的润滑剂，有助于减少由人际摩擦，有利于人与人之间和-...*

人际交往的重要性（精选3篇）

人际交往的重要性 篇1

人际交往也称人际沟通。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。和-谐的人际关系是一种人际交往的润滑剂，有助于减少由人际摩擦，有利于人与人之间和-谐、友好的交往。有利于个人和集体健康的发展，对自己的工作有很大的帮助，它能使你更快的、更好的融入社会。

人际交往是维护大学生身心健康的重要因素：

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，情绪饱满，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，目光短浅，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。

人际交往影响大学生的情绪和情感变化。年轻的大学时代，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。

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，从而获得充实的、愉快的精神生活，促进身心健康。

良好的人际交往是我们追求的目标。首先，良好的人际关系能够促进人们共同协作，为完成特的任务而共同奋斗，特别是现代科学的高速发展，使每个科研项目的攻关，不能再靠单枪匹马来完成，都需要众多科学家的联手合作，共同研究。其二，良好的人际关系能促进人们之间的信息交流和信息共享，在知识量激增的今天，不建立一个和-谐的人际关系并进行人际交往，就不能尽快获得信息，而现代社会掌握了信息，就等于加大了成功的砝码，其三，通过友好协作的和-谐的人际关系，人们可以从中吸取力量，增强信心，在人生业绩的创造中左右逢源。 人生的幸福是构建在物质生活中和精神生活基础上的。人生幸福与否主要表现为积极的人生态度和精神生活的满足，人生态度影响人生幸福，一个和-谐健康的人际关系群体，使人形成乐观、自信、积极的人生态度，对于群体成员的人生影响必定是积极向上的，精神生活的满足，思想道德、理想情操、心理境况等都与人际关系密切联系，正确的人际交往和良好的人际关系能促进人们之间思想感情的沟通与交流，有研究表明，良好的人际关系造成一个和-谐、信任、友爱、团结、理解、互相关心的客观环境，在这种环境中，能使人处在一种舒畅、快慰、乐观、奔放的精神状态，人们的道德情操、心理环境得到净化，思想境界得到升华;相反，不良人际关系却容易使人产生猜疑、嫉妒、冷漠，造成苦闷、困惑和萎靡的精神状态，不利于人生的幸福和快乐。总之，建立好和-谐的人际关系是极其重要的，我们大学生更应该学会建立良好、和-谐的人际关系，通过人际交往丰富自我，改善自我。

人际关系是有可以改变人一生的命运的，人际关系是人之基本社会需求，是可助人自我了解，是可达到自我实践与肯定，是可用以自我检定社会心理是否健康.人际关系其实是一种十分微妙的东西，是无处不在、无时不在的。这种无形的东西已经完全渗透到社会的每一个角落之中，甚至已经渗透到了人的心灵深处，所以，它不但影响着个人的行为，而且也影响和决定着社会的存在，自然也就会影响和决定你的成败。要相信，只要我们拥有了完善的关系网，我们就是最后的赢家!

人际交往的重要性 篇2

社会生活中的每一个生活都生活在人际关系网中，每个人的成长和发展都依存于人际交往。人际关系的好坏往往是一个人心理健康水平、社会适应能力的综合体现。现代社会是一个开放的社会，开放的社会需要开放的社会交往。对于正在学习、成长中的大学生来说，人际交往是生活的基本内容之一。同学之间、师生之间、老乡之间、室友之间、个人与班级以及和学校之间等错综复杂的社会交往，构成了大学生人际交往的网络系统。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。

比起中学生，大学生的人际交往更为复杂，更为广泛，独立性更强，更具社会性。个体开始独立地步入了准社会群体的交际圈。大学生们开始尝试独立的人际交往，并试图发展这方面的能力。而且，交往能力越来越成为大学生心目中衡量个人能力的一项重要标准。大学生处于一种渴求交往、渴求理解的心理发展时期，良好的人际关系，是他们心理正常发展、个性保持健康和具有安全感、归属感、幸福感的必然要求。在社会变迁如此迅速的当代中国，以个体为中心的社会交往网络规模逐渐扩大。人们越来越看重的不是高学历笼罩下的光芒、不是那些 五彩斑斓 的证书;而是我们当代大学生的综合素质。在招聘会上，用人单位对大学生的一个基本要求就是要有良好的人际交往能力和密切合作的团队精神。招聘的人才既要懂技术、又要会推销。因为公司要发展，就要面向市场，而良好的人际交往能力是成功的第一步。另一方面，人是社会性的人。只要在社会中生存，就会面临如何与人交往、与人协作的问题。为此，人际交往能力对一个人学业的成功、未来事业的成功等等都有非常重要的意义。 人际交往是一个集体成长和社会发展的需要. 大学生的社交能力普遍偏弱使得人际关系成为 重中之重的一个课题.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.进入高校后,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,往往处理不好如何与其他人相处,沟通,交流.而这些正 是时下企业招聘时最为看重的能力素质,因此,给大学生补上这节课已经刻不容缓

首先我认为，人际交往是获取友谊的重要途径：

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。对于刚刚进入大学校园的新生，新的群体的构成和紧张的学习生活，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，情绪饱满，充满信心，保持乐观的人生态度。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与发泄。

就像刚刚提到的作为大学生的我们，都力图通过人际交往获得友谊，我们需要友谊，追求友谊，是因为真诚的友谊可以使人奋发，使人欣慰，使人快乐，使人向前。朋友们紧密团结，互相支持，互相鼓舞，可以使人振奋精神。去共同完成共同的事业，实现共同的理想。马克思曾说过，人的生活离不开友谊，但要得到真正的友谊并不容易，友谊需要忠诚去播种，用热情去灌溉，用原则去培养，用谅解去护理。这更加印证了友谊的存在离不开和-谐的人际关系，而这一切都是以人及交往为基础。

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, 才能与友人更加友好的相处.

其次我要说的就是，人际交往是大学生成长成才的重要保证 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.人际关系，顾名思义，就是人与人之间的关系。人在社会中不是孤立的，古往今来，也没有一个成功人士，不借助任何的外在条件就取得成功的，人的存在是各种关系发生作用的结果，作为当代的大学生的我们人际交往已经成了我们的生活和学习中不可或缺的一部分，人际关系的好坏也直接影响到大学生的学习、生活、工作等各个方面，进而影响大学生的自我认知。因此人际交往成为了大学生成人成才的重要保证。

第一，人际交往是交流信息、获取知识的重要途径通过人际交往，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，活跃思维，启迪思想。

第二，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。

最后，人际交往是一个集体成长和社会发展的需要人际交往是协调一个集体关系、形成集体合力的纽带。而一个良好的集体，能促进青年学生优良个性品质的形成。

然而，既然人际交往在我们大学生活中起了如此至关重要的作用，那我们该如何去建立和维护呢?

人际交往中的喜欢与厌恶、接近与疏远都是相互的。这就是人际关系的建立与维护的原则，我们在人际关系的建立与维护中，必须首先注意人际互动的原则，首先去接纳别人，喜欢别人。要记住：爱人者，人恒爱之;敬人者，人恒敬之。我们应该学会主动，加强交往，主动沟通。人际关系是通过高质量的交往建立起来的，经常交往，有助于逐步加深相互了解，不断提高人际关系水平，即使两个人的关系比较紧张，通过交往，也有可能逐步消除猜疑、误会。因此，如果你想与别人建立良好的人际关系，就必须主动交往。

第二，给予对方良好的第一印象。人们会在初次交往的短短几分钟内形成对交往对象的一个总体印象，如果这个第一印象是良好的，那么人际吸引的强度就大;如果第一印象不是很好，则人际吸引的强度就小。而在人际关系的建立与稳定的过程中，最初的印象同样会深刻地影响交往的深度。

第三，要学会把注意力从自己身上移开，真诚地关心别人。要建立良好的人际关系，第一步是把注意力从自己身上移开。与别人交往时首先想到自己的人很难建立良好的人际关系。当你开始把注意力集中到别人身上时，建立良好人际关系的可能性就大大增加。说话要

调动别人的兴趣。要与别人建立关系，最佳方法是把注意力集中在对方的兴趣所在。 最后，我们要学会倾听，在交谈中我们要充当倾听者这一角色，我说的是充当，不是扮演，要用心去倾听，而不是表面的装相，要善于倾听别人意见，尽自己最大的努力为他人排忧解难，出谋划策。特别善于建立良好人际关系的人，有个共同特点，就是他们能认真倾听别人谈话。

在建立好良好的人际关系好，我们就应该学习如何去维护良好的人际关系，这就好比是婚姻，经过浪漫的热恋，在走进婚姻殿堂后，我们就应该知道如何去经营。

平等相待人际交往是维护人际关系的重中之重，首先要坚持平等的原则，无论是公务还是私交，都没有高低贵贱之分，要以朋友的身份进行交往，才能深交。宽以待人表现在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。这就要求大学生在交往中不要斤斤计较，而要谦让大度、克制忍让。互助互利指交往双方的互惠互利。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。遵守信用交往离不开信用。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。

要维护人际关系，我们要谨记以下七条方法，(1)记住别人的姓或名, 主动与人打招呼, 称呼要得当, 让别人觉得礼貌相 待, 倍受重视,给人以平易近人的印象. (2)举止大方,坦然自若,使别人感到轻松,自在,激发交往动机. (3)培养开朗,活泼的个性,让对方觉得和你在一起是愉快的. (4)培养幽默风趣的言行,幽默而不失分寸,风趣而不显轻浮,给人以美的享 受.与人交往要谦虚,待人要和气,尊重他人,否则事与愿违. (5)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 情愉悦. (6)要注意语言的魅力:安慰受创伤的人,鼓励失败的人.恭维真正取得成就 的人,帮助有困难的人. (7)处事果断,富有主见,精神饱满,充满自信的人容易激发别人的交往动机, 博得别人的信认,产生使人乐意交往的魅力. 我相信,只要我们能努力朝这些方向前进,我们就会发现,一切正在悄然改 变: 朋友之间的不快荡然无存, 能够畅所欲言的知音越来越多; 亲友间深挚互爱; 你便会过得充实愉快,会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.

最后我们要学会如何正视异性友谊与爱情：

进入大学后，大学生的身心发展逐渐成熟，异性-交往有利于大学生的情感稳定和心理补偿，有利于大学生的智力开发和人格完善。正确处理异性-交往中友谊与爱情的关系，建立纯洁的异性友谊。正确对待异性-交往异性-交往动机要纯洁。人的精神生活越丰富，异性-交往就越广泛，封闭的异性-交往，最易成为邪-恶滋生的土壤。因此，符合人性的异性-交往要求大学生打破 男女授受不亲 的封建旧观念，建立正常纯洁的男女友谊。然而男女毕竟有别，异 性-交往必须摒弃杂念，否则，会使异性-交往变质。而且异性-交往应遵循一定的原则。

摆正爱情的位置异性-交往不同于恋爱交往，但包括恋爱交往。因此，在异性-交往中摆正爱情的位置，正确处理友谊与爱情的关系十分重要。爱情与异性友谊在性质、感情强烈的程度、交往的范围、承担的任务等方面都不相同。爱情讲究专一、稳定、痴情，异性友谊则讲究广泛、平和、发展变化。当然，异性友谊也会发展成为爱情，但两者从本质上是不同的。

因此，大学生既不要因不谈恋爱而回避异性-交往，也不应仅仅为性-爱去接触异性。爱情是发自内心的一种苛求，它的本质是催发人性向善的一面。大学生恋爱不应成为影响自己学习、成长，与同学正常交往的障碍。首先，要正确处理恋爱与学习的关系，让爱情服从于学习，把主要精力放在学业上。其次，要正确处理恋爱与同学交往的关系，不要牺牲与同学的正常交往，影响自己社会化过程的完整。再次，要正确处理恋爱与个人发展的关系，尽可能压缩恋爱时间，以确保能抓住各种机会锻炼、发展自己。 其实社交技巧是多种多样的.不仅仅是我上文中提到的几点需要注意的，我们还需要掌握很多，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.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，我们希望通过对人际交往的特点以及交往的原则的认识与理解，可以使大家领悟到交往的一些知识。让那些在生活、学习、工作中，不愿交往、不懂交往、不善交往的同学，塑造自身形象，以积极的态度和行为对待人际交往，建立和-谐的人际关系，为提高中国大学生的基本能力做出一份贡献。

人际交往的重要性 篇3

真诚是获取信任，说服他人的最佳方法。

有人称演讲家是一个 精于讲话的好人 。他指的是演讲者真诚的性格。本书已经提到的或没有提到的所有技巧，没有一个能取代真诚在演讲中所产生的效力。

亚历山大?伍柯特说： 一个人说话时的那种真诚，能使他的声音焕发出真实的异彩。那是伪装者假装不了的。

摩根曾说： 真诚的性格是获取信任的最佳方法，而它同时也是获取听众信心的最佳方法。

一次，一群上层人士在不知不觉中被置身于 风暴 之中。我们在这里所说的 风暴 ，是个名叫毛里斯?高柏莱的人。以下是我的朋友希尔 当事人之一的描述：

我们围坐在芝加哥一家饭店的餐桌旁。此人的大名对我们来说早就如雷灌耳，据说他是个雷霆万钧的演讲者，我们表示怀疑。他起立时，每个人都目不转睛地注视着他。

他非常感谢我们的邀请。他说，他想谈一件严肃的事，如果打扰了我们，希望我们可以原谅他。

接着，他倾身向前，双眼紧紧盯住我们。他声音不高，但我却觉得它像一只铜锣突然被敲裂。

他说， 向你四周看看，彼此相互观察一下。你们可知道，现在坐在这个房间里的人有多少将死于癌症?55岁以上的人4个中就有1个。

他停下来，脸上发起光来。他接着说， 这是件既平常又严酷的事实，不过相信它会很快结束，我们可以想出办法，这个办法是研究它的原因，并找出先进的治疗癌症的方法。

他表现严肃地看着我们，目光绕着桌子移动。 你们愿意为这个伟大目标作出自己的贡献吗?

在我们的内心里，这时候除了 愿意 外，还会怎么回答呢? 愿意! 大家异口同声地答道。

不到1分钟的时间，毛里斯?高柏莱就赢得了我们的心。他已经把我们每个人都拉进他的话题里，他已经使我们站在他那一边，投入他为服务社会而进行的运动中。

毛里斯?高柏莱先生要我们做出这样的反应，也是有其充分理由的。他与自己的弟弟从赤手空拳干起，建起了连锁商业王国，年收入达1亿美元。历经多年艰辛和奋斗，他们终于奇迹般地获得了成功。不料他的弟弟没过多久便因癌症辞世。事后，毛里斯特意安排，让高柏莱基金会捐出了首次的100万美元，用于支持芝加哥大学的癌症研究计划。当时的他已从商场退休，他将自己的时间全部用在了抗癌工作，并时时对这项工作表示关心与支持。

凭着这些事实，然后加上高柏莱的个性，又怎会赢不了我们的心。真诚、热切、热情，使他把自己给我们的几分钟，就如他长年累月把自己献给一个伟大的目标。所有因素横扫过我们，让我们演讲者产生一种佩服的心理、一种对他的友谊与一种甘为关切、甘为所动的意愿。

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！