# 良好人际关系成功案例

来源：网络 作者：梦回唐朝 更新时间：2024-06-10

*良好人际关系成功案例（精选3篇）良好人际关系成功案例 篇1 小芸因为 不明原因的焦虑、恐惧反复发作一年 而来到我们心理咨询中心寻求帮助。一年以来，她在医院接受抗焦虑药物治疗，虽然服药后焦虑恐惧感减轻，但她总感觉内心深处有某一部分是药物不能帮...*

良好人际关系成功案例（精选3篇）

良好人际关系成功案例 篇1

小芸因为 不明原因的焦虑、恐惧反复发作一年 而来到我们心理咨询中心寻求帮助。一年以来，她在医院接受抗焦虑药物治疗，虽然服药后焦虑恐惧感减轻，但她总感觉内心深处有某一部分是药物不能帮到她的。她希望能够通过心理咨询来了解让她困惑的这一部分，也希望能够借此摆脱药物的控制。

小芸是一位漂亮的女孩儿，25岁，拥有一份令人羡慕的公务员工作。在她内心有强烈的冲突和焦虑。她说： 我有极好的人缘，可是却没有知心朋友;很容易获得异性的青睐，却难以建立稳定的亲密关系。

在心理咨询的过程中，小芸平静而漠然地谈论着她自己，听起来倒像是在讲别人的故事。完全看不到她发自内心的情绪反应，甚至于对喜欢的男生，她只会平淡地陈述自己与他们的交往。对于她而言，重点并不在于她对别人的感受，而是其他人是否 爱 她，会不会拒绝她。

在咨询的过程中，她有时会迟到，迟到后她再三地道歉。每次咨询结束她也会过度地表达对我的感谢。她从不对人发脾气，即使她有正当合理的理由来宣泄情绪。她的借口是 我还要跟别人见面，要一起学习，工作，生活，最好和平相处，不要有什么矛盾 。她极度担心别人是否喜欢她，她总是在想着要做些什么让别人不要厌烦她。

她做任何事都非常讲究细节，总想做到最好，得到别人正面的评价，她强调： 如果我做得足够好，别人就会喜欢我 。她的自我价值完全建立在别人对她有好的评价，都很接纳她，喜欢她的基础上。任何拒绝对她来说都是毁灭性的威胁，因此她必须不计代价地来抚慰别人。

我感觉到她的人际关系是极度脆弱的，任何的人际矛盾，无论多么的微不足道，都足以毁掉她的安全感，也会让她随之燃起无法控制的焦虑，她的完美主义的部分原因也是为了获得足够的安全感。

谈论到她的童年。

她讲道，8岁时父母离异，她由爸爸来监护。爸爸经常会发脾气，并指责她这样不好，那样不好，并经常对她说： 都是因为你，我的生活才会变得这么糟糕。 她在很小的时候就总是想尽量做个乖孩子，好孩子，不要让爸爸生气。爸爸经常把她独自留在家里，她感觉很害怕，也因为没有得到爸爸适当的照顾而受伤。

她谈论这些事情时没有表露出任何的情感，对于父母的离异也表现出冷漠无情的态度。我问她对爸爸有什么样的评价，她说爸爸是个好爸爸，可是从她对爸爸的陈述中传递出的信息是： 爸爸对我一点儿都不关心，爸爸不可靠 。

她觉得自己将爸爸理想化了，所以对于现实生活中爸爸诸多照顾不周的行为也予以合理化。这样下来，她没有任何的情感表达，她呈现出她的一个假面具，一个没有情感血肉的她。

她生活在对爸爸的幻想中，她感受到的爸爸是她期待中的理想爸爸，她不能面对现实中的爸爸。我提到她陈述的童年不愉快的经历时，她会为那些经历添加模糊却强烈的希望，她说 可是我爸爸是一个好的父亲 。我感觉到她强烈渴望有一个好的爸爸，不愿正视现实中爸爸的缺憾。

这些特质也体现在她的人际交往模式中，她一方面无止境地想依赖别人，特别是想得到他人的接纳和喜爱，这样作为她自己的安全来源;另一方面她潜意识中又坚信其它人都是不可靠的，从而排斥与他人建立情感联系。所以她 有极好的人缘，可是却没有知心的朋友;很容易获得异性的青睐，却难以建立稳定的异性亲密关系 。

经过多次的心理治疗，小芸在跟我的互动中体会到自己的人格模式，并且学习调整自己，改变自己，将自己的真实情感融入到生活，参与到人际互动中，体验生活中的喜怒哀乐。这样下来，压抑的情感就不会再演化成莫名的焦虑恐惧了。

现在小芸停止了服药，焦虑和恐惧感不再侵扰她。她还是有很好的人缘，她也拥有了自己真正的闺中密友，闲来一起吃饭，聊天，逛街。现在的她也有了一个稳定的男朋友，已经开始谈婚论嫁了。

良好人际关系成功案例 篇2

小A与小B是某艺术院校大三的学生，同在一个宿舍生活。入学不久，两个人成了形影不离的好朋友。小A活泼开朗，小B性格内项，沉默寡言，小B逐渐觉得自己象一只丑小鸭，而小A却象一位美丽的公主，心理很不是滋味，她认为小A处处都比自己强，把风头占尽，时常以冷眼对小A。大学三年级，小A参加了学院组织的服装设计大赛，并得了一等奖，小B得知这一消息先是痛不欲生，而后妒火中烧，趁小A不在宿舍之机将A的参赛作品撕成碎片，扔在小A的床上。小A发现后，不知道怎样对待小B，更想不通为什么她要遭受这样的对待?

二、分析问题解决方案：

(1)原因分析

小A与小B从形影不离到反目为仇的变化令人十分惋惜。引起这场悲剧的根源，关键是个字 嫉妒。

(2)解决方法

既然嫉妒心理是一种损人损己的病态心理，严重影响自己的身心健康，那么如何克服呢?

1。认清嫉妒的危害

就像前面所讲的那样，嫉妒的危害一是打击了别人，二也伤害并耽误了自己。遭到别人嫉妒的人自然是痛苦的，嫉妒别人的人一方面影响了自己的身心健康，另一方面由于整日沉溺于对别人的嫉妒之中，没有充沛的精力去思考如何提高自己，恰恰又继续耽误了自己的前途，一举多害。认清这些是走出嫉妒误区的第一步。

2。克服自私心理

嫉妒是个人心理结构中 我 的位置过于膨胀的具体表现。总怕别人比自己强，对自己不利。因此，要根除嫉妒心理，首先根除这种心态的 营养基础 自私。只有驱除私心杂念开阔自己的心胸，才能正确地看待别人，悦纳自己，正如我们常说的 心底无私天地宽 。

3。正确认知

客观公正地评价别人，也要客观公正地评价自己。别人取得了成绩并不等于自己的失败。 人贵有自知之明 。强烈的进取心是人们成功的巨大动力，但冠军只有一个，尺有所短，寸有所长，一个人不可能事事都走在人前，争强好胜也不一定能超越别人。一个人只要客观地认识自己的优势和劣势，现实地衡量自己的才能，为自己找到一个恰当的位置，就可以避免嫉妒心理的产生。

4。将心比心

将心比心，这是老百姓常说的一句俗语，在心理学上叫 感情移入 。当嫉妒之火燃烧时，不妨设身处地地为对方着想，扪心自问， 假如我是对方又该如何呢? 运用心理移位法，可以让自己体验对方的情感，有利于理解别人，有利于抑制不良的心理状态的蔓延，这是避免嫉妒心理行为产生的有效办法之一。

5。提高自己

嫉妒的起因就是看不惯别人比自己强。如果能集中精力，不断地学习、探索，使自己的知识、技能、身心素质不断得到提高，那么，也可以减少嫉妒的诱因。而且，丰富多彩的课余生活将自己的闲暇时间填得满满的，自然也就减少了 无事生非 的机会，这是克服嫉妒心理最根本的方法之一。

6。完善个性因素

大多数嫉妒心理极强的人，都是心胸狭窄、多疑多虑、自卑、内向、心理失衡、个性心理素质不良的人。所以，应该努力完善自己的个性因素，提高自己的心理素质，以健康的心态面对生活。

7。树立正确的竞争意识

以公平、合理为基础的竞争是向上的动力，对手之间可以互相取长补短，共同进步;还必须建立正确的竞争意识。

三、心理学背景知识：

案例中小B的种种表现都是典型的嫉妒心理。心理学认为，嫉妒是一个人由于个人欲望得不到满足从而对造成这种现象的对象所产生的一种不服气、不愉快、怨恨的情绪体验。嫉妒是人性的弱点，常常发生在两个年龄、文化、社会地位与条件相当并有竞争关系的人之间，竞争中的失败者往往会对竞争对象产生嫉妒心理。嫉妒在同辈、同学和同事间更容易发生，因为在这些条件相当的人之间有可比性。对于小学生来说，学习具有竞争性，这往往容易使个别同学在内心产生程度不同的嫉妒心理。一个人在嫉妒他人时，最受伤害的是自己，因为在嫉妒他人时，当事人往往处在紧张和不安之中。心理学家认为，嫉妒心理长时间的存在会导致内分泌系统功能失调，神经功能紊乱，

从而影响身体健康。嫉妒心理是一种不良的情绪，它会使一个人变得卑鄙、狭隘;它会使人丧失理智和信心，陷入自伤或伤人的危险境地;它会使人放弃自我追求，而去用仇视的目光贬低他人的成功，从而成为一个庸人。嫉妒心理在人际交往中往往会造成集体内部互相积怨，这种积怨会使许多人浪费时间和精力，从而形成内耗。综上所述，嫉妒是人类心灵的一大误区，希望所有的大学生朋友自觉克服嫉妒心理，走出心灵误区，成为身心健康的栋梁之才。

良好人际关系成功案例 篇3

人类作为一种社会性，群居性的动物，在生存过程中必然需要与周围其他的人交流沟通，通过沟通实现了信息的传播，也使一个个独立的个体之间建立了联系。而这个交流沟通也就是我们经常所说的人际交往。

往小地说，如果你不能，不善于把你的意思准确的传达给别人，那么就很容易被别人误解;如果你总是封闭自我，就会很容易陷入自卑，抑郁的状态;如果你周围没有一个好朋友，那么在你遇到困难的时候就会孤立无援 所以说，人际交往对于人类而言是相当重要的。这是一种能力也是一种技巧，作为一名毕业后就要进入社会的大学生而言。培养自己的人际交往能力显得犹为重要。我觉得每个人都有发生在自己身上抑或成功抑或失败的人际交往案例，在这里我想跟大家分享一下我在人际交往方面的一些情况

一

大学之前

我叫某某某，来自某地。现在是我们学校某某专业的一个大二学生。

大学之前，为了让我接受良好的教育，小学毕业以后，父母就把我送到了市里读书。虽然年纪很小，又是孤身一人但因为自己性格开朗又很爱玩，还是和周围的同学玩的很好。虽然那时候不懂什么相处之道，更不懂人际交往 但对于那个年纪的我们，人际交往就是那样，它真切的存在着。

后来初中毕业了，我顺利地考入了市重点高中的重点班。班级里的每个同学都聪明又刻苦，成绩自然不用说，加之父母的对我抱了很大的期冀，我自己不甘落后的性格，我给自己施加的压力特别大。我告诉自己一定要保持一个好的成绩。为此，我整日的埋在书堆里，不怎么与周围的同学说话，先前的好朋友找我玩我也拒绝，至于班里的集体活动能不参加就不参加，至于学校组织的文体活动就更是不用说了，虽然我是一个很爱唱歌跳舞的女孩。这样一来，我只和班上几个同学关系较好，至于其他的同学却都没怎么说过话 现在想来真觉得自己很愚昧，学习很重要，但是真的不是最重要的。为了学习连生活最基本的人际交往这一环节都省去，真是我高中三年生活最最失败的地方，虽然考上了一所不错的大学，可是想到我的高中同学，几乎和他们没有什么共同的回忆。

换句话说，高中时代，我没有意识到人际交往的重要性，也没有与周围的同学建立良好的关系。我的人际交往很失败。

二进入大学

都说大学就是一个小的社会，离开了大学的校园我们就要步入社会，之前我在这方面做的不是很好，现在我要努力去做好。(1)与室友

在大学里，和我们相处最多的就是我的室友了，关系最亲密的也非室友莫属了，大家在一起学习，进步，有空的时候一起出去逛街，或是打打闹闹 虽然在我们小室有两个是南方的两个是北方的，我们的生活习惯或者说是讲话方式等等方面都不是很相同，但当大家都能敞开心扉去对待彼此时，所有的不同就都被缩小了 任何事情都是有两面性的，在一起的时间越久关系就越铁，但也就越容易发生矛盾，因为在一起久了，就会发现她们身上的缺点。而这些缺点却是因为太了解了。要说不发生矛盾那是不可能的 我有点 健忘症 ，用他们的话来说就是有点没大脑。记得有一天中午吃过饭，大家都回到宿舍了，不知是谁把饮水机开了忘关了，我有一个室友说， 谁又忘了 。这时另一个室友说 肯定是乐乐。 我急了，就说， 为什么是我呀，我刚才一直坐着都没有站起来 此时她又说 那不就你老忘事吗。 虽然我心里很憋屈，谁没有忘事儿的时候，为什么就认定是我呀。可是我没有继续说。如果大家都嘴上不饶人，肯定会吵起来的 事情发生后，我们都不和对方说话。可是这种僵局没过多久就被打破了。中午出发时我们右手挽着手去教室了 虽然现在我们还是经常闹小别扭，可是也一下就又好了。我想这是因为我们双方都懂得在人际交往时应该以诚相待，懂得宽容懂得忍让。我和我的室友关系很融洽，所以我能自信地去接触更多的人，更容易的去交更多的朋友

(2)在学生会

在大一入学之初，抱着锻炼自己的组织策划能力，人际交往能力的目的我加入了我们计算机院的学生会，并在上学期末成功竞选了文艺部的副部长，和我一块合作在文艺部工作的还有其他两个部长

记得上大学之前老师就总是跟我们强调合作的重要性，很多成功的科学家企业家也在曾说过合作的对于他们成功非同寻常的意义。可是当自己真正的加入一个组织，需要同其他两位部长一块协作起来去管理好自己的部员办好活动时才发现，说起来容易做起来难 其实在当选部长之前，我和和我一块工作的两位部长关系挺不错的，可当了部长之后，在交往的时间更多的情况下我们的关系反而没有之前那么好了

表现一：部长的工作积极性不高，啥事都想推给我们俩副部长前一段时间我们组织了我们当部长以后的第一次大型活动---计算机学院歌手大赛。虽然大赛只在一个晚上就能结束，可是举办大赛所要做的前期准备却要我们一一去准备。包括申请场地，买奖品，请评委，审节目，会场状态墙的联系，选手伴奏的准备，大赛之前的播放的视频及大赛进行时的ppt等等等等。对于我们这个专业的学生来说，大二本身就忙，不是针对某一个人，而是针对大家所有的人。可是既然要组织活动就把活动组织的好一些，我明白觉可以少睡一点，网可以上一些，吃饭时少些讲究时间就节省出来了，就这段时间，办完了活动以后就好了 可是并不是都是我这样想的，分给部长的任务部长老是说自己没时间，要不就是说自己没弄过，不会弄 即使是在比赛前，原先分配给她的整理大赛选手顺序的单子她也推了。所以整个活动的前期准备几乎都是我和另外一个部长做的。虽然口上没有说可是我心里却很不舒服。我觉得，在其职谋其位，竞选应该是我们经过自己的考虑参加的，如果没有考虑好自己是否能做得到，又为什么要去参加竞选呢。既然竞选了就应该尽好自己的责任

表现二：表现欲太强，太过独断，三个人之间缺乏交流我们三个是之前的部长还有其他部员选出来的，为了不辜负前任部长的期望，也为了证明给其他的部长部员看我们可以做的很好。大家都有很强的表现欲。这不只是对我们三个是这样的，其他部门的部长们也都有这样的心理。有表现欲是件好事，可如果表现欲太强，则会使人变得独断，我行我素 就比如说有一次，在歌手大赛的前期要给所有班级的班长发飞信，通知他们院里将会有一个歌手大赛，鼓励各班同学参加，我们另外一个副部没跟我和部长沟通就直接去找了秘书部的部长，叫她按照他说的去发。结果因为飞信内容不够准确，大家都以为是学校要组织歌手大赛。可是消息已经发出去了，再发的话肯定会降低学生会的威信力。让大家觉得作为一个学生组织连这样一个小事也做不好 再比如，有一次进行彩排，因为他是负责通知各个选手各种相关事宜的，他都没跟我和部长商量一下，就直接把时间定了，结果定的时间有好几个选手没有空，不得已又把时间改来改去 给选手发了好几次短信 我想如果他能提前跟我们两商量一下，肯定不会出现这种情况的。因为有好几个选手我们俩都认识，知道他们在那个点没有时间 虽然歌手大赛圆满成功了，可是我们三个的关系非但没有因为这次活动的圆满成功而加深，反而更加生疏。我们是因为怀着同样的兴。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找