# 中学生人际关系测试

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2024-06-10

*中学生人际关系测试（通用6篇）中学生人际关系测试 篇1 请你根据自己的实际情况，对其中的每个问题作出回答。符合你的情况的，则把该问题后面的 是 圈起来：不符合你的情况的，则把该问题后面的 否 圈起来。 (1)你平时是否关心自己的人缘? 是 ...*

中学生人际关系测试（通用6篇）

中学生人际关系测试 篇1

请你根据自己的实际情况，对其中的每个问题作出回答。符合你的情况的，则把该问题后面的 是 圈起来：不符合你的情况的，则把该问题后面的 否 圈起来。

(1)你平时是否关心自己的人缘? 是 否

(2)在食堂里你一般都是独自吃饭吗? 是 否

(3)和一大群人在一起时，你是否会产生孤独感或失落感? 是 否

(4)你是否时常不经同意就使用他人的东西? 是 否

(5)当一件事没做好，你是否会埋怨合作者? 是 否

(6)当你的朋友遇到困难时，你是否时常发现他们不打算来求助你? 是 否

(7)假如朋友们跟你开玩笑过了头，你会不会板起面孔，甚至反目? 是 否

(8)在公共场合，你有把鞋子脱掉的习惯吗? 是 否

(9)你认为在任何场合下都应该不隐瞒自己的观点吗? 是 否

(10)当你的同事、同学或朋友取得进步或成功时，你是否真的为他们高兴? 是 否

(11)你喜欢拿别人开玩笑吗? 是 否

(12)和自己举爱好不相同的人相处在一起时，你也不会感到兴味索然，无话可谈吗? 是 否

(13)当你住在楼上时，你会往楼下倒水或丢纸屑吗? 是 否

(14)你经常指出别人的不足，要求他们去改进吗? 是 否

(15)当别人在融洽地交谈时，你会贸然地打断他们的话吗? 是 否

(16)你是否关心和常谈论别人的私事? 是 否

(17)你善于和老年人谈他们关心的问题吗? 是 否

(18)你讲话时常出现一些不文明的口头语吗? 是 否

(19)你是否时而会做出一些言而无信的事? 是 否

(20)当有人与你交谈或对你讲解一些事情时，你是否时常觉得很难聚精会神地听下去? 是 否

(21)当你处于一个新的集体中时，你会觉得交新朋友是一件容易的事吗? 是 否

(22)你是一个愿意慷慨地招待同伴的人吗? 是 否

(23)你向别人吐露自己的抱负、挫折以及个人 是 否

(24)告诉别人一件事情时，你是否试图把事情的细节都交待得很清楚? 是 否

(25)遇到不顺心的事，你会精神沮丧、意志消沉，或把气出在家里人、朋友、同事身 是 否

(26)你是否经常不经思索就随便发表意见? 是 否

(27)你是否注意赴约前不吃葱、大蒜，以及防止身带酒气? 是 否

(28)你是否经常必牢骚? 是 否

(29)在公共场合，你会很随便地喊别人的绰号吗? 是 否

(30)你关心报纸、电视等信息渠道中的社会新闻吗? 是 否

(31)当你发觉自己无意中做错了事或损害了别人，你是否会很快地承认错误或作出道歉?

是 否

(32)有闲暇时，你是否喜欢跟人聊聊天? 是 否

(33)你跟别人约会时，是否常让别人等你? 是 否

(34)你是否有时会与别人谈论一些自己感兴趣而他们不感兴趣的话题? 是 否

(35)你有逗乐儿童的小手法吗? 是 否

(36)你平时告诫自己不要说虚情假意的话吗? 是 否

[计分规则与结果解释]

请把你的答案和下面的答案逐个对照：

(1)是 (2)否 (3)否 (4)否

(5)否 (6)否 (7)否 (8)否

(9)否 (10) 是 (11)否 (12)是

(13)否 (14)否 (15)否 (16)否

(17)是 (18)否 (19)否 (20)否

(21)是 (22) 是 (23)是 (24)否

(25)否 (26)否 (27) 是 (28)否

(29)否 (30)是 (31)是 (32)是

(33)否 (34)否 (35)是 (36)是

如果某题你圈的答案与上面所列的这道题的答案相同，就得1分，如果不相同，就不得分，把全部得分累加起来，即得到总分。总分越高，表明你的人际关系越好，最高总得分为36分。看自己的得分是在哪个得分范围内，便能大致判断出自己的人际关系的好坏。

判断规则为：

30分以上，表示人际关系很好。

25～29分之间，表示人际关系较好;

19～24分之间，表示人际关系一般;

15～18分之间，表示人际关系较差;

15分以下，表示人际关系很差。

中学生人际关系测试 篇2

1、美国心理学家莫雷诺(J Moreno)在二十世纪30年代创立的人际关系评估法被称作(20 分) A、心理测评法 B、参照测量法 C、人物推定法 D、社会测量法 正确答案

2、下列不属于导致双方相互吸引的因素是(20 分) A、相知 正确答案 B、相似 C、互补 D、诱发

3、英国哲学家弗兰西斯 培根有一句名言： 如果你把快乐告诉一个朋友，你将得到两个快乐;而你如果把忧愁向一个朋友倾吐，你将被分掉一半忧愁。 这说明人际关系功能中的交流情感有益于身心健康可以表现在(20 分) A、消除孤独，交流情感 B、消除压力，增强自信 C、减轻痛苦，增加快乐 正确答案 D、减少疾病，延年益寿

4、 友谊需要忠诚去播种，热情去浇灌，原则去培养，谅解去护理 属于同学关系调适技法中的(20 分) A、珍惜同学友谊，处处关心他人的方法 正确答案B、正确对待男女生的交往关系的方法 C、树立正确的集体观念，积极投身于班集体建设的方法 D、正确认识和评价自己，增强自控意识的方法

5、在社交中容易产生羞怯心理的气质类型是(20 分) A、抑郁质 正确答案 B、粘液质 C、胆汁质 D、多血质

1、下列那里不属于小学生的同伴交往的特点(20 分) A、倾向于选择与自己的兴趣、习惯、性格和经历和谐的同伴 B、倾向于选择品行得到社会赞赏的人交往 C、倾向于选择同性同伴 D、倾向于选择异性同伴 正确答案

2、下列属于中学生人际交往的关系特点的是(20 分) A、小团体现象突出 正确答案 B、师生关系有所削弱 正确答案 C、易与父母产生隔阂 正确答案 D、网络虚拟人际关系的建立 正确答案

3、如何正确的处理自己的情绪(20 分) A、敢于面对自己的愤怒和害怕等情绪 正确答案 B、学会宣泄情绪 正确答案C、学会放松和压力应对的替代方法 正确答案 D、一个人憋在心里

4、妥善调适朋友关系的技法有(20 分) A、朋友交往要有诚心，相处要讲信用 正确答案 B、朋友相处要满腔热情，要重感情、重情义 正确答案 C、朋友相处要互相学习、互相帮助，要宽容礼让 正确答案 D、结交朋友要以慎重为原则，积极选择至友

5、建设良好人际关系的做法是(20 分) A、助人为乐 正确答案 B、感恩 正确答案 C、宽恕 正确答案 D、随波逐流

中学生人际关系测试 篇3

测验说明： 请仔细阅读每一道题，根据自己第一反应回答，在做题过程中不要漏题，同时在同一题上不要迟疑不决,拖延时间，每一题只能从(A.是 B.否)中选择一个答案，整个测试建议施测时间为20分钟。有些题目你可能从未思考过,或者感到不太容易回答.对于这样的题目,同样要求你作出一种倾向性的选择。 试题题目：

1.你平时是否关心自己的人缘? A.是 B.否

2.在食堂里你一般都是自己独自吃饭吗? A.是 B.否

3.和一大群人在一起时，你是否会产生孤独感或失落感? A.是 B.否

4.你是否时常不经同意就使用他人的东西? A.是 B.否

5.当一件事没有做完好，你是否会埋怨合作者? A.是 B.否

6.当你的朋友遇到困难时，你是否时常发现他们不打算来求助你? A.是 B.否

7.假如朋友们跟你开玩笑过了头，你会不会板起面孔，甚至反目? A.是 B.否

8.在公共场合，你有把鞋子脱掉的习惯吗? A.是 B.否

9.你认为在任何场合下都应该不隐瞒自己的观点吗? A.是 B.否

10.当你的同学或朋友取得进步或成功时，你是否真的为他们高兴? A.是 B.否

11.你喜欢拿别人开玩笑吗? A.是 B.否

12.和自己兴趣爱好不相同的人相处在一起时，你也不会感到兴味索然吗? A.是 B.否 1

3.当你住在楼上时，你会往楼下倒水或丢纸屑吗? A.是 B.否 14.你经常指出别人的不足，要求他们去改进吗? A.是 B.否

15.当别人在融洽地交谈时，你会贸然地打断他们的话吗? A.是 B.否

16.你是否关心和常谈论别人的私事? A.是 B.否

17.你善于和老年人谈你们关心的问题吗? A.是 B.否 18.你讲话时常出现一些不文明的口头语吗? A.是 B.否

19.你是否会时而做出一些言而无信的事? A.是 B.否

20.当有人与你交谈或对你讲解一些事情时，你是否时常觉得很难聚精会神地听下去? A.是 B.否

21.当你处于一个新的集体中时，你会觉得交新朋友是一件容易的事吗? A.是 B.否 22.你是一个愿意慷慨地招待同伴的人吗? A.是 B.否

23.你向别人吐露自己的抱负.挫折以及个人的种种事情吗? A.是 B.否

24.告诉别人一件事情时，你是否试图把事情的细节都交待得很清楚? A.是 B.否

25.遇到不顺心的事，你会精神沮丧，意志消沉或把气出在家里人、朋友、同事身上吗? A.是 B.否

26.你是否经常不经思索就随便发表意见? A.是 B.否

27.你是会在赴约前注意不吃葱.大蒜以及防止身带酒精气味? A.是 B.否

28.你是否经常发牢骚? A.是 B.否

29.在公共场合，你会很随便地喊别人的绰号吗? A.是 B.否

30.你关心报纸、电视等信息渠道中的社会新闻吗? A.是 B.否

31.当你发觉自己无意中做错了事或损害了别人，你是否会很快承认错误或作出道歉?A.是 B.否

32.有闲暇时，你是否喜欢跟人聊天? A.是 B.否

33.你跟别人约会时，是否常让别人等你? A.是 B.否

34.你是否有时会与别人谈论一些自己感兴趣而他们不感兴趣的话题? A.是 B.否

35.你有逗乐儿童的小手法吗? A.是 B.否 36.你平时告诫自己不要说虚情假意的话吗? A.是 B.否

中学生人际关系测试 篇4

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。

中学生人际关系测试 篇5

20世纪最伟大的心灵导师，美国人戴尔 卡耐基曾经说过：一个人的成功 = 85%的人际关系 + 15%的专业技能。由此可见良好的人际关系是决定一个人是否成功的关键因素。所以我们在日常交往中应该注重培养自己的人际交往能力，这样我们才能在激烈的社会竞争中立稳脚步，从而得到很好的发展。

一 培养良好的人际关系的必要性。

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必要条件。大学生作为一个特殊群体，面对激烈的竞争和日益强大的社会心理压力，如何认识和正确处理大学生人际交往中存在的问题具有及其重要的意义，人际交往障碍会给大学生的学习、生活、情绪、健康等各个方面带来一系列不良影响;通过对大学生在人际交往和沟通中存在的问题以及原因分析，说明了大学生如何保持和提高良好人际关系交往和沟通能力。同时形成一种团结友爱、朝气蓬勃的人际交往环境，也将有利于大学生形成和发展健康的个性品质。 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。

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。等我们毕业之后出社会工作了，我们要处理来自上级，同事，下级之间的关系。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。

二 如何培养良好的人际关系

良好的人际关系式靠良好的沟通 和 善良的人格 组成的。在与人交往的过程中，一个具有良好的沟通技巧的人将拥有很好的人际关系，一个善良的人能够很好的和别人相处。

(一)培养自己的沟通技巧

沟通的基本类型：

口头沟通(效果快、即时性、 难以把握)

书面沟通(信息准确、速度快、使用量小)

非语言沟通(行为举止，占比重大，管理中的使用盲点)

通过沟通发展认同感消灭人际冲突：人际冲突产生的原因大多出于一个人说话不注意，俗话说：良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。这就说明，人与人交往中，健康文雅朴实，优美动听的语言，起到促进团结，激励人奋进，改善人与人之间关系的积极作用。粗野污秽的语言室令人讨厌的，他会破坏团结，败坏社会风气，腐蚀人们灵魂。也就是说，在现实生活中，我们常会碰到这类情况：一句诚实，有礼貌的语言，可以止息一场不愉快的争吵：一句粗野污秽的话，可导致一场轩然大波。由此可知，人际沟通是人际冲突产生的主要原因，然而也是培养良好的人际关系的重要途径。

在与别人共同是注意表达自己，让别人充分的了解你。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。

(二) 学会倾听他人见解。

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。

(三) 让别人相信你。

先对别人感兴趣，赢得信任;倾听他人述说，表示重视何不从友善开始，保重他人面子;从对方立场看问题，善解人意;把自己观点变成对方的，寻找共识;不与人争论，但要力保自己的观点 ;

三.培养善良的人格

一个善良，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。

人格是金。人格的光辉是任何邪恶、任何势利都无法使其泯灭的。 当然，自卑并不就是对人格的贬低，但自尊却一定是对人格的提升。自尊也并不排斥自卑。一个有着深刻自尊的人，往往在血液也含有着或含有过深刻的自卑，只不过有人善于把这种自卑化解为一份自尊的动力罢了。自卑总是在心里与别人比较，越比越觉得自己的渺小，越比越容易失去自己。自尊却不然。自尊并不要求你胜人一筹，自尊只希望你做得比自己认为可能达到的更好。自尊，是一个人灵魂中的伟大杠杆。 要穷，穷得像茶，苦中一缕清香。 这是自尊。 要傲，傲得像兰，高挂一脸秋霜。 这是自尊。 自尊与虚荣不同。自尊是对自己负责，追求的是踏实。虚荣是为自己化妆，追求的是浮华。自尊与清高临界。一个人身上如果没有些清高，那他也许很 难始终保持住自尊;但一个人如果太清高了，清高到居高临下俯视人生的程度，那么他不是导致虚无便是变得 假圣人 般的虚伪。 因此说，人不可有傲气，但不可无傲骨。 良好的人格将起到促进人际关系的作用。

作为一个大学生，我们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。然而，并不是每个大学生都能处理好人际关系的。在这一过程中，有相当数量的人会产生各种问题。认知、情绪及人格因素，都影响着人际关系的建立。一旦在这一过程中受挫，就可能表现为自我否定而陷入苦闷与焦虑之中，或因企图对抗而陷入困境，并由此产生心理问题。

通过半年的学习，是我充分的认识到人际关系的重要性，也使我学到了很多处理人际关系的良方。我会在以后的生活中不断的学习，不断的提高自己，是自己的人际关系处理的非常恰当，从而使自己不断的完善。

中学生人际关系测试 篇6

摘要:美国私人侦探-斯坦利﹒C﹒艾林说： 当今世界,最成功的人是那些懂得如何于人相处的人,人际关系是生活中最重要的学问。 随着现代社会的发展，人与人之间的关系越来越密切，人际关系在人们的生活中的地位愈加重要。而对于大学生来说，当进入学校的那一刻起就决定交往的需要，良好的人际交往能使大学生在人际交往活动中，团结互助，平等和睦的友好相处，有效的沟通和交流，有原则地调节冲突和改善相互间的情感关系，以实现心理平衡，促进自身健康发展。能够很快速的适应环境，根据良好人际关系的基本内涵，把握人际关系的原则，提高人际交往和沟通的技能，同时从自身修养和交际经验来提高自己，并通过自己的努力在交际上取得好的成绩。

关键词:大学生，人际关系，人际交往，心理

每个成长中的大学生，都渴望建立良好的人际关系。显而易见，人际关系的学问在我们日常生活中无处不在。简简单单的一句话，就可能达到我们办事的目的。只要有人活在这个地球上一刻，人际关系就会存在一刻。

作为当代大学生，我们如何正确处理好人际关系，是我们将来踏上社会走向成功首先要解决的问题。良好的人际关系，可以让我们在成功的道路上少走很多弯路，可以协助我们变复杂问题为轻松化。然而，反思我们自己的人际关系真的正确吗，那么我们怎样才能处理好我们的人际关系呢?

一、大学生人际关系存在的问题

1.缺乏主动性

交际中缺乏主动性往往跟我们所处的环境和个人的性格有关。从环境来说,对陌生的环境,人总会有距离感甚至恐惧感。另外生活条件的艰苦也常会造成人的一些焦虑、不满情绪,使人没心思主动去与本来陌生人沟通了。从个人性格来说, 大学生有些人容易产生自卑感，甚至瞧不起自己，只知其短不知其长，甘居人下，缺乏应有的自信心，无法发挥自己的优势和特长。有自卑感的人，在社会交往中办事无胆量，习惯于随声附和，没有自己的主见。这种心态如不改变，久而久之，有可能逐渐磨损人的胆识、魄力和独特个性。这些都是影响交际缺乏主动性的原因。

2. 率性而为,不顾他人的感受

率性而为不能说是缺点,因为如果我们在生活中这样表现的话,别人可能会觉得这个人坦率、不做作。但是在人际交往中率性而为,却常常会搞僵人际关系。比如做事情完全按自己的想法去做,不管别人的意见,就会让人觉得你刚愎自用不谦虚;在行为方面率性而为,想干什么就干什么,不注意时间、场合,别人就会觉得你无组织无纪律;经常改变主意,没有经过周密计划或事先请示就行事,让人觉得你做事卤莽,缺乏诚意等。

3.不注意自己的言行举止

从交际的角度来看,你的言行举止会给交际对象留下或良好或不良的印象。所以我们要注意自己的言行举止。如果言行举止不庄重、不检点,就会给我们的交际对象留下不好印象。别人见到你只会退避三舍,哪里还愿意跟你交往。

二、培养良好人际交往的能力

人际交往的核心部分，一是合作，二是沟通。培养人际交往能力：首先，要有积极的心态，理解他人，关心他人。日常交往活动中，要主动与他人交往，不要消极回避，要敢于接触，尤其是要敢于面对与自己不同的人，而且还要不怕出身、相貌、经历，不要因来自边远的地区、相貌不好看或者经历不如别人而封闭自己。其次，要从小做起，注意社交礼仪，积少成多。再次要善于去做，大胆走出校门，消除恐惧，加强交往方面的知识积累，在实际的交往生活中去体会，把握人际交往中的各种方法和技巧。另外，要认识到在与别人的交往中，打动人的是真诚，以诚交友，以诚办事，真诚才能换来与别人的合作和沟通，真诚永远是人类最珍贵的感情之一。

人际交往需要我们每一个人的努力，我们不能自私的从我们自己的角度出发。我们在交往的同时要多角度的从对方的立场出发，先考虑这样做对方是不是可以接受，对方是不是不反感。那么我们交往起来就可以避免很多不必要的误会和麻烦，我们的交往也会变得很和谐。

培养良好的人际关系还需要一定的交往技巧，那就是：

1.和对方打过交道之后，要记住对方的姓或名，以便以后见面造成不必要的尴尬。见面以后要主动和对方打招呼，以显示自己的礼貌。让对方感觉到你对他的尊敬和重视。

2.在交往的时候，要举止大方，不要有太多的小动作。小动作太多会使对方不自在，也会给对方留下不好的印象。举止大方会让对方联想到你做事利索，也会是对方感到交流的氛围轻松融洽，同时会对你留下自信的评价。

3.要学会幽默风趣的交流方式，让人觉得和你交流舒畅欢快;不要死气沉沉的，让人感觉和你交往有压抑感。在交流的同时，要注意自己的措辞，不要说一些有伤和气的话，避免刺激到对方的自尊心。要学会使用一些比较中和的话，注意语言的魅力。会安慰受挫折的人，让对方感觉到你是一个可以依靠的人。会赞扬获得成就的人，让对方感觉到你是在真心的祝贺他，以便得到他的指教。会暗示犯错的人，让对方不至于在公众面前颜面丧尽，对方会感恩戴德的尊敬你、佩服你。

5.做事心平气和，不要毛毛躁躁。这样会使人感觉到你是一个有修养有内涵的人。别人也会很乐意和你合作，一起共事，因为他们感觉你是一个值得信赖的人。

6.在处理事情方面，要果断处理，落落大方，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。不要前怕狼后怕虎，这样只会给别人留下你做事没有主见的印象，从而不变以后你们的继续交往。

在掌握以上几点技巧之后，是不是我们就能够很好的处理好人际关系了呢?大学生在交往中都或多或少地出现这样或那样的问题，改善人际关系，加强人际交往，对大学生的学习、生活和心理健康都有重大意义。我们大学生是社会中一个特殊的群体，在迈进大学的第一天，我们就从高中时期紧张的氛围中释放出来，面对我们的是一个更为宽松的环境。要想培养出良好的人际关系，我们必须遵循以下几点为人处事的基本原则：

1.学会平等交往，这是人与人的交往最基本的原则。我们每个人都有自己独立的人格、做人的尊严和法律上的权利与义务，人与人之间的关系是平等的关系。在交往过程中，如果一方居高临下、盛气凌人、发号施令、颐指气使，那么他很快便会遭到孤立。我们大学生正是争强好胜的年龄，个性顽强、永不服输的确是好现象，但是我们不能事事都感觉都高人一等，记住 天外有天，人外有人 。我们更不能因为对方的身份、性别、地位、种族、地域等为限制，对他们另眼相看，双方都应该互相尊重。

2.学会真诚待人，这是维系人与人之间沟通的桥梁。只有以诚相待，才能建立良好人际

关系，才能赢取对方的信任，才能更深一步的加深彼此的情感。诚实还是成功交往的基石，想获得知心朋友就要对朋友真诚，不撒谎、不隐瞒，表里如一。为朋友付出的不要索取回报，不要对朋友的错误耿耿于怀

3.懂得尊重他人，每个人都有自己的人格尊严，每个人都不愿在当中面前出糗。所以要学会维护对方的尊严，懂得如何尊重对方是至关重要的。只有你尊重对方了，对方才会尊重你，这是谁都明白的道理。不要在对方背后说有损对方名誉的话，不说具有攻击性的语言。否则，只会导致人际关系的恶化、紧张甚至冲突。

4.懂得互助互利，这是人际关系以能否满足交往双方的需要的基础。互助，就是当一方需要帮助时，另一方要力所能及地给对方提供帮助。只有交往双方心理得到了满足，交往继续进行下去。不要只索取对方的利益后就打退堂鼓，交往是双方的事情，彼此之间需要相互支持，这样的人际关系才会持久。

5.讲究诚实守信，诚信是一个人内在气质的反映，是衡量一个人综合素质的重要指标，是成功的伙伴，是无形的资本，也是中华民族古老的传统美德。讲究信誉，就要求我们在为人处事方面言必行，行必果。不要一而再再而三的推脱答应对方的事情，不要存有应付一下就行的思想。干事要干净利索，雷厉风行，不拖泥带水。记住：要做到有约按时到，借物按时还，不乱猜疑，不轻易许诺、信口开河，让人家空欢喜。要明白 君子一言驷马难追 的意义。

6.学会宽容大度，人际交往中产生误解和矛盾是不可避免的，我们不能斤斤计较，而要谦让大度、克制忍让。 退一步海阔天空 对他人宽容，并不是我们懦弱的体现。宽容是最好的调解师，懂得对他人宽容，才会得到对方的理解。也能体现出你的心胸博大，古人语，宰相肚子里能撑船，一点不假，明白了这些道理，就会多一些宽容，多一些真诚。从而获得多一些友谊，才能建立良好的人际关系。

总之，作为大学生的我们，要想培养良好的人际关系网，不仅仅要做好以上我谈到的这些。这只是我的一点心得体会，要想进一步搞好人际关系，协助自己活的成功，就要多一些良好的品质，少一些忌讳的缺点。平日里多多留意身边的人是怎么处理人际关系的，注意总结借鉴

三、总结

总的来说，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、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。

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