# 和谐人际关系论文摘要(5篇)

来源：网络 作者：静谧旋律 更新时间：2024-08-06

*每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。和谐人际关系论文摘...*

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**和谐人际关系论文摘要篇一**

[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.

**和谐人际关系论文摘要篇二**

摘要：随着我国构建和谐社会的深入发展，和谐人际关系越来越受到社会各界的重视。本文从学校和谐人际关系的涵义及重要性、学校人际关系的现状以及如何建立学校和谐的人际关系等几方面探讨了学校和谐人际关系状况。

关键词：构建;和谐;人际关系

1 学校和谐人际关系的涵义及重要性

著名的心理学家丁瓒教授曾指出：“人际关系不良会导致多种身心疾病，如神经衰弱、高血压、心脏病等。”可见人际关系对人的心理卫生与健康有着重要的影响。人际关系健康是个体健康的一个重要指标。同样，学校的良好发展也需要和谐的人际关系。学校和谐人际关系是指学校中人与人之间在各自的需要和利益得到协调实现的情况下的彼此尊重、互利共生、诚信友爱、融洽相处的状态和关系，简单地说就是学校中人与人之间关系的和谐。学校和谐人际关系包括人自身的和谐和人与人之间、群体与群体之间关系的和谐。学校领导集体之间、教师员工之间、师生之间关系融洽，能够激发教职工的工作主动性;激发学生学习的积极性;能够有效地保障教育教学成效的实现。反之，人际关系紧张、勾心斗角、互不协作，就会形成内耗，大大降低工作效率，影响学校管理目标的实现。

2 学校人际关系现状

学校是培养人才的摇篮，是文明的金字塔。相对社会其他行业，学校与社会直接联系不多，教师的素质比较高，学生多数都比较可爱，善良。因此学校人际关系总体比较融洽。然而学校教育属于意识形态范畴，其人际关系也具有明显的社会性。当前学校学术气氛不足，教师社交气氛太浓，往往出现以“实现个人某个目的”为处理某种人际关系的准绳。现今一些教师为了评职称大打出手、斯文扫地;领导在评优工作中“近亲繁殖”等问题就是典型的例子。这样就很容易引起教师之间，学生之间不和睦，师生之间，师生与校领导之间矛盾重重等。但无论如何,学校毕竟是教书育人的地方。教育教学利在当代、惠及子孙的常规理念，构成人员平均素质较高、批判及校正能力较强等因素都决定了学校人际关系具有明显的可塑性。也就是说，构建学校良好人际关系具备可行性和必然性。

3 如何建立学校和谐人际关系

3.1 促进生生和谐人际关系

教育中利用正式群体的巨大力量，形成强大的凝聚力，巧妙引导、用好非正式群体的“首领”，把非正式群体吸引到班级主道上来。还可充分利用非正式群体间产生的交叉，在各群体间架设桥梁，以促进生生和谐。在班内推行合作学习制度，可以有力地集中学生的凝聚力和提高学生的学习积极性，促进后进生的转化，有效促进同学间的友好关系。定期开展主题班会，加强对学生世界观、人生观、价值观的教育，引导学生正确对待和处理个人利益与集体利益、他人利益之间的关系，从而减少人际磨擦，增进人际和谐。经常组织活动，为学生人际交往提供广阔的时间、空间和自由度。拉近学生与学生之间的空间距离，缩短彼此间的心理距离。还可以加强心理健康教育，培养学生的健全人格。一个心胸宽广、开朗乐观、包容忍让的人一定会拥有良好的人际关系。

3.2 建立师生和谐人际关系

教师在师生关系中起主导作用，教师应与学生建立民主、平等的对话关系。同时教师应掌握高超的教育艺术和教育机智。及时对学生采取灵活有效的应变策略。教师还应加强自身修养，提高自我控制的能力，保持良好教学心境，面对复杂问题，能够保持理智，做自己情绪的主人。教师要树立教育法制观念，使自己处理问题行为的方式控制在教育法律所规定的范围之内。最后教师要实行民主管理, 引导学生加强自我管理，在和谐的氛围中允许学生有自己的思想和个性。如果教师能做到以上几点，一定会与学生和谐相处。

3.3 建立师师和谐人际关系

教师之间长期共事，难免出现这样或那样的矛盾，这些矛盾有时为利益冲突，有时表现为意见分歧，有时表现为相互误解。但是绝大多数矛盾是在根本利益一致基础上的，是非对抗性矛盾。因此，解决这类主要用道德调节手段。如果教师之间能够真正做到少一点埋怨，多几分理解，关系就会融洽得多，即使出现误解，只要检点自己，胸怀大度，误会也会随着事实的澄清而逐渐消除。教师之间开展有益的竞争，必须注意，一方面要敢于突破传统观念的束缚，敢于冒尖;另一方面要提倡科学、求实的作风，形成自己的新方法和新见解。这种竞争与团结协作不仅不矛盾，而且还相辅相成，互相补充。只有这样，个人才能得到提高，教育才能得到发展，教师之间的关系才能够和谐。

3.4 建立学校领导之间的和谐关系

毛泽东同志指出: 办教育也要看干部。学校党政领导班子是学校各项事业的领导核心。有没有一支心齐气顺、团结和谐的领导班子， 一个舒心融洽、合作团结的环境，直接关系到和谐校园建设目标能否顺利实现。党政班子应荣辱与共、同舟共济，其成员都有职、责、权，在工作中既要依法办学、照章办事、各负其责，又要相互信任、顾全大局，严于律己、宽以待人。党政领导班子的团结和谐、和而不同、事业为重，广大教职工才会齐心协力、奋勇拼搏, 共同推动学校事业的又好又快发展。

3.5 建立学校领导与师生的和谐关系

教师和学生是学校的主体。一方面, 校领导要牢固树立全心全意依靠教职工办学的理念，大力营造尊师重教的良好氛围，切实维护教职工的合法权益，努力改善教师的工作、学习、生活条件。另一方面，校领导要牢固树立全心全意为学生服务的理念，把促进学生的成长和全面发展作为办学的根本追求，努力为学生在校学习、生活提供优良环境，把“一切为了学生，为了一切学生，为了学生的一切”的思想贯穿于学校工作的全过程。学校师生也要关心和支持学校的发展, 理解学校领导为人才培养、科学研究和社会服务所作出的努力, 积极参与学校事务管理, 勇于建言献策, 爱护学校的一草一木, 同心同德共建和谐校园。

**和谐人际关系论文摘要篇三**

摘 要：人际关系对于个体生存和发展的重要性，不言而喻。而人际关系的处理是一门艺术，更是一种学问。而作为行政管理工作人员，由于职业和身份的特殊性，拥有和谐、健康的人际关系对仕途的发展和人生价值的实现都是至关重要的。在每天的工作中，行政管理工作者都要与很多人接触，不仅有同一单位的领导同事，还有其他各行各业，各种各样的人。拥有良好人际关系，与什么人都处得来，无形中就得到了更多的助力。在西方，最早对人际关系理论进行研究的学者梅奥通过长达八年之外的霍桑实验发一并提出了人际关系理论，并批出创造和谐的人际关系环境可以提高工作者的积极性和工作效率。而在中国，对人际关系的研究可以追溯到春秋时期的孔子。孔子在继承和发展三代文化核心的基础上，构建了以“天下”和谐、内“仁”外“礼”、“诚信”、“忠恕”的人际关系理论体系。千百年来孔子的人际关系理论成为中国漫长封建社会人际关系的主要指导原则和规范，即使是今天，它仍旧可以为我们构建和谐社会提供借鉴。那么如何在工作中建立良好的人际关系呢?

关键词：人际关系;建立方法

一、提升与他人的沟通能力

有人说：“一个人的生活和生命质量，取决于他的沟通能力以及他的影响力。”这是不无道理的。和其他任何能力一样，沟通能力可以在后天的学习、塑造中获得、提升。

(一)换位思考。站在对方的立场去说话，说对方感兴趣的，而非自己感兴趣的。

(二)学会倾听。做到倾听，是一种礼貌，也是一种尊敬他人的表现，倾听让对方喜欢自己，信赖自己。

(三)学会自我调节，健康身心。心理健康的人会乐于和别人交往，其肯定的态度总能影响所在团队的发展，能够把自己摆到团队中去，以人为镜、见贤思齐，开心的悦纳自我。也不妄自菲薄，能学会在团队中保有一个适当的位置，并会尽力做出自己的贡献，从而赢得他人的认同、循环促进和谐人际关系的建立。

(四)尊重他人，积极与他人交流。人际关系是彼此之间的一种互动关系，自己对别人的态度将对相互之间处世的常理，对别人的尊重，同样也将得到别人对自己的充分尊重，和谐的人际关系要求人必须尊重理解处世等方面真诚坦白地与他人交换意见，加强彼此沟通，弥补自己学习生活中的不足。

(五)树立正确价值观，努力培养团队合作意识。一个人的团队合作意识至关重要，因此在平时的工作中应积极主动参与团队活动，尽自己最大努力培养团队中的人际关系。

(六)避免不必要的争论。

二、培养良好的个性品质

行政人员应该在平日里多读书，读好书，多向阅历丰富的人学习，陶冶情操，修身养性，把自己培养成一个品质高尚，受人尊敬、喜爱的人。

(一)真诚。“坦诚为真、至诚乃善”。真诚能使交往双方内心特实、有安全感，能促进彼此的信任，任何真正友谊的基础都应该是彼此付出真心。

(二)谦虚。要善于发现他人的优点和长处，学会欣赏他人，多向他人学习。这样人与人之间就容易形成彼此认同、互相促进的良好关系。

(三)热情。阳光般的热情能给人以温暖，摒除心头的顾虑和担心。增强人与人之间的感情，使人际关系变得和谐融洽。

(四)不亢不卑。很多人见到比自己高贵或自己有求于他人就会紧张，态度也就谦卑起来，适度的谦卑是应当的，但过度的谦卑则会显得做人没有个性，没有原则。在生活中，我们有时要求人，有时需要迎合人，但聪明的人做这一切时，不会因此而让别人瞧不起，让他们感觉到自己拥有

(五)讲究信用。守信用，是你人生最大的资产，守信用，是你人格的保证，有了信用，就能成就一切的事情，没有信用，任何的机会都与你无缘。无论做任何事情，都要尽自己最大的力量，把它做到最好，每一次都在全力以赴，因为时光永远不会倒流。

三、工作中的建议

(一)个人方面： 首先应具备扎实的理论功底， 独特的人格魅力。

现今社会随着网络时代的发展，获得信息的途径很多，这也促使人们不断努力，面对一群满脑新事物，新思维，满嘴新概念、新名词的年轻人，作为政工人员必须具有扎实的理论根底，一名优秀的政工人员，应具有独特的人格魅力和工作风格。

①树立互动观念：发挥主体作用，建立平等交往、双向交流相互影响、相互促进的新的上下级模式。必须克服“我讲你听”，“我主你从”的老旧做法，应充分调动人的积极性，特别是让人的思想动起来、嘴巴动起来，发挥主体作用，在互动中进行体验和交流。

②互相关心爱护，互为良师益友。关心爱护是塑造人关系的基础，各人的家庭背景不同，性格迥异，要求上级要深入群体当中，了解掌握第一手材料，做到关心别人，时刻为别人着想，同情送温暖，爱护、保护和发挥人的合法权益;关心人的身心健康等。在关心和爱护中感受到人性的真善美，有助于相互信任和尊重。

(二)工作方面：首先要建立健全规章制度，确保人际关系的和谐稳定。

社会心理学告诉人们人际冲突主要源于利益冲突、角色冲突和价值冲突。由于制度不规范，必然导致社会利益分配不合理、角色定位不明确，权利和义务关系矛盾重重，互相猜忌、仇视，很不友好。因此，构建和谐的人际关系必须从制度着手，消除不稳定的根基。

重视文化环境建设，营造宽容、开放、多元、和谐的氛围。现代社会是一个多元、开放的社会，随着社会满意度要求越来越高，随着改革开放和社会主义市场经济体制的逐渐成熟，客观上为人的个性发展 创造了更多的条件和机会。大力弘扬素质教育，不断提升人格、气质修养等内在品质，培养人的创新精神，教育引导人们正确处理人与人之间的关系，树立起追求公平正义、民主法制、安定有序、宽容和谐的良好氛围。

在这个色彩斑斓的世界，每个生命的主宰都是其自己，想要有所改变，就要有强烈的愿望。通过对人际关系的认知和理解，可以领悟到人际交往的深层含义，找到合适的方法培养我们的人际交往能力，促进我们自身的人际关系。无论在以后的工作、学习或生活中以积极的态度和行为对待人际交往，建立和谐的人际关系，提高自身能力。建立良好的人际关系，可以增强团队成员的正义感、责任感、集体荣誉感，激发员工的工作热情、创造性，实现整个目标的高效可持续性发展。

参考文献：

[1]孟昭兰.情绪心理学. 北京大学出版社，20xx：p4-7.

[2]马建青.大学生心理卫生. 浙江大学出版社，20xx：p89-92.

**和谐人际关系论文摘要篇四**

【摘要】：人是社会性动物，正如马克思所言：“人的本质并不是单个人所固有的抽象物，在其现实性上，它是一切社会关系的总和。”大学生的人际关系比较复杂，可以从大学生的整体来研究他们存在的种种问题,但是相对于大学生个体的心理健康而言，他们对人际关系有不同的观念与看法,影响人际交往的主要有主观因素和客观因素。从心理健康的角度分析，影响人际交往障碍的主要原因有认知因素、情感因素和经济因素，要解决这些障碍，就要从这几个因素分析，另辟奚径，,不仅有赖于教育观念的转变,更依赖于教育教学活动模式的变革。还要加强人际关系的理论学习,转变观念;注重人际交往的技能培养,重塑个性。良好的人际关系不仅是大学生心理健康水平、社会适应能力的重要指标，也是其今后事业发展与人生幸福的基石。

【关键词】：大学生 人际交往 人际关系 心理

引言：随着时代与社会的发展，现今社会人才的竞争压力的日益增强,相当一部分大学生,由于缺乏心理承受力和适应能力,产生了种种心理困扰。其主要群体是大学新生,刚刚进入新的学习生活环境,产生了各种心理不适应的感觉和问题。根据近四年的工作经验，发现大约25%学生存在着心理问题,或者一直在困扰和痛苦之中煎熬,大约15%的学生需要心理咨询,或者是老师长辈的正确引导和教育。伟大的革命导师马克思曾经说过：人是各种社会关系的总和,每个人都不是孤立存在的，他必定存在于各种社会关系之中，如何理顺好这些关系、如何提高生活质量就涉及到了社交能力的问题。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。大学生是祖国的未来,肩负重任。好的人际关系有利于他们健康良好的世界观,人生观,价值观的形成,有利于他们顺利走入社会为社会主义现代化事业奉献力量。如果不善于处理好人际关系,不仅自己的全面发展实现不了,而且难以承担祖国所赋予的历史责任。因此，得重视大学生的人际交往心理。

一、人际交往的定义及其心理因素

人际交往也称人际关系，是人与人之间心理上的关系。人际交往表现为人与人之间的心理距离，反映着人们寻求满足需要的心理状态。从动态讲，人际交往是指人与人之间一切直接或间接的相互作用，但都超不出信息沟通与物质交换的范围;从静态讲，是指人与人之间通过动态的相互作用形成的情感联系。据估计，大学生每天除了睡眠外，其余时间中有70%左右用于人际交往。有的人对成功人士进行分析，得出的结论为85%的成功人士与良好的人际关系有关。因此，人际交往对大学生起着重要作用。

人际交往的心理因素包括认知、动机、情感、态度与行为等。认知是个体对人际关系的知觉状态，是人际关系的前提。人与人的交往首先是感知、识别、理解开始的，彼此之间不相识、不相知，就不可能建立人际关系。认知包括个体对自己与他人、他人与自己关系的了解与把握，它使个体能够在交往中更好地、有针对性的调节与他人的关系。动机在人际关系中有着引发、指向和强化功能。人与人的交往总是缘于某种需要，愿望与诱因。情感是人际关系的重要调节因素，人们在交往过程中，总是伴随着一定的情感体验，如满意与不满意、喜爱与厌恶等，人们正是根据自身情感体验不断调整人际关系。情感直接关涉着交往双方在情感需要方面的满足程度，即心理距离。可以说，情感是人际关系中最重要的部分，它往往被当作判断人际关系状态的决定性指标。态度是人际交往的重要变量，每时每刻都在表现某种态度，态度直接影响着人际关系的建立、形成与发展，例如态度与偏见、歧视的相关直接影响着人们的人际交往。

二、影响大学生人际关系的因素

在大学生之间有某些因素影响大学生的人际关系,它们一般是个体自身难以选择和避免的,称为客观因素;还有某些因素特异性地影响大学生的人际关系,即个体的心理感受起了决定性作用,称为主观因素。

(一)客观因素。

1.时空接近。大学生人际关系形成和存在的根本条件就是大学生个体的时空接近。只要大学生日常生活的时空充分接近,他们之间就必然产生人际关系,那些时空接近而素无往来的大学生之间并非没有人际关系,只是人际关系较为疏远;少有交往却相安无事,说明他们之间的人际相处很好。时空接近,是大学生彼此了解和认识的前提,也是人际吸引或人际互斥的基础。在其他因素的作用下,时空接近可能成为维持良好人际关系的必要条件,也可能成为产生人际关系障碍的客观原因。

2.态度相似。虽然态度是个体内部心理方面的,但个体之间的态度相似与否则是客观的。态度相似,个体之间有更多的共同观念和意趣,容易相处和交流;态度迥异,个体之间难以找到共同的话题,相处、交往多有冲撞,如不注意调整自己的行为,往往使人际关系失谐。

(二)主观因素。

1.人际安全。大学生在日常生活中的人际关系能否适应,关键在于个体感受到的人际安全的程度。所谓人际安全是指个体在人际相处和交往中对自身状况保持有利地位的肯定性体验。诉说人际关系不好的大学生往往人际安全得不到保证,感到自己被别人欺负、愚弄或嘲笑,也可能是担心自己的弱点或劣势会暴露出来,因此,在特定的环境及人际关系中条件性地局促不安,担心别人询问自己,也不敢主动与别人交往。大学生在感受不到人际安全的情境中,将会自我防御性地退缩或回避。

2.人际期望。人际期望就是个体对人际双方在一定条件下心理、行为的预期和愿望。这些预期纯粹是个体的主观意愿,实际上是一种投射心理。人际情境制约人际期望的内容,个体对老师的期望和对同学的期望是不一样的;人际距离决定人际期望的价值,人际距离越近,个体的人际期望价值越高。大学生在不同的人际关系中有不同内容、不同价值的期望,虽然人际期望常常是自发的、内在的和无意识的。人际期望与个体的人际关系状况密切相关,几乎所有人际关系不良都是个体人际期望造成的。

三、大学生人际交往的主要障碍

人际交往障碍是指大学生在现实生活中无法按照自己的意愿与别人进行必要的交流与沟通,个体为此感到苦恼,明显影响个体正常生活的一类现象。这种障碍不但影响个体的人际状况,而且使个体的整个精神方面都受到消极影响,产生自卑、孤独、自负等情感。交往障碍的不利后果是使个体形成条件性的交往不能。由于大学生个人心理健康不同，人际关系所受到的影响因素不同，从而表现出不同的障碍。

(一)、认知障碍。

认知障碍在大学生的人际交往中表现突出而常见，这是由青年期的交往特点所决定的。青年期自我意识迅速增强，开始了主动交往，但其社会阅历有限，客观环境的限制使其不能够全面接触社会，了解人的整体面貌，心理上也不成熟，因而人际交往中常又带有理想的模型，然后据此在现实生活中寻找知己，一旦理想与现实不符，则交往产生障碍，心理出现创伤。另一个是以自我为中心。人际交往的目的在于满足交往双方的需要，是在互相尊重、互谅互让，以诚相见的基础上得以实现的。而有的大学生却常常忽视平等、互助这样的基本交往原则，常以自我为中心，喜欢自吹自擂、装腔作势、盛气凌人、自私自利，从不考虑对方的需要，这样的交往必定以失败而告终。

[参考文献]：

[1]赵德华.当代中国人际关系的文化嫂变[j].中南民族大学学报，20xx(5).

[2]吴娅丹、赖素莹.20 世纪90 年代以来的中国人际关系研究[j].兰州学刊，20xx(3).

[3]黄希庭.当代中国大学生心理特点与教育[m].上海：上海教育出版社，20xx.

[4]张治库《当代大学生人际交往的特点、障碍及对策》，海南大学学报人文社会科学版第18卷第1期

[5]罗建华、梁斌《试析大学生人际交往与心理健康》，罗建华梁斌云南警官学院学报20xx年第3期

[6]姚晓燕 《当前大学生人际关系障碍问题研究》，甘肃高师学报 第8卷第1期(20xx)

**和谐人际关系论文摘要篇五**

[摘要] 大学生人际关系心理障碍已成为大学生心理问题的首因,大学生建立良好的人际关系对其身心健康、个人成长有着重要意义。本文分析了大学生人际关系障碍的主要表现,并从大学生主观能动性方面出发,对其人际关系心理障碍的克服及自我超越提出了相应的措施。

[关键词] 大学生;人际关系;心理障碍;自我超越

人际关系是人与人之间由于交往而发生的一种心理关系。不论是亲密关系、疏远关系,还是敌对关系,统称为人际关系[1]。因此,人际关系实际上又是反映了人与人之间心理上的距离。人际关系是人类社会不可缺少的组成部分,人的许多需要都在人际交往中得到满足,它的好坏反映了人们在相互交往中物质和精神需要能否满足的心理状态[2]。大学生的人际关系即是在大学学习、工作、生活中发生的人与人之间的心理关系,主要有师生关系、同学关系、朋友关系等。如果这些人际关系不顺利,就意味着心理需要被剥夺,或满足需要的愿望受挫折,因而会产生孤立无援或被抛弃的感觉;反之则会因有良好的人际关系而得到心理上的安慰和自信。

1 大学生建立良好人际关系的意义

1.1 大学生人际关系现状

当今大学生面临的一个最大问题不是学习和就业,而是人际交往。北京市曾对大学生心理问题产生的根源做了3次较大规模的跟踪调查,结果显示,人际关系适应不良或交往不良成为诱发大学生心理问题的首因,占40%以上,已经超过择业的压力和学业的压力[3]。

1.2 不和谐的人际关系严重影响大学生身心健康

建立良好而真诚的人际关系,是非常重要的心理保健途径。和谐的人际关系可以增加自信和理解,减少心理上的不适感,实现心理平衡。大学生大多在校寄宿,同室伙伴之间的交往状况往往决定一个学生对学校生活的满意程度。在融洽的宿舍里生活的同学,因人际关系和谐,往往心理健康程度高,心情舒畅,专心学习,乐于交往与助人。反之,人际关系不和谐,感情不融洽,甚至冲突、仇视,彼此勾心斗角,心理压力便会增大,导致压抑、冷漠、猜疑、退缩、回避、畏惧、敌对等消极情绪和内心体验,严重阻碍其心理健康发展。

1.3 大学生职业成功离不开良好的人际关系

渴求事业成功是每个学生的追求。有人做过研究,一个人的成功,15%靠专业知识,85%靠人际交往。科学的进步与人际关系息息相关,社会主义市场经济体制的建立,对人才的要求越来越高,其中人际交往能力是必不可少的选择条件。

2 大学生在人际关系中心理障碍的主要表现

2.1 缺乏主动交流的心理能力

人际关系作为人们之间的心理活动,是主动的、相互的。部分大学生由于缺乏这种主动交流的心理能力,而对于陌生人,尤其异性,表现出害羞、主动回避、畏缩现象。在别人面前面红耳赤、目光紧张、心跳加快、讲话吞吞吐吐、难以自我控制等。

2.2 部分学生存在内向性格

部分学生由于从小性格内向,缺少交往,不善于交际而表现为胆怯、多虑、不合群等。在学校里上课不敢发言,除了要好的同学外,与大多数同学很少接触,常常独自活动,远离人群,看到老师绕道而行,尽量回避学校集体活动。通常这些学生的自尊心很强,做事力求绝对把握才行,所以不敢冒半点风险,因而多是受环境和别人主行的支配,缺乏主动性,久而久之更羞于与他人接触。

2.3 部分学生存在自卑心理

自卑,即对自己的知识、能力、才华等作出过低的估价,进而否定自我。部分学生由于相貌、智力、受教育的程度、所处的社会地位等不如他人而产生自卑心理,自卑的人在交往中,虽有良好的愿望,但是总是怕别人的轻视和拒绝,因而对自己没有信心,很想得到别人的肯定,又常常很敏感地把别人的不快归为自己的不当。有自卑感的人往往过分自闭,为了保护自己,常表现得非常强硬,难以让人接近,在人际交往中变得格格不入。

2.4 心理承受能力差

一些学生由于从小在父母的关怀和爱护下长大,一遇到交往方面的挫折,如初恋失败、当众出丑等,就变得胆怯怕生、消极被动。

大学生应加强自我教育和自我修养,完善个性结构中的优秀品质,克服不良因素,提高人际交往能力[4]。

3 大学生人际关系心理障碍的自我超越

3.1 培养良好的人际交往意识

良好的人际交往意识对人际关系的意义非同小可。尽管大学生们每天也都处在各式各样的交往环境中,但不是每个大学生都有良好的交往意识。不少学生只是被动地处于交往中,有的学生甚至远离人群、自我封闭。学校教育要帮助学生建立起勇于交往、善于交往和树立正确的交往动机的良好交往意识,让学生认识交往的重要性,有了良好的交往意识,才能积极主动地与人交往。

3.2 要增强自信,消除自卑

在人际交往中正确地认识自己和别人是一件不容易的事,在错误的自我估价中,对人际关系妨碍最大的,莫过于自卑。一个人一旦失去了自信,他便在交往中显得茫然不知所措,学校培养学生在交往中应该热情友好,以诚相待,不卑不亢,端庄而不过于矜持,谦逊而不矫饰作伪,要充分显示自己的自信心。只有树立完全的自信,才能完全放松,从而显得坦然自若,沉着镇定。

3.3 学会人际交往的技巧和策略

人际交往能力的欠缺也是影响人际关系的原因之一[5]。在人际交往中,语言的交流是其中一个重要的组成部分。部分大学生由于年轻气盛,在与人进行语言交流时总是滔滔不绝地说个不停,往往忽视了倾听对方的发言,与老师、学校领导、用人单位等交流时,若言语盛气凌人、不注意倾听,造成的后果及给人的印象将是不完美的。一般人在倾听时常常出现以下情况:①很容易打断对方讲话;②发出认同对方的声音。较佳的倾听却是完全没有声音,不能打断对方讲话,两眼注视对方,等到对方停止发言后,再发表自己的意见和看法。然而,最佳理想的情况是让对方不断地发言,越保持倾听,你就越握有控制权。

3.4 不要过多计较别人的评论,不因一时一事评价人

每个人为人处世受到别人的评论是很正常的,不要轻信主观感受,不要浪费时间去揣测别人对自己的态度。人家评论,不论是肯定的,还是否定的,都应看成是对自己的一种促进。同时也不应该以一时一事来评价一个人的好或坏,因为“借一斑而窥全貌”并不总是适合于所有人和事,个别和局部并不一定能反映全部和整体。在与人交往中应具有宽宏的胸怀,要有“让人不为丑,饶人不为痴”的大度大量,不为社交中细小矛盾纠缠而斤斤计较。

3.5 学会控制自己的情绪

当你在一个陌生的环境里,可能紧张、羞怯时,就会引起机体强烈的焦虑,并处于高度紧张的自我防卫状态,使他人觉得你对他有一种不信任的感觉,这样就阻碍了彼此关系的发展。例如,部分新入学的同学,由于对周围的人和环境都缺乏了解,因而在相当长的一段时间内保持一种高度紧张的自我防卫状态,直到他们熟悉了周围的环境及同学,才真正比较放松,真正适应。学校教育就应该多创造一些学生交流和锻炼自己的机会,从而使他们能够镇定下来,早日融入集体生活。

4 大胆实践,实现人际交往的良性循环

大学生人际交往障碍是可以改变的,大学生可以通过后天的练习和训练来发展自己的人际交往能力。当然,纯粹增加交往技能可以改善个体的人际交往状况,但并不一定能促进个体的人际相处关系[6],大学生人际关系障碍的改善除了有赖于一定的外界环境条件之外,最主要的还是取决于大学生自己主观的努力。在个人心态上,提高人际交往能力的核心实际上是一个人逐渐克服“自我为中心”的过程。建立和发展深入持久的人际交往,重要的是坦诚相见,表达真实的自我。如果自己身上存在着明显的缺点,理应努力克服和改正。这种在人际交往中不断审视、认识自己和他人,不断领悟人生,才是人际交往的内涵之所在。

人生的美好是人情的美好,人生的丰富是人际关系的丰富,当代大学生是祖国的未来,民族的希望,自我的发展、心理的调适、信息的沟通、各种不同层次需求的满足,都离不开人际交往。只要大学生正确认识和重视人际交往问题,就能够实现自我超越。

[参考文献]

[1]彭贤.人际关系心理学[m].北京:清华大学出版社,20xx.

[2]张朝,李天思,孙宏伟.心理学导论[m].北京:清华大学出版社,20xx.

[3]王庆环,李丹.大学校园“人际交往”现状调查[n].光明日报,20xx-01-18.

[4]王川平.大学生人际关系问题及应对策略[j].读与写杂志,20xx,(2):88,164.

[5]刘卫民.化解高职院校学生人际交往障碍的策略[j].成人教育,20xx,(1):71-72.

[6]刘庆善.心理健康对大学生人际关系的影响[j].中国校医,20xx,21(4):476-478.

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