# 以矛盾的观点处理人际关系的论文

来源：网络 作者：紫云轻舞 更新时间：2024-06-22

*以矛盾的观点处理人际关系的论文（精选3篇）以矛盾的观点处理人际关系的论文 篇1 [论文关健词]大学生 交往障碍 人际关系 [论文摘要]大学生踏入大学校园后面临着新的环境，同时也面临着新的挑战。远离父母，在学校里学习生活，在这种环境下，良好的...*

以矛盾的观点处理人际关系的论文（精选3篇）

以矛盾的观点处理人际关系的论文 篇1

[论文关健词]大学生 交往障碍 人际关系

[论文摘要]大学生踏入大学校园后面临着新的环境，同时也面临着新的挑战。远离父母，在学校里学习生活，在这种环境下，良好的人际关系就显得尤为重要，这不仅是大学生正常学习、生活的保障，更是大学生自我发展的深层需要。

处于青年期的当代大学生，其特点是：思想活跃，精力充沛，兴趣广泛，人际交往的需要极为强烈。他们力图通过人际交往去认识世界，获得友谊，以满足自己物质和精神上的各种需要。但在交往过程中就会出现两种情况：交往顺利或不顺利，如果交往顺利，会心情舒畅、身心健康;如果交往受挫，便会使得心情郁闷，身心受损，导致各种不良后果，这些在大学生的生活中是极为常见的。大学生在各种心理障碍中，人际交往障碍表现最为常见，直接影响他们正常的学习和生活。

1 大学生交往障碍的特点

1.1认知障碍认知障碍在大学生的人际交往中表现得尤为突出，随着大学生的自我意识逐渐增强，开始了主动交往，但由于社会阅历有限、客观环境的限制等原因使其不能够全面接触社会，同时心理上也不成熟，在人际交往中往往带有理想化的模型，然后据此在现实生活中寻找知己，一旦理想与现实不符，则产生交往障碍，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，自我为中心，从不考虑对方的需要，这样的交往必定以失败而告终。

1.2情感障碍 情感成分是人际交往中最为重要特征。情感的好坏决定着交往者今后彼此间的行为，交往中感情色彩浓重是大学生人际交往的一大特点。情感障碍具体体现在以下几个方面：

1.2.1嫉妒与自卑嫉妒是一种消极的心理品质，表现为对他人的长处、成绩心怀不满，报以嫉恨，乃至行为上冷嘲热讽，甚至采取不道德行为。嫉妒容易使人产生痛苦、忧伤、攻击性言论和行为，导致人际冲突和交往障碍。自卑是则一种过低的自我评价，自卑的浅层感受是别人看不起自己，而深层的体验是自己看不起自己。自卑对一个人性格的培养极具腐蚀作用，会打击他的自信心，扼杀他的独立精神，使其找不到生活的精神支柱。有自卑心理的大学生在交往中常常表现出缺乏自信，畏首畏尾，遇到一点挫折，便怨天尤^。实际上，自卑并不一定是能力低下，主要是不了解自己，没有发现自己的闪光点或者总拿自己的短处和别人的长处相比，而导致自卑;有时是凡事期望值过高，不切实际，在交往中总想把自己的形象理想化。惧怕丢丑、受挫或遭到他人的拒绝与耻笑。因此这种心境使自卑者在交往中常感到不安，因而常将社交圈子限制在狭小的范围内，导致人际交往障碍。

1.2.2自负、害羞自负在人际交往中表现出傲气轻狂、居高临下、自夸自大，过于相信自己而不相信他人，只关心个人的需要，强调自己的感受而忽视他人。特别是当代大学生，独生子女比较多，父母对其娇生惯养，养成任性和自我为中心的特点。与同学相处，高兴时海阔天空、眉飞色舞;不高兴时就大发脾气、不顾他人的感受，最终导致人际交往障碍。无论是自卑还是自负，都是导致交往障碍的两个极端。害羞在大学生人际交往中常常表现出腼腆，动作忸怩、不自然、脸色绯红等，说话音量低而小，严重者怯于交往。对交往采取回避的态度，导致过多约束自己的言行，无法充分表达自己的愿望和情感，也无法与他人产生良好的沟通，造成交往双方的误解，妨碍了良好人际关系的形成。

1.2.3人格障碍人格障碍是另一种常见的人际交往障碍。所谓人格，是指一个人的思想意识和个性特征、心胸情怀和道德操守。是个体在成人化和社会化的过程中所形成的比较稳定的心理和行为范式。人格的差异会带来交往中的误解、矛盾与冲突，人格不健全可直接造成人际冲突。

2 大学生人际交往的原则

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。迈进大学校园，因刚从紧张、繁重的高中学习生活中走出来，没有时间和机会深入社会，对于人际关系，大脑中几乎是一片空白。而大学生活，又恰恰需要交往，需要沟通。那么如何打开大学生人际交往的局面?使其在人际交往中不四处碰壁，应该掌握以下原则：

2.1平等交往平等主要指交往双方态度上的平等，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。大学生往往个性很强，互不服输，这种精神是值得提倡的，但绝不能高人一头，更不能因同学的出身、家庭、经历、长相等方面的客观差异而对人 另眼相看。

坚持平等的交往原则，就要正确估价自己，不要光看自己的优点而盛气凌人，也不要只见自身弱点而盲目自卑，要尊重他人的自尊心和感情，这是人际交往的基础。

2.2尊重他人每个人都有自己的人格尊严。并期望在各种场合中得到尊重。尊重能够引发人的信任、坦诚等情感，缩短交往的心理距离。一般来说，大学生的自尊心都较强，因此，大学生在人际交往中尤其要注意尊重的原则，不要损伤他人的名誉和人格，承认或肯定他人的能力与成绩。否则，容易导致人际关系的紧张和冲突。

坚持尊重的原则，必须注意在态度上和人格上尊重同学。平等待人，讲究语言文明、礼貌待人，不开恶作剧式的玩笑，不乱给同学取绰号，尊重同学的生活习惯。

2.3真诚待人真诚是人与人之间沟通的桥梁，只有以诚相待，才能使交往双方建立信任感，并结成深厚的友谊。诚实又是成功交往的基础，知心朋友和牢固的友谊是通过真诚相处才获得的。那么。怎样做到诚实呢?简单的说就是一要正直无私;二要说老实话，办老实事，做老实人;三要表里如一。言行一致。

坚持真诚的原则，必须做到热情关心、真心帮助他人而不求回报，对朋友的不足和缺陷能诚恳批评。对人、对事实事求是，对不同的观点能直陈己见而不是口是心非，既不当面奉承人，也不在背后诽谤人，做到肝胆相照、赤诚待人、胸怀坦白。

2.4互助互利人际关系以能否满足交往双方的需要为基础。如果交往双方的心理需要都能获得满足，其关系才会继续发展。因此，交往双方要本着互助互利原则。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。这种帮助可以是物质方面的，也可以是精神方面的：可以是脑力的。也可以是体力的。一个人如果只想得到别人帮助，而不去帮助别人，关心别人，是处理不好人际关系的。

坚持互助互利原则。就要破除极端个人主义，与人为善，乐于帮助别人。同时，又要善于求助别人。别人帮助休克服了困难，他也会感到愉快，这也可以进一步沟通双方的情感交流。

2.5讲究信用 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，是中华民族古老的传统。信用原则要求大学生在人际交往中要说真话，言必行，行必果。答应做到的事情不管有多难，也要千方百计、不遗余力地办到。如果经再三努力而没有实现。则应诚恳说明原因，不能有 凑合 、 对付 的思想。\_守信用者能交真朋友、好朋友：不守信用者只能交一时的朋友或终将被抛弃。

坚持信用原则，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。

2.6宽容大度 人际交往中产生误解和矛盾是不可避免的。大学生个性较强，接触密切。不可避免地会产生矛盾。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，不计较对方的态度，不计较对方的言辞。并勇于承担自己的行为责任，做到 宰相肚里能撑船 。宽容克制并不是软弱、怯懦，相反，它是有度量的表现，是建立良好人际关系的润滑剂，能 化干戈为玉帛 ，赢得更多的朋友。在宽容别人身上的缺点时，应该看到别人身上的优点，这样才能赢得别人的尊重和信任，同时，也要清楚的认识到自己身上的缺点和不足。古人说得好，水至请则无鱼，人至察则无徒，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。

2.7保持距离 保持距离感决不是设置心灵上的屏障或戒备防线，它因人、因场合而异，人与人之间亲密程度的不同所保持的距离是不相同的。同学之间要处理好人际关系，保持牢固的友谊，就必须象刺猬彼此相抱着取暖。需要保持适当的距离，这样既能感受到对方的温暖又免于相互之间的伤害。懂得了这一道理，我们就学会了尊重和被尊重，就能更好地处理人与人之间的关系。

总之，对于在校大学生，要从各方面锻炼自己，克服各方面的心理问题，改善人际关系，使自己能够适应大学生活。大学时期是大学生心理趋于成熟的时期，特别需要别人的理解，愿意向别人倾诉自己的思想，以便通过别人的理解与安慰而对压抑的情绪进行调节，使心理压力缓解。另外，重视人际交往，掌握交往技巧，积累交往经验，不仅是大学生现实生活的需要，也是大学生成功走向社会的需要。

以矛盾的观点处理人际关系的论文 篇2

【摘 要】在中职阶段中，寝室是学生生活的主要场合。寝室关系的和谐程度直接影响着学生的学习状态和身心健康。本文主要从班主任工作的角度，通过剖析中职寝室人际关系不和谐的主要表现和产生原因，探索如何构建良好和谐的寝室关系。

【关键词】中职生 寝室生活 人际关系

中职学生基本过着教室 食堂 寝室三点一线的生活，寝室成为最主要的生活单位。寝室生活中近距离的人际接触产生复杂的寝室内部人际关系，影响着学生寝室生活的质量，学生中的矛盾和事端也往往发生在这里。寝室人际关系处理得和谐，同学间会培养出比亲兄弟姐妹更亲的感情，留下一生中最美好的回忆。同样，若寝室人际关系出现不和谐，可能表现出针尖对麦芒，甚至 同室操戈 以致酿成悲剧，20xx年令人痛心疾首的 复旦大学生投毒故意杀害室友案 便是很有力的证明。如何处理好寝室人际关系越来越成为中职生生活一个极为重要的方面。因此，浅析中职生寝室人际关系处理，对创建和谐校园具有十分重要的意义。

一 寝室人际关系不和谐的表现

人际关系是人与人之间心理上的关系，以感情为主要特征，反映双方需要满足的程度，它体现的是心理上的差距。

寝室人际关系不和谐主要表现为：(1)缺少沟通。比如有学生感冒不舒服，而室友仍然将电扇开到最大等。(2)寝室内小团体现象。例如某两位或三位同学形成小团体，有意无意排斥其他寝室成员，一旦寝室内部发生问题，学生会产生被遗弃的感觉。(3)自私自卑。例如寝室内有同学参加了学生会或者表现出色，内心产生自卑嫉妒情绪，出现故意针对、讽刺挖苦等现象。

二 寝室人际关系不和谐的原因

1.生活习惯差异

我校是一所面向全省招生的综合中等职业技术学校。学生来自不同地方不同家庭，使得寝室内同学在思想观念、价值标准、生活方式等方面存在明显差异。一些学生在生活习惯上比较差，例如在寝室里有随便翻动别人东西、吃别人的东西的习惯，从而引起同学反感。还有一些学生不讲卫生、不爱劳动。若寝室内有学生常常不搞卫生，或者做的卫生工作太粗糙导致其他成员返工，会令其他同学产生不满情绪，进而产生矛盾。

我们的学生都是 90后 ，大多是独生子女。父母的溺爱使学生的心理承受能力较差，很多都是第一次离开父母。以自我为中心使学生很难站在别人的角度考虑问题，例如有的学生尤其是热恋中的学生喜欢在宿舍里旁若无人的打电话，有时一打就是几个小时，不管宿舍其他学生在做什么，影响了室友的休息。

3.缺乏人际沟通的技巧

做不到有话好好说，有事好好商量，同学间缺少沟通，导致冲突。同一个寝室不同的学生看待问题时，难免会出现不同的观点与看法，也就避免不了相互间不能接受对方的做法的情况。出现冲突时，有的学生采取 鸵鸟 政策，消极躲避和忍耐，矛盾会恶化;有的学生则讲话口无遮拦，专揭别人的伤疤。

三 处理寝室人际关系的方法和几点建议

融洽和谐的寝室人际关系可以帮助中职生在学校中找到归属感，促进身心的健康发展。所以营造一个积极向上，互帮互助的 室风 是中职生努力的目标，也是中职学校构建和谐校园的需要。

1.学校对形成和谐寝室人际关系的重视

学校应该大力宣传和谐寝室，通过多种形式和途径端正学生的态度，重视寝室人际关系。

第一，举办新生入学寝室人际关系专题讲座。通过一些典型的案例，引起新生对宿舍人际关系和人际冲突的重视，提前做好心理准备，让新生学会与室友和谐共处的一些技巧和方法，尽快融入宿舍集体生活。

第二，做好家校联系。了解学生的家庭情况，关注学生的心理健康，并与家长统一战线，嘱咐家长多与孩子联系。当出现寝室问题时给予正确的指导和帮助，开解学生的心情。

第三，开设中职生心理健康教育课程。通过开展心理健康教育来全面提高中职生的心理素质，培养他们尊重、理解、宽容、信任等优良的个性心理品质。

第四，设立心理健康咨询中心。请有经验的心理老师为学生排忧解难。它主要是为学生提供一个宣泄的平台，当学生想不通或者不知该如何处理寝室人际关系时给予指点和帮助。及时针对学生的心理问题进行咨询和治疗，从根本上化解学生的寝室人际冲突。

2.班主任对寝室人际关系的关注和引导

在学校生活中，班主任担任着大家长的角色。中职生多处于叛逆期，与家长交流越来越少。班主任除了关心寝室学生遵纪守规和卫生达标情况外，还应关注平静湖面下的波澜起伏。

第一，走近寝室内部。针对寝室人际关系，经常性地找同学聊天，了解寝室内部动态。知道寝室内谁与谁走得近，谁与谁之际有摩擦，谁近期心理状态不太好等，及早发现问题。定期地下寝室，倾听学生的心声，观察学生寝室内部的生活情况。

第二，制订寝室内部的规章制度。没有规矩不成方圆，制定相关规章制度让学生明白寝室内哪些可做，哪些不可做。避免不公平，将寝室问题向自治方向努力。

第三，多开展以宿舍为单位的文娱活动。为营造积极向上的宿舍文化，可以多开展班级活动。比如开展以寝室为单位的宿舍包馄饨活动、各类文娱体育比赛等，这既让学生感到生活充实，同时也增强了宿舍内成员的内聚力，相互帮助、相互体贴，发现室友身上的闪光点。

第四，发挥班级学生干部，尤其是宿舍长的作用。在寝室生活中，寝室长担任着举足轻重的作用。一方面分配任务时要公平，另一方面是做好寝室内部的协调工作，当出现寝室问题时，要及时制止和引导，努力将寝室矛盾问题解决于萌芽阶段。因此，班主任应当定期对其进行应对人际关系危机的专业培训。

3.学生处理问题能力的提高

寝室人际关系最终还是需要学生自己去处理，老师只能提供方法传授技巧，实际操作还是学生。只有在真真切切的人与人相处的过程中，学生才能明白怎么处理问题，真诚待人，用心去经营，用爱去构建，才能创造出和谐的寝室人际关系。

第一，自身意识到处理好寝室人际关系的重要性。首先学生要从思想上意识到寝室人际关系对自身生活举足轻重的影响。端正态度，相聚在这同一个房间，是多么来之不易的缘分。主动地与室友友好相处，建立和谐融洽的关系。

第二，学会尊重、包容和坦诚互助。尊重自己和他人，是建立和谐寝室人际关系的基本保证。每个人都是平等的，都具有自己的权利和义务。允许差异，学会包容。若他人的生活习惯影响到你，可以委婉地提出意见，切不可采取过激的方式。在寝室生活，切忌戒备心太重，只有敞开心扉，真诚以待，投之以桃，别人才会对你报之以李。

第三，养成良好的生活习惯。寝室全体成员应具有一致的起居时间。倘若实在有事，早起或者晚睡也应尽量减少声响和灯光对室友的影响。认真完成自己该做的寝室义务，既要做好个人卫生，也要将自己负责的卫生区域打扫干净。

第四，掌握一定的人际交往的技巧和原则。不压抑宿舍内部的矛盾，努力提高解决宿舍问题的能力。发现矛盾及时解决，有话好好说，口气友善。努力发现室友的优点及特长，学会欣赏与赞美别人，赞美时应注意真心真意，适时适度。

第五，换位思考，学会感恩。学会换位思考，当你站在另一个角度看待问题你会获得不一样的收获。不论做什么事，要将心比心，严于律己，宽以待人，室友之间相互理解，心灵才会靠近，减少矛盾。要学会感恩，对于别人的帮助要铭记于心。

三年的中职生涯中，每个学生都要经历寝室人际关系的考验。寝室人际关系的问题不是一成不变的，是千变万化，因人而异，因时而异的。但请相信，只要学校、老师、学生齐心协力，加上真诚和爱的力量，寝室人际关系定当有所改善。

参考文献

[1]薛东亮、陈树旺.浅谈中职生宿舍人际关系冲突的原因及改善措施[J].卫生职业教育，20xx(23)：40～41

[2]陈筱宇.解开高校女生宿舍的 盘丝洞 高校女生宿舍人际关系问题的思考(上旬刊)[J].科教文汇，20xx(9)：186

以矛盾的观点处理人际关系的论文 篇3

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义。

一、和谐人际关系的特点

人际关系，是指人们在交往过程中产生和发展起来的、以情感为基础的、人与人之间的相互关系。和谐的人际关系具有以下特点。

1.心理健康。心理健康是生活满意度和幸福指数的重要内容。有位心理学家说过，心理健康在贫困时代是奢侈品，在发展中国家是点缀品，在发达国家是必需品。随着我国经济的发展和人们生活水平的提高，心理健康必将成为人们的必需品[1]2。和谐的人际关系，要求交际双方在心理上应该是健康的，具有高尚的交际品德，能够互相理解、互相信任、互相关心、互相爱护、以诚相待。人是富有感情的，其丰富的内心世界需要他人理解并与之共鸣。如果交际的双方缺乏感情基础，没有健康的心理，互相猜疑、互不信任、互不尊重，那么交际双方就无法融洽，和谐的人际关系也就无从建立。有的人心理健康，生活愉快，工作顺利，家庭幸福美满;有的人遭遇了挫折，不能正确对待和处理，造成了心理障碍，心情抑郁、冷漠、焦虑，在各种心理困境中不能解脱，最终迷失自我，丧失了事业追求和人生乐趣[1]1，有的甚至走上了自杀的道路。

2.语言健康。语言是人类最重要的交际工具，在人际关系中有着重要的地位和作用。美国人把 舌头 、美元、计算机称为当代社会赖以生存和竞争的三大武器，并且把 舌头 排在首位，可见语言的重要。人们通过使用健康的语言来交流思想和感情，从而引起交际双方心灵的共鸣。在日常生活中，如果你会说话，言语得当，对人诚恳，人际关系可以和谐相处。如果对人冷漠，使用尖刻训斥的口气，冷嘲热讽的语言，必定伤害对方的感情，使之反感，从而引起矛盾，使关系紧张、不和谐。有的人有时就是几句话，造成了悲剧。如东南大学一位教授、博导因停车时发生口角，引发打架身亡。该教授生前获得过国家科技进步二等奖，还不到50岁就死了，实在可惜。古人说得好: 良言一句三冬暖，恶语一句六月寒 ，这说明在人们的交往过程中，语言的好坏会得到截然不同的两种效果。因此，人们一定要注意语言要健康、要美，不能使用带有 暴力 的语言，因为它能轻而易举地划破人的心灵; 语言暴力 发于口，却源于心，它折射出道德修养的缺失。只有饱含深情、真挚亲切的话语才能让人感到和蔼可亲，才能和谐相处。

3.行为健康。和谐的人际关系，要求人们的行为是健康的，也是美的;只有健康的、美的行为，才是人际关系建立过程中最能表现个性特征的东西，这也是和谐的人际关系的实质所在。和谐的人际关系对人们行为的要求是：诚信友爱、相互理解、相互尊重、相互关心、相互帮助。如果交际双方缺乏信任和理解，尔虞我诈、互相攻击、互相拆台，则只能恶化人们之间的关系。人们的相处，是门学问也是门艺术，只要保持友善、互助、宽容、和谐的交际心态，就能处理好人际关系，团结同志，做好工作。

二、和谐的人际关系的功能

所谓功能，是指人们在活动过程中所显示出来的作用或影响。在构建社会主义和谐社会中，和谐的人际关系具有重要的功能。

1.和谐的人际关系有利于增强团结、产生合力。合力是力学上的一个名词，它指的是若干个力同时作用于一个物体所产生的总的作用。人们常说的 团结就是力量 、 人多力量大 、 人心齐，泰山移 ，讲的就是这个道理。人们之间的关系健康和谐，就会团结一条心，彼此协作，智慧就会多，力量就会大。可以说，和谐的人际关系是形成集体力量的黏合剂，领导、组织、群体的效能寓于和谐的人际关系之中。构建和谐社会，需要建立和谐的人际关系，有利于充分调动社会各方面的积极性，使建设者在不同的岗位上团结合作，与时俱进，开拓创新。

2.和谐的人际关系有助于人的身心健康。人的身心健康，包括生理健康和心理健康，这两者是相互联系、相互影响的。一个人如果在交往中与他人关系不和谐，矛盾重重，心情就会郁闷，从而影响身心健康，严重的甚至造成心理失常和机体功能的失调。和谐的人际关系能够对人们的心理及情绪产生积极的影响，让人心情舒畅，热爱学习、工作顺利和生活愉快。我们知道，人生活在现实的社会中，为了实现自己的人生价值，需要有一个和谐的人际关系环境，得到别人的信任、鼓励和支持，感受到爱的温暖，感受到人格的尊重。这样，心情就会舒畅，身心就会健康。

3.和谐的人际关系有助于人们形成互补。互补，是指人们之间互相学习，取长补短。互补，有知识互补和性格互补两种。知识互补主要是指不同学科、不同知识的互相补充。在科学技术飞速发展的今天，个人所掌握的知识就显得太有限了。因而，在和谐的人际关系中，每个人都希望依靠集体的智慧和力量，合众家之长，使各有专长的人之间产生知识互补行为，这样，就能大大提高知识的利用率，充分实现人的价值。性格互补在现实生活中较为普遍，它能使人们和睦相处，关系密切。

4.和谐的人际关系有利于提高人们的工作效率。和谐的人际关系有助于人们之间感情和思想的交流，增进友谊，提高人的活动能力和工作效率。一个单位如果存在着拉山头、闹纠纷、 窝里斗 、互相推诿、互相猜疑、互相拆台的不良现象，就会内耗严重，人心涣散，这种不和谐的人际关系，不仅严重地影响了工作效率，而且也损害了集体利益。因此，必须建立和谐的人际关系，促成群体内部的团结，大家互相关心、互相帮助，就能增强集体的凝聚力，提高工作效率。

三、建立和谐人际关系的措施

社会和谐是中国特色社会主义的本质属性，是实现国家富强、民族振兴、人民幸福的重要保证。树立良好的道德风尚、建立和谐的人际关系，是构建社会主义和谐社会的目标和主要任务之一，一定要采取有力的措施，搞好这项工作。

1.加强社会主义道德建设。指出: 以增强诚信意识为重点，加强社会公德、职业道德、家庭美德、个人品德建设，发挥道德模范榜样作用，引导人们自觉履行法定义务、社会责任、家庭责任。 [2]要树立以 八荣八耻 为主要内容的社会主义荣辱观，形成褒荣贬辱的新的社会风尚。要加强社会公德和以爱岗敬业、诚实守信、办事公道、服务群众、奉献社会为主要内容的职业道德建设，自觉地以社会主义道德来调节、规范自己的行为，并以履行责任为动机，使自己的行为具有道德价值。要大力弘扬道德模范榜样的先进事迹，中央电视台每年推出的 感动中国 年度人物评选，在社会上引起强烈反响，这些道德模范的故事让人热泪盈眶，震撼人们的心灵，使人们受到教育。加强社会主义道德建设，这是提高人们的思想道德素质，培养有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义公民的一项基础工程，也是建立和谐人际关系的有效途径。

2.加强心理健康教育。人的身心和谐是社会和谐的基本条件。随着经济社会的发展，人们的工作和生活节奏明显加快，各种竞争非常激烈，精神压力日益加大，一些人难免会受到心理和精神上的冲击，并产生不同程度的心理纠葛和冲突，由此所产生的心理障碍、心理疾病也逐渐增多，不少人默默忍受着心理疾病的煎熬。据有关部门统计，有各种心理障碍和心理疾病者约占人口总数的20%。要建立和谐的人际关系，构建和谐社会，一定要加强心理健康教育，要倡导和谐理念，培育和谐精神，培养自尊自信、理性平和、积极进取、健康向上的社会心态。要开展丰富多彩的文娱体育活动，寓心理健康教育于活动之中，有效调节人们的情感和心理，消除忧郁感、孤独感、失落感等不良情绪[3]151，使其心理健康，心情愉快。

3.弘扬传统美德，培养高尚情操。中华民族的传统美德，是中华民族在历史长河中形成和发展起来的道德中的精华，是中华民族礼仪的总和，它是中华民族优良思想文化传统的核心。要建立和谐的人际关系，一定要弘扬传统美德，培养高尚情操。在中华民族的传统美德中，诚实守信占据着极其重要的位置，诚信作为一个基本的道德要求，在中华文化中已经传承了几千年，以诚信立人，以诚信立国，以诚信求发展。和谐的人际关系应该是诚信友爱的关系，诚信是人与人相处的基本要求，是友爱的前提。没有诚信，人与人之间就不会有信任和理解;没有友好关爱，更无从谈社会和谐。

4.开展批评与自我批评。批评与自我批评，是我们党的三大优良作风之一。开展批评与自我批评的目的，是为了坚持真理，纠正错误，增强团结。恩格斯指出 团结并不排斥相互间的批评。没有这种批评就不可能达到团结。没有批评就不能互相了解，因而也就谈不到团结 [4]423。在人民内部，要从团结、和谐的愿望出发，通过开展批评与自我批评，分清是非，消除隔阂，纠正错误，解决矛盾，从而达到新的团结，建立和谐的人际关系。

5.加强和改进思想政治工作。在党的xx大报告中指出： 加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导，用正确方式处理人际关系。 [2]全国党代会的报告里第一次出现 人文关怀 和 心理疏导 的字眼，这一亮点体现了思想政治教育工作以人为本的宗旨和与时俱进的创新。要建立和谐的人际关系，必须坚持以人为本，把理解人、尊重人、关心人的原则贯穿于思想政治工作的全过程，既注重思想政治教育，又注重人文关怀和心理疏导，避免不良心态积累恶变，引导社会心态良性变化，帮助人们在潜移默化中达到心理和谐。要关注人们多方面的感受和需求，引导人们加强自身修养，提高精神境界，完善自我人格。要把解决思想问题同解决实际问题结合起来[3]153，为群众办好事、办实事，减少群众的后顾之忧，充分调动群众的积极性，以增强本单位、本部门的凝聚力，努力提高工作效率。

参考文献：

[1]石磊.干部心理健康读本[M].北京：人民出版社，20xx.

[2].高举中国特色社会主义伟大旗帜，为夺取全面建设小康社会新胜利而奋斗[N].人民日报，20xx-11-18，(1).

[3]本书编写组.xx大报告学习辅导百问[M].北京：学习出版社，党建读物出版社，20xx.

[4]马克思恩格斯全集：第4卷[M].北京：人民出版社，1972.

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