# 和谐人际关系的论文

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2024-12-31

*和谐人际关系的论文（精选3篇）和谐人际关系的论文 篇1　　[摘要]建立和谐的人际关系对大学生的成才和 发展 已不言自明。然而,大学生的人际关系正悄然发生着变化,呈现出一些新的特点及问题。本文从的概念阐释入手,分析了大学生人际关系存在的问题、*

和谐人际关系的论文（精选3篇）

**和谐人际关系的论文 篇1**

　　[摘要]建立和谐的人际关系对大学生的成才和 发展 已不言自明。然而,大学生的人际关系正悄然发生着变化,呈现出一些新的特点及问题。本文从的概念阐释入手,分析了大学生人际关系存在的问题、影响因素、对大学生成长的重要意义并且提出了相应的政策。

　　[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.

**和谐人际关系的论文 篇2**

　　[摘要]校园人际关系和谐是社会和谐的重要组成部分，在学校这个特殊的群体里，教师与教师、教师与学生、学生与学生之间，每天都在相互进行着交流和交往活动，处理好这三种人际关系，不仅会给教师和学生带来精神上的愉悦感，更会激发教师工作和学生学习的活力和创造力。师生间相互理解、相互尊重、心理相容;同学间真诚友爱、宽容信任、互帮互助;教师间坦诚和善、支持配合、团结协作，不仅是构建和谐校园的要求，更是时代对人才素质的要求。

　　[关键词]和谐 校园人际关系 构建

　　人生没有单行道，人生活在社会环境中，必然要与周围人形成这样或那样的人际关系，校园中也不例外。在校园中，教师与教师、教师与学生、学生与学生这三种人际关系中问题最突出的就是学生与教师、学生与学生之间的矛盾。如：学生罢课、顶撞、谩骂教师的;同学间言语侮辱、同伴间的暴力欺负行为，还有因生活中的一些事情排解不了产生自杀倾向和自杀行为等。校园中的这些不和谐音符极大地影响了整个校园的安宁与稳定。作为教育工作者，育人是天职，面对校园中这些不安定因素，我们要教育学生从以下几个方面来提高认识，调节自己，达到自我和谐，从而实现校园和谐，社会安定。

　　一、从自身做起，增强人际交往的意识，摆正自己的角色地位，达到自我和谐

　　“人”字是相互支撑构成的，没有支撑关系，人也就不复存在了，所以，我们从思想意识中应该认识到人与人之间必须要建立一种相互支撑、配合得当、互帮互助的一种人际关系。在学校中，有的学生对自己的认识和评价过高，盲目自大，自尊意识特强，过分敏感，易受伤害，常常在心灵深处产生不良的情感体验，从而导致学习、工作、交往上的失败。有的学生自我否定，缺乏自信，不能充分肯定自身的价值，处处与己为敌，自卑、自责，甚至自我毁灭，走上绝路。这些不良的心理现象都是由于缺乏正确的自我意识造成的。面对上述现象，我们开展了“学生角色教育”活动，从唤醒学生的“角色意识”入手，实现“问题学生”的角色复位和回归，从而减少或杜绝“学生问题”，使我们的校园环境更加安宁和谐和美好。

　　二、处理好与老师、同学之间的关系，学习人际交往的技巧，实现人与人之间的和谐

　　师生之间产生矛盾，常常是由于学生对教师的过分苛求造成的，当然这里并不排除个别教师的师德问题。在学生眼里，教师从事的是太阳底下最神圣的事业，由于职业的神圣，从事这项职业的教师也被神化了，被神化了的教师永远不能有错误。其实，教师也是人，也有常人的喜怒哀乐，时常也要表露出一些自己的缺点和不足，再加上双方在年龄、地位、知识水平、理解能力上的差异，师生间必然会产生一些矛盾和冲突。这时我们要学会理解和尊重，不能用指责和批评的口气对待教师，要尊重教师。还要学会沟通。沟通是交往的基本方式，当你与教师意见发生分歧时，不要与教师面对面冲突，要找一个合适的时机跟老师讲清楚，及时沟通交流彼此的想法，主动化解矛盾。这样才能增进情感，促使师生关系和谐发展。

　　同伴之间的交往是学校中最常见也是最多的交往形式，同时也是矛盾的病原体。在我们身边发生的打架、斗殴事件多数与不能很好地处理同学间的关系有关。尤其是男女同学之间的交往问题最多。进入青春期以后，随着性意识的萌芽和发展，异性同学之间开始有了相互了解、相互认识和相互交往的需求，这是正常的心理表现。然而，同学们尝试异性交往，我们的家庭和学校缺少这方面的指导，在交往过程中难免会出现不尽人意的地方，因此，正确认识和学会处理与异性同学的交往就非常重要了。在同异性交往时要把握两个原则，一是自然、大方、得体;二是适度，被大多数人所接受。同性之间的交往要注意宽容忍让、诚信谦虚、友好互助。

　　三、要处理好个人与集体之间的关系，以法律为依据，以规章制度为准绳，提高个人修养，实现个人与集体的和谐

　　人生活在社会中，不仅要与周围人打交道，还要与集体、组织发生联系，个人与集体在利益上既有共同性，同时又存在差异性，也会发生个人与集体间的冲突，因而必须处理好相互之间的关系，做到个人与集体的和谐一致。因此，我们要大力提倡集体主义精神，个人利益要服从集体利益。学校的规章制度是用来约束人们的行为，维护人际关系的和谐，解决师生之间、同学之间的各种矛盾和冲突，也是学校生存和稳定发展的基础。现在校园内发生的许多违纪行为，多数与学生不知法、不懂法造成的。所以我们要按规则办事，以法律为依据，以规章制度为准绳，加强学生的法制观念教育，提高守法意识，依法行事。

　　总之，构建和谐的校园人际关系，是建立和谐社会的需要，是维护教师、学生、集体利益的需要，是教育可持续发展的需要。我们要从自我和谐做起，正确认识和评价自己，合理而有效地调整自己，达到身心愉悦。还要搞好人与人之间的和谐关系，提高合作意识，增强团队精神。更要服从社会、集体的要求，做到自由是在纪律约束下的自由，知法懂法守法，依法行事，做一个健康的、拥有美好和谐人际关系的人。

**和谐人际关系的论文 篇3**

　　【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)

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找