# 关于人际关系的重要性的作文

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-01-19

*关于人际关系的重要性的作文（通用8篇）关于人际关系的重要性的作文 篇1　　一：协调人际关系的重要性。　　(1)在东方哲学里，关系就是生产力。在西方，关系是最稀缺的商业资源。关系是一个很庞杂的概念，也是一个很复杂的社会现象。我认为人际关系决定*

关于人际关系的重要性的作文（通用8篇）

**关于人际关系的重要性的作文 篇1**

　　一：协调人际关系的重要性。

　　(1)在东方哲学里，关系就是生产力。在西方，关系是最稀缺的商业资源。关系是一个很庞杂的概念，也是一个很复杂的社会现象。我认为人际关系决定人生良好的关系能为我们的成功插上翅膀，因此锻炼人际交往潜力就显得格外重要。无论我们走到哪里，\"人熟好办事\"的潜规则都是适用的。要想获得事业上的成功，务必建立自己的关系网。如果你的关系上有达官贵人，下有平民百姓，而且有人在你春风得意时为你鼓掌喝彩，在你有事需要帮忙时为你两肋插刀。这时候，你就会深刻体会到\"关系\"的力量!

　　(2)人际关系与我们的工作和生活都是密切相关的，生活当中关系的发展不可避免会用到一些业余时间，如能够定期安排和亲朋好友间的活动。工作和生活就应有区别，工作关系的建立，则应利用休息或零星时间进行联系，在现代忙碌的工作中，对内外人际关系的建立应把握对人的最高热诚，利用好完成重要工作的时间空挡，和同事、上司可利用午饭时间或上班休息时间，与不同人员进行交流，在不影响达成工作目标的前提下，良好的交流定会促使工作更高效的完成。

　　(3)人际关系越广，路子越宽，事情就越好办。这已经被无数经验和教训所验证。一个优秀的人往往能理解并影响他身边的人，机遇与交际潜力和交际活动范围成正比。因此，我们应把开展交际与捕捉机遇联系起来，充分发挥自己的交际潜力，不断扩大交际，只有这样，才会发现和抓住难得的发展机遇。使自己与他们的关系更好。拥有良好的关系网是成大事者最重要的因素，也是必备的条件。

　　二：协调人际关系的原则。

　　(1)心向一致原则是指人们在协调工作中的人际关系时，坚持正确的目标导向，引导全体成员为实现共同目标同心同德、同舟共济，实现共同目标和个人目标的指向一致、有机统一，促进公司组织和其成员的共同和谐发展。贯彻该原则关键是科学制定公司管理目标，并合理控制与实现目标。

　　(2)心理投入原则是指老板在协调内部人员人际关系的过程中，善于引导全体员工工树立用心的参与意识，以主人翁的姿态为内部管理出谋献策，为经济效益为目标实现自觉努力工作。贯彻该原则关键是建立民主管理机制。

　　(3)心理相容原则是指总经理在处理公司人际关系过程中，善于用人和容人，善于凝聚人心，使领导成员之间，领导成员与员工之间，领导与员工相互间建立一种互相尊重、互相体谅、团结和谐、彼此悦纳的心理交往态势，为建立公司良好的人际关系夯实心理基础。贯彻该原则的着力点是致力于创造一种宽容、体谅、信任、合作的心理氛围和工作环境。

　　(4)心理平衡原则是指企业在处理农民工人际关系的过程中秉公办事，公正待人，使每个成员因感到自己受到尊重和信任，享受到公平、公正的权益和待遇而产生一种舒畅、欢快的心理状态。贯彻该原则的焦点是公正处事、待人公平公正、一视同仁。

　　(5)信息沟通原则是指人们在处理人际关系过程中，务必坚持信息的正确传递及相互交流，透过顺畅的沟通渠道来协调各方面的关系，调解人际冲突。贯彻该原则要求公司务必做到两点：一是提高信息交流的质量和速度，辨别信息的真伪;二是拓宽信息沟通渠道。

　　三：协调人际关系的方法。

　　(1)在公司，自己做好自已份内的事，别人需要帮忙时热情点，早上见到同事主动打招呼，吃工作餐时多参与同事间聊的话题，不要打听别人的保密，不要加入小圈子，不要说任何同事的坏话，不要传播小道消息。

　　(2)要想尽办法去帮忙任何人，记得，是任何人。不要看到眼前的利益，眼前谁有什么样的潜力，最重要的，是对每个人都好，开发大家潜在的合力。尤其重要的是“害人之心不可有，防人之心不可无”。

　　(3)要有一颗感恩的心。感恩是一种美德，所以记着感谢以前在你生命中帮忙过你的人。记住有付出就会有收获。

　　(4)注意自己的言行举止，不要太狂妄，也不要过于自卑。不要轻易的在别人面前说你厌恶某人，即使你真的很厌恶这个人。不要太小气，也不要太大方。要把握好场合与时机。

　　(5)脸上时刻持续笑容，没有任何人能够挡住笑容的魅力。会话交谈时，目光注视对方。充分尊重对方的内心秘密与保密。在听到对方的内心秘密后不要把资料泄露给对方，不要在背后批评人，保住对方面子。

　　综上所述：现代社会，人际关系复杂。“人际关系”主要指个人关系、私人关系，即个人在社会交往实践中构成的人与人之间的相互作用和相互影响。也就是说：人际关系某种程度上就是公共关系，并且已经逐步发展成为综合的社会类学科，公共关系人际交往是指发生在人与人之间，借助某种语言传递信息、交流思想感情，并产生相应行为的一种社会活动。有利于更好的发展空间，提高工作效率。

**关于人际关系的重要性的作文 篇2**

　　人际关系一旦建立，就会对人的行为产生各种各样的影响心理学家的超多研究和人们的生活实践都已经证明，正常的人际交往和良好的人际关系是人们持续心理健康、身体健康和体验生活幸福的必要前提。

　　心理上的疾病往往是由紧张引起的。领导干部紧张产生的原因有很多，如与家人的争吵、与同事的摩擦、经济问题、子女教育问题，等等。研究证明，社会支持能够减少或防止心理紧张所造成的心理问题，而社会支持与心理健康之间的联系是由于人际关系对心理健康发生了作用。没有足够社会支持的人会感到孤独，这是由于他们没有更多的社会联系，感到孤立无援，或是因在人际交往过程中得不到足够的自我暴露的机会所致。紧张还会对身体健康产生消极影响，因为它会干扰人体的免疫系统。因而，和谐亲密的人际关系有利于身体健康。

　　此外，在日常生活中，有些人往往认为，人的幸福是建立在金钱、成功、名誉和地位基础上的。实际上，对于人生的幸福来说，所有这些方面，都远不如健康的交往与良好的人际关系重要。心理学家以前就“什么使你的生活富有好处”这个问题进行过广泛的调查，结果几乎所有人都回答亲密的人际关系是最首要的。自己的生活是否幸福，取决于自己同生活中其他人的关系是否良好。如果与别人有深刻的情感联系，那就会感到生活幸福且富有好处，反之，则会感到生活缺乏目标、没动力、不幸福。

　　对领导干部而言，和谐的人际关系对其领导活动也具有十分重要的作用。和谐的人际关系有助于增强领导干部的潜力，因为它能够在领导和下属以及领导者之间构成互补关系。和谐的人际关系是领导者作出正确的决策和有效的组织群体的前提，和谐的人际关系有助于领导者有效地管理下属，和谐的人际关系是领导者树立领导威信的前提。

　　总之，和谐的人际关系对领导干部的身心健康、生活幸福和顺利开展工作都具有重要好处。一个领导者要想有效地实现自己的领导职能，就务必协调好自身的人际关系。

**关于人际关系的重要性的作文 篇3**

　　一个人的人际交往能力的当今社会极为重要，你的人际交往能力决定了你在社会的位置，这也是衡量一个人的公共关系的标准之一，也是看你是否具备与他人交际能力的衡量标准，在日常工作中这种人际交往能力非常重要，公共人员必须要懂得各种场合的礼节与他人交接的方式方法。

　　一个人的人际交往能力的当今社会极为重要，你的人际交往能力决定了你在社会的位置，这也是衡量一个人的公共关系的标准之一，也是看你是否具备与他人交际能力的衡量标准，在日常工作中这种人际交往能力非常重要，公共人员必须要懂得各种场合的礼节与他人交接的方式方法。

　　尤其是在做公关系这方面的人员，平时除了要培养自己良好的及常识外，还要在社交活动中热情拥有自信，注意平时的仪表举止，面部面带微笑，待人有礼貌，沟通温和幽默，对领导同事以及其它的公从表示适当的关心与尊重，讲究好交待的技巧，努力让自己给别人留下了是好印象，这也是人际交往能力中重要的一点，如果别人喜欢你，那你的沟通工作会轻松一半，尤其是在公司如果能和所有人打一片，这样才能更有效的了解到工作伙伴的心理，知晓公司这一个大集体的形象是否有缺陷，完成这种公司公共关系的缓解与沟通。

　　一个人的人际交往能力主要体现在：表达理解能力、人际融合能力、解决问题能力，这三个方面最为重要，表达理解能力，意味着自己内心的思想，准确无误的表现出来，让人第一时间了解清楚，表达力也是证明自己适合社会程度的证明。人际融合能力是人的可信度，这也是个人心理的一种自我价值体现。解决问题能力在工作中这是最值得看中的一项，有自行解决问题的能力，所有的老板都喜欢这样的员工。人际交往能力是一项大学问，学会表现，学会适当的隐藏内心，现在并不是一个少说多做的社会，要有人际感受能力以及人际理解力，这才能让你在社会上有立足之地。

**关于人际关系的重要性的作文 篇4**

　　在现实生活中，良好的人际关系是能够说是人生事业成功的需要.

　　人际关系对人生业绩的影响很大，是人们取得成功的重要条件之一。据悉，美国卡内基工业大学曾对一万多案例记录进行分析，结果发现“智慧”、“专门技术”和“经验”只占成功因素的15%，其余的85%决定于人际关系。戴尔·卡耐基在阅读了数百名古今中外人物的传记，走访了近百位名人之后写出的《成功之路》一书中，导出了一条公式：个人成功=15%的专业技能+85%的人际关系和处世技巧。吉米·道南和约翰·麦克斯韦尔合著的《成功的策略》，花了超过20xx年的时间观察成功人士，导出的也是同一个公式：个人成功=15%的专业技能+85%的人际关系和处世技巧。这绝非巧合，这个公式证明了人际关系的重要性，表达了无论从事什么职业，如若有良好的人际关系和正确的处世技巧，将有助于个人在事业上的成功。良好的人际关系能为一个人事业的成功创造优良的环境，这主要是因为：

　　第一，良好的人际关系能够促进人们共同协作，为完成特定的任务而共同奋斗。现代科学技术的发展，既为交往创造了快捷方便的条件，也对交往方式提出了更高的要求。此刻许多社会工作任务，越来越不能靠单个人单枪匹马来完成要透过众多人的共同协作来完成。每个科研项目的攻关，也离不开众多科学家的联手合作，加强联系，共同研究。

　　第二，良好的人际关系能够促进人们之间的信息交流和信息共享。现代社会知识量激增，“信息爆炸”，不建立一个和谐的人际关系进行交往，就不能尽快获得信息。有人曾说，现代社会80%的信息是透过交往获得的。而在现代社会掌握了信息就等于增加了成功的砝码。

　　第三，人们能够从友好协作的人际关系中吸取力量，增强信心，在人生业绩的创造中左右逢源，得心应手。反之，如果人与人之间互相拆台，互相牵制，用心性受到压抑，才能无法发挥，消磨意志，空耗时光，则根本谈不上人生业绩的创造。

　　其次良好的人际关系是人身心健康的需要

　　一个人如果处在相互关心爱护，关心密切融洽的人际关系中，必须情绪舒畅，有益于身体健康。良好的人际关系能使人持续简单平稳，态度乐观。不良的人际关系，可干扰人的情绪，使人产生焦虑、不安和抑郁。严重不良的人际关系，还会使人惊恐、痛苦、憎恨或愤怒。现代医学研究证明，恶劣的情绪实际上是对身心健康的最大摧残。据悉，最近美国科学家研究发现，有20%的美国人因惯于生气而使健康受到严重威胁。因此人的身心健康需要良好的人际关系。俗话说健康之道在于“和”，这个“和”是指身体内在的和，也指与自然和社会的和，同样也指人和，即人际关系的和谐。良好的人际关系的状况有利于人的身心健康。

　　最后良好的人际关系是人生幸福的需要

　　人生的幸福是构建在物质生活和精神生活的基础上。人生幸福必然包内含物质生活的资料，创造人生物质生活的幸福，会受到人际关系的影响。良好的人际关系有利于营造使人在物质生产过程中充分发挥创造力的优化环境，人的用心性创造性的发挥，能增加物质财富的生产，丰富人们的物质生活;良好的人际关系也使得人与人之间的物质交往渠道畅通，人与人之间互通有无，互利互惠，可能得到更多的物质享受的幸福。

　　人生幸福还必然要求精神生活的满足。精神生活的状况，如思想道德、理想情操、心里境况等都与人际关系密切联系。人需要有思想感情上的交流。一个志同道合又用心向上的人际关系群体中，和谐健康的人际关系构成的是一个和谐、信任、友爱、团结、理解、互相关心的客观环境，在这种环境中，人与人思想感情上的交流，能使人们从中汲取力量和勇气，使人在碰到挫折、困难时得到别人及时的帮忙，透过交流到达互相理解;能使人处在一种舒畅、快慰、奔放的精神状态中，容易构成乐观、自信、用心的人生态度，人们的精神情操、心里环境得到净化，思想境界得到升华;相反，不良的人际关系使人产生猜疑、冷漠、嫉妒，造成困惑、苦闷、孤寂、萎靡和痛苦的状态。

**关于人际关系的重要性的作文 篇5**

　　其实想要搞好人际关系的话并不是很难的，一定要有足够的自信，自信的人都是非常舒服的，不自信的人容易紧张，使他人也感觉无可适从，彼此之间都不会有好印象，还要学会尊重他人，要知道人人都是平等的，不要对这个人瞧不起就是对那个人瞧不起，不但要尊重他人也要尊重自己，对别人不尊重的话势必也是会引起他人反感与排斥的。对待他人还要有热情以及乐于助人，被帮助的人心里是非常感激的，在平时生活中保持热情以及经常乐于助人的话，自然就会受到大家的欢迎。

　　另外还要有个好性格，一个好性格是是指好的言行，不要说粗话脏好，有个良好的情绪，不要总是乱发脾气以及偏激，要有一个平一的心态，好性格在相处时是非常重要的，除此之外还要有好心肠，如果有颗坏心肠的话是不会有好性格的，也不会做到乐于助人，对待他人更是做不到尊重的，总是唯我独尊，尤其是在利益面前会把自己摆在第一位，这样的人是不会有好的人际关系的。

　　如何搞好人际关系呢?相信在我们的生活中是有很多人非常关心这个问题的，处理好人际关系对于个人的形象以及事业的发展是有很大帮助的，其实要想搞好人际关系并不是很难的一件事情，关于搞好人际关系的相关内容，在以上有介绍，希望能帮到大家。

**关于人际关系的重要性的作文 篇6**

　　[摘要]宿舍是一名在校大学生调整自我、放松娱乐、学习生活的重要场所，是他们背井离乡之后的又一个“家”。但是，在这个“家”里面，人际关系中的摩擦冲突偶有发生，这会对他们产生了一定的影响。每个人的先天家庭因素和后天教育、生活环境不同，性格不一，所以思考问题的角度、为人处事的方式也会不一样。人与人之间有不同，在相处过程中会产生一定的互相作用和影响。因此，学校相关人员应着眼于大学生宿舍人际关系的特点，分析宿舍矛盾的原因和具体表现，找到正确处理宿舍人际关系的对策，引导当代大学生重视宿舍人际关系的维护与发展。

　　[关键词]大学生宿舍;人际关系;重要性

　　对于大学生而言，特别是一名刚刚进入大学的新生来讲，宿舍是其在大学顺利开始学习、生活的起点，也是重要的情感寄托之地。宿舍人际关系的好坏直接影响着大学生的情绪和行为表现。因此，如何正确化解宿舍矛盾，并促使宿舍人际关系和谐发展，显得尤为重要。

　　一、大学生宿舍人际关系的特点

　　人际关系是指人与人交往互动时的心理距离。大学生宿舍人际关系是宿舍成员在共同的学习和生活中形成的以精神关系为主要内容，以语言、思想、知识、情感为媒介的交往中相互结成的关系。

　　在男、女性别方面，宿舍人际关系有所不同;在不同年级、不同阶段，宿舍人际关系也有所不同。相比男生，女生更能认识到宿舍成员之间是一个集体，应该有共同的目标，对宿舍比较能够产生归属感与认同感;男生相比女生有更多的人际干扰行为，更多的表现出控制欲强、性格古怪、敌对性等特点。另外，相比大一、大三，在大二阶段，学生宿舍人际关系总体上更好，在宿舍中也更加有集体观念。

　　根据大学生宿舍人际关系的特点，可以分为三类：和谐相处，关系融洽;独立分派，互不干涉;关系紧张，矛盾激化。

　　相对比较，除了教室、图书馆、饭堂，宿舍是大学生停留时间比较长的场所，但是这个场所并不是自己的私人空间，而是8名同学的集体空间(有的学校宿舍数量有限，可能是10名同学挤一间宿舍)。在这个集体空间里，大家可能存在着这些不同：几点睡觉休息，睡觉是否打呼噜、磨牙、说梦话，多久洗一次衣服、洗一次澡，玩电脑游戏、看电影是否外放声音，是否在宿舍旁若无人地大声唱歌、煲电话粥，是否愿意花钱，是否愿意和舍友一起出去吃饭、看电影，是否主动缴纳水电费，是否主动打扫宿舍卫生等。

　　在一间宿舍里，同学之间必然会有不同的地方，谁都希望对方能够和自己做事情、想问题的方式一样，但事与愿违，必然会在这样对比的过程中产生不平衡、不满意和不喜欢，而这些也就逐渐导致了宿舍矛盾的发生。

　　二、大学生宿舍矛盾的原因与表现

　　1.大学生宿舍矛盾的原因

　　简单归纳大学生宿舍产生矛盾的原因，可以分为客观外因和主观内因两部分。

　　第一，客观外因方面。客观上存在着地方区域、南北差异、饮食习惯、风俗文化的不同，存在着社会贫富差距，家庭经济、学校教育环境也不同。这些促使学生之间在价值观念、兴趣爱好、性格发展等方面存在差异。既然存在差异，就难免会产生摩擦。学校存在着宿舍资源不充足的问题，例如隔音效果差、宿舍空间狭窄、冬天热水供应不足、夏天没有空调制冷等，这些也间接影响了宿舍同学之间的关系，不能融洽相处。学校存在着教育、管理不完善的问题，学生宿舍主要由后勤物业人员管理，他们多以学生安全为主要职责，在理性教育和人文关怀方面有所欠缺。负责学生思想教育和管理的辅导员，由于事务繁琐，无法对学生的思想动态、情绪波动进行及时关注和深入了解。

　　第二，主观内因方面。同学之间在语言表达、行为方式、生活习惯等方面有所不同。例如，某些同学缺乏沟通技巧，在无意中言语伤人，或者故意讽刺、调侃;做事比较高调、自傲、自私，不能换位思考，不能主动帮助他人;不能严格约束自己，个人习惯不好(如不及时清洗脏衣服、不主动打扫宿舍卫生、在宿舍抽烟等);面对问题时，心理承受能力弱，内心比较敏感、斤斤计较，不能正确面对同学之间的能力竞争等等。

　　2.大学生宿舍矛盾的表现

　　大学生宿舍产生矛盾以后，主要表现在两方面。

　　第一，条件允许，当事人申请调换宿舍，眼不见心不烦。这需要符合两个条件，一是有空余床铺或者可以互相调换的宿舍，二是涉及到的双方宿舍同学都接纳认可。

　　第二，条件不允许，无法调换宿舍。可以寻求学长、老师的帮助与调解，希望能正确有效地处理宿舍矛盾;带有偏见，互不理睬，冷战。不和宿舍同学一起上课、吃饭，自己单独行动;在言语、行为等方面进行攻击，互相针对;偶尔出现气氛紧张和短暂的争吵，或者在自己的QQ空间、微信朋友圈等网络平台发表言论、表达不满;无法容忍，打架互殴、辱骂、诋毁等，甚至演变为更加恶劣的违法犯罪行为。

　　三、如何正确处理宿舍人际关系

　　面对已经发生的宿舍矛盾，应该及时、有效地处理。辅导员老师进行调解时，应当注意耐心倾听双方对于事情细节的描述，毕竟矛盾的产生不是一两件事情就能导致的，它是一个反复积累、强化的过程。同时，也应该防患未然，懂得如何构建和谐的宿舍人际关系。

　　1.学生自身应注意的问题

　　严格要求自己，养成良好的卫生习惯和作息习惯;树立正确的人生观和价值观，真诚相待，文明礼貌;学会正确面对差异，互相尊重，互相包容;要注意交往的技巧和方法，不能太注重自己的感受，不要特立独行，应该换位思考，学会互相理解。在与室友交流的过程中，要增强主动性、幽默性，增加内容与话题，例如体育运动、旅游购物、奇闻趣事等等。

　　2.家庭和学校应采取的方法

　　家庭和学校应多教育、多引导学生积极看待宿舍人际相处，树立正确的交往观念，诚信、友善、乐于助人，做人要宽容大度，不斤斤计较，提高适应大学的能力，从而尽量避免宿舍矛盾的发生;完善心理健康制度，从班委、宿舍长到辅导员，再到学校心理健康中心，要及时反馈信息、定期跟进。另外，还要开展宿舍团体辅导，组织人际关系的专题讲座等，帮助学生提高心理健康水平、人际交往技巧;完善宿舍管理制度，如卫生值日与检查制度、作息制度等;抓好学生干部建设，鼓励自我管理和自我教育，如宿舍长要公平安排卫生值日，公开宿舍水电费使用情况，主动提醒大家及时休息;加强宿舍精神文化建设，增强宿舍凝聚力和归属感，如定期开展宿舍绘画比赛、拔河比赛、卫生评比等，丰富宿舍文化。

　　四、大学生宿舍人际关系的重要性

　　和谐的宿舍人际关系可以让宿舍成员获得归属感和幸福感，促进大学生的身心和谐发展。反之，不和谐的宿舍人际关系会让人感到压抑和烦恼，影响大学生的发展与成长。大学生的宿舍人际关系是由宿舍中的每一个个体共同组成的，一方面反映了他们在学校的生活质量，另一方面也反映了他们的身心发展状况，能否将自我融入群体，形成完善的人格。宿舍人际关系是大学生在其人生之路中建立和形成的一段非常重要的关系。同时，它也是高等学校教学育人环境中的一个基本因素，和谐的宿舍人际关系可以提高学生的思想道德素质以及学习的积极性，进而促进学校学生工作管理质量和教学质量的提高。

　　有的同学曾经表达这样的想法：“我可以和宿舍的同学一个星期都不说话，但是这并不代表我找不到朋友，我和其他班级的同学玩得都挺好。”但是，如果连近在眼前的宿舍人际关系都处理不好，还怎么谈和其他班级的同学维持更好的朋友关系呢?自己遇到问题和困难的时候，不求助于宿舍同学，却要麻烦其他班级的同学帮忙，可见这样的同学的人格、情商并不完善。

　　作为大学生，应该意识到宿舍人际关系是大学校园人际关系的一种。大学校园宿舍人际关系是校园情感支撑的重要支柱之一，是人际联结网上的重要节点，若不能形成良好的人际互动，掌握良好的人际交往技巧，校园支撑将大大削弱，宿舍内的“小社会”将对校园这个“半社会”产生重要影响，对学生将来走入社会十分不利。

　　大学生是当今社会发展的重要力量，而大学生宿舍的人际关系影响到学生个人素质能力的发展、心理健康的形成和人生未来的发展。构建和谐宿舍，才能建设和谐校园，从而建设和谐社会。无论是从社会、学校、家庭层面，还是从学生自身而言，都应该共同努力，充分重视宿舍人际关系的维护与发展。

　　参考文献：

　　[1]汪媛媛.大学生宿舍人际关系的特点[J].青年与社会，20xx(25).

　　[2]黄钦海.班主任视角下大学生宿舍矛盾处理实务探析[J].天中学刊，20xx(29).

**关于人际关系的重要性的作文 篇7**

　　For college students, the stage of going to college is like the turning point of their lives. If they study well and have clear aim about their future, then they can get successful much more easier. But the interpersonal relationship can’t be ignore, it is also the very important lesson for students to learn.

　　When students come to college, learning the knowledge is not their only purpose, they also need to learn how to get along with others. We are not the only person in the world, it is necessary for us to make connection with others. It is very important skill to make a living.

　　In the college, interpersonal relationship can be tracked in the small issues, such as how to get along with your roommates. Most students never stay away from their parents, so they don’t know the rules to live with so many persons. It is important to be tolerant and nice to others, we need to consider things from the common interest. If we can handle this well, then we have the good social skill.

　　So having the social skill is the indispensable lesson for us.

**关于人际关系的重要性的作文 篇8**

　　摘要

　　一、课题提出的背景与意义

　　21世纪这个复杂多变的世界,我们在生活﹑学习﹑工作中，要正视和解决不愿交往﹑不懂交往﹑不善交往的问题，塑造自身形象，以积极的态度和行为对待人际交往，建立和谐的人际关系。

　　我们希望通过对人际交往的特点以及交往的原则的认识与理解，可以从中领悟到交往的一些知识。结合这些特点与原则，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。

　　二、大学生人际交往能力的简介

　　1. 人际交往能力的含义: 社会交往能力是指妥善处理组织内外关系的能力.包括与周围环境建立广泛联系和对外界信息的吸收、转化能力，以及正确处理上下左右关系的能力.

　　2. 人际交往能力的种类:

　　(1)表达理解能力 表达理解能力意味着一个人是否能够将自己内心的思想表现出来，还要让他人能够清楚地了解自己的想法，其次就是理解他人的表达。一个人的表达能力，也能直接地证明其社会适应的程度。

　　(2)人际融合能力 表明了一个人是否能够体验到人的可信以及可爱，它和人的个性(如内外向等)有极大的关系，但又不完全由它决定，更多的是一种心理上的意味。

　　(3)解决问题的能力 当前独生子女的一大弱点是依赖性强，独立性解决问题能力差，再加上应试教育的弊端，因而严重影响了学生的交往能力。

　　关键词：人际交往 人际交往原则 技巧 如何提高人际交往能力

　　论文正文

　　(一)什么是人际交往

　　人际交往沟通能力就是在一个团体、群体内的与他人和谐相处的能力，人是社会的人，很难想象，离开了社会，离开了与其他人的交往，一个人的生活将会怎样?有人存在，必须与人交往。当我们走上社会的时候，我们会与各种各样的人物打交道，在与人交往中，你能否得到别人的支持、帮助，这里就会涉及到自身能力的问题。与领导交谈，可以充分交流自己对问题的不同见解，也许可以锻炼自己在领导面前不怯场;与职工打交道，你可以了解到他的工作状况和不同的心态。善于与人交际，你会从中学到很多书本上学不到的东西。

　　(1)人际交往是交流信息、获取知识的重要途径

　　现代社会是信息社会，信息量之大，信息价值之高，是前所未有的。人们对拥有各种信息和利用信息的要求，随着信息量的扩大，也在不断地增长。通过人际交往，我们可以相互传递、交流信息和成果，使自己丰富经验，增长见识，开阔视野，活跃思维，启迪思想。

　　(2)人际交往是个体认识自我、完善自我的重要手段

　　孔子曾说过：\"独学而无友，则孤陋而寡闻\"。人际交往，可以帮助我们提高对自己的认识，以及自己对别人的认识。在人际交往的过程中，彼此从对方的言谈举止中认识了对方。同时，又从对方对自己的反应和评价中认识了自己。交往面越宽，交往越深，对对方的认识越完整，对自己的认识也就越深刻。只有对他人的认识全面，对自己认识深刻，才能得到别人的理解、同情、关怀和帮助，自我完善才可能实现。

　　(3)人际交往是一个集体成长和社会发展的需要

　　人际交往是协调一个集体关系、形成集体合力的纽带。而一个良好的集体，能促进青年学生优良个性品质的形成。如正义感、同情心、乐观向上等都是在民主、和睦、友爱的人际关系中成长起来的。良好的人际关系还能够增进学生集体的凝聚力，成为集体中最重要的教育力量。 人际交往是人与人之间的一种互动。良好的人际交往能力是积极向上的，反之，不利于个体的全面健康的发展。

　　(二)如何培养人际交往的能力

　　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，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。

　　1.人际交往的原则

　　(1) 平等的原则：社会主义社会人际交往，首先要坚持平等的原则，无论是公务还是私交，都没有高低贵贱之分，要以朋友的身份进行交往，才能深交。切忌因工作时间短，经验不足，经济条件差而自卑，也不要因为自己是大学毕业生、年轻、美貌而趾高气扬。这些心态都影响人际关系的顺利发展。

　　(2) 相容的原则：主要是心理相容、即人与人之间的融洽关系，与人相处时的容纳、包含、以及宽容、忍让。主动与人交往，广交朋友，交好朋友，不但交与自己相似的人、还要交与自己性格相反的人，求同存异、互学互补、处理好竞争与相容的关系，更好的完善自己。

　　(3) 互利的原则：指交往双方的互惠互利。人际交往是一种双向行为，故有\"来而不往、非理也\"之说，只有单方获得好处的人际交往是不能长久的。所以要双方都受益，不仅是物质的，还有精神的，所以交往双方都要讲付出和奉献。

　　(4) 信用的原则：交往离不开信用。信用指一个人诚实、不欺、信守诺言。古人\"有一言既出、驷马难追\"的格言。现在有以诚实为本的原则，不要轻易许诺，一旦许诺、要设法实现，以免失信于人。朋友之间，言必信、行必果、不卑不亢、端庄而不过于矜持，谦虚而不矫饰诈伪，不俯仰讨好位尊者，不藐视位卑者显示自己的自信心，取得别人的信赖。

　　(5) 宽容的原则:表现在对非原则性问题不斤斤计较，能够以德报怨，宽容大度。人际交往中往往会产生误解和矛盾。大学生个性较强，接触又密切，不可必免产生矛盾。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\"，他吵，你不吵;他凶，你不凶;他骂，你不骂。只要我们胸怀宽广，容纳他人，发火的一方也会自觉无趣。宽容克制并不是软弱、怯懦的表现。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。

　　(三).人际交往的技巧

　　(1)记住别人的姓或名，主动与人打招呼，称呼要得当，让别人觉得礼貌相 待、倍受重视，给人以平易近人的印象。

　　(2)举止大方、坦然自若，使别人感到轻松、自在，激发交往动机。

　　(3)培养开朗、活泼的个性，让对方觉得和你在一起是愉快的。

　　(4)培养幽默风趣的言行，幽默而不失分寸，风趣而不显轻浮，给人以美的享受。与人交往要谦虚，待人要和气，尊重他人，否则事与愿违。

　　(5)做到心平气和、不乱发牢骚，这样不仅自己快乐、涵养性高，别人也会心情愉悦。

　　(6)要注意语言的魅力：安慰受创伤的人，鼓励失败的人。恭维真正取得成就的人，帮助有困难的人。

　　(7)处事果断、富有主见、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。

　　(四).细致分析如何提高人际交往能力

　　人际交往能力与社交经验的关系如此密切，如果可以提高自己的人际交往能力，人们的日常社交生活也会得到改善。人们不单可以减少与别人发生冲突，亦可以令自己和别人有更愉快的交往经验。 要有效地提高人际交往能力、可循两方面入手，一是对社会情境的辨析能力，二是提高对其他人心理状态的洞察力。

　　(1)对环境的辨析能力

　　对环境的辨析能力要有效地达到社交目标，便要因应情势而作出相应的行为。社交环境瞬息万变，交往的对象亦有不同的特质，要适应不同社交环境、人物，便非要有精锐的观察和认知能力不可。对环境的辨析能力是社交能力的一个重要部分。一个人如果能够对情境间的细微不同之处加以区分，往往更能掌握社交环境的变化而做出合宜的行为，以适应不同性质、千变万化的环境。

　　(2) 对别人心理状态的洞察力

　　洞察别人的心理状态也是社交能力重要的一环。一些人看到别人的行为时，不尝试去了解对方做事时的处境和感受，便马上从别人的行为去判断对方是一个怎样的人。这种重判断而轻了解的取向，是社交能力发展的一大障碍。 主动地作性格判断和道德评价对社交能力的发展有碍，而尝试了解虽人的内心感受对社交能力有利，那么如何可以降低前一种倾向而加强后一种倾向呢?

　　有研究显示，和相信性格可以改变的人相比，觉得性格是不可改变的人比较喜欢评鉴别人的行为。他们看到别人做了一件事情后，便有较大的倾向马上评价这行为是好还是坏。由于他们专注于评估行为本身的好与坏，便较容易忽略行为发生的背景和行事者的心理状态了。 这种倾向判断行为的好坏和别人的道德性格的人，不但容易忽略别人的心理状态，也较容易因为对人多作以偏概全的评价而产生偏执和成见。可见，对性格道德的看法，不单与社交能力有关，它也关系到社会上族群能否得到公平平等的待遇。

　　总括而言，要增进个人的社交能力，一方面要提高对自己及别人的需要、思想、感受的洞察力，另一方面亦要细心观察不同的情境和人物，分辨其中不同之处并加以理解分析，以加强对千变万化的社交环境的掌握。虽然心理学家认为社交能力是可以训练提高的，但要真正的提高社交能力，实在不是一件容易的事，亦非一朝一夕可以做到，成功与否还是取决于一个人的动机、决心、努力与恒心。

　　与人融合，并非深不可测。一句真诚的话语，一次放松的谈心，一个会意的笑容或眼神，都可以换来健康、乐观、平和的心境，营造出宽松和谐的人际空间。关键是，你有没有不断学习、不断提高这方面能力的意识。

　　(五)总结：

　　每个人生命的主宰其实就是自己，关键是你要有所改变，要有强烈成功的愿望，我们希望通过对人际交往的特点以及交往的原则的认识与理解，可以使大家领悟到交往的一些知识。结合这些特点与原则，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。让那些在生活﹑学习﹑工作中，不愿交往﹑不懂交往﹑不善交往的同学，塑造自身形象，以积极的态度和行为对待人际交往，建立和谐的人际关系。

　　参考文献

　　《中国青年研究》

　　《北大清华学得到》

　　吴维库 《情商与影响力》 机械工业出版社, 20xx.1

　　《大学生社会实践运行机制建设》

　　《当前高校大学生人际交往能力的调查与研究》

　　《社会交往论》侯敏泽

　　《世界观人生观价值观重点问题论析》吉林人民出版社，20xx年版

　　《清华人生规划》 烨子主编，新华出版社，20xx年6月第1版

　　《人际交往的艺术》 凡禹主编，北京工业大学出版社，20xx年11月第1版《思想道德修养》夏伟东主编，中国人民大学出版社，20xx年6月

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