# 建立良好人际关系

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-01-24

*建立良好人际关系（精选3篇）建立良好人际关系 篇1　　摘要：良好的人际关系是当代大学生健康成长的基础。首先必须引导大学生建立正确的人际关系观念。积极投入、用心交往是大学生建立良好人际关系的有效途径，有效交往离不开真诚心、善良心、关爱心、平等*

建立良好人际关系（精选3篇）

**建立良好人际关系 篇1**

　　摘要：良好的人际关系是当代大学生健康成长的基础。首先必须引导大学生建立正确的人际关系观念。积极投入、用心交往是大学生建立良好人际关系的有效途径，有效交往离不开真诚心、善良心、关爱心、平等尊重心、忍让心等积极的心态。提高个性修养，则是大学生建立良好人际关系的关键。

　　关键词：大学生;人际关系;心态;途径

　　一、提高人际关系的认识是大学生良好人际关系建立的基础

　　(一)概论

　　人际关系(humanrelations)是人与人之间在活动过程中直接的心理上的关系或心理上的距离。人际关系反映着人们寻求满足需要的心理状态。据统计，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，可见人际交往对大学生起着重要作用。大学生正处在人生的黄金时期，大学生的学习、生活离不开人际交往，大学生的健康成长也离不开人际交往。因此，大学生良好人际关系的建立是大学生生活的需要，是将来走向社会的需要，也是其今后事业发展与人生幸福的基石。

　　(二)人际关系的意义

　　友情，大学生生活的一盏明灯。大学生渴望友谊，希望丰富多彩的人际交往，从而丰富自己人生知识、了解生活、交流情感、学会处世、确立自我、获得自信。大学生人际交往是大学生生活的必需。所以，良好的人际关系有着重大的意义。第一，促进个体发展。人际关系对个体的发展有着极为重要的作用。马克思早就指出：“人的发展取决于直接和间接进行的其他一切人的发展。”大学生在人际交往过程中“以人为镜”，就能了解自己的长处和缺点，又可以通过别人对自己的态度和评价，全面、客观地认识自己。第二，获得各种信息。人际关系建立的过程首先是交往双方信息沟通的过程，信息交流与沟通是获取知识的重要途径。一个人直接从书本上学得的知识毕竟是有限的，即便是皓首穷经、学富五车，在现代社会潮水般涌来的新信息中也只是沧海一粟。而通过人际交往，就能以更迅速的方式直接沟通信息、丰富知识、交换思想，提高人们对知识的理解。第三，增进身心健康。良好的人际关系对个人身心健康十分重要。孔子曾说：“有朋自远方来，不亦悦乎。”大学生在成长过程中，需要与人交往和获得精神的支持，从朋友那里得到理解与宽慰，从而获得安全感、满足感，提高自信心。相反，人际关系失调，常引起心理失衡，容易导致身心疾病。第四，适应社会需要，构建和谐社会。大学生良好的人际关系是为其将来走向社会打好基础。大学生都来自全国各地，他们有不同的风俗习惯;大学生来自不同的家庭，他们有着不同的气质、性格、兴趣、爱好和需要，学会与各种各样的人和睦相处，将来走向社会才能适应更加复杂的人际关系，与大众和睦相处，构建和谐社会。家和万事兴，民族与民族和睦相处，则国家兴旺，国家与国家和平共处，则天下太平。第五，促进学业进步，事业成功。“独学而无友，孤陋而寡闻”。大学生彼此间的互通有无，将会使他们在思想碰撞中产生新的火花，促进学业进步，增加他们对事业、人生、成功的积极看法，朋友之间相互帮助，则有助于事业成功。古往今来，许多名人志士的成功与他们良好的人际关系分不开。唐朝李世民明白了“水能载舟，亦能覆舟”的道理，因此能关心爱护自己的臣民，而受到臣民的拥护。赞扬友情的“桃花潭水深千尺，不及汪伦送我情”的李白的成功有着汪伦的功劳。马克思和恩格斯的成功，也与他们的相互关心、相互帮助分不开。

　　二、用心交往是大学生建立良好人际关系的有效途径

　　心理研究表明，积极健康的人际氛围是影响人际关系的重要条件，其中，积极投入、用心交往是一种积极有效的途径。带着真诚心、善良心、关爱心、平等尊重心、忍让心等积极的心态去交往，将有助于缩短人与人之间的距离，增进相互间的交流。

　　(一)真诚心

　　孟子认为：“人之相识，贵在相知，人之相知，贵在知心。”俗话说：“浇花浇根，交人交心”这正是人缘好的关键，只有交心才能使人感到真诚。真诚是人与人之间沟通的桥梁，只有以心换心，以诚相待，才能使双方相互理解，建立信任感，进而结成深厚的友谊。真诚心，就是为人处世要有真心、诚心，要讲真话，办实事，态度诚恳，为人实在，不虚伪，不说谎。以诚相待，心诚则灵。真诚能够感动对方，使不太好的关系转好，如历史上著名的“将相和”，真诚心还能消除误会，使人与人之间的关系更加美好。

　　(二)平等心

　　平等，主要指交往双方态度的平等，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，人格上人人都是平等的。在大学生人际交往中，生理年龄不是问题，社会地位不是差距，家庭背景不应该成为障碍，贫富差距不应该是天平的砝码，尊长辈分更不应该是话下。心存平等，一视同仁，友谊才会长久。

　　(三)尊重心

　　“敬人者，人恒敬之;爱人者，人恒爱之”。尊重别人，重视别人，也会获得别人的尊重。人人都有自尊心，都希望受到别人的尊重，而且对尊重自己的人有一种天然的亲和力和认同感，给予别人热情，其实就是给予别人支持和鼓励，能大大增强对方的自我肯定。将心比心，别人在感到尊重的同时，也会以尊重心相对。尊重心，是建立在心理平等的基础上，尊重能带来良性反馈，投我以木桃，报之以琼瑶。“温暖别人的火，也会温暖你自己。”

　　(四)宽容心

　　宽容大度，性格开朗，气量恢宏，胸怀宽广，是为人处世较高的境界。“有容乃大，无欲则刚”、“大度集群朋”、“大肚能容天下难容之事”，这些都是说明宽容大度的好处，其表现很多：对人对友求同存异，不以自己特殊的个性或嗜好待人;能容忍朋友的过失，不记前嫌;能虚心接受批评，主动检查，而不文过饰非，推诿责任;在小事上不斤斤计较，耿耿于怀;能听得进各种意见，使自己更加明智。遭受“胯下之辱”的韩信，以德报怨，化敌为友;齐桓公不计私仇，任用射了他一箭的管仲为相，成就了一代霸业;光武帝刘秀“不斥异己，不念旧恶，泛爱容众，结恩心于臣民”，使汉室中兴;等等，这些帝王将相的宽容大度，值得我们深思和借鉴。 　　(五)忍让心

　　这是搞好人际关系的重要态度。人与人相处，得成于忍。“君子忍人所不能忍，容人所不能容，处人所不能处”、“忍一时风平浪静，退一步海阔天空”。当别人尖酸刻薄的言语、不良的行为态度伤害到自己时，要忍。忍，要明明白白，经典有说：“先人不善，不识道德，无有语者，殊无怪也。”这是因为别人没有受过这方面的教育，不懂，所以不足为怪;忍，还要顾全大局，为了集体团结，为了家庭和睦，要忍下来，能放手时则放手，得饶人处且饶人，不妨提倡“吃亏是福”的精神。

　　三、提高自身的个性修养，是大学生建立良好人际关系的关键

　　大学生在人际交往过程中，往往反映出一个人的道德品质、思想情感、性格气质、学识教养、处世态度乃至交往情意，也就是个人的自身修养在社交中会体现，这就要求大学生应丰富自己的内心世界，从仪表到谈吐，从形象到学识，多方位提高自己。有利于大学生人际交往的个性品质主要有以下几种：

　　(一)正直诚实

　　正直就是为人正派，不搞歪心眼。它给人带来友谊、信任、钦佩和尊重。正直的人发表意见，不计恩怨，坦诚相见;处理问题，坚持原则，秉公办事;为人处世，正大光明，伸张正义;待人接物，风度端正，人格高尚。诚实是正直的姐妹，唯有诚实，方能使人放心，得到他人信任。周恩来曾说：“自以为聪明的人往往没有好下场的。世界上最聪明的人是最老实的人，因为只有老实人，才经得起事实和历史的考验。”

　　(二)心存善意

　　与人为善，是中国传统文化的精华，也是中华民族的传统美德，助人即助己，吃亏就是占便宜，人类的社会性和共存性生成了人类的互引力和亲和力需要爱怜和友谊。大学生在人际交往过程中，要心存善意，心理常想别人好、集体好、社会好。因为你好，我好，大家好才是真的好。因为心存善意，就有好的态度，才有好的行为。

　　(三)口说好话

　　与人交往，要多说别人的好话，使用顺耳、亲切、文雅、得体的语言，多赞扬别人，多赏识别人。美国心理学家威廉・詹姆士指出：“赞扬能使羸弱的身体变得强壮，能给恐怖的内心以平静与依赖，能让受伤的神经得到休息和力量，能给身处逆境的人以务求成功的决心。”曾有报道，广西一位农妇学会了用多国语言讲“谢谢你”、“你真好”、“你真是太棒了”等赞扬别人的语言和一些日常用语，结果找她作导游的外国旅客很多。要善于落实大方地说谢谢。真诚发自内心的感谢闪烁着人性的光辉。

　　(四)身行好事

　　“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”。多行善事，多帮助别人。心理学家们发现，以帮助与相互帮助开端的人际关系，不仅良好的第一印象容易确定，而且人与人之间的心理距离可以迅速缩短，使良好的人际关系迅速建立起来。患难见真情，所谓“雪中送炭”的心理效应，“锦上添花”也很需要。

　　(五)优化人格

　　在大学生人际交往中，偏执、强迫、自负、多疑、自卑等人格会障碍人际交往。因此，改造不良人格，培养和优化良好性格是建立和发展良好人际关系的重要方面。我国心理学家黄希庭研究了大学生中人际关系好的个性特征：尊重他人，工作负责，忠厚老实，热情开朗，乐于助人，独立谦逊，兴趣广泛，乐观幽默，端庄文雅，良好的性格特征具有相当大的人格魅力，易于使人产生可爱可亲之感，因而极大地促进了人际关系的发展。

　　参考文献：

　　[1]何金彩，唐闻捷.大学生心理健康与发展[M].杭州：浙江大学出版社，20xx：93.

　　[2]马克思，恩格斯.马克思恩格斯全集(第3卷)[M].北京：中国人民大学出版社，20xx：515.

　　[3]张宏如，曹雨平.当代大学生心理学[M].北京：首都经济贸易大学出版社，20xx：259.

　　[4]包卫.心理素质与现代人生[M].长沙：湖南大学出版社，20xx：150.

　　[5]包卫.心理素质与现代人生[M].长沙：湖南大学出版社，20xx：151.

**建立良好人际关系 篇2**

　　摘要：长期以来，学校管理一直青睐制度化管理，对非制度化管理缺少理性思考，班级管理也是如此。随着\"人本管理\"思想在学校管理科学中地位的不断凸现，人际关系也越来越被认同为学校管理科学中的新视点。本文通过班级人际关系的解读、体认与建构，试图寻求一条班级管理最优化的新路，从而为教育教学改革服务。

　　关键词：人际关系;管理效益;班级管理

　　班级管理既是一门科学，更是一门艺术。如何提高班级管理效益，使班级管理的科学性和艺术性有机地统一起来，是我们每一位教育工作者尤其是班主任老师值得深思的重大课题，也是我们新时期班级管理工作应该追求的理想目标。

　　怎样才能实现我们所企求的理想化的班级管理模式呢?笔者认为，其切入点在于改善班级人际关系，树立\"以生为本\"的思想，充分调动和发挥广大师生工作和学习的积极性和主动性，促使广大师生在教育教学过程中互惠共生，最终实现班级管理最优化。

　　1.学生之间的和谐关系

　　学生是班级的主人，班级的和谐首先是学生之间的和谐，同学之间既是学习中的合作者、竞争者，又是生活上的朋友与伙伴。同学关系处理好坏对于和谐班级、和谐校园的建设具有重要影响，不仅影响到学生处理人际关系的能力、心理健康水平，还会影响到班集体的凝聚力、向心力。今天的学生绝大多数是独生子女，娇生惯养、自私狭隘、骄纵任性、自以为是、以我为中心等毛病普遍存在，因此班级内部矛盾出现在所难免。如不妥善处理必将影响班风，影响班级和谐。我把\"珍惜缘分、重视友情、与人为善、淡化矛盾、为人宽容\"的观念灌输给每一个学生。对同学之间相互帮助相、互关心的好人好事多加宣传，正面引导。创设民主、平等的教育氛围。通过谈心班会讨论学生、批评与自我批评等形式引导学生。让学生学会尊重、学会理解、学会团结、学会宽容与友爱、学会换位思考，并以心中有他人、心中有集体作为处理人际关系的最高准则来规范自己的行为，营造学生之间的和谐关系。

　　2.师生之间的和谐关系

　　师生关系是学校教育活动中最基本同时也是最重要的关系，是创建和谐班级的核心内容。师生关系是否和谐对整个教育教学过程起着重要的制约作用。要做到师生和谐，就要树立正确的师生关系。中国过去有句古语\"一日为师，终身为父\"，这大概概括了传统和谐的师生关系。而新型的师生关系则是建立在民主平等的基础上。这种关系中，师生之间人格平等、互相尊重、互相学习、教学相长。教师是学生学习的合作者、引导者，是学生的朋友。如何建立\"亦师亦友\"的新型师生关系?如何实现师生和谐呢?我认为班主任应始终坚持这样的教育理念：尊重学生，保护学生的合法权利，营造一个民主平等的空间;赏识学生、鼓励学生，营造一个个性发展、天天向上的空间;关心学生、爱护学生，营造一个互爱互助的空间。并应随时注意调节师生的心理距离，放下管理者的架子，走进学生中间，关心学生，倾听学生的心声，想学生之所想，急学生之所急，切实解决学生学习生活中存在的问题，力求做学生的良师益友。

　　3.教师之间的和谐关系

　　和谐的班级，离不开任课教师的和谐。营造和谐的班级离不开任课教师的团结协作，仅靠班主任的单打独拼远远不够。班主任应营造自身与任课教师、任课教师与任课教师之间相互尊重、互谅友爱、团结协作的和谐关系。加强与任课教师之间的沟通理解和尊重。听取任课教师的建议，帮助其树立威信，协助改善师生关系，化解任课教师之间的矛盾，做好协调，绝不能厚此薄彼。只有大家心往一处想，劲往一处使，才能发挥最大效应。

　　4.体认\"以生为本\"的班级人际关系管理新思维

　　人本主义管理思想给予班级管理的启示是：在班级管理过程中，只有牢固地树立\"以生为本\"的思想，才能够充分发挥每一类儿童的积极性和主动性，最终达成班级管理最优化的目标。

　　对待人缘型儿童，我们既要实事求是地肯定他们的长处和优点，让他们充满信心，不断进取，争取更优异的成绩;同时又要一分为二地分析他们的所作所为，让他们在成绩面前看到自己的缺点和不足，从而使他们始终保持清醒的头脑，有效地克服骄傲自满情绪。另外，还必须教给他们人际交往的一般技能和技巧，引导他们主动地接触其他同学，不游离于班集体，与其他同学互惠共生、共同发展。对中间型儿童，我们的方法是：首先，利用中间儿童的优势，合理地安排他们的工作，让他们在工作中体现自身的价值，从而促使他们向好的方向转化;其次，吸收中间型儿童参与班级管理，使他们在实践过程中增强信心、体认人际协调的作用，从而自觉自愿地与别人搞好关系;再次，开展形式多样的课余活动，鼓励他们积极参加，让他们在活动中感受到集体的力量、团结的魅力。对待嫌弃型儿童，我们要讲究方法，因为这部分儿童与班集体心理距离大，对老师和其他同学怀有拒绝和抵触情绪，且常常处于\"破罐子破摔\"的心理场之中，自尊心十分脆弱。因此，要帮助这类儿童建构好人际关系，我们必须要做到以下几点：第一，必须尊重他们，保护他们脆弱的自尊心;第二，要时时用\"放大镜\"去发现他们身上的\"闪光点\"，设法使嫌弃型儿童能看到自己的\"光明和希望\";第三，要求其他同学首先是班主任老师要率先垂范，带头接纳嫌弃儿童，消除他们的疑惧心理。通过各种行之有效的方法，使嫌弃型儿童与其他同学和老师的心理距离逐渐缩小，进一步达到心理上的\"磨合\"。

　　5.建构班级人际关系最优化的具体方法

　　建构良好的班级人际关系的方法很多，这里主要介绍几种行之有效的方法。

　　5.1 情境熏陶法。所谓情境熏陶法，就是创设一种班级文化氛围，让学生在和谐的气氛中，感受到集体的魅力，从而在内心中自觉自愿地对班级产生一种向心力。这种方法对班级人际关系的改善具有一种潜移默化的作用。运用这种方法，必须注意以下几点：(1)加强班级文化建设，努力营造成一种和谐的文化氛围。具体措施有制定班级公约、张帖反映班级主流文化的标语、定期更换班刊、设立好人好事记录簿并定期总结评比。(2)加强班风建设。班风是一个班级精神面貌的反映。实践证明：班风正，则人际关系和谐，群体的凝聚力强，集体在这种状态中能发挥自身的最大潜能。可见，加强班风建设对改善班级人际关系对改善班级人际关系具有特别重要的意义。(3)在班级中形成正确的集体舆论。舆论是一种群众性意见，它对班集体中的每一个成员的言行都有一定的规范作用。在一定意义上，舆论对协调班级人际关系、鼓舞正气具有不可替代的作用。 　　5.2 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。

　　5.3 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。

　　5.4 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。

　　5.5 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] 邵瑞珍：《教育心理学》 上海教育出版社

　　[2] 王建华：《思想政治教育的理论与实践》 中央文献出版社

**建立良好人际关系 篇3**

　　【论文摘要】 良好的人际环境是激发社会成员创造活力的重要前提和基础。为了充分调动广大人民群众的积极性，激发社会成员的创造活力，必须不断改善人际环境，努力构建民主团结、平等友爱、政治和谐的良好人际环境。这既是完善社会主义制度的一项长期任务，又是构建社会主义和谐社会的一项重要内容。

　　【论文关键词】 构建和谐;人际环境;对策

　　人际环境是指影响人际关系的社会环境，即影响个人之间交往的各种外部社会条件或社会因素。从影响人际关系的各种外部社会因素的不同性质来看，人际环境包括政治、经济、文化、道德、国家安全、社会秩序等方面的环境。

　　按照构建社会主义和谐社会的目标要求，社会成员之间平等友爱、民主团结、和谐相处，保证个体充满活力，各尽其能、各得其所，全体社会成员共同全面发展的人际环境就是良好的人际环境。反之，就是不好的人际环境。静态观察，任何社会一定时期的人际环境都不可能是完美无缺的，都会包含着好的方面和不足的方面，这是人际环境能够不断改善的客观依据。动态观察，一般情况下，人际环境是一个连续不断的渐进式的]进过程，人际环境改善是无止境的，无论是社会制度还是社会意识，都处在不断发展、完善和升华的过程之中，不会永久停留在社会某一个历史阶段的水平上。特殊情况下，尤其是在社会制度发生重大变化或根本变革之后，人际环境也会随之发生重大变化甚至是实质性改变。

　　一、人际环境的变迁和当前存在的主要问题

　　新中国建立后，中国社会人际环境发生了实质性变化。从1949年至60年代中期，形成了重在民主平等、团结互助的人际环境，促进了人与人之间和睦相处和社会稳定发展。这个时期，中国社会人际环境呈现五个显著特点。

　　1.劳动人民当家作主

　　以人民民主专政为本质特征的社会主义基本政治制度的建立，人民代表大会制度、中国共产党领导下的多党合作制度等项政治制度和社会管理制度的建立和完善，为人民群众当家作主、行使社会管理提供了制度保障，也为中国社会人际关系的改善创造了前所未有的良好条件和环境。翻身当家做了主人的中国人民在建设自己新国家、创造新生活的过程中，迸发出前所未有的工作热情和创造精神，尤其是从第一个五年计划开始，中国人民在共产党领导下，为了改变贫穷落后的面貌，建设现代化的社会主义国家，展开了大规模的经济建设，全面推进工业化，中国社会发生了翻天覆地的巨大变化。

　　2.社会管理集中统一

　　整个社会资源配置实行了集中统一的计划管理模式。在中央政府统一领导下，地方各级政府负责组织国民经济和社会发展计划的实施，全民所有制企业和事业单位、集体所有制企业以及农村集体经济组织最终承担计划任务和指标的落实。整个社会产品的生产、交换、流通和分配都实行统一的计划管理。这种高度集中统一的社会管理制度，对于尽快扭转战乱所造成的百业凋零、民不聊生甚至社会动荡的局面，使中国社会从战争时期快速转入和平时期，集中有限的资源推进经济建设，协调短缺经济条件下的利益分配关系，建立人与人之间在经济、政治、社会地位等方面的平等关系，防范和抵御外敌入侵，应对自然灾害等突发事件，保证社会稳定，起到了非常重要的积极作用。

　　3.社会福利相对均等

　　建国以后，鉴于当时的条件，国家实行了低工资、广就业的劳动工资政策和以单位为依托的福利分配制度，社会成员的劳动收入和生活福利主要依赖单位。养老、医疗、住房等福利由单位统一承担，形成了收益共享、利益均沾、风险共担的福利分配制度。这种分配制度，对于促进人与人之间关系的平等、实现社会公平、维护社会稳定，发挥了积极作用。但也不可否认，由于这种福利分配制度忽视轻视个人利益，对社会成员缺乏激励作用，造成个人对单位乃至政府的依赖性增强等问题。

　　4.人际关系团结和睦

　　在这样的社会背景下，又由于我党进城后保持和发扬了战争时期的优良传统作风，坚信“无产阶级只有解放全人类才能最后解放自己”，以全心全意为人民服务为己任，坚持对广大党员干部进行共产主义世界观、人生观、价值观教育，在全民中宣传、提倡、培育社会主义新风尚，人们的精神风貌和社会风气为之一新，爱国主义、集体主义、社会主义精神得到弘扬，乐善好施、扶危济困、见义勇为、注重礼仪、敬老爱幼、尊师重教、诚实守信等成为美德，干群之间、同事之间、邻里之间、夫妻之间、父母与子女之间、亲戚朋友之间，都形成了比较和睦的人际关系，上下左右信任度较高，好人好事层出不穷，助人为乐蔚然成风。许多旅居海外的知识分子和科学家纷纷回归祖国参加社会主义建设，各条战线上涌现出雷锋、欧阳海、王进喜、时传祥、向秀丽、李四光、林巧稚等为数众多的富有时代精神的英雄人物和劳动模范。

　　5.城乡居民待遇不同

　　由于人口增长过快、粮食供应不足，为了保证城市经济和工业较快发展，控制城市人口规模，逐步建立了以承认城乡差别为基础的户籍管理、粮食供应、社会保障等方面的制度，最终形成了城乡之间的制度壁垒，使城乡居民分别享受两种不同的待遇。城乡之间的制度差异有其当时的客观原因，但这种制度长期不变，不利于促进城乡之间资源流动尤其是农村劳动力转移，不利于加速推进城市化和扭转城乡差别持续扩大的趋势。从长远看，影响经济社会发展，影响和谐人际关系和人际环境的形成，这在今天看得已经比较清楚了。

　　十一届三中全会以来，中国以建立社会主义市场经济体制为目标，全面推进改革开放，整个社会进入了新的发展时期，人际环境发生了重大而深刻的新变化，逐渐形成了重在增进效率的人际环境。

　　由于市场机制的作用范围和市场经济的意识很难限制在经济领域范围内，会渗透到社会管理乃至社会生活的各个方面，给当今社会人际环境带来以往未曾遇到过的问题，主要表现在以下四个方面。

　　1.社会公平的制度保障欠缺

　　市场公平是指竞争机会公平，即每个人都有同样的机会通过竞争实现自己的利益目标，在市场竞争面前人人平等。确立维护竞争机会公平的制度是必要的，但是，由于个人素质、社会背景、拥有资源的水平和支配资源的能力不同，即便人人都有同样的竞争机会，也会产生较大的贫富差距甚至两极分化的结果。社会公平是指竞争起点和结果的相对公平。竞争起点和结果不公平是市场机制自发调节不能解决的问题，甚至是市场竞争的必然结果。这种社会不公平问题，需要通过建立促进社会公平的制度来解决。然而，在建立市场经济制度过程中，忽视了竞争起点和结果的公平。

　　2.形成了影响人际关系的“三大潜规则”

　　“回扣”成了市场交易或商业活动中的潜规则。暗箱操作的各种名目的“回扣”或“提成”，其实就是商业贿赂，并不是中间商公开获得的佣金。近年来，“回扣”问题愈]愈烈，波及范围越来越广。据业内人士透露，广告经营、报刊发行中的“回扣”比例相当高。有些掌握信贷资金审批大权的人，因为吃了“回扣”，贷款项目的审核流于形式，致使银行贷款放出去以后不能按期如数收回，信贷资金大量流失。“靠山吃山”成了垄断行业的潜规则。无论是自然垄断行业还是制度垄断行业，由于本身具有特殊的垄断条件，既缺乏外在的市场竞争压力，又缺乏有效的自我约束和社会监督机制，使这些垄断行业的产品或服务单位成本形成了长期持续上升的趋势，与竞争性行业产品或服务单位成本不断下降的状况，形成了强烈的反差。垄断行业产品或服务成本推动型的价格不断上涨，尤其是人工成本大幅度持续上升，使垄断行业职工收入和福利水平过高，已经成为社会反映强烈的热点问题之一。“有权就有钱”成了经济社会管理中的潜规则。行政权、执法权、审判权等都有一定的弹性或自由裁量的空间，比如有的经济违法行为，可以处以一到五倍的罚款，有的犯罪行为可以判处三到七年有期徒刑。即使在合法的范围内，掌权人也有一定的活动余地，存在着“寻租”机会。权力“寻租”严重败坏了社会风气，使“活动”成了当今社会使用频率最高的词汇之一。金钱关系渗透到经济和社会管理中，不仅造成某些公共权力“私人化”，使腐败现象滋生和蔓延，而且造成经济社会管理失去应有的效力，管理机关乃至政府的公信力弱化，对社会秩序带来很大危害。

　　3.推进民主政治建设的难度增大

　　随着经济社会运行机制的改变，人与人之间的关系也复杂化了，遇到了一些新情况和新问题，使推进社会主义民主政治建设的难度明显增大，很多问题都面临着两难选择。第一，多数社会成员地位下降。市场经济制度的作用偏重于增进效率，对财富增长贡献较大的社会群体地位上升，而普通劳动者的社会地位相对下降。这是竞争机制发挥作用的必然结果。问题是在承认竞争规则的前提下，保护处于社会中低层乃至最底层的多数居民的利益，改变他们社会地位下降的局面难度很大。第二，基层组织在民主政治建设中的功能和作用明显弱化。传统体制下，企业和农村集体经济组织，兼有经济、政治和社会职能，是把个人与政府连接起来的桥梁，是掌握社情民意、了解居民诉求、化解社会矛盾的关键环节和重要基础。但现在很多企业党组织和工会组织在经济上存在着对企业主的依附关系，实际上受企业董事会和经理层的管理或制约，在企业民主管理中的作用很有限，活动缺乏独立性，不能满足广大员工的正当要求。农村实行土地家庭承包经营以后，集体经济组织的政治职能和社会职能也逐渐弱化，村民自治组织缺乏一定经济条件支撑，难以开展活动。在基层组织的政治和社会职能弱化的条件下，普通劳动者或居民的正当权益受到侵害，由此引发的矛盾冲突，在基层得不到及时解决，必然直接反映到政府，这是近年群众集体上访案件数量增多、规模扩大的重要原因。第三，普通居民在社会管理中的主体地位和作用弱化。由于经济和社会风险越来越多地由个人承担，个人就业和收入稳定性降低，人际环境对个人的生存压力不断增大，致使普通居民自顾不暇，民主意识和主人翁责任感淡化，参与社会管理的自觉性减弱。企业的普通员工甚至失去了参与民主管理的机会和权利，有意见也不敢提或者不想提，担心砸了自己的饭碗。公民参与社会管理的渠道狭窄，广大居民的诉求不能及时得到充分的反映，政府对老百姓的愿望和要求缺乏全面准确的了解，有的决策没有充分体现多数居民的利益诉求。地方政府的一些职能部门，为了局部利益或部门利益，不认真执行有关规定，“上有政策，下有对策”，致使国家已经出台的民主管理制度在执行中“走样儿”或“变味儿”，引起群众不满。

　　4.社会主义价值和道德受到冲击

　　市场经济肯定了追求个人利益最大化目标的合理性与合法性，冲击了我们一贯倡导的社会主义价值导向和道德内容，收入最大化或赚取更多的金钱成为个人行为的首要目标。人们的价值标准和道德尺度悄悄发生了变化。一部分人中间，普遍用追逐拥有财富的多寡来衡量一切。正常人情往来也为金钱所支配，甚至变为变相行贿受贿。中国社会科学院社会学研究所李培林所长主持的调查显示，现在居民用于人情往来的支出占全部消费支出的比例达到10%以上，已经成为居民生活的一大负担。一些人认为诚实守信已不再是美德，弄虚作假现象有增无减，严重阻碍社会诚信体系的建设。

　　二、构建和谐人际环境的对策

　　根据人际环境存在的主要问题和现实条件，构建民主团结、平等友爱、融洽和谐的人际环境，应考虑以促进社会公平、加强民主政治、增进团结友爱、维护社会稳定为重点，在全面加强制度建设和思想道德建设上多下功夫。

　　1.完善促进社会公平的制度

　　促进社会公平就是要解决社会成员竞争的基础条件和结果相差悬殊的问题，限制利用不合理、不正当的垄断条件进行竞争，尽可能实现竞争起点的公平，并对竞争结果出现的过于悬殊的差别进行必要的限制和调节，控制和适当缩小差距。

　　完善劳动保障制度是实现社会公平的重要途径之一。为了既促进企业之间公平竞争，又保护劳动者的切身利益，应该深化劳动保障制度改革。从长远看，应该逐步建立“法律强制、个人付费、政府辅助”的劳动保障制度，解决劳动保障费用水平新老企业负担不均衡、国有企业与民营企业负担不均衡、技术和资金密集型企业与劳动密集型企业负担不均衡的实际问题，使劳动者能够比较公平地享有劳动保障。

　　完善贫困救助制度，保障失业人员、贫困群体的生活，是缓解社会矛盾的重要手段。要借鉴一些地方的成功经验，认真落实居民生活最低保障制度，加强贫困救助工作，使失业人员及其家庭和其他困难家庭基本生活得到保障。完善就业困难群体再就业援助制度，对就业困难对象提供个性化就业服务和公益性岗位援助。完善医疗保险制度，将灵活就业群体、贫困群体纳入大病统筹的医疗保险范围。积极推进商业保险和职工互助保险，分摊社会保险负担。随着生产力水平的提高，要逐步提高最低生活保障金的发放标准。支持社会慈善机构组织募捐和开展扶贫活动，为社会各界人士自发的捐赠活动提供便利，拓宽社会救助渠道，完善社会救助体系。

　　逐步建立农业保险制度。这项制度可以为农业产业化提供有力保障，有利于化解农民个人投资和农产品加工企业投资的风险。按照WTO规则和市场经济规则，政府应该改变对农业的支持方式，将对农民直接补贴逐步改为扶持农民参加保险方面来。一家一户参加农业保险，会造成农业保险公司经营成本过高。农业保险的运作可以由农业产业化龙头企业牵头参保，或者由农民各类协会等组织牵头参保，逐步扩大农业保险范围，为建立农民增收的长效机制奠定制度基础。

　　打破城乡制度壁垒，逐步放宽户籍管理。在医疗、教育、养老保险等方面的城乡制度差别也要逐步改变，尤其是要从制度上解决对农民工的歧视问题，提高农民素质，要建立相应的制度，促进农村中小学教育提高教学质量，使农村孩子接受良好的教育，加强对农村劳动者的专业技能培训，提高他们的择业能力。

　　2.完善民主政治制度

　　坚持和完善人民代表大会制度，充分发挥人民代表大会在立法、执法监督等方面的重要作用。全国人大在调整个人收入所得税起征点问题上，公开征集社会各界意见并召开立法听证会，为完善立法程序进行了有益的探索和成功的尝试。有的地方对是否限制燃放烟花爆竹的事项，在作出规定之前，也通过网络和其他新闻媒体广泛征求意见，不但真实地体现了民意，也使确立的制度能够更好地得到贯彻和实施。这种做法应该制度化，凡是涉及城乡居民切身利益的立法，都必须经过群众广泛讨论后确定，使国家和地方的立法更好地体现人民的意志，维护人民的利益。为了加强人大对行政机关、司法机关或“一府两院”的监督，要依据新颁布的《监督法》，制定相应的配套法律、法规和具体实施办法，确保《监督法》全面落实。不断完善中国共产党领导下的多党合作和政治协商制度，充分发挥民主党派参政议政的重要作用。各级政府的重大决策，都应该实行征求社会各界意见的制度，确保决策的科学化、民主化。

　　为了加强基层民主政治建设，要逐步完善基层政权、基层群众性自治组织、企事业单位的民主管理制度，完善政务公开、村务公开等办事公开制度，保证基层群众依法行使各项民主权利。尤其是要通过互联网等各种现代化的传媒手段，建立公民参与经济社会管理的信息平台，并通过完善信访制度、政府与老百姓直接对话等形式，拓展征集群众意见的渠道，形成社情民意的表达机制。对农村居民自己建立各种专业协会，要积极引导和支持，使之对乡镇政府和村委会的行为起到一定的制衡作用，更好地维护村民的合法权益。为了充分发挥企业工会组织的作用，应该加强对企业工会组织的指导和支持，提高企业工会与老板或董事会的谈判能力，切实维护工人的正当权益。律师事务所等其他法律咨询服务、法律援助机构、公益服务机构、行业协会等社团组织，近年来新出现的城市住宅小区业主委员会等民间组织，在基层民主政治建设中已经发挥了重要作用，要通过规范、扶持等方面的制度建设，使各类社会组织接受委托、代表居民维权得到法律保护和支持。

　　完善权力运行规则是推进民主政治建设的重要任务之一。为了从源头上遏制腐败现象的滋生和蔓延，要不断加强权力运行的制度约束，不但要继续完善政务公开制度，还要进一步完善社会监督制度，使行政权、执法权、司法审判权、人事管理权、干部任免权等权利运用，都在社会的公开监督之下。

　　3.完善维护经济社会秩序的制度

　　对于垄断行业通过不正当或不合理竞争手段获得垄断收益的行为，要通过完善反垄断的法律进行限制。一旦发生不当得利，要全部予以没收，并实行严厉的惩罚措施。同时要对垄断行业实行严格的公开管理的制度，包括成本、工资、福利、用工、服务项目的质量标准和价格等，全面建立信息公开披露的制度，完善对垄断行业的舆论监督和群众监督制度。政府要建立垄断行业管理的网络信息平台，依法强制垄断行业公布相关信息，以便消费者和社会各界进行有效的监督。

　　对“回扣”或“提成”等各种商业贿赂行为，要坚决打击。为了遏制“回扣”现象的不断蔓延，应该借鉴发达国家的经验，对商品的利润率或进销差价率和批零差价率进行必要的限制，使“回扣”的现象没有产生的条件和机会。

　　保持政局稳定和社会安定是改善人际环境的重要内容。政府有关部门要建立社会预警机制，掌握经济和社会运行动态，及时发现社会不稳定因素的征兆，力争在各种矛盾和冲突爆发前发出信息警报、提出相应的对策建议。进一步完善突发事件的应急处理机制，尽可能减少和避免突发事件造成的损失。健全社会主义法制，依法打击各类违法犯罪活动，尤其是对带有黑社会性质的犯罪团伙，要加大打击力度，使社会治安状况根本好转，有效地保护人民生命和财产的安全。完善信访工作制度，特别是对工人、农民工、农民等群体性上访案件，要及时了解他们的诉求，快速进行处理，防止激化矛盾，避免引起激烈的冲突和社会震动。

　　4.加强思想道德建设

　　维系良好的人际环境，不仅要靠法治，还要靠德治。因此，必须全面加强思想文化和伦理道德建设，建设和谐文化。建设和谐文化的首要任务，是加强社会主义核心价值体系建设，包括马克思主义指导下的中国特色社会主义共同理想、爱国主义为核心的民族精神、改革创新为核心的时代精神、社会主义荣辱观。提倡和发扬社会主义核心价值体系，指明了社会思想文化道德的发展方向，规定了其提升的水准，为人们和谐相处提供了共同遵循的思想基础和行为准则，构成了良好人际环境的重要内容，同时它也为和谐人际环境建设提供了前提条件、助推力量和重要保证。在确立社会价值标准的基础上，要发扬中华民族的传统美德，大力提倡互相尊重、互助合作、团结友爱的精神，继承乐善好施、扶危济困、见义勇为、注重礼仪、敬老爱幼、崇尚科学、诚实守信等优良传统。同时，还要树立公平竞争的意识、风险意识、创新意识，实现民族优秀文化与现代市场经济文化的互补与融合，构建能够促进社会主义市场经济健康发展的意识形态，为促进经济建设和社会发展服务。

　　人际环境自身的发展规律之一就是渐进式的]进过程。社会意识形态的变革也是如此。任何一种社会新理念的形成，都要经过逐步被社会多数成员理解、接受、认可的过程，都是约定俗成的。所以，加强思想文化和伦理道德建设，不但要在整个社会加强宣传教育，创造良好的社会氛围，更重要的是从局部、从基层做起，首先推动微观人际环境的改善，通过打造良好的企业文化，创建和谐社区、和谐村屯、和谐乡镇等有效形式，带动整个社会思想文化和道德理念的转变，从而实现人际环境的不断改善，达到促进社会成员共同全面发展的根本目的。

　　参考文献：

　　陆学艺主编.当代中国社会流动[M].北京：社会科学文献出版社，20xx.

　　王光伟主编.提高构建社会主义和谐社会能力学习读本[C].北京：中共中央党校出版社，20xx.

　　杨思远，王玉玲，刘颖.新大同说——社会主义和谐社会论[M].石家庄：河北教育出版社，20xx.

　　林建公.关于构建社会主义和谐社会的若干问题[J].中国政治，20xx(8).

　　中国社会科学院课题组.努力构建社会主义和谐社会[J].中国政治，20xx(7).

　　陈明凡，宋衍涛.关于“构建社会主义和谐社会”研究综述[J].中国政治，20xx(11).

　　秦宣.构筑建立社会主义和谐社会的稳定环境[J].中国政治，20xx(4).

　　陈雄.论构建和谐社会的利益均衡[J].中国政治，20xx(12).

　　周善红.努力构建社会主义和谐社会——社会主义和谐社会特征分析[J].社会主义论丛，20xx(7).

　　张富良.转型期中国农村干群矛盾客体初探[J].中国政治，20xx(9).

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