# 关于人际关系的总结

来源：网络 作者：夜色微凉 更新时间：2025-05-14

*关于人际关系的总结（通用3篇）关于人际关系的总结 篇1 人际关系是维护大学生身心健康的重要途径，之所以这么说，是因为人际关系影响大学生的生理和心理状况，也影响大学生的情绪和情感变化，精神生活。 另一方面，人际关系是大学生成长成才的重要保证：...*

关于人际关系的总结（通用3篇）

关于人际关系的总结 篇1

人际关系是维护大学生身心健康的重要途径，之所以这么说，是因为人际关系影响大学生的生理和心理状况，也影响大学生的情绪和情感变化，精神生活。

另一方面，人际关系是大学生成长成才的重要保证：一、良好的人际关系是大学生顺利完成学业的基础。社会不是抽象的，而是由具体的人及其相互之间的交往编织起，对于大学生来说，与周围的同学、辅导员融洽相处，使自己减少烦恼，身心愉快，为集中精力学习，顺利完成学业创造了一个良好的学习和生活氛围。二、良好的人际关系有利于培育大学生健康的心理。心理健康是一个健康的人不可缺少的一部分，过去人们对心理健康问题没有引起足够的重视，对大学生中产生孤独感、自卑感、或喜欢过孤独的生活，往往不会从心理不健康的角度去认识问题。一个心理健康的人是一个乐于交往的人，既愿意表达自己的喜怒哀乐，又能坦然接受别人的言谈举止，容易与周围的同学保持一种和谐的交往关系，而离群索居、喜欢孤独、乱离朋友、不愿交往的人往往不是一个心理健康的人。因此，大学生健康的心理需要良好的人际交往和沟通。三、良好的人际关系是大学生未来事业成功的必备素质。一个人要在事业上获得成功的要素很多，其中良好的人际交往是不可忽视的前提条件。因为人际交往是青年人增长才学、开启心智;适应社会、准确定位;认识自我、完善自身;协调关系、攻克难关的有效途径，而这些又是青年人走向成功不可缺少的因素。四、良好的人际关系有助于大学生未来家庭生活幸福美满。只有善于与他人交往，对他人才能于所了解，又了解才能有沟通，有处理好各种关系。在不久的将来，你们都会拥有自己的小家庭，家庭生活是否幸福美满，从某种意义上说，也取决于你们自身的人际交往和沟通能力。

但许多大学生在人际关系中有困惑：缺少知心朋友，与个别人难以相交，与他人交往平淡，感到交往有困难，社交恐惧症。原因有三：

一、自私自利。如今像你们这样的大学生，基本都是独生子女。家长们 望子成龙 的期盼，对自家 独苗 的呵护，成为培育 一切为我 的温床。当你们来到大学校园，独立地过集体生活，与同学相处时，一些同学自小养成的 以自我为中心 的自私心理就暴露无余。

二、素质教育的匮乏。我国目前的教育现状仍处于应试教育阶段，应试教育带来的负面效应就是一些家长、学生、老师更多关心的是学生的考试分数。却忽视了无法用分数衡量的内在素质的培养，这其中，就包括人际交往与沟通能力这个作为社会人必须具备的素质。

我们该如何改善大学生的人际关系呢?一、建立良好的交往原则。良好的人际关系不是与生俱来的，它需要在社会交往实践中学习，锻炼和提高。但如同其他事务一样, 没有规矩不成方圆 ，大学生在交往过程中，也有它内在的规律性，即依据一定的交往原则。只有遵循了正确的交往原则才能建立起和谐的人际关系，才能在交往中掌握和创造更好的人际交往的艺术。二、建立良好的集体。集体形成，一般要经历四个阶段，第一阶段是聚合期。一个集体的初期，学员间缺乏感情联系，保持较大的心理距离;第二阶段是同化期。通过初步接触与集体活动，学员间不断产生共同体验和共同语言，逐渐形成集体意识，开始有了自发的共同的要求和行为。第三阶段是形成核心期。在进一步交往中，出现了一批受学员拥护的核心骨干，他们在队内建立了比较稳固的地位，能把学员们团结起来，自觉管理学员队。

第四阶段是成熟期。队内核心的形成，促进了集体规范的形成，营造了一种群体心理气氛，学员团结，人际关系协调，一个真正的队集体成熟期来，队风是整个集体状况的具体表现。每位学员都有责任通过自身努力和共同协作，为建设良好的队风作贡献，为健康成长营造良好的环境。骨干更应该以身作则，为学员办实事，建设凝聚力强的团结性集体，这样更有利于学员和人际交往。三、锻炼提高交往能力。在人际交往中，结交的过程一般要经历彼此注意、初步解除和亲密接触三个阶段。善于结交是指能够巧妙地引起对方注意，并主动制造机会，自然地与对方进行初步接触，进而保持进一步接触的过程。常言道：与君一席话，胜读十年书。谈话是沟通信息，获得间接经验的好形势，也是表达感情，增进友谊的重要手段，善于表达，要求表达的内容要清楚明确，表达的方式要恰当，幽默和风趣，是对方感到轻松愉快。

总的来讲，在平时交往中各位应该做到自尊但不能自傲，坦诚但不轻率，谦虚但不虚伪，谨慎但不拘禁，老练但不圆滑，勇敢但不鲁莽，随和但不懦弱。

关于人际关系的总结 篇2

培养良好人际关系的重要性 我们是社会的人，很难想象我们离开了社会，离开了与他人交往会是什么样子。只要人与人之间存在交流，人际关系就会存在。在我们踏进社会的时候，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。良好的人际关系会使我们事半功倍。在校期间，我们要学会和各色各样的人交往，不要怕碰壁。尤其是作为一个学生干部，处理好身边的人际关系十分重要。

沟通是人际关系中最重要的一部分，它是人与人之间傅递情感、态度、事实、信念和想法的过程，所以良好的沟通指的就是一种双向的沟通过程，不是你一个人在发表演说、对牛弹琴，或者是让对方唱独角戏，而是用心去听听对方在说什麼?去了解对方在想什麼?对有什麼感受?并且把自己的想法回馈给对方。沟通过程中可能因沟通者本身的特质或沟通的方式而造成曲解，因此传送讯息者与接收者间必须藉著不断的回馈，去澄清双方接收及了解到的是否一致。除此以外，还有很多轻而易举的事就能帮助我们和人建立良好的人际关系:尊重别人并欣赏自己。寻求共同价值观之伙伴。排除人际障碍。服务之人生观。遵守团体规则。积极人际成长。深度自我认识及接纳。常持诚恳的态度。谦卑温柔的心。适度自我表达。

增进与他人进行有效沟通的能力，是维系良好人际关系的首要条件，以下几项通则提供参考：

-站在对方立场设想，将心比心，并且用温暖、尊重、了解的方式去沟通 -了解沟通的障碍并且尽可能去突破

-得有与人沟通的意愿，以一颗开放的心灵倾听，千万不要立即下价值判断，而最好以对方的立场和观点去设想。

-当一位好听众，用我们的心灵去听听对方的想法与感受，而不只是字面上的意思。然后要坦诚地告诉对方，我们听到了什麼?有什麼样的感受和想法?

-善解人意，我们不一定要赞同他人与我们不同的意见，但是如果我们能了解他人，我们自己也会快乐无比。

-加强对自己的了解，知道自己会说出什麼样的话，也是能与他人维系良好人际关系的技巧之一。

要善於处理自己的情绪，不要让不好的情绪影响了与周围的人的关系。

关于人际关系的总结 篇3

大学生活中最棘手的问题莫过于人际交往问题了,因此，我选修了这门名为人际交往心理学的课程。通过一个学期的人际交往心理学的学习，我对这门课程有了一定的了解。这门课程对我们以后融入社会，如何使自己能更好地进行与人际交往，建立良好的人际关系网络提供了方向性的指导。当然，选择人际交往心理学这门选修课程，除了出于自己的兴趣，还有一个原因就是希望通过学习这门课程，使自己能够正确和周围的人相处，建立和完善自己的人际关系网。

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。动机在人际关系中有着引发、指向和强化功能。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，其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。

通过对课程的学习，我整理了一下我的人际关系。总的来说，我的人际关系虽然比不上那些交际能力强的人结识的朋友多，人脉宽，但是只要是和我认识的，关系比较熟的，大都可以说是我的好朋友了。我觉得我的人际关系网络里可以分为三个层次：一是只有过一面之缘的，萍水相逢的普通人;二是和我在同一个生活圈里的，关系熟络的，交往较好的朋友;三是和我关系密切的，交情深厚的知心朋友。

我对自己现在的人际关系还算满意，但是我的人际关系网散布范围小且漏洞大。首先，谈谈我人际关系好的一面：第一，与朋友、同学等社会关系较好。这主要是与我个人的性格有关。我的性格虽然有点内向，但是脾气好、与人相处和善，所以只要是我认识的人，关系不会变差。当然在这一点上，我可能还需努力。我始终记得一句话： 责人之心责己，恕己之心恕人。 第二，与朋友、同学等社会关系能喜悦共享、互帮互助。所谓喜悦共享，我想，并不能与周围任何一个人做到这一点，可能只限于要好的几个朋友。对于生活上有困难的同学、朋友，我会积极伸出援手。第三，与朋友、同学等社会关系合作处事。当然，这个是建立在诚信待人、友善交往、互相尊重的前提下。当然我的人际关系网也存在着很大的漏洞，第一，对一些看法、做法难以做到互相理解，互相包容。我认为这种现象可能是因为文化差异或者生活环境不同所导致的。第二，对一些敏感、尖锐的话题，我可能会伤害朋友、同学。这一点得从我自身出发，可能是我的原则性比较强，这种原则性可能出于正义之道，但它阻碍了我的人际交往。总的来说，改变自己才会改变人际关系。

对于一个在校大学生来说，这是一个人际关系走向社会化的一个重要转折时期。大学生的人际关系并不如社会上的人际关系复杂，可能仅限于同学、老师、朋友和亲人，且大学生的社交能力普遍较弱，其主要原因还是因为生活的圈子小，能接触到的人群有限。现在的大学生都比较普遍存在以自我为中心，任何事情，任何决定最先考虑到的就是自己的需求和利益，强调自己的感受，不顾及他人。以自我为中心共性决定了我们有的时候缺乏交往技巧，不易融合。在大学校园里建立良好的人际关系，形成一种团结友爱、朝气蓬勃的环境，将有利于大学生形成和发展健康的个性品质。

培养良好的人际效能力，不仅是大学生活的需要，更是将来适应社会的需要。一个没有交际能力的人，就像陆地上的船是永远不会漂泊到壮阔的大海中去。成功的人际交往是一种智慧和能力。不懂得必要的社交知识，不善于运用交往的艺术，在生活中就会举步维艰。

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