

# 2023年人际关系的总结 分析总结人际关系方面(实用5篇)

总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它有助于我们寻找工作和事物发展的规律，从而掌握并运用这些规律，是时候写一份总结了。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

## 人际关系的总结篇一

人与人之间的相处必不可少，所以对自己的人际关系进行总结可以更加有利自己处理人际关系上面的事情。下面是本站小编为你整理的分析总结人际关系方面，希望对你有帮助。

从人际认知的角度来看，对人际关系的认知应该分为对他人的认知和自我认知两个维度。通过对他人语言、行为、表情的把握，我们会对其产生最初的印象和评价。我是一个十分注重非言语表达的人，也就是说我始终十分在意周围人的目光和表情，因为我认为在语言沟通之前，目光会给对方直接的信号来表明自己的态度，比语言更直接更可靠。因此在语言交流之前，我往往注意对方的目光和神态。眼神可以毫无保留地传达一个人的喜怒哀乐，但为了避免冲突，人们往往会话锋一转，而避重就轻。也正是因为注重表情，身边的同学大多认为我是个相对可靠，理解他们的人，可以作为知心朋友相处，但有时对于我来说，这样细致地观察会给自己带来不必要的负担，对行为做出的反应简单而直接，不用经过大脑深加工便可以完成，而因为一个转瞬即逝的表情而思考，未免有些给自己添麻烦，偶尔被人误解为心多的人。

因此，从人际印象的角度讲，印象管理也是我们在人际交往

中所使用的直接或间接的手段，我们运用多种策略控制和反馈自己在别人眼中的印象，希望自己可以得到对方的尊重和认可，不仅如此，有时甚至会希望对方向自己提出相应的报答行为，以便能更好地作出判断和决策。“走自己的路，让别人说去吧”，这句话看似潇洒，却没有多少人能真正做到如此豁达，因为我们不仅仅因自己而生活，更多依靠周围的人和事，别人对自己的评价就会显得尤为重要。我是一个十分在意别人看法的人，自己的举手投足之间会给他人带来怎样的印象是我比较关心的话题，在别人表达不满或者建议时，就会迫不及待地想要改正，不是想要改正自己的做法，而是改变对方的印象。尤其是在处理师生关系时，往往触碰到学生最敏感的神经，我会尽量保持得体的形象出现在老师面前，通常都会表现得安静、内敛，一是为了维护自己作为学生需要学习的尊严，二是为了回避自己在知识上的贫乏。

我个人认为，交换的根源在于缺乏，无论是物质上还是情感上，有缺失，有需求才会想要得到。根据马斯洛需要层次理论，在满足人基本生理需要之后，产生更高层次的需要。奥德弗将需要层次压缩为三种，生存需要，成员发展需要，相互关系需要。一旦需要有所缺失，我们就会想要从他人那里得到补偿。有时候我会觉得自己是一个自卑和自负的人，如果不给予，就会不自信，别人给与的关注度降低，就会不习惯，所以我做事比较高调，也是为了证明自己。也许身边的同学偶尔会觉得我有些强势，有些要求过高，其实这是外强中干的体现，内心越自卑，就会表现得越自信。也可以说，从内心看，我有自信的需要，或者是高成就需要，把事情做到最好来增强自信心。上大学之前，我也是个比较自负的人，只关心个人的需要，强调自己的感受，在人际交往中表现为目中无人。与同伴相聚，不高兴时会不分场合地乱发脾气，高兴时则海阔天空、手舞足蹈讲个痛快，全然不考虑别人的情绪和别人的态度。另外，在对自己与别人的关系上，过高地估计了彼此的亲密度，讲一些该讲的话。这种过于亲昵的行为，反而会使人出于心理防范而与之疏远。这是一种人际交往时的心理障碍，生活在大学的小社会让我学到了很多，

渐渐与周围同学处于自然的交往状态，很轻松，遇到不开心的事也学会忍让，先追究自己的错误和缺陷，这样才能更好地与他人相处。

一个人的社交圈大小，与其个人的人际魅力关系密切，或者说，个人吸引力会使得人与人交往沟通变得顺畅和轻松。人际魅力通过人际吸引而表现出来，人际吸引是人与人之间在情感方面相互喜欢和亲密的心理关系，是心理距离缩短的表现。它是人际关系的一种积极的心理状态，是一种普遍的社会心理现象。人际交往是一个相互影响、相互作用的动态过程，人际吸引既体现在个人的特点上又体现在双方的关系状态中。个人的外貌，个性品质，能力等等都决定了个人魅力的大小。我们喜欢和有个人魅力的人交流，这样不仅能提升自己的个人魅力，也可以迅速扩大自己的社交范围。

一切人际交往的不和谐因素皆来自于人际冲突，正是由于冲突才会产生各种不正当竞争，以及一些极端的手段。相互争辩或彼此抵触的行为便是冲突。一般情况下，产生冲突的原因是人们都坚持自己的意见，常常以为自己的看法是最客观最合情理的，为了印证自己的观点而与他人争论。在此我想强调的是与家人的冲突往往来自期望值过高。正所谓爱之深，责之切，我常常会与家人起冲突，因为20多年在父母身边长大，他们应当了解我，理解我，所以每当他们责备或者抱怨时我的大小姐脾气一发不可收拾。现在看来我忽略了他们的感受，对其期望值过高，他们照顾我的饮食起居，却无法跟随我的情感发展，加上所接触的知识面不同，思考问题的角度必然不同，我们又处于年少轻狂的时期，与家人的冲突是很难避免的，但相互的理解和支持却是必须的。良好的人际关系不仅仅体现在学校，社会中，也充分地体现在家庭中。如果我们不能很好地协调与家人的关系，又怎能处理好与陌生人的关系呢？在大学里，我所经历的，见过的很大部分冲突来自于忌妒的情绪，而恰恰这种情绪很容易产生，如室友拿到奖学金，你却因一名之差而丧失机会，或者成绩不如你的同学比你提前入党。这种情况在大学中已经不稀奇了。西班牙

牙作家赛万斯说过：“忌妒者总是用望远镜观察一切，在望远镜中，小物体变大，矮个子变成巨人，疑点变成事实。”忌妒是一种不服，不悦，失落，甚至仇视的消极情感，有些人还会因为这种情感而恶语中伤他人，当别人有难时却隔岸观火。我个人认为存在忌妒心理很常见，也是一种正常现象，很少有人能做到身边的人功成名就时自己无动于衷，重要的是我们能否客观地评价他人取得成绩的原因，然后给自己提供动力，把消极情绪转化为积极情绪，将冲突化为奋斗的目标前行，在解决人际冲突之前，首先化解自己内心的矛盾冲突。

人际交往与心理健康之间有着重要的联系，良好的人际关系来源于健康的心理状态，自信、乐观、从容、友爱、助人、谦虚、宽容等等，这些良好的行为品质都可以在人际交往中起到很好的促进作用，同时，健康的人际关系也可以使人舒缓压力、平复情绪，对人们的个人发展、身心健康也起到了积极的作用。另一方面，那些在人际关系中出现问题的人，也会多多少少存在着一些心理问题，甚至是人际交往的心理障碍，在人与人的交往中，他们更多地表现出自负、自卑、干涉他人、多疑、敏感、嫉妒等消极心理，从而导致了人际交往的一次次挫败。作为大学生我们需要做的就是稳定自己的情绪，积极面对生活，培养自己为人处世的能力，做有益于自己，家庭，社会的事。在人际关系的课程中我意识到了自己很多的不足，也学会了很多处理问题的方式，希望可以将理论和实践更好地结合起来，调节好自己的心态。

## 人际关系的总结篇二

二、团辅目的：增强班级团队意识，塑造团队精神，班级成员的互信和理解，增强班级的凝聚力。

三、团辅时间：09月3 / 4号下午2：00—4：00

四、团辅地点：教五草坪

五、团辅形式：鼓励队员，充分发挥队员的主观能动性，让队员之间协调合作充满激情。

六、团辅对象：电力学院11级新生

七、前期物品准备：两张桌子

八、后期宣传：由团辅部、编宣部完成。

九、具体活动流程：

（一）、通知：由各班负责人通知时间地点

（二）、后勤准备：活动部、团辅部共同完成。

（三）、集合：09月3、4号班级准时到达教五草坪集合，领队提前到达场地，由领队带到自己的活动场地。

十、团辅流程：

（一）、热身活动：抓乌龟

活动目的：活跃团体气氛，调动成员注意力

活动时间：10分钟

所需材料：无

活动程序：

今天我要给大家讲一个故事，故事的题目叫“红烧肉与竹子”。故事的主人公叫苏轼，也就是我们平时说得苏东坡。苏东坡是个喜欢风雅的人，尤其喜欢竹子。因为这种植物又

高又直，是有气节和骨气的象征，我们也常说它是正直与虚心的表现。因为喜欢，苏东坡在他家后花园种了不少花，还有许多竹子。

此外，苏东坡还很喜欢吃猪肉，有一道菜很出名就叫“东坡肉”。苏东坡即喜欢吃肉又喜欢竹子。他还专门为此写了一首诗就叫《竹子和红烧肉》，“平生喜食肉，平生爱种竹。偏爱红烧肉，更喜青青竹。若想有肉又有竹，天天竹笋红烧肉。”

## （二）、起队名

时间：20～30分钟

目的：

1、使各个小组拥有自己的名字。队歌

2、鼓励团队成员之间互相沟通。

3、把小组成员团结在一起。

4、引人发笑。

步骤：

1、将人数较多的队员划分成若干个由8～12个人组成的小组。

2、各组在10分钟内给自己的团队起一个名字，名字可以有实际意义，也可用符号代替。

3、各组进行自我介绍，介绍他们的队名以及为什么选用这个名字。

4、游戏过程中要称呼他们的队名。

### （三）、你是我的椅子

时间：10~15分钟

规则：以十人以上为一组，排好队，队伍头尾相接，形成一个圈，队伍间每个人相隔一步的距离，然后以后面一个人的膝盖为椅子慢慢的坐下两人开始，围成一圈，坐好后只要有一个人没有坐稳或起身离开，整个对位的形状将溃散。

分享：1、个人在团体中如果不做好自己的角色，会造成怎样的后果？

### （四）、信任背摔

时间：20分钟

### （五）、个人展示

时间：20~30分钟

目的：给新生们展示自己才能的机会，彰显个人特色，以更好地融入团体。

步骤：所有在场人员围成圈坐下，主持人鼓励新生出来展现自己

十一、经费预算：10元

十二、辅导人员注意事项：

- 1、面带微笑，机智的处理突发事件；
- 2、讲清楚活动规则，注意特殊队员；
- 3、控制好时间，要注意纪律！

## 人际关系的总结篇三

在老师以及同学们的互相默契的配合下，我们欢声笑语的结束了本学期的团体辅导课。即学到了相关的专业知识技能，也从身心上获得了一些体验。这些体验不是我们平时生活中所能感受得到的，因为这些特定的情境只有在特定的环境下才可以收获的到。

经历这半学期的辅导课，首先最重要的体会就是对班级的同学有了更加深刻的了解，相比其他的课程，团体辅导课有它自身的特点：灵活、多变、开放性等，这些特点也正好符合我们现在学生身心发展的需要。不仅仅拉近同学们之间的联系，而且能够让曾经不熟悉的人有过交往的机会。其次是班级的凝聚力有了一定的增强，从刚刚进大学时一群稚嫩的孩子，到现在时刻有着集体荣誉感的班级分子，这正是我们成长的地方。在课程的学习中，我们都会以家族的形式进行讨论，而就是这样的小小家庭造就了我们有了强烈的集体感，我们会为自己的家庭献上自己的努力，并且积极地分享自己的心得体会。但是这也并不是我们只会在自己家庭中谈论感受，我们还会进行全班的分享，以及全班同学的互动。

又会面对很多现实的问题，工作、婚姻、生子等，这些都是不可预测的，我们能做的就是面对这些问题之前要有一颗良好的心态来面对，在这我们的团辅课上都有所体现了，教会自己在遇到挫折时的应对措施以及受挫心理，这是考验我们以后走上人生的路很重要的一个标准。最为重要的就是这样的团体活动让我们自己能够更加清楚的了解自己，发现自己现在哪些方面的不足和自己还没有发现的优点，比仅仅是自我提升的重要措施，也为以后的发展有很大的帮助。正如我们小组带领大家做得团辅认识自我，树立自信，这也是我们现代大学生实际所缺乏的，因此很有必要通过相应的活动方案来帮助同学们重新找回自信，树立自信，做一个不一样的自己。



团辅课即将结束，心情似乎也有些沉重起来，是因为不舍吗？还是喜欢这么课？我想这两个都有吧！随着课程的结束，以后也许不会再有这样的心理活动课了，但是这样的课所存在的意义却是我们永远不会忘记的，它是我们每个同学出发，教会的不是书本上死板的知识，更多的是一种体会，一种技能，这样的. 经验是为了我们以后的发展所建立的。因此在课程的最后还是非常感谢老师能够在本学期带领我们班圆满的完成所有的任务。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 人际关系的总结篇四

本人于取得了天津市中小学班级心理健康教育辅导教师资格证书(c类)，但在和管理中还没有正式的对学生进行过心理辅导，同时也深感自己的心理辅导技能与技巧还很欠缺，有时不知如何更好地解压，如何更好地提升学生的自信心，非常渴望聆听专家的讲座，希望有机会能继续参加心理辅导方面的培训，以便更好地解决现实生活中学生遇到的心理问题和困惑，使学生心理健康成长。很感谢学校能给我们这次培训的机会于1月10日在师大逸夫楼进行了心理方面的培训。聆听

了清华大学教育研究所心理学教授、博士生导师樊富珉现场讲座，她用活动的方式讲授了班级辅导技术。虽然培训时间只有一天，但这一天过的很充实，内容并不是纯粹的理论知识培训，而是结合活动练习，通过活动使我们学到了许多知识，真正是物有所值，以下将谈谈我个人的一些心得。

## 一、认识了团体心理辅导及其优势

团体辅导，是在专业教师的指导下，利用团体过程和团体动力的作用，促使个体在人际交往中通过观察、学习、体验，重新评价自己的思想、情感和行为，并可以在安全的实验性社会情境中认识自我、探讨自我、改变自我、调整改善与他人的关系，学习新的态度和行为方式，解决每个成员所面临的成长问题或心理障碍。本次培训之前，我的意识中，更多的是个体的辅导，一对一的辅导，没想到这次是面对200多人的辅导，第一个感触是辅导的面广，第二个感触是被辅导人进入状态快，效果明显，也使我看到了团体辅导的优势。团体辅导以其独特的功能和方式在心理素质训练和心理健康教育中发挥着越来越重要的作用，它既能帮助学生个人增强素质和能力、提高心理健康水平，同时又能帮助提高团体的整体协作性和创造性，增强团队的凝聚力和工作能力，提高团队绩效。我想团体心理辅导将会成为学校心理健康教育的一种新的发展趋势。

## 二、掌握了团体心理辅导的基本技巧

在心理辅导的过程中，有一定的辅导技巧：接纳、倾听、共情。老师首先要做到接纳对方，即无条件的积极关注对方，认真倾听困扰着对方的事情，对其产生共情，感受对方的感受，了解其情况，让对方的情绪得到宣泄，然后一起探讨，最后解决问题。因此，教师要改变一下心态，无条件的采用积极关注着、倾听、共情等方式，真诚地对待别人，促进其人格的健康成长。

### 三. 熟练运用团体辅导工具

团体心理辅导工作的开展需要专业性团体心理辅导书籍、活动道具、活动光盘等的支持。为了满足广大心理教师、心理学工作爱好者对团体心理辅导的需求，京博仁团体心理辅导活动工具箱的设计以人际沟通理论、社会学习理论、以及团体动力学理论为基础，总结归纳各个阶段学生心理发展的主题，精心设计了丰富多彩的活动，利用心理课堂、团体心理辅导等方式开展心理健康教育。并配备了相应的团体辅导活动手册、活动光盘，为团体心理辅导工作的开展提供硬件支持。团体心理辅导具有操作性强、可变性大的特点，配套光盘能够更直观地授予心理老师以渔，帮助老师更好地掌握团体心理辅导的技巧。

### 三、游戏虽小，作用很大

辅导中的两个小游戏给我印象很深，第一个叫爱的鼓励。这是一个拍手活动，需要在统一节奏下打出节拍，只有很简单的节拍，是12123123467，别看就这几个简单的节拍，全班同学只要节奏齐，就会打出非常宏大的气势。第二个是用手指演示出风声、小雨、中雨、大雨和暴雨的情形。这两个小游戏体现了团队的重要，体现了团结的精神，它能有效地抓住学生的心，能给人以豁然开朗的感觉。我想在遇到学生注意力不集中或感觉到困乏时，进行这样的小游戏一定会收到意想不到的效果。

### 四、通过活动，认识自我

在培训中，樊教授给我们练习了很多的活动，每个活动都有着它的心理辅导方面的作用，我举个例子，在让我自豪的活动中，老师给我们每人一张纸，上面有小学、初中、高中、大学和现在这几个阶段，她让我们填出在这几个阶段中自己有哪些值得自豪的事件和引以为豪的原因。之后8人一组，每人轮流对大伙说出自己所填的事件和自豪感的原因。当我们

面对互相不认识的人时，勇敢地说出自己的事时，当时给我的感觉是我有自信了，因为我在各个阶段都有另人羡慕的事情发生在自己身上，我也很优秀的，我从此不再自卑。通过这个活动可以提升自己的自信心，使自己真正的不再自卑，能发现自己的潜能，另外通过这个活动还可以尽快地结识更多的朋友，使我们由不认识到相识，甚至成为朋友。我想当班主任在接手一个新的班级时，可以采用这种活动，首先让学生觉得自己是一个很优秀的学生，同时也可以使他们很快的和新同学彼此认识，让其他同学较全面地了解你过去优秀的一面，同时也可以使这些互相不认识的同学们尽快的组成一个新的班集体。

通过团体心理辅导培训，使我更加深刻地认识到：团体心理辅导和教育教学工作对于一个学校的发展是同样的重要。在今后的教育教学中我要把所学知识运用到实际当中，做一名让学生满意的辅导员是我的工作，也是我的追求，我一直在努力，也将继续为之努力。

## 人际关系的总结篇五

活动背景：

进入大学，大学生都会因为繁忙的学习压力而容易焦躁，因此教育学院彩虹心灵工作室开展此次团辅活动，希望通过团辅活动缓解大家的学习压力，更好的看待学业带来的压力。

活动目标：

- 1、使成员了解压力的来源；
- 2、协助成员探索缓解压力的有效方式，并由日常生活中总结减压技巧；

活动材料：气球、纸、笔若干、音乐活动时间：待定活动地

点：待定

活动流程：开场白：（3分钟）

大家下午好！欢迎各位心理委员的到来！很高兴大家能支持和参加我们今天的团体训练活动。首先，我先做一下自我介绍，我是来自13艺教2班的李卉，今天将由我来带领大家进行今天的解压之旅。

活动一：兔子舞（7分钟）

目标：娱乐是最好的解压方法，在舞蹈中放松心情，释放压力。

准备材料：兔子舞音乐活动程序：

- （1）播放音乐，先由主持人示范一遍动作
- （2）组织大家排好队伍，随着音乐绕着活动中心起舞。

活动二：情景扮演（20分钟）

目标：通过扮演的不同情境的故事，加深大家对压力来源及其解决办法的了解。

准备材料：压力类型的`卡片（智囊团）、不同压力的情景故事类型

活动程序：

- 1、组员随机抽取擅长解决压力类型的卡片（智囊团）以及要扮演的情景故事类型。
- 2、在扮演情景故事后，让组员分享压力体验。

3、智囊团分析压力源以及提供解决压力的办法。

4、让其他小组对这两个小组的表现进行评价，并且指出该组解决压力的办法，作出点评。

小结：这个活动让我们了解到情绪对我们的影响，就算只是在扮演情境，但我们的的心情可能突然就改变了。负面情绪给我们带来的压迫感，这种压迫感在某些时候会产生积极作用，但是绝大部分时间会对我们学习生活产生消极影响。那接下来的活动中，就让我们共同去面对压力，释放压力。

活动三：（20分钟）

目标：通过小组合作的形式，一起解决压力

准备材料：纸、笔、气球

活动程序：

（1）请成员将目前最感困惑的一件事写在纸上，塞进气球里，将气球吹大，有多少压力就吹多少个气球。

（2）以小组为单位，选出能接住最多气球的人，代表小组比赛。

（3）让小组的其他成员把气球丢给该组代表，在规定时间内，比较能接住气球的个数，选出最佳选手。

（4）在这次活动中引导大家正确看待压力，每个人能承受的压力程度都不同，一旦压力超出本人的承受范围，那么最后肯定会崩溃。以一个寓言故事总结。

（5）让大家把压力纸条放进气球里，把气球吹大，然后大家一起把气球踩破。

#### 活动四：（5分钟）

总结：在大学四年中，压力是必然存在的，我们需要做的不能是逃避，我们要直面压力。有时候压力正是我们读大学很重要的东西，像催化剂，在顶着的压力继续行走的过程中，使自己慢慢成长起来，使自己变得更坚强，真的可以适应社会。压力肯定有，烦是没用的，只要努力，勇敢的去面对，积极克服，相信我们都可以变得很坚强！

附：心理减压有办法：不苛求于人知足者常乐

康乔在讲座中称，心理压力的来源非常复杂，来自生活、工作、学习、家庭、单位的压力最为普遍，还有人的心理压力来源于文化、政治、生存、关系、成长、认知、情绪、意志等方面。康乔表示，其实，心理压力是可以自行调适的，比如倾诉、旅游、读书、听音乐、做好事，都能够进行心理减压。美国心理卫生学会提出了心理平衡的十条要诀：

- 1、对自己不苛求。每个人都有自己的抱负，目标定得太高，难以实现，是自寻烦恼；对自己要求十全十美，有一点瑕疵就自责，也是自我伤害。把目标和要求限定在自己的能力范围之内，懂得欣赏自己已取得的成就，心情自然会舒畅。
- 2、不要处处与人争斗。处处与人争斗，会让自己经常处于紧张状态。其实，人与人之间应和谐相处，只要你不敌视别人，别人也不会与你为敌。
- 3、对亲人期望不要过高。妻子盼望丈夫飞黄腾达，父母希望儿女成龙成凤，是人之常情。但当对方不能满足自己的期望时，也不必大失所望。每个人都有自己的生活道路，何必要求别人迎合自己。
- 4、暂离困境。受到挫折时，自己暂且将烦恼放下，去做自己喜欢做的事，如运动、打球、读书等，待心境平和后，再重

新面对难题，思考解决的办法。

5、适当让步。处理工作和生活中的一些问题，在非原则问题方面无需过分坚持，退一步，海阔天空。

6、对人表示善意。生活中被人排斥的时候，适当表示出自己的善意，诚挚地伸出友谊之手，朋友自然就会多。

7、找人倾诉烦恼。不要把所有的烦恼都闷在心里，适当向知己好友倾诉，心情会顿感舒畅。

8、帮助别人做事。助人为快乐之本，帮助别人不仅可以表现自己存在的价值，还可以获得珍贵的友谊和快乐。

9、积极娱乐。生活中适当娱乐，调节情绪，舒缓压力，增加新的知识和乐趣。

10、知足常乐。荣与辱、升与降、得与失，往往不以个人意志为转移，荣辱不惊，淡泊名利，做到心理平衡就是极大的快乐。