

最新人际关系心理学论文(精选5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

人际关系心理学论文篇一

良好的人际关系有利于人们在现实生活中的发展，怎样建立良好的关系呢？下面是本站小编为大家整理几篇建立良好人际关系的论文，希望对你有帮助。

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、张贴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

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

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.

共2页，当前第1页12

人际关系心理学论文篇二

[论文摘要]大学生踏入大学校园后面临着新的环境，同时也面临着新的挑战。远离父母，在学校里学习生活，在这种环境下，良好的人际关系就显得尤为重要，这不仅是大学生正常学习、生活的保障，更是大学生自我发展的深层需要。

处于青年期的当代大学生，其特点是：思想活跃，精力充沛，兴趣广泛，人际交往的需要极为强烈。他们力图通过人际交往去认识世界，获得友谊，以满足自己物质和精神上的各种需要。但在交往过程中就会出现两种情况：交往顺利或不顺利，如果交往顺利，会心情舒畅、身心健康；如果交往受挫，便会使得心情郁闷，身心受损，导致各种不良后果，这些在大学生的生活中是极为常见的。大学生在各种心理障碍中，人际交往障碍表现最为常见，直接影响他们正常的学习和生活。

1大学生交往障碍的特点

1.1认知障碍认知障碍在大学生的人际交往中表现得尤为突出，随着大学生的自我意识逐渐增强，开始了主动交往，但由于社会阅历有限、客观环境的限制等原因使其不能够全面接触社会，同时心理上也不成熟，在人际交往中往往带有理想化的模型，然后据此在现实生活中寻找知己，一旦理想与现实不符，则产生交往障碍，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，自我为中心，从不考虑对方的需要，这样的交往必定以失败而告终。

1.2情感障碍情感成分是人际交往中最为重要特征。情感的好坏决定着交往者今后彼此间的行为，交往中感情色彩浓重是大学生人际交往的一大特点。情感障碍具体体现在以下几个方面：

1.2.1嫉妒与自卑嫉妒是一种消极的心理品质，表现为对他人的长处、成绩心怀不满，报以嫉恨，乃至行为上冷嘲热讽，甚至采取不道德行为。嫉妒容易使人产生痛苦、忧伤、攻击性言论和行为，导致人际冲突和交往障碍。自卑是则一种过低的自我评价，自卑的浅层感受是别人看不起自己，而深层的体验是自己看不起自己。自卑对一个人性格的培养极具腐蚀作用，会打击他的自信心，扼杀他的独立精神，使其找不到生活的精神支柱。有自卑心理的大学生在交往中常常表现出缺乏自信，畏首畏尾，遇到一点挫折，便怨天尤人。实际上，自卑并不一定是能力低下，主要是不了解自己，没有发现自己的闪光点或者总拿自己的短处和别人的长处相比，而导致自卑；有时是凡事期望值过高，不切实际，在交往中总想把自己的形象理想化。惧怕丢丑、受挫或遭到他人的拒绝与耻笑。因此这种心境使自卑者在交往中常感到不安，因而常将社交圈子限制在狭小的范围内，导致人际交往障碍。

1.2.2自负、害羞自负在人际交往中表现出傲气轻狂、居高临下、自夸自大，过于相信自己而不相信他人，只关心个人的需要，强调自己的感受而忽视他人。特别是当代大学生，独生子女比较多，父母对其娇生惯养，养成任性和自我为中心的特点。与同学相处，高兴时海阔天空、眉飞色舞；不高兴时就大发脾气、不顾他人的感受，最终导致人际交往障碍。无论是自卑还是自负，都是导致交往障碍的两个极端。害羞在大学生人际交往中常常表现出腼腆，动作忸怩、不自然、脸色绯红等，说话音量低而小，严重者怯于交往。对交往采

取回避的态度，导致过多约束自己的言行，无法充分表达自己的愿望和情感，也无法与他人产生良好的沟通，造成交往双方的误解，妨碍了良好人际关系的形成。

1.2.3人格障碍人格障碍是另一种常见的人际交往障碍。所谓人格，是指一个人的思想意识和个性特征、心胸情怀和道德操守。是个体在成人化和社会化的过程中所形成的比较稳定的心理和行为范式。人格的差异会带来交往中的误解、矛盾与冲突，人格不健全可直接造成人际冲突。

2大学生人际交往的原则

大学生在交往中都或多或少地出现这样或那样的问题，改善人际关系，加强人际交往，对大学生的学习、生活和心理健康都有重大意义。迈进大学校园，因刚从紧张、繁重的高中学习生活中走出来，没有时间和机会深入社会，对于人际关系，大脑中几乎是一片空白。而大学生活，又恰恰需要交往，需要沟通。那么如何打开大学生人际交往的局面？使其在人际交往中不四处碰壁，应该掌握以下原则：

2.1平等交往平等主要指交往双方态度上的平等，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，人与人之间的关系是平等的关系。在交往过程中，如果一方居高临下、盛气凌人、发号施令、颐指气使，那么他很快便会遭到孤立。大学生往往个性很强，互不服输，这种精神是值得提倡的，但绝不能高人一头，更不能因同学的出身、家庭、经历、长相等方面的客观差异而对人“另眼相看。”

坚持平等的交往原则，就要正确估价自己，不要光看自己的优点而盛气凌人，也不要只见自身弱点而盲目自卑，要尊重他人的自尊心和感情，这是人际交往的基础。

2.2尊重他人每个人都有自己的人格尊严。并期望在各种场合中得到尊重。尊重能够引发人的信任、坦诚等情感，缩短交

往的心理距离。一般来说，大学生的自尊心都较强，因此，大学生在人际交往中尤其要注意尊重的原则，不要损伤他人的名誉和人格，承认或肯定他人的能力与成绩。否则，容易导致人际关系的紧张和冲突。

坚持尊重的原则，必须注意在态度上和人格上尊重同学。平等待人，讲究语言文明、礼貌待人，不开恶作剧式的玩笑，不乱给同学取绰号，尊重同学的生活习惯。

2.3真诚待人真诚是人与人之间沟通的桥梁，只有以诚相待，才能使交往双方建立信任感，并结成深厚的友谊。诚实又是成功交往的基础，知心朋友和牢固的友谊是通过真诚相处才获得的。那么。怎样做到诚实呢？简单的说就是一要正直无私；二要说老实话，办老实事，做老实人；三要表里如一。言行一致。

坚持真诚的原则，必须做到热情关心、真心帮助他人而不求回报，对朋友的不足和缺陷能诚恳批评。对人、对事实求是，对不同的观点能直陈己见而不是口是心非，既不当面奉承人，也不在背后诽谤人，做到肝胆相照、赤诚待人、胸怀坦白。

2.4互助互利人际关系以能否满足交往双方的需要为基础。如果交往双方的心理需要都能获得满足，其关系才会继续发展。因此，交往双方要本着互助互利原则。互助，就是当一方需要帮助时，另一方要力所能及地给对方提供帮助。这种帮助可以是物质方面的，也可以是精神方面的：可以是脑力的。也可以是体力的。一个人如果只想得到别人帮助，而不去帮助别人，关心别人，是处理不好人际关系的。

坚持互助互利原则。就要破除极端个人主义，与人为善，乐于帮助别人。同时，又要善于求助别人。别人帮助他克服了困难，他也会感到愉快，这也可以进一步沟通双方的情感交流。

2.5讲究信用诚信是一个人内在气质的反映，是衡量一个人综合素质的重要指标，是成功的伙伴，是无形的资本，是中华民族古老的传统。信用原则要求大学生在人际交往中要说真话，言必行，行必果。答应做到的事情不管有多难，也要千方百计、不遗余力地办到。如果经再三努力而没有实现。则应诚恳说明原因，不能有“凑合”、“对付”的思想。_守信者能交真朋友、好朋友：不守信用者只能交一时的朋友或终将被抛弃。

坚持信用原则，要做到有约按时到，借物按时还，不乱猜疑，不轻易许诺、信口开河，让人家空欢喜。

2.6宽容大度人际交往中产生误解和矛盾是不可避免的。大学生个性较强，接触密切。不可避免地会产生矛盾。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”。宽容克制并不是软弱、怯懦，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。在宽容别人身上的缺点时，应该看到别人身上的优点，这样才能赢得别人的尊重和信任，同时，也要清楚的认识到自己身上的缺点和不足。古人说得好，水至清则无鱼，人至察则无徒，明白了这些道理，就会多一些宽容，多一些真诚。从而获得多一些友谊。

2.7保持距离保持距离感决不是设置心灵上的屏障或戒备防线，它因人、因场合而异，人与人之间亲密程度的不同所保持的距离是不相同的。同学之间要处理好人际关系，保持牢固的友谊，就必须象刺猬彼此相抱着取暖。需要保持适当的距离，这样既能感受到对方的温暖又免于相互之间的伤害。懂得了这一道理，我们就学会了尊重和被尊重，就能更好地处理人与人之间的关系。

总之，对于在校大学生，要从各方面锻炼自己，克服各方面

的心理问题，改善人际关系，使自己能够适应大学生活。大学时期是大学生心理趋于成熟的时期，特别需要别人的理解，愿意向别人倾诉自己的思想，以便通过别人的理解与安慰而对压抑的情绪进行调节，使心理压力缓解。另外，重视人际交往，掌握交往技巧，积累交往经验，不仅是大学生现实生活的需要，也是大学生成功走向()社会的需要。

人际关系心理学论文篇三

摘要：为探讨大学生情绪智力和人际关系的内在联系，用《情绪智力量表》和《人际关系综合诊断量表》对其进行问卷调查。结果显示：大学生情绪智力与人际关系整体上有显著的正相关。

关键词：大学生；情绪智力；人际关系；显著的正相关

1. 问题的提出

情绪智力主要是指个体在加工和处理情绪信息和情绪性问题的一种能力[1]。人际关系是指人与人之间通过某种交往方式产生相互影响而形成的比较稳定而直接的心理关系[2]。大学阶段是人生发展的关键时期，但是现阶段大学生的人际关系并不理想。因此，探讨大学生情绪智力与人际关系之间的关系就非常必要。

2. 研究方法

2.1 研究被试以班级为单位，用整群随机抽样法选取郑州大学在校大学生，共发放问卷450份，回收425份，回收率94.44%，剔除问卷45份，有效问卷共405份，有效率90.00%。

2.2 研究工具

2.2.1 《情绪智力量表》。采用schutle等人[3]编制的情绪智

力量表(eis)来考察大学生情绪智力的特征。

2.2.2《人际关系综合诊断量表》。采用郑日昌等人编制的人际关系综合诊断量表。分数越高，说明人际关系行为困扰越严重。

2.3施测过程测量过程以班级为单位进行团体测试，要求被试根据自己的实际情况按指导语的要求填写问卷。全部数据采用spss15.0统计软件进行统计处理与分析。

3. 结果

3.1 大学生的情绪智力、人际关系在人口统计学上的特点

3.1.1 不同性别大学生的情绪智力、人际关系得分的差异比较

采用独立样本t检验，对郑州大学大学生情绪智力和人际关系进行统计分析。结果表明，不同性别的大学生在情绪智力和人际关系上以及在各个维度上的得分均无显著性差异。

3.1.2 不同年级大学生的情绪智力、人际关系得分的差异比较

3.1.3 独生与非独生大学生的情绪智力，人际交往得分的差异比较

3.2 大学生情绪智力与人际关系的相关研究

本研究相关分析得出结果：情绪智力在与人交谈维度上，与情绪智力各个维度和情绪智力总分有显著相关，人际关系总分与知觉情绪、运用情绪和情绪智力总分上显著相关。具体结果见表3.

4. 结论

性别对情绪智力和人际关系四个维度和总分没有显著性差异。年级在情绪智力和人际关系总分上差异显著，对各个维度的影响不平衡。除在理解情绪的能力方面的得分差异显著外，独生和非独生子女在其他方面的得分都不显著。情绪智力和人际关系总体上呈显著的正相关。（作者单位：郑州大学）

参考文献

[1]许远理。情绪智力组合理论的构建与实证研究[d].北京：首都师范大学博士学位论文□20xx.

[3]pmentandvalidationofameasureofemotionalalityandinsp
anidualdifferences□1998□6(25)□167-177.

人际关系心理学论文篇四

摘要：在生活中，人与人之间的交际是最为复杂的。现代社会，人际关系的发展对于很多人来讲都非常重视。在职场中，人际关系处理的好不好，在很大程度上决定着一个人将来在事业上的建树，不管是对于刚步入职场的年轻人，还是身经百战的职场工作者，正确掌握人际处理关系，对于你未来的事业和前程都有极其重大的影响。

关键词：职场礼节、忠于职守、换位思考、善于欣赏、真诚待人、善于分享、乐于付出。

职场人际关系，就是在职工作人员在工作中的各种关系。人际关系是一种资源，我们建立人脉、维护人脉，需要很大的气力。拥有人脉，是我们成就自己事业的巨大保证。从某种程度上讲，人脉就是我们的命脉。职场人际关系如何，在于个人的为人处事以及职场态度。如何才能处理好职场人际关系，具体如下：

一、职场礼节

中华民族自古以来就是礼仪之邦，从博大中华文化诞生之时，中国人一直都非常注重礼节，礼节做得到位是一个人综合素质的体现，更是适应现代社会发展必备的修养。

对于已经步入职场的工作者来说，在工作中会遇到一些难解的问题，而礼节问题正是这些问题存在的根本原因之一。职场中，一个人应该注重自身的修养，能很好的把握礼节问题，看到领导能做到该有的礼貌，见到工作伙伴能礼貌待人。时刻能保持良好的礼节气质，显现出自身有修为的一面，不要居高自傲自以为是。

事实上，不管是跟上司还是和职工打交道，不能缺少的一样最重要的东西就是礼节。礼节方面做的好，给领导的印象自然而然就好，而工作伙伴对你也有好的评价。

二、忠于职守

在其位，谋其职。忠于自己的职业，坚守自己的职业岗位是一个在职者的应该例行的。选择了这个职业，无论未来多么艰辛，也应该始终要有份对自己职业的忠心。做到忠于职守，就会对以后的工作更加有追求，做很多事将会更加有激情。从另一方面来讲，能专一自己的工作，在很大程度上为提高自信心埋下了深厚的一笔。自信一提高，工作效率就跟着提高，个人成就也会比别人更多。因此这样一来，不管是领导、同事、朋友还是合作伙伴都会对你刮目相看。

你渴望得到同事们的认同，必须比别人更优秀，更能吃苦耐劳、勤奋工作和忠于职守。一定程度上，有了工作上的成就，职场关系也就得到一定的升华，即使以后竞争激烈，有了这份追求和精神，不管是对工作的认可度上还是人际关系上都会比别人更胜一筹。

三、换位思考

现代的社会，在利益下，不管是什么都可能变得变质，有的人为了利益可以不惜一切手段达到自己的目的。特别是在职场中，竞争压力大，每个人都努力的达到自己的利益目的，而忽略了最重要的一些元素。

在很多方面，人们观察问题时都只是习惯性的从自己的角度考虑，只顾及自己的利益、愿望和心情，处理事情想当然的考虑自己，而没能和别人做到及时沟通。因此这样，常常很难了解别人的想法。当与人发生冲突时，很多时候双方都只是各讲各的，各忙各的，在这种情况下。很少有人能做到换位思考，为别人考虑。大到公司与公司之间，民族与民族之间都是如此。事实上，只要站在客观的角度就会发现，冲突双方几乎是完全不能理解对方，完全是互不体谅。

想处理好自己和他人的人际关系，最重要的就是改变从自我出发的单向思维，而应该结合对方的角度进行观察，替对方着想，别人也同样如此。双方都做到换位思考，这样处理人际关系，相信再怎样复杂的矛盾也会变得明朗。

四、善于欣赏

每个人都希望得到别人的鼓励和欣赏，得到鼓励和欣赏能给人奋斗的强大动力。一方面，欣赏可以学习别人的优点，补充自己的缺点，从而使自己更大程度上得到提高。另一方面，欣赏他人也是欣赏自己，可以同别人做个对比，也许别人没有的东西而你却有，对于充分认识自己和他人都有帮助。

进入社会工作后，领导和同事的欣赏是一个人工作的最大动力之一，得到别人的欣赏后，对待工作的态度都会不一样。而同样，我们去学会欣赏别人，别人同样也可以受到极大鼓舞，同时对你的态度和看法也会不同，对于人际关系的发展有着极大的帮助。如果没有欣赏，即使是天才到最后也会变成庸才。

五、真诚待人

“己所不欲，勿施于人”，每个人都有自己的行为和观点。不强求别人这个原则是处理人际关系的一个重要环节。古往今来，人是生而平等的，每个人的尊严都应该收到尊重。在职场中，更应该做到如此，你真诚待人，别人就会真诚待你。无论的对待工作还是对待同事之间的感情，都应该用自己最真诚的一面去对待别人，这样才能赢得大家的尊重。

六、善于分享

古人推崇与民同乐，把自己的快乐与别人分享将会变成更大的快乐。当你把自己的想法和点子与别人讨论后，就会得到更多的思想火花。在一定情况，把自己的工作成果与别人分享，别人就会觉得你工作态度认真，会觉得你是个心胸宽广的人，觉得你是个值得建交的好朋友。

你的分享成为别人的快乐，你的分享是对别人的信任。你给别人分享，别人也同样会给你分享。对于自己渴望的事情，要想到他人也可能渴望得到。你渴望被理解与关心，就要知道如何能力所能及地给予他人理解和关爱。给予他人理解和关切，会在更高的水平上增进彼此的关系。善待别人就是善待自己。学会与人分享，学会共同分享。既促进与领导和同事之间的感情，又能讲自己宽广的一面展示出来。

七、乐于付出

不劳无获，谁都懂的道理。天下没有免费的午餐，自己动手，丰衣足食。付出才有回报，你的所得总是与你的付出成正比的。在工作中，对于自己的工作任务要在有效率的基础上认真完成，别人在休息的时候，你懂得抓紧时间把别人不想做的事做到，而你就是独放光彩的、最优秀的一个。

懂得付出，才能懂得对工作的珍惜，才会比别人获得更多的

快乐。如果心中常有不劳而获的想法，常常令人萎缩、心灵低劣，长期这样下去绝对不会获得好的收获。有的人整天嫉妒别人的成果，而忘了自己也需要付出，这样的人也将被人看不起，他们的心里总是摆不平，从而少了奋斗之心，对待同事的态度可能也将会愈来愈差。

处理人际关系，你懂得付出了，领导和同事也会把你的认真态度放在心里，对你的态度自然好，而你和领导同事之间的各种关系也迎刃而解了。学会慷慨的对别人付出，在你困难的时候，你也会得到许多真切的帮助。

职场人际关系的处理不仅要讲究原则，更要讲究亲身实践，以实际行动来证实自己的能力。以一个好的心态勇敢的去面对职场中出现的复杂人际关系，处理好人际关系，你的前程将会是一片光芒。

人际关系心理学论文篇五

不管你在工作中有多大的能力，一旦不参与拓展人脉的活动，是不会交到很多有用的朋友的，就算自己偶尔认识一些朋友，对自己的工作也没有什么帮助，是很难让自己的人脉关系得到拓展的；在参加一些活动时，遇到的往往都是圈子里的人，这样认识的朋友跟自己才有共同的爱好或者需求，才会有业务上合作的可能；因此，大家可以多多参加一些场合活动来拓展自己的人脉。

二、拓展人脉时要有自己的标准

大家在职场中混，并不是说认识的人越多越好，也不是人脉关系越广越好，自己在拓展人脉时，一定要有一个标准，控制在一定的范围之内才可以，通过这样的过滤之后，再结识的人才是有需求的朋友，当自己学会和这些人搞好关系时，自己的事业发展的才会越来越顺利；因此，大家在拓展人脉时，不要盲目的结交朋友，而是有选择标准的去认识才可以。

三、拓展人脉时要学会重点突破

在不同的人生阶段，每个人需要的人际关系也是不同时的，在处理人脉关系时，每个阶段都要有重点才可以，当自己的工作方向在某个领域时，自己的结交的朋友就必须和这个领域相关才可以，一旦自己能够在这个特点的领域里，不断的持续认识新朋友，对自己的业务或者能力是有非常大的价值的；因此，大家在拓展自己的人脉关系时，要明白在某个领域里重点突破。

四、拓展人脉时要明白先舍后得

大家在职场中不管混得怎么样，每个月都不要忘记拿出一部分工资，用来建立自己的人脉关系；当自己学会拿出一部分收入来建立自己的人脉时，自己和大家的关系才会越来越好，在自己遇到需要帮助的事情时，别人才会更愿意帮助你，这才是对自己有用的人脉关系；因此，大家在拓展自己的人脉关系时，要明白先舍后得的道理。