# 如何构建健康的人际关系作文(23篇)

来源：网络 作者：夜色微凉 更新时间：2025-05-25

*如何构建健康的人际关系作文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...*

**如何构建健康的人际关系作文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^v^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。^v^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，^v^.马克思^v^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.

**如何构建健康的人际关系作文2**

如何建立和改善你的人际关系呢？在这里我们提出9条建议：

1、要懂得尊重他人，特别是对你的老师、领导，包括那些有地位、学识、德行的人要给予特别的尊重和关注，相信他们之中有你人生中的贵人。

2、要懂得问候你的关系，双方联系不能少于一年一次。对一些重要的关系要给予特别的关照，有一些关系是需要长期维系的。

3、要懂得为他人疏通关系，也懂得为自己疏通关系。认识并关注你的信息中间人（你有许多关系都是他介绍来的），你也可以成为他人的信息中间人。

4、不要轻易回绝朋友的请求，尽可能地帮助他，相信你的好心和付出会让你从中获得更多的补偿。

5、不要怕麻烦你的关系，提出你适当的期望和需要。只要你值得交往，对方会乐意伸出援助之手的，即使没有得到对方的帮助也要谅解或感谢对方。

6、积极参加一些有意义、有兴趣的社会活动，共同的追求和爱好会拉近双方的距离，即使在地位、文化等方面存在很大的差距，双方也会因此而建立良好的关系。

7、在旅途、会议、宴会过程中主动与他人进行交流、沟通，相信这其中会有志同道和的人，即使是泛泛之交也会对我们有很大的帮助。

8、拿出必要的资源（时间、金钱、精力等）投资在你的关系上。关系就是利益和情感的维系，没有投入就不会有关系。

9、你的成功来自你的关系，你的关系来自你的成功。永远保持一个积极上进的心态，不要放弃自我的追求、不要放弃利他的行为是最重要的。

**如何构建健康的人际关系作文3**

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^v^人本管理^v^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

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^v^以生为本^v^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

2.师生之间的和谐关系

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^v^以生为本^v^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^v^以生为本^v^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^v^破罐子破摔^v^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^v^放大镜^v^去发现他们身上的^v^闪光点^v^，设法使嫌弃型儿童能看到自己的^v^光明和希望^v^;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^v^磨合^v^。

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。

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。 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。

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。

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。^v^指出^v^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^v^[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。

加强和改进思想政治工作。在党的xx大报告中指出：^v^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。^v^[2]全国党代会的报告里第一次出现^v^人文关怀^v^和^v^心理疏导^v^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

**如何构建健康的人际关系作文4**

several essential principles support healthy relationships. integrate these basic tenets into your view of yourself and the people in your life, and you will experience a renewed sense of freedom and optimism in your relationships.

1. we are responsible for our own emotional life.

if we are to experience comfortable, nourishing relationships, we have to relinquish the idea that someone else can make us feel a certain way. if we hold another person responsible when we are upset, we surrender our power, which makes us less capable of creating the outcome we seek. if there is something that is lacking in one of your core relationships, cast off the role of victim and commit to creating the love you deserve.

2. healthy relationships are based upon a deep rooted conviction in equality.

ego-rooted relationships reinforce insecurities. when one person criticizes, demeans, or asserts authority over another, it may temporarily improve the self-esteem of one by lowering another’s, but this assumption of power is always vulnerable. relationships based upon mutual respect liberate energy that becomes available for creativity.

this principle is of particular importance when the relationship is between an adult and a child. it is essential for the parent to recognize the child’s equality on the level of the soul. if this intention is present throughout children’s upbringing, they will develop a sense of dignity and respect that will serve them throughout their lives.

3. conscious communication builds nurturing relationships.

determine what you need and ask for it. teach the people in your family to identify their needs and express themselves in ways that increase the likelihood that their needs will be met.

show your children how to get needs met without resorting to emotional escalation. your behavior provides the most compelling lesson.

4. give what you seek.

human beings have four basic needs in a relationship: attention, affection, appreciation, and acceptance. we give attention by making eye contact. we express affection by connecting physically with sensitivity and permission. we demonstrate appreciation by telling and showing people that they add value to our lives. we provide acceptance by cultivating an internal conversation of recognizing ourselves in the other and the other in ourselves.

be generous with the people in your life and you will spontaneously see these expressions returning to you in kind. if you have children, shower them with attention, affection, appreciation, and acceptance and watch them flourish.

5. remember that life is short.

enjoy what you have. don’t waste time indulging in petty grievances. we sometimes avoid healing our relationships, because we anticipate there will be plenty of time in the future. do what you can from your side to create peace now. free your heart from grievances and regrets now. do not allow your present to be trapped in the past.

**如何构建健康的人际关系作文5**

关键词：人际关系;建立方法

一、提升与他人的沟通能力

有人说：“一个人的生活和生命质量，取决于他的沟通能力以及他的影响力。”这是不无道理的。和其他任何能力一样，沟通能力可以在后天的学习、塑造中获得、提升。

(一)换位思考。站在对方的立场去说话，说对方感兴趣的，而非自己感兴趣的。

(二)学会倾听。做到倾听，是一种礼貌，也是一种尊敬他人的表现，倾听让对方喜欢自己，信赖自己。

(三)学会自我调节，健康身心。心理健康的人会乐于和别人交往，其肯定的态度总能影响所在团队的发展，能够把自己摆到团队中去，以人为镜、见贤思齐，开心的悦纳自我。也不妄自菲薄，能学会在团队中保有一个适当的位置，并会尽力做出自己的贡献，从而赢得他人的认同、循环促进和谐人际关系的建立。

(四)尊重他人，积极与他人交流。人际关系是彼此之间的一种互动关系，自己对别人的态度将对相互之间处世的常理，对别人的尊重，同样也将得到别人对自己的充分尊重，和谐的人际关系要求人必须尊重理解处世等方面真诚坦白地与他人交换意见，加强彼此沟通，弥补自己学习生活中的不足。

(五)树立正确价值观，努力培养团队合作意识。一个人的团队合作意识至关重要，因此在平时的工作中应积极主动参与团队活动，尽自己最大努力培养团队中的人际关系。

(六)避免不必要的争论。

二、培养良好的个性品质

行政人员应该在平日里多读书，读好书，多向阅历丰富的人学习，陶冶情操，修身养性，把自己培养成一个品质高尚，受人尊敬、喜爱的人。

(一)真诚。“坦诚为真、至诚乃善”。真诚能使交往双方内心特实、有安全感，能促进彼此的信任，任何真正友谊的基础都应该是彼此付出真心。

(二)谦虚。要善于发现他人的优点和长处，学会欣赏他人，多向他人学习。这样人与人之间就容易形成彼此认同、互相促进的良好关系。

(三)热情。阳光般的热情能给人以温暖，摒除心头的顾虑和担心。增强人与人之间的感情，使人际关系变得和谐融洽。

(四)不亢不卑。很多人见到比自己高贵或自己有求于他人就会紧张，态度也就谦卑起来，适度的谦卑是应当的，但过度的谦卑则会显得做人没有个性，没有原则。在生活中，我们有时要求人，有时需要迎合人，但聪明的人做这一切时，不会因此而让别人瞧不起，让他们感觉到自己拥有

(五)讲究信用。守信用，是你人生最大的资产，守信用，是你人格的保证，有了信用，就能成就一切的事情，没有信用，任何的机会都与你无缘。无论做任何事情，都要尽自己最大的力量，把它做到最好，每一次都在全力以赴，因为时光永远不会倒流。

三、工作中的建议

(一)个人方面： 首先应具备扎实的理论功底， 独特的人格魅力。

**如何构建健康的人际关系作文6**

摘要：人际关系是人与人之间由于交往而产生的一种心理关系，它主要表现人与人之间在交际过程中关系的深度、亲密性、融洽性和协调性等心理方面联系的程度。在不同的群体中，在不同的职业、年龄、性别的人们之间，交往的特点不尽相同。在这里我要谈的是中学生间的人际关系。

关键词：人际关系 价值观 个性修养 个性缺陷

从事多年心理健康教育的我感到中学生在正确处理人际关系的能力较差，或考虑问题过多地从自己的利益和角度出发;或自视清高、孤独离群;或是非淡漠，交友不慎等等。究其原因：一是现在的中学生大多是独生子女，从小多与长者相处，缺少伙伴，受到的迁就溺爱多些;二是因为家庭、学校对培养这方面能力重视不够，学校现行教材中缺少这方面知识的系统内容。《中学生日常行为规范》中有关正确处理人际关系的要求也不够详尽。因此，在大力实施素质教育过程中，任课老师、尤其是班主任应重视学生间的人际关系，创造一个和谐、温暖的集体，这样可以使学生时时感受到春天般的温暖。

在培养过程中，我觉得让学生明确处理好人际关系意义重大。建立正常的人际关系是社会文明进步的重要表现，处理好人际关系也体现着人的知识和修养，人际关系状况关系着个人的成长和成才。正确处理好学生间的人际关系，主要有以下三方面的功能：

培养好学生的人际关系就显得十分重要，在教育教学过程中，应教给学生正确处理人际关系的基本原则和方法，对学生进行优化人际关系的策略指导，以形成正确的良好的人际关系。以下是我关于如何培养中学生健康的人际关系的几点看法。

1、不能处处以自我为中心

在生活上以自我为中心，对于集体生活没有充分的思想准备，沿袭着在家中当“小皇帝”、“小公主”的习惯，觉得周围的人让着自己是应该的;在学习上以自我为中心，因为自己是班上的尖子，就觉得自己在学习上占有较大的优势，看不起一般的同学，不愿与他人共同探讨、相互学习，总认为自己是最好的;在社会活动、集体活动中以自我为中心，听不进别人的建议和想法，总希望别人依照自己的“吩咐”去做。这样的交往方式最易导致孤立、不受欢迎的局面，给自己、他人带来不必要的烦恼，给集体带来不必要的损失。以自我为中心的人应该学习伟人的谦虚美德，从他人身上汲取养分。

2、尊重别人的价值观

人是复杂的，各人的价值取向也会各不相同，所以很难、也没有必要千人一律。尊重对方的价值观是交友中很重要的一个方面。学会理解他人，在人际交往中一定要提醒自己不要做让人反感的人。

3、友谊需要经常维护，要真诚

维护友谊，不等于迁就对方、附和对方。靠一团和气来调和矛盾，虽然表面上不伤情感，但实际上拉大了彼此的心理距离。交朋友必须坚持原则，有时不妨做诤友，给予他人真心的批评与建议，建立真正互帮互助的、和谐的人际关系。

4、站在对方的角度来考虑，努力理解对方的苦心

当观点不一致时，应想办法心平气和地向别人讲明你的想法，增进相互理解，使彼此间的感情融洽。切记不可粗鲁、顶撞，那样会伤害朋友的自尊心。凡事多从他人角度着想，自己有错时应主动承认、道歉，对同学的缺点也要给予宽容。平时多参加集体活动，多和同学交往。

5、交往的方式要及时作调整

我国著名心理学家丁瓒教授说：“人类的心理适应，最主要的就是对人际关系的适应。” 进入了一个崭新的学习和生活环境，同时也意味着进入了一种新的人际关系之中。对中学生来说，对新的人际关系的适应要远比对学习和生活环境的适应困难。 有的同学还像上小学那样，只跟自己喜欢的人交往，对自己看不惯的人根本不理。也有的同学还是动不动就“我不爱理他”，在交往中显得十分幼稚。这些较为情绪化的交往方式很容易造成交往障碍，增加自己的心理压力。所以，中学生要调整自己的交往方式，和不同的人多接触，多看别人的优点，这样才能有更多的好朋友

6、加强个性修养

要有良好的人际关系，就要有良好的个性品质，因为个性缺陷往往是导致人际交往心理障碍的背景因素。在学校教育中，应加强学生的个性品质修养。一般说来，具有豁达大度、宽宏大量、谦和热情、正直诚实等优良个性的人，人际关系较为融洽;而心肠狭隘、猜忌多疑、虚伪滑头的人，就不容易搞好人际关系。

因此处理人际关系既是一种能力，也是一种技术，它可以通过学习和训练来培养和提高。如增加交往频率。在紧张的学习之余，不妨主动地找同学谈谈心，讨论某些问题，交换一些意见，从中加深情感联系。崐平时真诚关心同学，当别的同学有求于自己时，只要是正当的要求，就要尽己所能，满足对方的要求;当看到别的同学有困难时，要主动去帮助。此外，学会宽容待人，谦恭礼让，惜时守信等等，也是正确处理好人际关系的一种技能。

**如何构建健康的人际关系作文7**

从小学到初中，从幼嫩到成熟，正处在过渡期的我们心理上会出现变化，心理问题或多或少地浮出水面，而作为成长中不可或缺的“交往”我们又了解多少呢？

人际交往是日常生活中必要的事，就连哑巴也懂得用手语与人交流，但是，现在的城市人在社会交际时已有些不知所措。

所以，通过心理课，我了解到，要想懂得交往，就必须创造交往的空间，并积极地与人互动。

积极的人际交往会让我们的身心健康发展，在各方面都会有帮助：可以倾诉自己这段时间所受的苦；可以分享自己的所见，所听，所感；可以解决自己不懂的问题等。

人际交往能给予我们如此多的好处，为什么人们又会对它如此无奈呢？这正是因为，人们不懂得给人际交往创造适当的空间与时间。

在生活中容易出现分歧、争吵、唔会，这个时候，人与人之间的沟通启到很大的作用，你可以为自己与对方创造一个空间与时间，将自己的想法说出来，让对方理解。

这样既不用受旁人的冷眼，使气氛变得古怪，又不用害怕心里话被第三个人听到，对方也知道自己的心思，这样不是很好吗？所以，这时间和空间是必要的。

通过心理课，我还知道如何积极地与人交往、互动。

在与人交往时，动作要自然大方，要使用文明用语，不要哗众取宠，保持适当的距离等等。

人际交往，正确的人际交往会为我们的成长道路增添一行美丽的风景！增添了一点一滴美好！

——谈谈如何建立良好的人际关系

**如何构建健康的人际关系作文8**

>一、\*等相待，真诚相处。

大学生的性格特点决定了其人际交往的基础只能是人格\*等，以诚相待。大学生之间存在差别，但他在交往中却都刻意追求\*等，强者不愿被迎合，弱者不愿被鄙视。因此，在学习生活工作特别是困难面前，互帮互助。“善大，莫过于诚”，热诚的赞许与诚恳的批评，都能使彼此间愿意了解、信任、倾诉、交心。

>二、谦虚谨慎，摆正位置。

要做到这一点的关键是正确认识自己的过去，忘记过去的辉煌或阴影，把大学生活作为一个新的起点，\*静地看待周围的人和事，保持一种\*和而理智的心态，谦虚待人。

>三、主动开放。

每个人所隐藏的内心世界，正是别人希望发现的奥秘，一般来说只有暴露了自己的内心，才能走进别人的心里。当你对别人作出一个友好的行动，表示支持或接纳他时，他的心理就会产生一种压力，为保持自己的心理\*衡，他便会对你报以相应的友好行为。善于与人交谈和一起娱乐，能恰当分配时间与人交往、参加集体活动，往往会取得思想上的沟通、感情上的融洽。

>四、合作协助，友好竞争。

生活在相同的环境中，彼此间的合作不可避免。你应该在别人午睡时，尽量放轻动作；自己听音乐时戴上耳塞；有同舍室友亲友来访，热情接待。

“勿以善小而不为”。当你设身处地地为别人着想时，彼此合作的契机便已来临。在与他人的竞争中，倡导“公\*公开，既竞争又以诚相助，既竞争又合作。”

>五、心理互换与相容。

生活中常常由于种种原因而导致不能很好的理解别人。但当你站在别人的位置看问题时，就会了解别人的所言所行，获得许多从未有过的理解，

便会觉得心理上的距离缩短了。另一方面，每个人都有保留自己意见和按照自己意愿去生活的权利，彼此只能用自己的思想去影响别人，而不可能强制改变别人。如果时时处处尊重和理解别人的选择，不过高要求别人，就可以减少误解，有豁达心胸，从而达到心理相容。

**如何构建健康的人际关系作文9**

第一、建立良好的第一印象。

人际关系是在人们的交往中产生的。交往伊始，谁不想给对方留下一份美好的印象呢？同样，谁不想与留下好印象的人继续往来，以此作为深入交往的基础？我们在与别人发生最初交往时，应该怎样表现才能使自己给别人留下良好的第一印象呢？

要注意仪表美。人的仪表，包括相貌、穿着、仪态、风度等，都是影响人际交往的因素。人们总是倾向于觉得仪表有魅力的人更活泼愉快，更友善合群。衣着整洁、大方，仪表举止自然会给人一种亲近感，反之，过分修饰，油头粉面，浓装艳抹，则会给人一种不合宜的印象。

要注意交往中的^v^SOLER^v^技术。在这里，S(SIT)代表^v^坐要面对别人^v^；O(OPEN)表示^v^姿势要自然开放^v^;L(LEAN)的意思为^v^身体微微前倾^v^；E(EYES)代表^v^目光接触^v^；R(RELXX)表示“放松“。心理学家发现，在社交场合，有意识地运用SOLER技术，可以有效地增加给别人的好感，让别人更好的接纳，给人留下良好的第一印象。

待人要真诚热情。一般情况下，交往双方总是先接受说话的人，然后才会接受对方陈述的内容。因此，对人讲话时，态度应该诚恳，要避免油腔滑调，高谈阔论，哗众取宠，垄断话题，否则会使人感到不愉快。实事求是，态度热情，往往给人一种信赖感，亲近感，这有利于交往的继续深入；反之，如果言不由衷转弯抹角，态度冷谈，则给人一种虚假、冷淡的感觉，交往很难再深入下去。

做一个忠实的听众。每个人都需要有自我表现的机会。在初次交往中，有效地表现自己固然重要，但做一个耐心的听众，鼓励别人多谈他们自己，同样是不可少的。

当然，要给别人留下良好的第一印象，还受其他许多因素的影响，比如：讲信用，守时间，文明礼貌，等等。

第二，主动交往。

在现实生活中，有许多人尽管与人交往的欲望很强烈，但仍然不得不常常忍受孤独的.折磨，他们的友人很少，甚至没有友人，因为他们在社交上总是采取消极的被动的退缩方式，总是等待别人来首先接纳他们。因此，虽然他们同样处于一个人来人往，熙熙攘攘的世界，却仍然无法摆脱心灵的孤寂。要知道，别人是不会无缘无故对我们感兴趣的。因此，我们要想赢得别人，同别人建立良好人际关系，建立起一个丰富的人际关系世界，就必须做交往的始动者，处于主动地位。我们就应少担心，多尝试。当你主动与陌生人打招呼，攀谈时；当你在舞会上想去邀请舞伴时，你会发现你的努力几乎都是成功的。当你的成功经验越来越多，你的自信心也会越来越充分，你的人际关系处境也会越来越好。

第三，关心帮助别人。

患难识知已，逆境见真情。当一个人遇到坎坷，碰到困难，遭到失败时，往往对人情世态最为敏感，最需要关怀和帮助，这时那怕是一个笑脸，一个体贴的眼神，一句温暖的话语，都能让人感到安慰，感到振奋。因此，当别人遇到困难，陷入困境时，你能伸出援助之手，帮助困难者，安慰失意者，可以很快赢得别人，建立起良好的人际关系。如果对别人漠不关心，麻木不仁，小心吝啬，怕招引麻烦，交往很可能因此而中止。

**如何构建健康的人际关系作文10**

1.一表人才。意思是强调第一印象的重要性，人们在彼此不了解的情况下，基本还是靠第一印象去作为首要的判断。所以，一定要让自己穿着整洁，得体，因为当下竞争激烈，没有人会想要和有时间去了解那个不拘小节背后的你。

2.两套西装。意思是要穿着得体，不能特立独行。突然整一个夸张的发型去上班，就算这个和工作无关，但是也会让老板觉得你很突兀，喜欢显摆，不踏实。领导面前还是要掩盖自己的锋芒。

3.三杯酒量。在现在这个社会，不会喝酒是不行的，不会也要在必要的时候装会。比如说有人要敬酒，尤其是领导，如果你真不会喝，怎么挡了呢?不要故意大声强调我不会喝酒，那就惨了，这样会导致吸引大家的注意力，更多的人会表现他们的热情劝酒。相反，应该默默的任他们倒酒，这时没有人会注意你，你也可以浑水摸鱼。喝酒在必要的场合是可以增进人际关系的，如果大家都喝你不喝，那样会无形中被排斥，影像自己的人际关系。

4。四圈麻将。这里的麻将并不是狭隘的`指我们玩的麻将，而是指所有的游戏形式，比如台球，高尔夫，象棋等等。意思是要会一些娱乐的游戏，如果领导喜欢台球，刚好你会，那样就可以在表面上是娱乐之中增加对你的好感，甚至可以再这个过程当中去达到你想达到的目的。比如，你想接近一个人，他喜欢钓鱼，那么你不要冲向人家直说我也喜欢钓鱼，那样的目的性就太明显了，人家一定会躲之不及。而是要放长线，钓大鱼。你假装不经意的去钓鱼，不经意的相遇，然后看似不经意的谈论你的汽车生意。

5.五方交友。交朋友不能带有色眼镜，有的人觉得我只和可能成为贵人的或者可以给我帮助的人交朋友，大多指有钱人。可是，往往有时候你需要的贵人却是那些你没有注意的，排除在外的。没有人脸上写着我是贵人。如果你这样只选择自己喜欢的做朋友，那么你的眼界会越来越狭窄，当需要帮助时会发现很难。要广交朋友，广结善缘。

6.六出祁山。意思是要有毅力，诸葛亮之所以美名长传，就是因为他的智慧还赋予了毅力的魅力。

7.七术打马。意思是要学会巧妙的拍马屁，让人闻不到浓厚的马屁味却心里美滋滋。所谓七术就是70%人前马屁话，30%人后魏征心。也就是说人际关心是分人前人后的，人前领导说什么你也要说好，就算心里有意见，可以放到人后真诚的说。而拍马屁的话也要含蓄，比如领导做了个策划，你可以说我怎么没有想到......

8.八口吹牛。人有时不能太一板一眼，在推销你自己的时候可以适当的添油加醋，从而增加自己的自信。还有，功劳是捧出来的，不是抢出来的。有些人怕自己的成果被夺走，一直大声强调自己的付出，反而让人反感。相反，你去捧对方的付出，对方也会捧你，这样的效果会更好。不能人损人，要人捧人，你的人际关系一定好。

9.九分努力。这个就不用具体说了

10.十分忍耐。这个是前九个的基础，人好可能不容易让人知道，但是脾气不好却很容易让人感受到。而且，当有些人说一些让你气愤的话时，其实应该感谢他们，或者是直言不讳的那个就真的要珍惜了，如果都是顺着你说话一定对你不好。如果是为了激怒你，贬低你，那么可以以柔克刚。

**如何构建健康的人际关系作文11**

一 培养良好的人际关系的必要性。

社会不是孤立的、抽象的，而是由具体的人及其相互之间的交往编织起来的。对于大学生来说，能与周围的同学、老师交往、在沟通中融洽相处，这就为自己减少烦恼，心身愉快，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。在这种氛围中更有利于我们全身心的投入到各种环境，适应学习生活的需要。等我们毕业之后出社会工作了，我们要处理来自上级，同事，下级之间的关系。协调而亲密的人际关系有利于身体健康，良好的人际交往与沟通能力有利于培育大学生健康的心理，使你获得幸福感。

二 如何培养良好的人际关系

良好的人际关系式靠良好的沟通 和 善良的人格 组成的。在与人交往的过程中，一个具有良好的沟通技巧的人将拥有很好的人际关系，一个善良的人能够很好的和别人相处。

(一)培养自己的沟通技巧

沟通的基本类型：

口头沟通(效果快、即时性、 难以把握)

书面沟通(信息准确、速度快、使用量小)

非语言沟通(行为举止，占比重大，管理中的使用盲点)

通过沟通发展认同感消灭人际冲突：人际冲突产生的原因大多出于一个人说话不注意，俗话说：良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。这就说明，人与人交往中，健康文雅朴实，优美动听的语言，起到促进团结，激励人奋进，改善人与人之间关系的积极作用。粗野污秽的语言室令人讨厌的，他会破坏团结，败坏社会风气，腐蚀人们灵魂。也就是说，在现实生活中，我们常会碰到这类情况：一句诚实，有礼貌的语言，可以止息一场不愉快的争吵：一句粗野污秽的话，可导致一场轩然大波。由此可知，人际沟通是人际冲突产生的主要原因，然而也是培养良好的人际关系的重要途径。

在与别人共同是注意表达自己，让别人充分的了解你。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。自我表露可以深入下去的交谈必然是双向的。因而自我表露是另一项应该掌握的技能，即自信地袒露关于自己的信息——怎样想，有什么感受，对他人的自发信息如何反应等。

(二) 学会倾听他人见解。

倾听的目的一方面是給对方创作表达的机会，另一方面是是自己能更好地了解对方，以便进一步与其交往和沟通。学会提高倾听的艺术，首先要静听他人的谈话，不要贸然打断对方的话题，也不要时时插话，影响他人的谈话思路，或弄不清谈话的是指就断然下结论。其次，要鼓励对方讲下去，可以用简单的赞同、复述、评论接话等方法引导他人讲下去。应该知道鼓励他人谈论他们自己、他们的感受、他们的成就，是赢得友谊的有力品质。

(三) 让别人相信你。

先对别人感兴趣，赢得信任;倾听他人述说，表示重视何不从友善开始，保重他人面子;从对方立场看问题，善解人意;把自己观点变成对方的，寻找共识;不与人争论，但要力保自己的观点 ;

三.培养善良的人格

一个善良，品质好、能力强的人或具有某些特长的人更容易受到人们的喜爱。人们欣赏他的品格、才能，因而愿意与之接近，成为朋友。所以，若想要增强人际吸引力，更友好、更融洽地与他人相处，就应充分健全自己的品格，施展自己的才华，表现自己的特长，使自

己的品格、能力、才华不断提高。使自己成为人们喜欢的真诚、热情、友好的人，而不是令人讨厌虚伪、自私、冷酷的人。

人格是金。人格的光辉是任何邪恶、任何势利都无法使其泯灭的。 当然，自卑并不就是对人格的贬低，但自尊却一定是对人格的提升。自尊也并不排斥自卑。一个有着深刻自尊的人，往往在血液也含有着或含有过深刻的自卑，只不过有人善于把这种自卑化解为一份自尊的动力罢了。自卑总是在心里与别人比较，越比越觉得自己的渺小，越比越容易失去自己。自尊却不然。自尊并不要求你胜人一筹，自尊只希望你做得比自己认为可能达到的更好。自尊，是一个人灵魂中的伟大杠杆。“要穷，穷得像茶，苦中一缕清香。”这是自尊。“要傲，傲得像兰，高挂一脸秋霜。”这是自尊。 自尊与虚荣不同。自尊是对自己负责，追求的是踏实。虚荣是为自己化妆，追求的是浮华。自尊与清高临界。一个人身上如果没有些清高，那他也许很 难始终保持住自尊;但一个人如果太清高了，清高到居高临下俯视人生的程度，那么他不是导致虚无便是变得“假圣人”般的虚伪。 因此说，人不可有傲气，但不可无傲骨。 良好的人格将起到促进人际关系的作用。

作为一个大学生，我们的人际交往更为复杂，更为广泛，独立性更强，更具社会性。个体开始独立地步入了准社会群体的交际圈。大学生们开始尝试独立的人际交往，并试图发展这方面的能力。而且，交往能力越来越成为大学生心目中衡量个人能力的一项重要标准。大学生处于一种渴求交往、渴求理解的心理发展时期，良好的人际关系，是他们心理正常发展、个性保持健康和具有安全感、归属感、幸福感的必然要求。然而，并不是每个大学生都能处理好人际关系的。在这一过程中，有相当数量的人会产生各种问题。认知、情绪及人格因素，都影响着人际关系的建立。一旦在这一过程中受挫，就可能表现为自我否定而陷入苦闷与焦虑之中，或因企图对抗而陷入困境，并由此产生心理问题。

通过半年的学习，是我充分的认识到人际关系的重要性，也使我学到了很多处理人际关系的良方。我会在以后的生活中不断的学习，不断的提高自己，是自己的人际关系处理的非常恰当，从而使自己不断的完善。

**如何构建健康的人际关系作文12**

朋友间不谈买卖不借钱

世间的任何情感，都需要努力维护，而不是接受各种考验，特别是涉及到利益冲突的时候。面对朋友借钱，要么白纸黑字写欠条;要么做好借出钱就不打算要回的准备。

学会适当拒绝

对于别人的求助，要适当的学会拒绝。习惯性的答应，不仅给人造成“老好人”的印象，而且时间长了别人会觉得理所当然。

对别人的善意懂得珍惜与感恩

不是每个人都愿意真心真意的对你好，除了你的父母。面对别人的善意要懂得珍惜与感恩。并在适当的时机表达出来，让对方感受到你的真诚。

不要将你的爱强加给别人

爱应该是相互的，对于接受方来说，当他不愿意接受时，过分的给予只会变成压力与厌恶。不要以爱的名义进行伤害，不要让自己变成对方厌恶的人。

任何时候不要出卖别人的隐私

朋友信任你才会在你面前表现出不为人知的一面，作为朋友应该珍惜并守护这种信任，而不是有朝一日将这些作为对别人的谈资。

**如何构建健康的人际关系作文13**

in addition to the university knowledge, the most critical and most basic is the human capacity,

wherein the culture interpersonal skills is particularly important.

we college students as the successors of socialist construction is particularly important to establish good interpersonal relationships. university is an important turning point towards interpersonal socialization, into the university,

you will encounter

all aspects of relationships: between teachers and students, between students and classes, the relationship between the inspanidual and the other schools

wait. built on the university campus good relationships, form a solidarity, vibrant environment that will benefit students in the formation and development of a healthy personality traits.

how to handle relationships, for a few years of college life and future career success it is essential to develop good interpersonal efficiency capability, not only the needs of university life, but also in the future to meet the needs of society.

a no communicative ability, as boat on land is never drift to the magnificent sea to go.

why interpersonal relationships so important? first, interpersonal exchange of information,

an important way to acquire knowledge; second, interpersonal inspanidual self-understanding,

an important means of self-improvement; third, interpersonal is a collective growth and social development needs. over the years, students in the college entrance examination baton long,

too much emphasis on the pursuit of achievement while ignoring the other qualities of culture and other interpersonal skills. after entering the universities,

few schools have a special system training courses, resulting in some students a high iq, eq is very low,

often processing

how to get along well with others, communicate, communicate. in the university campus job fair held, employee communication and communication skills increasingly become the main driving force for enterprise in the market competition to win,

thus the employer in the recruitment of more attention seekers ^v^eq^v^

. faced with the employer out of the terms of employment, more and more students feel the importance of interpersonal skills.

**如何构建健康的人际关系作文14**

>一、大学生人际交往过程的心理问题

现在的大学生在人际交往的过程中，常常因为一些客观的因素以及主观因素而遇到不同困难，而最常见的就是因为认知、情绪、人格等心理因素的偏差而走入心理的误区，产生心理问题，出现像自卑、孤独、嫉妒交往障碍。一般有以下几种消极心理。

>(一)自卑心理

有自卑感的人忧郁、孤僻、不敢与人交往，认为自己处处不如别人，性格内向，总觉得别人瞧不起自己。在大学里，同学们大部分都会来自不同的地方，不同的家庭。家庭条件的不同，享有的物质条件的不同，使条件差一点的同学容易产生自卑的心理障碍。另外，一些同学是因为没有正确认识自己和对待自己，缺乏足够的自信心，认为自己不如人。

>(二)孤独心理

孤独的人往往表现出萎靡不振，并产生不合群的悲哀。刚进入大学，认识的人不多，会使一些同学容易产生孤独感，从而影响他们之后的正常的学习、交际和生活。这同学主要是因为过于自负或过于自尊，不会主动同别人交朋友，当遇到挫折时,又不懂得去向别人求助。因此容易让别人难以接近自己，也往往会使自己错失很多机会。

>(三)嫉妒心理

在人际交往中，一些人发现自己在才能、学习、名誉等方面不如对方，就会对对方产生不悦、自惭甚至怨恨。进入大学后，我们会遇到很多人才，一些同学嫉妒他人的长处和优良成绩，看到别人冒尖就会不甘心，总希望别人落后于自己。但是，他们自身又不具有竞争的勇气，只会采取挖苦、讥讽、打击他人的行为。这种情况严重阻碍了大学生的心理健康和交际能力，给大学生\*和成才带来了莫大的困难。

其实，在大学生人际交往的过程中，在外在因素和内在因素的影响下，还会有其他消极的心理，如被动心理、报复心理、异\*往困难等。作为时代的骄子，大学生只有克服人际交往中的心理障碍，才能健康成长，才能在良好的人际交往中度过美好的大学时代。

>二、大学生如何建立良好的人际关系

大学生想要提高人际交往能力，必须要掌握一定的原则和技巧，这样可以让你的人际交往更加顺利，少走更多弯路，获得主动权。

>(一)大学生人际关交往的原则

>1、尊重原则

尊重包括两个方面：自尊和尊重他人。自尊就是在各种场合都要尊重自己，维护自己的尊严。尊重他人就是要尊重别人的私隐，只有尊重别人才能得到别人的尊重。

>2、真诚原则

与人交往，必须要以诚相待，热情待人。只有诚以待人，胸无城府，才能产生感情的共鸣，收获到真正的友谊，因为没有人会喜欢虚情假意。

>3、互利合作原则

人际交往永远是双向选择，双向互动，你来我往交往才能长久。在交往的过程中，双方应互相帮助、互相关心。

>4、理解原则

理解是人际交往的重要前提。人与人之间需要理解。了解对方的处境、心情、好恶、需要等，才能形成一个良好的交往环境。可以说善解人意的人，永远是受人欢迎。双方只有互相理解，才能共同前进，共同进步。

>5、\*等原则

与人交往时要做到一视同仁。不能因为家庭背景、地位职权等方面原因而对人另眼相看，也不要因为条件不好就嫌弃对方。只有\*等待人，才能得到别人的\*等对待。

>(二)大学生人际交往的技巧

人际交往的技能是一个庞大而复杂的话题，很难讲清楚。笔者通过总结\*时的经验和阅读有关的书籍，从而提出几点自己的意见：

>1、正确地认识和评价自己

当同别人比较时，必须注意要客观，千万不能认为自己某一方面不如他人就什么都不如人。要善于发现自己的优点和长处，并且要尽量克服自负、自尊或自傲的心理。

>2、以诚相待，热情待人

以真诚去对待他人，他人亦必定会以真诚回报你，即“你敬我一尺，我敬你一丈”。如果交往双方相互怀疑，就会造成彼此交往困难，而且还会导致彼此产生误解，甚至产生冲突。

**如何构建健康的人际关系作文15**

交往，是人与人之间的交流过程。人要生存，要不断飞跃，必须学会交往。因此，交往是一个人生存发展的必备本领。下面特此对交往做一个说明。

人与人之间的对话、接触、谈心等。

功能与主治

功能一交往能使你的心理不断完善、进步。在你不断学习的过程中，免不了会犯错，心里总会有解不开的疑难。这时，交往就显得尤为重要了。记得曾经在电视上看到过这么一则新闻：一个15岁的江苏少年，自小父母离异，心灵受到重创，因而脾气很暴躁，常殴打同学。他从不与别人交往，父母的劝解全听不进去，最终因杀人罪而锒铛入狱。由此，不难看出，导致他悲剧结果的主要原因是因为他不与父母交心，不与同学交往啊!

功能二交往能使你拥有和谐的人际关系，从而感到快乐。就拿我们中学生来说吧，每天与同学相处，在快乐的谈天中，你一定觉得很开心吧;在向同学诉苦时，你一定感到很舒服吧;在跟朋友一起完成一项任务时，你也一定感到很有趣吧。在交往中，大家互相帮助，这样心与心若流水一般，你中有我，我中有你，快乐就会无穷无尽!作文

功能三交往还能使你学会许多知识，弥补自己的不足。俗话说“金无足赤，人无完人”，是啊，谁没有不太明白的地方呢?“寸有所长，尺有所短”，你与别人交往时，互相学习优点，改正不足，也能学到很多你不懂的知识。在交往中，知识的甘露不断地滋润你，使你更加有学识!

用法勇于与别人交流、谈心、交朋友，在交往中不断进步。

注意事项

“走自己的路，让别人说去吧。”但丁这句名言意味深长，但大家千万别曲解了他的意思啊!

**如何构建健康的人际关系作文16**

在这次实践中，让我很有感触的一点就人际交往方面，大家都知道社会上人际交往非常复杂，但是具体多么复杂，我想也很难说清楚，只有经历了才能了解。才能有深刻的感受，大家为了工作走到一起，每一个人都有自己的思想和个性，要跟他（她）们处理好关系得需要许多技巧，就看你怎么把握了。我想说的一点就是，在交际中，既然我们不能改变一些东西，那我们就学着适应它。如果还不行，那就改变一下适应它的方法。让我在这次社会实践中掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。同时在这次实践中使我深深体会到我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

在公司里边，有很多的管理员，他们就如我们学校里边的领导和班级里面的班干部。要想成为一名好的管理，就必须要有好的管理方法，就要以艺术性的管理方法去管理好你的员工，你的下属，你班级里的同学们！要想让他们服从你的管理。那么你对每个员工或每个同学，要用到不同的管理方法，意思就是说：在管理时，要因人而异！

**如何构建健康的人际关系作文17**

人与人之间的关系好坏，取决于人与人之间的情感投入。每个人都是有感情的人，只要你真心的去对待他人，他也会真诚的对待你的。好的人际关系，就像是桥梁一样，帮助你更快通往成功。那么如何与他人建立良好的人际关系，是我们每个人需要学习的。

微笑是建立良好的人际关系的基础。笑容是最容易感染别人的，你对人微笑，他也会对你微笑。自己微笑的同时，内心是快乐的，把快乐传递给他人，他人也是能感受到快乐的。只要他人可以从我们身上感受到快乐，那么良好的人际关系已经迈向了一步。

建立良好的人际关系，也需要时间的帮忙，经常的和他人联系，感情才会一天天加深。时间可以帮我们来鉴定和他人的感情是否是真诚的。日久见人心，就是如此解释。与他人相处的方式也是需要注意的，己所不欲，勿施于人，如果你用自己不喜欢的方式和他人交谈或者相处，那么别人是不会和你建立好的人际关系的。用友好真诚的语气来交谈，别人才会和你坦诚相见。

总之，良好的人际关系是我们今后人生道路上成功的关键。机会往往是给有准备的人的，和他人建立良好的人际关系，将会走向成功。

**如何构建健康的人际关系作文18**

>1、保持友好的灵活性

当你与人们发生冲突，更多的是自我主义，而不是问题本身。要学会在生活中的大多数方面保持灵活边通，而不是争斗，这时极为关键的。实现目标的方法有很多，一条路不同，那就走另一条路。要把目标建立在混凝土上，而把计划建立在沙子上，这会帮助你更好的与他人相处。

>2、展现积极的身体语言

如果你轻松自然，充满自信，人们和你在一起也会感到轻松；如果你紧张不安，他们也有同样的反应。因此，走路，讲话的方式是很重要的。要有意培养自己良好姿态的意识。当你传达积极的身体信号时，人们酒会不由自主地对你做出更好的反应。

>3、保持令人愉悦的声音

谁也不会认为自己讲话的声音过大。其实这会让很多人感到厌烦。如果你希望人们对你做出热烈的反应，你就要让自己的声音听起来像“微笑”似的。无论他们能否看到你的表情，他们都会做出反应。

>4、恰当地表达信念

你的个人信念可能回吸引一些人，但不能吸引所有人，虽然我们希望我们的生活能反映我们的信仰，也乐意与那些想知道信仰是如何改变我们生活的人分享，但要恰当地表达信念。要学会温和地对待人们，千万不要粗鲁无礼，令人讨厌。要想影响人们，就要细心地对待他们，尊重他们，他们会更加尊重你。

>5、细心倾听

成功人士都是倾听大师。要想成功，首先就要真诚地聆听人们讲话，真诚地问他们问题，有一句谚语说的好；“人们不关心你知道多少，直到他们知道你关心他们多少。”看着对方的眼睛，倾听他们的心声更能表达你的真诚与关心。

>6、做好准备

有时，你害怕约见别人，是因为你对情况毫无准备。大多数人都有过这样的经历。如果你没有准备好谈话或者紧张不安，你就很难与对方进行良好的沟通。做好准备是建立良好人际关系的一部分。

>7、真实可信

人们需要感觉他们能相信我们，相信我们会诚实地对待他们，处处为他们的利益着想。我们必须作到诚实，值得信任，可靠，永远如此。如果你以诚待人，真诚地关心人们的境遇，他们酒会感觉到，就会做出反应。真诚才能为你赢得良好的人际关系。

>8、找到靠岸点

人们像岛屿，你则是绕着岛屿行驶，想找到一个港口，一个要停靠的小船。要想找到停靠的“港口”，就要找到人们的某个优点，把他作为切入点。这样你就与他产生了共鸣。

>9、搭建桥梁

明智的人特别注意搭建与人沟通的桥梁，无论它们当时看起来是多么微不足道。千万千万不要树立不必要的敌人，这个原则的背后有着重要的精神，论理和道德上的原则。学会搭建桥梁的艺术和原则吧，它会给你带来丰厚的回报。无论如何，你都要向尽可能多的人敞开沟通大门。

>10、富有同情心

同情的意思是想他人所想，把自己放在对方的位置上，分享他人的感受。同情还包括学会用他人的语言讲话。你要想进入他人的私人世界，了解他们的思维模式，你就要跨越障碍，用他们能理解的话语与他们沟通。即便有不同的看法，也要去爱人们。

>11、站稳立场

虽然你要关心他人，但不能让他们控制你的生活，针对那些在生活中没有积极态度的，关键时可以严肃指正。这样他可能会做出积极的改变。

>12、缓解冲突

人们之间的冲突是生活中不可避免的一部分，你无法完全加以避免，但是你可以采用一些简单的技巧来迅速化解冲突。并且要做出迅速反应；对冲突置之不理，就会葬送你的人际关系。不要因为不愿意做出迅速的反应，而让人际关系受到任何可能的破坏。

>13、专注与解决问题

人际关系出现了问题，你的目标就是解决问题，而不是赢得战争。每个人都有自尊，每个人都希望自己是正确的，这时人类的正常渴求。首先你必须问问自己；“我想实现什么目的？”换句话说，我必须做出什么改变才能让事情进展得更好。其次。尝试了解对方想要的是什么，最后，努力让双方的基本需求都得到满足的

>14、采用“你能帮我吗？”的方法

当你觉得对方对你的计划不感兴趣时，你可以采用“你能帮我吗？”的方式，把对方引入解决问题的思维中，这样你就与对方之间建立了心连心式的接触。这样不但提升对方的价值，还能使对方马上做出反应。

>15、尝试“鸭子式反应”

大多数人并不是故意侮辱或伤害我们。遗憾的是很多时候，我们的一些话语或面部表情，会让人误认为是敌意的批评或言辞。因此，最好先假设对方的怀疑是有理由的，假设对方是没有恶意的，100次有99次是正确的，而剩下一次也不会伤害你。正如水珠会从鸭子的背部滑落一样，你也让烦心事情从背上滑落吧。

——建立良好的人际关系作文400字 (菁选3篇)

**如何构建健康的人际关系作文19**

职场如战场，在竞争激烈的今天，交朋友难，交职场朋友更难，所以有人感叹“职场无朋友”，据智联招聘最新调查结果显示，近两\*认为职场上不会有真正的朋友，职场中的朋友更多是雪中送炭，而非锦上添花。

>职场朋友是把双刃剑

你认为职场有没有真正的朋友？调查显示，虽然持否定态度的人占少数，但也占到了19％；认为肯定有的比例最高，有39％；可能会有，我没有碰上的有27％；16％的人说不清楚。

由于工作上的关系，职场人士之间的共同语言比较多，患难与共之间，容易成为互相安抚工作烦恼和挫折的职场朋友。

但良好的同事关系不等于朋友关系，这也是1／5的人持否定态度的原因，真正交心的朋友，即使不常见面或很久没有联络，也不会忘记对方的存在。而职场上或生意上的朋友，有很多业务或经济利益上的关系，一旦和公司职位脱开，成为自由人，没有了业务联系，人走茶凉，这不是真正意义上的朋友。另外一方面，职场朋友是一把双刃剑，和同事过近的朋友关系容易造成公私不分、部门不分、上下不分、缓急不分，长久下去对双方都没有好处。

>同级工作关系最易成为职场朋友

“如果你在本公司有职场朋友，他／她和你的关系是什么？”调查比例分配分别为：下属的有11％；同级的有34％；上级的有11％；同一部门的有19％；其它部门的25％。这说明，如果有职场上的朋友，同级之间比上下级更容易成为职场朋友。

职业专家指出，和上下级的关系还是职业一些好，如果和上级关系过密，溜须拍马的名声不说，即使靠个人能力取得的业绩在别人眼里也是不公\*的；如果和下级关系过密，则不利于管理和公司政策的实施。即使是同级的朋友，不管是否在同一部门，也要把朋友关系和正常的工作流程、分工和公司政策分开看待。

职业顾问同时建议，职场交友要注意分辨真朋友和假朋友，有的人和你拉近乎为是找靠山拉关系；有的人是为了利用别人的劳动价值；有的人只是为了“多个朋友多条路”，真正的挚友是不图回报的，利益的成分越少，朋友的纯度越高。

虽然职场中的朋友和利益关系纠缠不清，令人小心翼翼，但只要掌握好亦近亦远的分寸尺度，职场中的好朋友可以做到公司和个人的共赢。

——如何打造良好的人际关系3篇

**如何构建健康的人际关系作文20**

要诚以待人，你真心的对待别人，别人才会以相同的善意态度对待你，所以以诚相待是建立良好人际关系的前提，不能有损害别人的想法。

要有容人之量。大度的人才能成大事，也许一件事情你会吃亏，但是久而久之大家会对你另眼相看，所以胸怀应该宽一些，气量应该大一些，做个大度之人也会让你心态\*和，获取良好的人际关系。

谦逊待人，注意多发现别人的优点，不要放大别人的缺点，学会取长补短。

学会与不同性格的人打交道 ，对不同性格的人采取不同的策略 ：例如：对傲慢无礼的人，尽量少和他们说话;对沉默寡言的人，可以开朗一些，直奔主4、对深藏不露的人，多用心思、注意说话的方式;对顽固不化的人，适可而止;对行动迟缓的人，拿出耐心;自私自利的人，投其所好 。

不要过于在乎得失。往往过分在乎自己利益的人会表现的比较刻薄，对待一些事情不要过于在乎自己的损失，气量要大一些，那么愿意和你相处的人就会多。

把自己的本职工作做好。如果你连本职工作都没有做好那么怎么让领导和同事去肯定你、赞赏你，所以这是工作中的基本要求。

学会在紧张与压力中释放自己。当压力足够大或者实在难以承受时，可以选择能倾听或者给你建议的人去诉说并寻求帮助，也可以选择自己的解压方式，例如看电影、打游戏等，尽量让自己缓解，不要过长的在压力中难以自拔，既对工作效果不好，也有损身心健康，更不利于与他人建立好关系。

——经营良好的人际关系有什么方法 (菁选2篇)

**如何构建健康的人际关系作文21**

1。保留意见：过分争执无益自己且又有失涵养。通常，应不急于表明自己的态度或发表意见，让人们捉摸不定。谨慎的沉默就是精明的回避。

2。认识自己：促进自己最突出的天赋，并培养其它方面。只要了解自己的优势，并把握住它，则所有的人都会在某事显赫。

3。决不夸张：夸张有损真实，并容易使人对你的看法产生怀疑。精明者克制自己，表现出小心谨慎的态度，说话简明扼要，决不夸张抬高自己。过高地估计自己是说谎的一种形式。它能损坏你的声誉，对你的人际关系产生十分不好的影响。有损你的风雅和才智。

4。适应环境：适者生存，不要花太多精力在杂事上，要维护好同事间的关系。不要每天炫耀自己，否则别人将会对你感到乏味。必须使人们总是感到某些新奇。每天展示一点的人会使人保持期望，不会埋没你的天资。

5。取长补短：学习别人的长处，弥补自己的不足。在同朋友的交流中，要用谦虚、友好的态度对待每一个人。把朋友当做教师，将有用的学识和幽默的言语融合在一起，你所说的话定会受到赞扬，你听到的定是学问。

**如何构建健康的人际关系作文22**

摘要:美国私人侦探-斯坦利﹒c﹒艾林说：“当今世界,最成功的人是那些懂得如何于人相处的人,人际关系是生活中最重要的学问。” 随着现代社会的发展，人与人之间的关系越来越密切，人际关系在人们的生活中的地位愈加重要。而对于大学生来说，当进入学校的那一刻起就决定交往的需要，良好的人际交往能使大学生在人际交往活动中，团结互助，平等和睦的友好相处，有效的沟通和交流，有原则地调节冲突和改善相互间的情感关系，以实现心理平衡，促进自身健康发展。能够很快速的适应环境，根据良好人际关系的基本内涵，把握人际关系的原则，提高人际交往和沟通的技能，同时从自身修养和交际经验来提高自己，并通过自己的努力在交际上取得好的成绩。

关键词:大学生，人际关系，人际交往，心理

每个成长中的大学生，都渴望建立良好的人际关系。显而易见，人际关系的学问在我们日常生活中无处不在。简简单单的一句话，就可能达到我们办事的目的。只要有人活在这个地球上一刻，人际关系就会存在一刻。

作为当代大学生，我们如何正确处理好人际关系，是我们将来踏上社会走向成功首先要解决的问题。良好的人际关系，可以让我们在成功的道路上少走很多弯路，可以协助我们变复杂问题为轻松化。然而，反思我们自己的人际关系真的正确吗，那么我们怎样才能处理好我们的人际关系呢?

一、大学生人际关系存在的问题

1.缺乏主动性

交际中缺乏主动性往往跟我们所处的环境和个人的性格有关。从环境来说,对陌生的环境,人总会有距离感甚至恐惧感。另外生活条件的艰苦也常会造成人的一些焦虑、不满情绪,使人没心思主动去与本来陌生人沟通了。从个人性格来说, 大学生有些人容易产生自卑感，甚至瞧不起自己，只知其短不知其长，甘居人下，缺乏应有的自信心，无法发挥自己的优势和特长。有自卑感的人，在社会交往中办事无胆量，习惯于随声附和，没有自己的主见。这种心态如不改变，久而久之，有可能逐渐磨损人的胆识、魄力和独特个性。这些都是影响交际缺乏主动性的原因。

2. 率性而为,不顾他人的感受

率性而为不能说是缺点,因为如果我们在生活中这样表现的话,别人可能会觉得这个人坦率、不做作。但是在人际交往中率性而为,却常常会搞僵人际关系。比如做事情完全按自己的想法去做,不管别人的意见,就会让人觉得你刚愎自用不谦虚;在行为方面率性而为,想干什么就干什么,不注意时间、场合,别人就会觉得你无组织无纪律;经常改变主意,没有经过周密计划或事先请示就行事,让人觉得你做事卤莽,缺乏诚意等。

3.不注意自己的言行举止

从交际的角度来看,你的言行举止会给交际对象留下或良好或不良的印象。所以我们要注意

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn