

# 人际关系的论文参考文献有哪些(大全6篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 人际关系的论文参考文献有哪些篇一

**【摘要】：**人是社会性动物，正如马克思所言：“人的本质并不是单个人所固有的抽象物，在其现实性上，它是一切社会关系的总和。”大学生的人际关系比较复杂，可以从大学生的整体来研究他们存在的种种问题，但是相对于大学生个体的心理健康而言，他们对人际关系有不同的观念与看法，影响人际交往的主要有主观因素和客观因素。从心理健康的角度分析，影响人际交往障碍的主要原因有认知因素、情感因素和经济因素，要解决这些障碍，就要从这几个因素分析，另辟蹊径，不仅有赖于教育观念的转变，更依赖于教育教学活动模式的变革。还要加强人际关系的理论学习，转变观念；注重人际交往的技能培养，重塑个性。良好的人际关系不仅是大学生心理健康水平、社会适应能力的重要指标，也是其今后事业发展与人生幸福的基石。

**【关键词】：**大学生 人际交往 人际关系 心理

引言：随着时代与社会的发展，现今社会人才的竞争压力的日益增强，相当一部分大学生，由于缺乏心理承受力和适应能力，产生了种种心理困扰。其主要群体是大学新生，刚刚进入新的学习生活环境，产生了各种心理不适应的感觉和问题。根据近四年的工作经验，发现大约25%学生存在着心理问题，或者一直在困扰和痛苦之中煎熬，大约15%的学生需要心理咨询，

或者是老师长辈的正确引导和教育。伟大的革命导师马克思曾经说过：人是各种社会关系的总和，每个人都不是孤立存在的，他必定存在于各种社会关系之中，如何理顺好这些关系、如何提高生活质量就涉及到了社交能力的问题。大学生进入学校的那一刻就已决定了其交往需要，良好的人际交往能力以及良好的人际关系是生存和发展的必要条件。大学生是祖国的未来，肩负重任。好的人际关系有利于他们健康良好的世界观，人生观，价值观的形成，有利于他们顺利走入社会为社会主义现代化事业奉献力量。如果不善于处理好人际关系，不仅自己的全面发展实现不了，而且难以承担祖国所赋予的历史责任。因此，得重视大学生的人际交往心理。

## 一、人际交往的定义及其心理因素

人际交往也称人际关系，是人與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。人与人的交往首先是感知、识别、理解开始的，彼此之间不相识、不相知，就不可能建立人际关系。认知包括个体对自己与他人、他人与自己关系的了解与把握，它使个体能够在交往中更好地、有针对性的调节与他人的关系。动机在人际关系中有着引发、指向和强化功能。人与人的交往总是缘于某种需要，愿望与诱因。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。情感直接关涉着交往双方在情感需要方面的满足程度，即心理距离。可以说，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，每时每刻都在表现某种态度，态度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。

## 二、影响大学生人际关系的因素

在大学生之间有某些因素影响大学生的人际关系，它们一般是个体自身难以选择和避免的，称为客观因素；还有某些因素特异性地影响大学生的人际关系，即个体的心理感受起了决定性作用，称为主观因素。

### (一) 客观因素。

1. 时空接近。大学生人际关系形成和存在的根本条件就是大学生个体的时空接近。只要大学生日常生活的时空充分接近，他们之间就必然产生人际关系，那些时空接近而素无往来的大学生之间并非没有人际关系，只是人际关系较为疏远；少有交往却相安无事，说明他们之间的人际相处很好。时空接近，是大学生彼此了解和认识的前提，也是人际吸引或人际互斥的基础。在其他因素的作用下，时空接近可能成为维持良好人际关系的必要条件，也可能成为产生人际关系障碍的客观原因。

2. 态度相似。虽然态度是个体内部心理方面的，但个体之间的态度相似与否则是客观的。态度相似，个体之间有更多的共同观念和意趣，容易相处和交流；态度迥异，个体之间难以找到共同的话题，相处、交往多有冲撞，如不注意调整自己的行为，往往使人际关系失谐。

### (二) 主观因素。

1. 人际安全。大学生在日常生活中的人际关系能否适应，关键

在于个体感受到的人际安全的程度。所谓人际安全是指个体在人际相处和交往中对自身状况保持有利地位的肯定性体验。诉说人际关系不好的大学生往往人际安全得不到保证,感到自己被别人欺负、愚弄或嘲笑,也可能是担心自己的弱点或劣势会暴露出来,因此,在特定的环境及人际关系中条件性地局促不安,担心别人询问自己,也不敢主动与别人交往。大学生在感受不到人际安全的情境中,将会自我防御性地退缩或回避。

2. 人际期望。人际期望就是个体对人际双方在一定条件下心理、行为的预期和愿望。这些预期纯粹是个体的主观意愿,实际上是一种投射心理。人际情境制约人际期望的内容,个体对老师的期望和对同学的期望是不一样的;人际距离决定人际期望的价值,人际距离越近,个体的人际期望价值越高。大学生在不同的人际关系中有不同内容、不同价值的期望,虽然人际期望常常是自发的、内在的和无意识的。人际期望与个体的人际关系状况密切相关,几乎所有人际关系不良都是个体人际期望造成的。

### 三、大学生人际交往的主要障碍

人际交往障碍是指大学生在现实生活中无法按照自己的意愿与别人进行必要的交流与沟通,个体为此感到苦恼,明显影响个体正常生活的一类现象。这种障碍不但影响个体的人际状况,而且使个体的整个精神方面都受到消极影响,产生自卑、孤独、自负等情感。交往障碍的不利后果是使个体形成条件性的交往不能。由于大学生个人心理健康不同,人际关系所受到的影响因素不同,从而表现出不同的障碍。

#### (一)、认知障碍。

认知障碍在大学生的人际交往中表现突出而常见,这是由青年期的交往特点所决定的。青年期自我意识迅速增强,开始了主动交往,但其社会阅历有限,客观环境的限制使其不能够全面接触社会,了解人的整体面貌,心理上也不成熟,因

而人际交往中常又带有理想的模型，然后据此在现实生活中寻找知己，一旦理想与现实不符，则交往产生障碍，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，常以自我为中心，喜欢自吹自擂、装腔作势、盛气凌人、自私自利，从不考虑对方的需要，这样的交往必定以失败而告终。

[参考文献]:

[1]赵德华.当代中国人际关系的文化嬗变[j].中南民族大学学报□20xx(5).

[2]吴娅丹、赖素莹.20世纪90年代以来的中国人际关系研究[j].兰州学刊□20xx(3).

[3]黄希庭.当代中国大学生心理特点与教育[m].上海:上海教育出版社□20xx.

[6]姚晓燕 《当前大学生人际关系障碍问题研究》，甘肃高师学报 第8卷第1期(20xx)

## 人际关系的论文参考文献有哪些篇二

人际关系是指人们在活动和交往中形成的一种关系。班集体人际关系是指班集体中师生、生生在学习与生活中建立起来的关系。下面就这个问题谈谈班集体人际关系的教育功能及建立良好的班集体人际关系的障碍和调整措施。

### 一班集体人际关系的教育功能

1.良好的人际关系是班集体的纽带，没有协调的人际关系就不可能有真正团结的班集体

班集体并不等于几十位学生简单相加的算术和，学生只有在共同活动中通过交往建立一定的人际关系后，才能形成群体。如果班里的几十位学生只是坐在一起听课，从不一起交流，一起活动，可想而知，那班级将是一片森林，而不是一个集体。

## 2. 良好的人际关系是学生个性形成和发展的影响源

对学生来说，一天之中，他们与同学的接触最多，受其影响也最深。优秀的品格——正义、爱心、慷慨等从来不是某个孤立学生的品质，它们必然是在人际交流过程中受别人影响而形成，进而也对他人施以影响。协调的人际关系是孕育学生完美个性的肥沃土壤。

## 3. 良好的人际关系是提高教育活动效果的重要手段

当学生在班集体内具有有利地位时，他在丰富的人际关系体系中也能表现其特长和施展才能，当他的这种能力被班级其他成员所珍视时，他就会在相应的教育活动中表现出高涨的积极性，并努力与其他同学协作，创造性地完成任任务。良好的人际关系所创设的条件，能显示出强大的教育和管理功能。

## 二建立良好的班集体人际关系的障碍

综上所述，良好的班集体人际关系对于班集体建设的教育功能是相当大的，然而由于学生是活生生的人，他们有着自己的主观能动性，因此，我们在建立良好的班集体人际关系的过程中定会遇到许多障碍。如班内学生有关是非、善恶、美丑的一般观念，在对人的品格和事物性质的基本评价及态度方面，通常有较大的认知距离，从而在交往过程中会出现种种矛盾。但最主要的障碍是学生对于自己在班集体中的定位，也就是学生在班集体的人际关系体系中确定或取得自己的位置，尤其是有利的地位通常会很难，主要表现在以下几个方面：

## 1. 班干部的定位

有些学生在没有当班干部时与同学相处和谐，深得人心。但当了班干部以后，在班级中居于有利地位，以前很亲密的朋友反而疏远了，由于没有情谊性关系作调节，有时很难开展工作，以致威信下跌，使班集体建设难以顺利展开。

## 2. “头领”的定位

有的学生有很多朋友，也有一定的组织管理能力，但由于其他方面能力的缺憾，集体并不委任他办理重大事情，由于他在公共关系中找不到自己合适的位置，就常常会由集体的积极分子变成消极的成员。于是，他千方百计地在小群体中争取有利地位，甚至使小群体偏离集体，或不惜以任何代价达到引起同学们注意的目的，这种代价会导致各种恶作剧和偶发事件的产生，因而阻碍班集体的良好建设。

## 3. “沉默者”的定位

平时常听同事谈到某同学时说“这个同学有他没他一个样”之类的话。确实每个班级里，都可能有几个默默无闻的学生，他们不引人注目，似乎在班级里不起任何作用。他们大多在班内受到排斥、歧视，甚至成为“不受欢迎的人”或“替罪羊”。这种现象很不正常，容忍它，就会使其他成员变得麻木不仁，对班集体的人际关系产生销蚀作用，有碍班集体的建设。

## 三调整人际关系的措施

### 1. 优化集体背景，丰富人际关系

第一，运用组织手段，建构关系网络。教师可运用组织手段，为学生提供日益扩展的交往范围，建立丰富多彩的生活联系，从而使每个同学自觉不自觉地参与到集体建设中去，使他们

的精神世界变得更加充实。如变单人活动为多人合作活动，进行小队与小队之间的各种竞赛，让每个学生都能与其他同学和谐交往，增进彼此的了解，感受到同学之间的情谊，这样一来，每个学生都会觉得自己是集体的一分子，享受到集体的温暖，也同时把温暖送给班里的每一位学生，从而使集体变得生机勃勃，健康成长。

第二，采取接纳态度，引导非正式群体。所谓非正式群体，就是没有正式规定的自发形成的群体，如班级中的伙伴群体，其成员之间的相互关系带有明显的情感色彩，以个人之间的好感、喜爱为基础。这种非正式群体的共同活动比较协调，结构也比较稳定，有较高的凝聚力、功效性，所以对于学生的非正式群体，既要承认他们的存在，又要积极引导。而对于那种反集体的非正式群体，可采取情感疏通，积极引导的方法，逐步使它们与班集体的关系趋于正常化。

## 2. 创设教育情境，克服定位困难

为了使学生在班集体中克服由于定位困难而带来的情绪波动，班主任应有意识地创设各种教育情境，并发挥其教育功能，建立积极的人际关系，减少消极的人际影响。如班主任可利用班会这一阵地，通过演小品、哑剧、小辩论等手段有目的、有计划地创设一些具体的情境，如信赖情境、成功情境、挫折情境、道德选择情境等，使学生在与同学的合作中受到教育，从而使班集体的生活具有强大的情绪吸引力。班主任应不失时机地引导学生克服自私、冷漠的情感，从而逐步养成尊重他人、关心他人的良好习惯。

## 3. 改变控制方式，优化师生关系

为了成功地调整班集体的人际关系，班主任首先要对自身的言行进行调整，调整自身的思想和行为，为建立良好的师生关系创设前提条件。师生关系对班集体人际关系的结构有着一种举足轻重的影响。班主任必须把每个学生放在心上，并



使他们居于有利地位，这一点很重要。我们在实践中会发现，如果某位学生经常受到老师的批评、冷落，那其他同学也会避开、冷落甚至鄙视他。可见班主任应认真、慎重地对待每一位学生，要做到这一点就要求我们班主任必须提高自身的教育素养，在师生交往中把自己摆在恰当的位置，实行符合教育要求的适度控制，真正起到榜样示范的作用。

所以，班主任和全体教师应把良好的人际关系看做教育的真正对象，并积极开展工作，使班集体建设能较好地发展，学生也能在良好的人际关系的条件下正常交往，共同愉快地完成学习和其他任务，并形成各种积极而高尚的品质，从而大大提高教育工作的效率。

## 参考文献

[1]章志光. 学生品德形成新探[m].北京：北京师范大学出版社，1993

[2]曾仕强、刘君政. 人际关系与沟通[m].北京：清华大学出版社，2004

[3]黄正平. 班集体问题诊断与建设方略[m].北京：教育科学出版社，2007

## 人际关系的论文参考文献有哪些篇三

摘要:论述人际关系的定义,及人际关系的重要性。就人际关系与生产力之间的关系做详细的分析。

关键词:人际关系;生产力

人类进入20世纪以来,随着社会生产力的发展和科学技术的不断进步,交通和信息工具的发达,人们的社会生活越来越丰富,社会交往越来越广泛,人与人的关系也显得越来越复杂,于是

不少专家学者对人与人关系的类型、处理的具体方式方法等进行了探索,这些探索对日常生活中人与人关系的协调是有较大帮助的。

人际关系并不就是fu败,而扭曲的、不正常的人际关系才是fu败产生的土壤。良好的人际关系,会使一个人在精神和事业上获得意想不到的帮助,从而叩开成功的大门。就这一角度而言,人际关系也是生产力。

## 一、人际关系的定义

人际关系是指社会人群中因交往而构成的相互联系的社会关系,属于社会学的范畴。中文常指人与人交往关系的总称,也被称为“人际交往”,包括亲属关系、朋友关系、学友(同学)关系、师生关系、雇佣关系、战友关系、同事及领导与被领导关系等。人际关系又分为多种关系即:人与人之间的,吸引或排拒,合作或竞争,领导或服从等关系指在某一段时间里与某人经常保持的社会接触,人与人之间,相互交往的过程。

所谓人际关系,就是人与人之间的关系,它是在社会生活实践的基础上,通过交往这种主客观矛盾运动的过程形成并发展起来的。是指以血缘、地缘、为纽带所形成的人与人之间的相互联系、相互交往、相互影响、相互作用、相互满足其社会需要的状态,是人们为了满足其生存和发展的需要,在物质和精神交往过程中发生发展并建立起来的人与人之间的关系,是人类社会特有的、普遍的、复杂的.一种社会现象。

## 二、人际关系的重要性

和谐的人际关系具有以下特征:一是开放性,在人际交往中,人际关系的开放性主要表现为社会对个人的开放,个人对社会的开放,以及个人对个人的开放;二是广泛性,表现为人与人之间的交往突破了血缘关系的封闭性、男女交往的限制性、以及地域和行业部门的限制,使人际交往的范围逐步扩大;三是互

利性, 市场经济使商品的等价交换原则渗透到人际关系中, 互利和双赢已成为人与人之间关系形成和发展的重要原则; 四是独立性, 现代社会个人的独立性愈来愈强, 在人与人的交往中应该相互尊重、理解, 不强加于人, 使个体能保持独立的个性和人格。人与人之间应该是互利、合作、公平竞争的关系。和谐的人际关系促进生产力的发展, 和谐的人际关系可以使一个劳动集体产生凝聚力、战斗力和创造力。马克思说过: “生产力最活跃的因素是人”。

### 三、人际关系与生产力

#### (一) 良好人际关系提升团体工作效率

“团结就是力量”, 如果一个团体内部成员之间的人际关系良好, 并且心理相容程度高, 大家认知相近, 情感相悦, 需要(主要是社交需要)得到互补, 都有一种满足感。就会有一个宽松的的生活和工作环境, 人们就会专心致力于生产劳动, 在生产劳动中得到快乐, 也更加有利于人才健康成长, 人的智力得到充分发挥, 人才就会脱颖而出, 从而解放了生产力, 发展了生产力。

#### (二) 良好的人际关系维系经济活动的主体心理健康

人的行为是人的心理的外在表现。某些心理特质不具备, 是会影响人际关系的。众所周知, 在劳动者、劳动工具、劳动对象这三个生产力构成要素中, 劳动者是决定因素。保持一个宽容的心态是十分重要的, 能否做到宽容的理解人, 是衡量一个人素质高低的标准。假如一个心理失衡、精神萎靡、行为无常、缺乏人格素质的人是绝对不可能去掌握科学文化知识, 去积累生产经验, 并去征服和改造自然。人与人的关系在“回报心理”的作用下, 使他在得到爱、友谊、他人的尊重和社会认可的同时; 也会对对方付出爱、表示友谊、自觉尊重他人人格、尊重社会对自己的尊重和认可, 产生自豪感、满足感和自信心。

#### (三) 人际关系与生产力

生产力系统就是由各个生产力因素及其之间的相互关系所构成的。生产力系统最基础的因素应该是劳动者、劳动手段和劳动对象。生产力系统中间层次上的因素应该是科学、技术、信息和教育。科学技术发明及其掌握和运用,最终是靠人来实现的。生产力因素在以信息化为基础的现代生产力系统中,以及在将来社会化程度更高的生产力系统中,会发挥出越来越重要的作用,受到人们的高度重视。

和谐的人际关系促进生产力的发展,反之不和谐的人际关系就会阻碍社会发展。和谐的人际关系可以使一个劳动集体产生凝聚力、战斗力和创造力。人的社会性决定了每一个人在认识世界、改造世界的社会实践中,不是独立存在的,更不是单独活动的,而是许多人有机的结合在一起。“团结就是力量”的道理也就是说明了人与人之间在彼此交往过程中的互动性。如果一个宽松的生活和工作环境,人的潜能就能最大限度的发挥出来,有着事半功倍的效果,人的身心也在其中得到了良好的发展。这样更加有利于人才健康成长,人的智力得到充分发挥,人才就会脱颖而出,从而解放了生产力,发展了生产力。

#### 四、结束语

早在千年以前,中国有一个名叫“孔丘”的智者提倡“仁者爱人”的观点,这就明示了人际关系的重要性。西方的哲学家也提到过联系的观点。即:世界是普遍联系的;事物内部的各个因素也是普遍联系的。那么作为“灵魂世界”的主体构成部分——人类,更应该看到联系的重要性。从“实物”充当一般等价物的远古到今天的货币的出现,表明了任何经济活动都是与人类社会息息相连的。生产力是人类改造自然的能力,而人类这是生产力发展的主导,如果能够合理优化人与人之间的关系,并且克服地域、文化、血缘之间的差异所致的困难,那么生产力得到发展的同时经济也随之稳固,社会也会变得更为和谐与进步。

参考文献:

[1] 韦以伦, 莫少乔. 良好的人际关系也是生产力[j]. 新东方, 2007, (10).

[2] 税远友. 论人与人的关系[j]. 西华师范大学学报, 2008, (2).

[3] 罗琳. 人际关系是不是生产力——试评述“泛生产力论”之“人际关系生产力论”[j]. 广西轻工业, 2007, (5).

## 人际关系的论文参考文献有哪些篇四

寝室, 作为大学学生管理中的最小单位已经显示出其重要作用, 寝室人际关系的好坏从某种意义上来说直接影响了大学生的心理素质与心理承受能力。由于种种因素的影响, 大学寝室人际关系的构建逐渐遭到破坏, 寝室的不团结不稳定因素日益彰显, 大学寝室人际关系的构建就显得尤为重要, 不得不引起我们有关学生管理工作者的注意和思考。

### 1 大学寝室人际关系中存在的问题

大学寝室是大学生人际关系最为紧张和密集的地方, 是大学生生活和休息的主要场所。目前的大学生80%以上为独生子女, 家长的娇惯和社会的宠爱往往让这些孩子在心理上以自我为中心, 他们无法接受与他人共享生活空间的现实, 在内心深处就对同宿舍同学有一种排斥与戒备心理, 因为接触频繁, 室友成为假想敌的情况也比比皆是。

#### 1.1 排斥、戒备心理影响人际交往

独生子女的优越感深深根植于当代大学生的心中, 每个人都在家中恃宠而骄, 再加上社会舆论的导向, 让当代大学生产生了一种我是“小皇帝”“小公主”理所当然的认知心理, 再加上当代大学生的敏感心理, 戒备之心就事出有因了。

#### 1.2 个人习惯带来生活不协调

大学生都是来自五湖四海, 由于生活在不同地域, 隶属不同民族, 又各自按自己地方、民族、家庭生活不同方式养成了不同的生活习惯, 这些不同的生活习惯自然会产生各种各样的摩擦和碰撞, 由于个人习惯的不同带来的寝室人际交往难题也就层出不穷了。

## 2 大学寝室人际关系问题带来的危害

面对这些人际关系问题, 我们不能听之任之, 其非但给学生管理工作带来很多麻烦, 甚至给学校和社会带来极大危害。

### 2.1 人际关系紧张造成学生心理负担

寝室是大学生生活、休息的主要场所, 寝室人际关系是大学生人际关系交往的初始, 更是大学生主要的人际关系, 在一个人际交往紧张的氛围中生活势必会造成精神紧张, 带来心理负担。

### 2.2 演变社会危害

长期的孤独和心理负累会导致人个性的一些偏差。久而久之甚至会出现危害社会的事件, 比如某农业院校在寝室中发生的杀人案件, 某同学因睡觉呼噜而被室友嘲笑甚至传到网络上, 因长期被室友嘲笑, 寝室人际关系十分紧张, 该同学就养成了孤僻的个性, 这件事成了导火索, 该同学在凌晨3点多用事先准备好的刀刺入了录下他呼噜的室友身体, 本该和睦融洽的同学演变成了悲惨的凶杀。这仅为一例, 寝室室友间发生的吵架、动用管制刀具甚至被逼发疯的事件近几年层出不穷。

## 3 目前寝室日常管理现状

既然大学生寝室中问题层出不穷, 危害又如此之大, 学生管理工作当中就应该加大寝室管理力度。几乎每个学校在学生管理工作中都很重视寝室管理, 大家都有一个共识, 那便是寝室管理很重要, 寝室是学生在学校的家, 管理好寝室便可为学生

提供一个温馨的学习环境。尽管如此,目前的寝室日常管理方式依然相对落后,很多方面并不符合当代大学生身心发展的需要。

### 3.1 管理模式落后

大学生公寓是一种新事物,是我国高等院校扩招后所产生的一种新的教育和管理模式,也是我国高校后勤社会化改革的产物。[1]可是在管理方式上却依旧沿用高校过去那种“封闭式”、“家长制”传统管理方式,而且在这种高压的管理模式之下根本不利于管理者和学生的沟通,从而很难发现学生中潜在的人际关系问题。

### 3.2 管理者管理观念落后

大学生寝室的管理者主要由两种人员构成,一种是主管学生辅导员,一种是公寓管理员。

(1)前者虽具备足够的学生管理知识与管理理念,但是繁忙的工作以及身为教师的骄傲感很难使他们真正走入寝室,经常把自己置于管理者的地位,轻则规章、重则制度,摆脱不了“家长制”“一言堂”的传统观念,受到“官本位”思想的影响。

(2)后者虽然时时与学生生活在一起,但是这些人更多的是校外聘的临时工作人员,既没有较高的业务素质,更不具备学生管理能力,在他们看来自己的工作无非是规章制度的执行者,学生是被执行者,既如此,便难以与大学生产生正常的思想交流与情感沟通,往往与学生之间在管理问题上发生冲突,甚至有激化矛盾的可能。

## 4 寻求突破途径

面对着新形势、新问题,寝室管理必须寻求突破途径。这是时代发展的要求,是历史进程的必然。笔者认为应该加大对学生

的教育,返璞归真,向老祖宗求取真经,中华文明是四大文明中唯一历久不衰的奇葩,是我们发展的不竭动力源泉。笔者在中华传统文化中寻觅到“家”这一独特文化内涵,在学生管理中引入“家”文化概念,用“家文化”教育学生,使学生寝室关系达到和谐状态。

#### 4.1 “家”文化引入寝室文化——“室友”化“血缘”

“家”,对于中国人来说有一种特殊的意义,我们说“家国一体”“国家”,就是这种特殊意义的展现和延伸,林语堂认为中国文化又一个攻之不破的真正堡垒,即中国人的家。可以说不理解“家”文化就无法理解中国文化,就不能解开中国文化延续五千年历久不衰的真正秘密所在。“家”是血缘,“家”是归宿,任你远行天涯,依旧要心心恋恋一个温馨的所在——家,任你皇族贵胄,依旧要遵循游戏规则“家天下”,所以,“家文化”便如同血液一般流淌在每一个中国人的血管中,我们要把“家文化”引入寝室文化就是要把这种精神的认同引入寝室,把室友关系转变为血缘关系,把人际关系转变为家庭琐事。大学生远离父母亲人,独生子女没有兄弟姐妹,那便让“家”这个概念盘亘在寝室,尽力营造出家的氛围。

#### 4.2 组织活动进寝室——酝酿“家”的情理逻辑

有了“家”的形式,便要创建“家”的情理逻辑。“家”的情理逻辑是非理性的,“儿不嫌母丑”“情人眼里出西施”哪一个理性的?现代人就是太理性,太现实,反而丢弃了老祖宗的美好的东西。我们就是要营造出这样的情理逻辑,家人之间何必计较?全凭感性岂太理性?以寝室为单位进行活动,增强他们的集体荣誉感,培养室友之间的这种非理性情感。

#### 4.3 辅导员进寝室——解决“家家难念的经”

辅导员不是执法者,要转变观念,走进寝室的不是惩罚,而是倾听,要断清官难断的家务事,解决“家家难念的经”。我



们给学生自由的空间,给学生自主管理的权限,不代表我们要放任管理,学生毕竟还是学生,在念不好自家的“经”的时候就要我们辅导员老师介入。辅导员老师要做调解员,要做心理咨询师,做思想政治指导者,送政治思想教育进寝室,送心理服务下寝室,想学生之所想,急学生之所急,解决学生的心理偏差。

## 5结论

“家”文化是中华民族传统文化的核心力量,是由血缘、情理支撑起的中国人心灵的归宿,它流淌在中国人的血液中度过了五千年的光阴岁月,必将继续伴随中华民族繁衍生息。90后的新生代自然也在“家”的护卫下幸福的成长,虽不擅人际交往,却难掩血缘亲情,对其进行“家”文化的教育不仅仅可以帮助他们进行正常的寝室交往,构建良好的寝室氛围,更重要的是使他们在西方文化严整侵蚀的今天能够重拾传统文化,回归发扬中华民族的优秀传统,使传统文化再闪光辉。

## 参考文献

### 人际关系的论文参考文献有哪些篇五

“人际关系是人们在共同活动中,彼此为寻求满足各种需要而建立起来的相互之间的心理关系。”[1]宿舍是大学生在学校最主要的聚集点,宿舍人际关系是大学生最重要、最敏感的人际关系。

一

没有大学生不渴望良好的同伴关系。现实中,多数大学生用心经营自己与室友的关系、与室友互动良好,心情、学习与生活不断受益。然而,宿舍人际关系确实令许多大学生感到烦恼,令学生管理者感到头痛。调查称,“90后”大学生最头疼寝室关系,表示满意的仅占四成[2]。宿舍人际关系紧张作为大学生人际关系最突出的问题,主要表现在认知、

情绪情感和行为三个方面。

## 1、认知方面

一些大学生对宿舍人际关系存在有认识偏差。一是对宿舍功能的认识。只将宿舍看成“睡觉的地方”、“上网的地方”、“放松的地方”，忽视宿舍对自身成长成才的作用，忽视自身情绪、言行对宿舍成员的影响。二是对大学人际关系特点的认识。大学人际交往是社会人际交往的预备，平等、相容、互利、信用是最基本原则，只有走出自我中心、摆脱自我好恶限制，才有和谐的人际关系，宿舍中更是如此。而一些大学生却认识不到这一点，与室友关系中加入过多的以个人价值观、兴趣爱好和生活习惯为标准的评判，对人际差异不理解、不包容，甚而不相容，引发室友之间的对抗与冲突。三是对自我人际吸引力的认识。大学生不少来自社会最基层，相当数量来自贫困家庭，许多还有留守儿童经历，自卑情结较重，对自己的人际吸引力评价过低，或自我压抑、渴望友谊却不敢主动交往；或封闭自己，在室友面前自我暴露过少，难以与室友建立亲密感；一些学生敏感、多疑，对正常的人际差异和矛盾反应过度，使别人无所适从。

## 2、情绪情感方面

人际关系是一种心理关系，情绪情感起着基础性作用。对于人格成熟的人而言，即使对他人有不舒感，也能在尊重和文明礼貌原则下维系必要的交往与合作。大学生的人格正在健全过程中，加之“90后”强烈的自我感、独立感，一些大学生不能够有效调控自己的情绪情感，过于情绪化，随意、直接地表露对室友的消极情绪，造成相互情感隔阂、对立以至冲突。一是情感依赖。出于摆脱孤独的心理需要，有些大学生将过多感情投注于某一、二室友，形成情感依赖，苛求室友有同等强烈的情感投入，不能接受室友与其他人亲密。这种情形在女生中多有表现，结果造成室友的不耐烦感和自身被忽视、被抛弃的痛苦感。二是情感冷漠。一些大学生人际

交往动机不足，缺乏建立亲密关系的兴趣和能力，对室友之间的交流与活动缺乏兴趣，对室友的病痛和困难缺乏同情，对室友的求助行为不热情响应，不仅使自己陷于孤立，也对室友的感情造成伤害；三是敌对情绪。有些大学生对于自己看不惯、不满意的人和物冷眼相对、粗言粗语、动辄非难，使人难接近；四是嫉妒情感。随着大学生活逐步展开，同室同学会在学业成绩、社会实践机会、人际吸引力等方面出现差异，使一些同学感到压力，产生嫉妒，不仅自己感觉不舒服，也对嫉妒对象的感知和评价丧失了客观性。

### 3、交往行为方面

行为是认知与情感的外在呈现。大学生宿舍人际关系的认知偏差和情绪情感问题会通过不良人际交往行为表现出来。一是自我中心。只考虑个人需要和满足，不考虑他人感受，在宿舍行为随意，不加约束，不肯为他人稍作牺牲，如不讲个人卫生、物品胡乱摆放、休息时间大声打电话、电脑音乐声很大、出门不关门或关门声过响等等。这些行为的不断持续使室友的不舒服以至愤怒感不断累积，埋下冲突祸根。二是结团行为。和谐宿舍关系需要以平等的态度对待每一个成员，不分彼此薄厚。而在大学生的一些宿舍，学生会因为有相同兴趣爱好、相同地域、相同或互补的性格而形成两人、三人的小团体，这些小团体在宿舍同出同进，拥有共同的话题和经常性的一致行为，对宿舍其他成员情感投入明显减少，使其他成员产生被疏远、冷淡、甚至被孤立的感觉。三是攻击行为。一些学生出于自我防御或嫉妒，对有关室友或冷言相向，或诋毁、排斥，或散布对对方不利的言词、贬低对方形象；或对对方视而不见、不言不语；或拉拢宿舍其他成员孤立对方，严重者会出现行为攻击，吵骂、打架斗殴，甚至打群架。四是自我封闭行为。一些大学生一回宿舍就埋头电脑，长时间打游戏、上网、看电视剧，很少参加室友之间交流与活动；一些学生独来独往，除了休息很少在宿舍。五是因人际敏感而导致的过度反应行为。人际敏感一直是大学生中比较普遍的心理问题。大学生的人际敏感有许多同宿舍关系联结

在一起。人际敏感的学生敏感、多疑，室友一些与己无关的或者中性的言行也会引起过度反应，或因自感被轻视、感到宿舍人际环境险恶而伤心、愤怒、恐惧、内心烦恼不已；或因感到被伤害而与室友冷战热吵。六是因为人际交往技巧缺乏导致的不当行为。许多大学生在上大学前没有集体住宿的经历，交往圈小，生活经验缺乏，在处理人际关系时缺乏技巧，时有不当言行，常在无意中刺伤他人，引起人际问题，虽有自知而无能为力。

## 二

和谐大学生宿舍人际关系，需要做好以下方面工作：

一是提升大学生对宿舍人际关系重要性的认识，激发他们积极投入和谐宿舍建设的热情、积极性和主动性。有关调研显示，43%的大学生不认为宿舍人际关系对自己学习生活影响有较大影响，19%对和谐宿舍关系渴望度不很高，28.5%不愿为和谐宿舍人际关系付出较大努力。[3]这些大学生虽然在统计上不占多数，却是一个很大的人群，其存在不仅使自身成为和谐宿舍人际关系的不利因素，也会给其他学生和谐宿舍人际关系的愿望和努力构成障碍、造成挫败感。目前，人们更多是从学生管理角度认识这一问题，没有充分认识到宿舍人际关系对学生情绪情感、心理健康、个性完善、社会适应、能力提高的影响和对当前、未来社会和谐的影响，因此在对学生的教育中缺乏感染力、说服力和切实有效的手段。需要加强对这一问题的研究，通过德育、心理健康教育、校园文化活动、班级主题活动等形式促进大学生深刻认识和领悟宿舍人际关系的重要性。二是大力推动大学生人格的不断完善。有关调研显示：具有善良真诚、包容大度、风趣幽默、生活习惯好、热情开朗等性格特征的人，特别容易为室友所接受，其本人就像是寝室里的“粘合剂”，特别能促进宿舍的团结，结成良好的宿舍人际关系。而有自私自利、敏感善嫉、自我中心、操纵欲强、小气不容人、虚伪做作、生活习惯严重干扰他人的人则不易为大家所接受，常会遭到大家的

疏远和冷淡。[4]大学生正处自我同一性建立和人格整合的关键期，可结合职业生涯规划教育形式，引导大学生优化个性特征，培植乐观、真诚、开朗、积极进取、自律有恒的人格特质，以推动大学生宿舍人际关系质量的提高。

三是加强对大学生人际关系知识辅导和交往能力训练。作为一门学问，人际关系是一个包含诸多内容的知识体系，就能力而言即包括建立关系的能力、交流与沟通的能力、合作与协调的能力、说服与影响他人的能力、处理冲突的能力等等，掌握它需要一个学习和训练的过程。大学使学生从一个地域、语音、习俗等差异不大的人际环境进入一个五湖四海、南腔北调、风俗习惯差异巨大的人际环境，这给学生提供了成长机会，也形成了压力与挑战，许多学生面对这样的环境感到知识和经验缺乏、技能不足，需要学校安排专门的足够的课程与活动帮助学生弥补这方面的缺陷。

四是加强对心理障碍学生的辅导力度。心理咨询实践中发现，有心理障碍的学生，大多有人际关系问题。抑郁障碍学生的情绪低落、缺乏活力，既妨碍自己交往，也会造成室友的心理压抑；焦虑障碍学生经常心神不定、惶恐不安；强迫障碍学生对生活细节的过分计较；人际敏感学生的多疑、敏感；敌对倾向学生的敌意、对抗；偏执障碍学生的执拗等都会给宿舍人际互动带来困难，特别是有轻生倾向、攻击倾向的学生，不仅因为安全问题给宿舍同学造成压力，而且极易酿成宿舍恶性事件。在这方面，单纯依靠辅导员、班主任的思想工作，依靠学生间的互助不能解决问题，必须依靠学校心理健康教育工作。需要加强个别心理咨询工作，对以上问题学生进行及时有效辅导。对于心理问题严重的学生，需要及时向社会专业机构做治疗转介。对于多数心理障碍程度较轻的学生，可以开展团体心理辅导活动。

五是加强宿舍管理和宿舍文化建设。要健全并认真执行宿舍管理制度，如宿舍卫生管理制度、安全管理制度、作息制度、宿舍文明公约等，约束学生的行为，促使他们增强组织纪律

观念，养成良好的生活习惯。要针对性地开展各种宿舍文化活动，组织学生以宿舍为单位交流、合作，促进宿舍团体互动，培养同宿舍认同感、归属感。可以举办各类以宿舍为单位的比赛活动，培养学生的宿舍荣誉感。同时，高校也要花大力气改善宿舍条件，美化宿舍内外环境，满足大学生对宿舍生活的基本需要，减少因为宿舍设施短缺、条件简陋、空间狭窄而导致学生磨擦，以美好环境陶冶学生，柔化心灵。

### 【参考文献】

[1] 《中国大百科全书·心理学》[z].北京：中国大百科全书出版社，1991. 233.

[2]徐媛，肖冠林. 光明网.

[3][4]许莉娅. 大学生寝室人际关系影响因素研究—以北京大学学生为例. 华东理工大学学报(社会科学版)[]20xx.2.

## 人际关系的论文参考文献有哪些篇六

### 1、与舍友统一作息，在日常起居生活给予包容和理解

一个宿舍有三四个或五六个甚至更多的人在一起生活，宜用统一的作息时间加以调整。只有大家协调一致、共同遵守，才能减少争执，消除摩擦，维持正常的生活秩序。如果你是“夜猫子”，晚上睡得很迟，待宿舍成员都睡了，才洗漱睡觉，这样就容易惊醒其他人，影响别人休息。久而久之，你就会引起舍友们的厌恶。

因此，宿舍的全体成员应当尽量统一起居时间，减小作息差距。倘若实在有事，早起或者晚睡的成员也应尽量减少声响和灯光对舍友们的影响。

### 2、不搞“小团体”

在宿舍，应当以平等的态度对待每一个人，不要厚此薄彼，和一部分人打得火热，而对另一部分人疏远不理。

有些人喜欢同宿舍之中的某一个十分亲近，平时老是同一个人说悄悄话，无论干什么事，进进出出都和一个人在一起。这样就容易引起宿舍其他成员的不悦，认为你是不屑与之交往。结果，你俩的关系也许搞好了，但却疏远了别人。这就不利于建立和谐的宿舍关系，是得不偿失的。我们不反对建立有深度的友谊，但决不能以牺牲友谊的宽度和广度为代价。

### 3、不触犯舍友的隐私

每个人都有自己的秘密，也有足够的好奇心。对于舍友的隐私，我们不要想方设法去探求。对方把一个领域化为隐私，对这个领域就有了特殊的敏感，任何试图闯入这个领域的话题都是不受欢迎的。尤为注意的是，未经舍友同意，切不可擅自乱翻其衣物。我们要格外注意这个问题，千万不要随随便便，以为是熟人就忽略了细节。

另外，同住一宿舍，有时难免知道舍友的某些隐私，我们也要守口如瓶，告诉他人不仅是对舍友的不尊重，也是不道德的。以上几个方面，我们要切实做到，否则触怒舍友发生“干戈”也就在所难免。

### 4、积极参加集体活动

宿舍的活动不单纯是一个活动，更是舍友之间联络感情的重要形式，应该积极参与配合。

千万不要幼稚地把集体活动当做纯粹费财费力的无聊之举，表现出一副不屑为伍的样子。其实，那都是感情投资，也是不可缺少的人生经历。舍友们决定一起去干什么，我们要尊重他们的选择。确实不能参加，可以把自己的想法和意见提出来，不要勉强参与反倒让舍友觉得你在应付了事，更不要

一口回绝而伤了舍友们的兴致。可以说，集体活动的有无和多少，也从一个侧面反映了这个宿舍的团结程度。倘若这样的活动你老是不参加，多多少少会显得你不合群。

## 5、给予别人关心，有难要帮，自己有事也要求

良好的人际关系是以互相帮助为前提的。在集体宿舍中要有良好的合作意识，别人在整理床铺时，你应该想想这种事情是否需要帮忙；有人生病时你是否愿意帮他去食堂买饭。相互帮助的确是不可缺少的，因为任何时候人都难以凭借自己的力量生活。哪怕只是些小事，相互关心帮助也可以加深友谊。平时][生活学习中给予舍友关心和帮助，当舍友遇到困难，我们应当主动伸出援助之手，这自不必说。

那么，当我们有事时，是否适宜向舍友求助呢？答案是肯定的。因为有时求助反而能表明你对别人的信任，能够融洽关系，加深感情。比如你有事需请人帮忙，倘你舍舍友而远求他人，舍友得知后反觉得你不信任他。你不愿求别人，别人以后有事又怎么好意思求你帮忙？其实，求助舍友，只要讲究分寸，不使人家为难，是完全可以的。

所谓人际关系，就是人与人之间的关系。人活着不可避免地要与他人打交道，这就是人际关系。

人际关系对一个人的一生会产生一定的影响。对不同的人，其影响的程度不同，对能力差的人其影响大，对能力强的人其影响小。

我们不应该把人际关系看得太重，但也不要完全不顾。处理人际关系一般应该注意以下几个问题：

### 一、宽容友爱。

更加信赖你；宽容可以创造更和谐的关系。相反，我们如果



不宽容对方，以牙还牙或者坚决对立，那么人际关系只会越来越紧张，与人与己只会增加更多的麻烦，而没有任何意义。平常的矛盾终究不是什么深仇大恨，即使是深仇大恨，宽容仍会化敌为友。

宽容是一种气度，它会让你拥有更多的朋友和轻松的生活。不宽容别人并不能令你进步、轻松和愉快，宽容别人反而会令你轻松愉快和进步。

看看我们的周围，那些能宽容人有宽容心的人往往能赢得大家的尊敬和爱戴，相反，那些斤斤计较，不能容人的人往往得不到大家的理解、尊重和欢迎。

对人要友爱。人人都渴望友爱，与人友爱就是与自己友爱，友爱可以化解一切，友爱可以赢得更多的友爱和朋友。即使别人不够友爱，我们仍可用友爱去化解他(她)。没有人会与友爱为敌。友爱要真诚而不要虚伪。坐火车的时候，大家都素不相识，有时难免会寂寞。如果你主动跟大家打招呼，表示友爱，大家都会友好地对你，向你表示友爱。因为友爱，旅途的寂寞和无聊就会消失，心情自然就会好起来。人生也是如此，人生的旅途上大家都需要友爱来消除寂寞、无聊或无助的感觉。

## 二、不卑不亢、平易近人。

跟比自己强的人打交道不要自卑，因为他也是从你现在的处境内外走过来的。只要努力你就会赶上他，甚至超过他。如果自卑，就是你自己小看自己，又如何不让别人小看你呢？与比自己弱的人打交道，不要骄傲，因为你也曾经经历过他现在的处境。如果努力他也会赶上你，甚至超过你。如果你骄傲，就是你自以为己了不起，又如何让别人尊重你呢？每个人都有其长处与短处，每个人都有先进与落后的可能，一切都在变化发展中。不卑不亢、平易近人会让你接触更多的人，得到更多的尊重，与更多的人和睦相处。

那么很多问题都可以想通，很多事情都可以理解。

小王跟男朋友吵了架，很痛苦，回到宿舍，躺在床上蒙头大睡。而另外几名同学们兴致勃勃地谈论着各种八卦新闻，突然小王掀开被子大喊：“别吵了，烦死了。”大家都愣住了，不知怎么回事，也没有人去问问小王，此后大家跟小王都不愉快。过了几天，小李弄清了情况，告诉大家，大家很快就原谅了小王。站在小王的角度，大家都可以理解她的心情，寝室内又恢复了从前的生活。

#### 四、不要对别人有太多期望。

生活中有些人总是希望他的朋友如何或希望自己周围的人如何。这种希望越多，往往失望越多。每个人都有自己的希望，都有自己的行为方式和处世方式。别人不可能按你的希望去做事，就象你不会完全按别人的希望去做事一样。你的希望主要寄托在自己身上，只有依靠你自己去努力，希望才有可能实现。如果总是希望别人怎样，势必会在正常的关系上增加负担，令双方都感到不愉快，对方会觉得你在利用他，而你甚至会觉得对方不够意思。朋友之间应该相互帮助，但也不要对朋友要求太多。

#### 五、顾全大局。

跟人打交道要顾全大局，不要只顾自己，其他一切都不顾，这样做会让人反感，甚至让大家反感，其结果会导至恶劣的人际关系。

小马跟随小陈两人关系不太好，他们同在班球队打球，比赛时小马从不传球给小陈，即使小陈在无人盯防时小马也如此，最终导至班级输掉了比赛。虽然小马球技不错，最终大家一致要求去掉小马，小马因此当上了替补，他错在不顾大局。

#### 六、遇到麻烦应该冷静得理，三思而后行。

静分析，慎重考虑后选择最佳的方式去处理，以求达到最好的效果，这就是理智与成熟。理智与成熟会让你减少更多的麻烦，受到更广泛的尊重与欢迎。

## 七、君子之交淡如水。

真正的朋友交往，双方没有利益上的往来，只是一种精神上的朋友，这就是君子之交。

## 八、淡名利，明心智。

名是虚名，利是浮利。名与利离开了本人的实际能力，全都是空的，随时会被一阵风刮得无影无踪，只有你本身是实的，只有真情是实的。一个人全心全意追逐名利，最终会失去一切包括名与利。名利是别人和社会给你的，并不是可以索取的。只要你努力了，并为社会付出过，就会得到人们和社会的肯定与应有的回报，只图名利不去努力是舍本逐末，其结果自然会竹篮打水，且为人所不耻。做个踏踏实实努力奋斗的人，不计较名利，只在乎奋斗，生活岂又不更轻松更实在。

一个小孩子，我们说他是个伟大的思想家，大家谁都不会相信，因为只在他一讲话，谁都可以看出他没有思想。一个成年人，如果非要把自己装扮得很天真，也没有人相信，因为他有复杂的思想。也就是说我们不要试图把自己装扮成很有名的样子，名符其实才是自然的，人们可以接受，名不符实是尴尬的，人们只会鄙视。努力充实自己不让自己名不符实，有何不好？抛开名利，一心去追求心中的梦想，这就是所谓的淡泊名利，宁静致远、超凡脱俗的人生态度。

## 九、不损人利己。

没有人愿意自己的利益被别人损害，每个人都会维护自己的利益。损人利己会招致别人的厌烦甚至痛恨。你不希望别人损害你的利益，同样别人也不希望你损害他的利益。损人利

己是一种极端利己的行为，它只会招致更多的不友好、不信任甚至敌视。

十、不斤斤计较。

人与人在一起久了，就会出现许多小差错，如果你斤斤计较，关系就会疏远，隔阂就会产生。如果你不计较，就没有什么大不了的，大家相处会更快乐、更融洽。

可能在上大学之前，很多同学与老师之间的关系是很好的。上了大学之后，我们与老师之间的关系反而很生疏。大学里，老师与学生的关系同以前比差在哪里呢？仔细想想可能真的没有以前那么纯粹了，二者之前掺杂了一些更实际的利益关系。很多同学觉得没必要跟老师搞好关系。因为他们认为大学里考试很简单，随便弄一下就能过。老师也不像以前那样什么都管，只要不是想拿奖学金完全没必要理会老师。其实这种观念相当之错误，老师除了能决定你的成绩之外，老师还能给你提供很多其他的帮助。

老师既是知识的传授者，又是育人的园丁。所以，学生与老师建立起一种良好的关系对于学生成长极为重要。做到这一点，应从以下几方面努力。

尊重老师的劳动

老师为上好每一节课，必须付出巨大努力，经年累月，呕心沥血。学生认真听课，认真记笔记，认真完成作业是对老师莫大的尊重，反之则会给老师带来心理上的伤害，尊重老师的劳动就是尊敬老师的生动体现。

做老师的得力助手

老师在从事教学的同时，还承担着大量的科研任务，需要学生做一些力所能及的事。学生应在余暇时间做老师教学、科

研的助手，帮教师查资料、作记录，以减轻教师的劳动量。这样，既可加深师生情谊，又可学到许多闻所未闻的知识。

## 大胆表现你的才华

如今的社会充满了竞争，你能否在其中取得成功，很大程度上取决于你能否将你的才华充分展现。过去那种以怀才不露为美德的时代已经过去。如果你是一匹千里马，何不主动寻找伯乐呢？有才识的老师同样喜欢才华横溢的学生。

## 对老师提建议要委婉

在教学与工作中，老师出一点失误在所难免。学生向老师提建议也理所当然。教学不仅仅是知识的交涉，也是悟感的交流，心与心的沟通。学生委婉地提出建议，以诚恳的态度感动老师只会加深师生情谊。

## 当老师批评错了时也别在意

在师生相处过程中，往往出现老师因不了解情况而批评错学生的事情。这时首先应冷静努力克制自己，不要与老师顶撞，防止矛盾在双方都不冷静的情况下进一步恶化。其次要体谅老师。因为“金无足赤，人无完人”。老师也不可能十全十美，也有不了解情况的时候和批评方法不当的时候。最后要及时消除误解。作为学生，事后应及时找老师直接面谈或让他人转告或用书面的方式向老师进行解释，一时解释不清时可暂时放下，待以后再寻找合适机会消除彼此误解。

## 在生活上给老师以力所能及的帮助

老师们通常比较了解社会，也许可以第一时间获悉本地比赛活动。也许他们还知道一些能获得助学金和奖学金的项目。索尼娅的西语老师知道一个可以获得的巴西和西班牙学校交换学生的竞赛，同时还能有奖学金。这位老师鼓励引导着索

尼娅，在几个月的努力之后，索尼娅获得了这个次机会。

学生经常主动向老师要求去学生办公室工作，或者老师会推荐学生参加社区志愿者活动。所有你参加的这些活动的经历都能帮你进入大学或找个好工作。

老师是你生活圈中的另一个成年群体，他们能照顾你，引导你，从一个成年人立场来帮助你。大部份老师很愿意帮你解惑，提些建意，还帮你解决些个人问题。

### 发展良好的师生关系

我们都有自己喜欢的老师，他们看起来是真的关心我们且把我们当作有思想的人来对待。但那些我们更本不了解的老师呢？（或者是我们压根一点都不喜欢的呢？）

你可以做很多同老师有关的事。首先做些显而易见的事：按时上课，完成作业。需注意的是，要尊敬老师，要会提问题。

对课程要有兴趣。很显然，你的老师是真的对他们学科有兴趣，不然他们也不会决定教这些课！让老师知道你在乎——即使你不是一个数学天才或讲了一口流利的法语——但要让人感到你是一个上进，专注的学生。你也可以在老师有空的时候安排一个私下会谈。利用这次交流获得额外的辅导，提些问题，像这个专业将来就业的方向，或谈谈你在班级里的进步。也许还能惊奇地发现你的老师在一对一会面时，会比在全班同学面讲课的时候更放松。

但还是没必要太努力啦。在你努力和老师打好关系的时候还是要注意避免以下几点。

？不要故做诚恳。要是你只是想得到一个特殊优待，学校推荐人，或得到一个职位介绍信而接近老师，他们是会察觉的。

？做老师的乖乖孩。这样你就变得特虚伪，你的同学也会非常讨厌你。

送昂贵的礼物。如果他们真的帮了你很多，那么象征性地送一个小礼物感谢老师还可以的。但如果是那些奢侈品是会让人会错意的，通常教师是不允许受任何贵重物品。

## 师生之间常见的问题

如果你不喜欢所学的学科，那可是会影响你和任课老师的关系的。一些学生表示，那使他们觉的上课成了获得文凭或考研这些大目标的垫脚石，就如同琐碎的家务一样烦。那就要求学生正确的态度上课。另一些学生说他们试着从他们不喜欢的课上去发现一些实用的东西。也许你讨厌数学，但学会算平均值和百分比方无论在哪方面还是能帮到你的，不管是运动还是到给小费。

如果你觉得这个学科很难，告诉你的老师或者家长，找个课外辅导。如果你觉的上课很无聊，找你的老师谈谈，会有不同的观点（不然找你喜欢的另一个老师，朋友或者家长）。伊安一上历史课就昏昏欲睡一直到大二，因为看起来过去的事情似乎都已经和现大没有任何关系了。他把这种内心的争斗告诉导师。老师从和伊安的谈话中了解到伊安的曾祖父曾经参加过二战，于是建议伊安把曾祖父的话运用在他的科目中。这样伊安不仅得到了a<sup>+</sup>他也了解了外祖父的事情，那些儿时就已忘却的记忆。

如果你就是不喜欢那个老师，要怎么办？当要和老师共事的时候，个人的性格就会在相处显现出来。有些人就是很本能的能和一些人相处的好，另一些相处的不好——不可能同时喜欢所有的人。学会那些不易扯上关系的人相处是一个棒的技能，无论你的目标是什么。

如果你和你的老师有争议，小心你斟酌你的行为。对分数有

疑问或要求再考一次测是没问题的。但是一直质疑你的老师判分或许会惹怒他/她。对每个作业中的几个观点一直争吵，会使你的师生关系产生不小的摩擦。基本礼貌和尊重是任何关系中的基础。

像个人恩怨有时是会拖累你的，对你的老师也一样。工作压力，家庭问题，或者健康问题都是会影响老师行为的原因。使他/她胡思乱想，不理智，或者精神不集中。

记住你的遵纪守法的行为是会永远存档的。这就意味着当有个想看你的高中表现情况，他们会看到你做过什么，即使是很久以前的事情。

如果你和老师相处不好要怎么办？

在你因为不喜欢某个老师而试着逃课之前，以下几个小方法可以试着在这种难处理师生关系中。

和你的老师见见告诉他你的感受。告诉他你在想什么，试着这样说，在上课的时候一直被批评让我很尴尬。或者我学不到什么东西如果一直没机会参与课堂提问。看看这下是否能解决你们的问题。

问问自己，“我可以从这个老师身上学到什么？”即使你不崇拜他/她的人格魅力或教课，也去挖掘一个你的老师特别博学的地方。把注意力放在那，并学习利用它。这样你不仅能从这个学科得到更多的知识，同老师也会关系更亲密。还能更好的了解对方。

和那些在班级表现好的同学谈谈，问问小方法，计划如何更好的和老师相处。有时候是有很帮助的，所以试着问问你的同学，这是一个很棒的方法。如果你太害羞不敢问，那就自己默默模仿他们行为。



如果你和老师相处不来，找个时间和学校的咨询顾问谈谈，他能给你很多建意去改善难处理的师生关系。有时候一个咨询顾问就像在你和老师之间的一个调停者。

如果你的师生关系在学校解决不了，那么就是你要告诉你父母和监护人的时候了。让他们见见你的老师看是否能解决。

机会并不是教室里的那种天下掉下来或语言骚扰(像是种族歧视呀性别歧视呀。但是如果一位老师做了些或说了些什么让你感觉不好，立刻告诉家长，你的指导老师，其它老师，校长或者学校管理人员。