

# 2023年人际关系的论文题目有哪些(大全9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。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 人际关系的论文题目有哪些篇一

新世纪大学生要与人群建立和谐的人际关系，首先需要对人际关系有一个比较健康的科学态度，自身也必须具备一定程度的交往科学素质。大学生应该充分认识到社会交往与人际交往在现代社会生活中的地位，认识到它在自我内在人格力量发挥中的作用。每个人的人格品质和心理特征的陶冶、文化艺术修养的形成和发展，必须借助于社交来实现。所以，作为现代人，不仅要读万卷书，行万里路，还要“交友八方”。

### 一、人际关系的含义

### 二、人际关系的现状与特点和影响因素

大学生已进入青春发育的中后期，从其心里发展水平说他们是正在走向成熟又未真正成熟的“边缘人”。这个阶段是他们形成人生观、价值观的关键时期，对其未来的发展有着深远影响。一方面，人际交往时他们认识自我、认识社会、适应社会、展现自我、形成健全人格的基本途径；另一方面，交往能力本身就是生存的智慧。良好的人际交往能满足大学生交往、友谊、安全等的需要，增强价值和力量感，有助于降低大学生的挫折感，缓解内心的冲突和苦闷，减少孤独，对个人的心理健康有极为重要的作用。然而，根据我国有关研究报告：由于交往能力较差，交往方法不当，交往技巧缺乏

等原因，63%的同学们感到“交往困难”、“知心朋友难觅”，只有25%的同学感到“有知心朋友”。可见，大学生整体的人际交往能力较差。

国内心理学界在研究大学生人际交往时发现以下几个特征：交往的盲目性和被动性的整体性特征；互动性与开放性的时代特征；交往需求迫切，但主动性不够，以同龄人交往为主，如其同室、同班、同乡的交往；发展的不平衡性，这种发展的不平衡性，是由大学生自身素质的差异决定的。大学生人际交往大致分为三情况：其一，人缘型。这类学生与人交往积极主动，交际面较广，大约占20%。其二：孤僻型。这类学生平日沉默寡言，不善交往，在人际冲突中自我调节能力差，大约占3%。其三：中间型。这类学生占大多数，其特点是出于前两者之间，一般表现不突出，人际交往范围较窄，行为上随大流，不爱显露头角[2]。

影响大学生人际交往的因素具有多样化的特点，但主要可以分为客观和主观两个方面。其中客观因素又分为学校、家庭、社会观念以及信息网络化等方面，而主观方面也包括个体的认知、情绪、人格及个体能力等。首先，从我国目前的教育现状看，仍处于应试教育阶段，忽视了无法因分数衡量的内在素质的培养，这其中就包括了人际交往与沟通能力这作为社会人必须具备的素质。其次，家庭因素对于年轻一代成长的影响是很大的，任何在家庭中生活的人，几乎都无法摆脱家庭对他的熏陶。理论上说，家庭的优点会成为促进子女成才的积极因素；其缺点，则会成为子女成长的障碍。第三，依据调查发现，43.6%的大学生人际冲突的原因在于经济，习惯等问题。激烈的社会竞争蔓延到大学校园，引起大学生之间的利益之争，更加导致了大学生人际沟通网络的狭窄与人交往的缺乏。目前大学就业形势越发严峻，是否是学生干部，优秀团员，党员，是否获得过各类奖学金是大学生参与就业竞争和继续学习深造的重要资本，为此，很多大学生在暗地里展开各种较量。最后，有专家认为由于当前家庭教育，学校教育侧重于学业成绩，学生的学业负担和心理压力比较重，

网络极易成为许多人躲避负担和压力的“防空洞”，并沉迷其中不能自拔，上网成瘾不仅影响学习，还会让人缺少交往，忽略现实的人际关系。

知人者智，自知者明，能否正确地认识和了解他人，同样关系到人际关系能否顺利进行。要走出对他人认知的心理误区，需注意克服以下几方面：晕轮效应，首应效应，近因效应以及社会刻板效应等，另外，我们要全面审视自己，存在的不足，理应努力克服和改正。

### 三、如何建立和谐的人际关系

在现代社会，要建立一种和谐的于己于人均有良好效果的健康的人际关系，其关键要素是需要运用并发展人的交际魅力和人际生命力。每一个人都是通过自我和周围世界的关系而生活的，不管大学生所寻求的是哪种需要，自我的意义都存在于人们与外围世界的相互关系中。

我们要建立和谐的人际关系，需要遵守以下人际交往的基本原则：

(一)真诚原则。马克思把人们之间真诚的友谊赞誉为“人生的无价之宝”。古语说“心诚则灵，精诚所至，金石为开。”这些说法都是对真诚及其作用的高度评价。美国心理学家安德森曾做过一个实验，他列出550个描写人的形容词，让大学生指出他们所喜欢的品质。研究结果显示大学生们评价最高的性格是“真诚”，在八个评价最高的形容词中，竟有六个与真诚有关。真诚是做人的基本要求，也是人际交往的基本原则。

(二)信任原则。管理学家戈登希尔曾说：“信任是无形资产中最重要的一种。它是没有外形、没有内质，但却指挥者我们的行为。而且其存在与否将决定我们的行动，仿佛它是一种有形的力量”。在人际关系中交往双方彼此都要讲求信用。

人与人之间要是缺乏信任，生活也会处于无序与恐惧之中。从某种意义上说，人与人之间建立信任关系是社会发展和社会秩序安定的重要保证。

(三)热情原则。美国教育家卡耐基在《积极的人生》一书中说：“一个人成功的因素有很多，而居于这些因素之首的就是热情。没有它，不论你有什么能力都发挥不出来。”我们当代大学生正处在追求与事业发展的关键时期，精力充沛、思维敏捷、情感丰富、兴趣广泛，是建立良好个性品质和交往心理的关键时期，学会以一种热情直率的态度对待别人，也必然会获得“投之以桃，报之以李。”，从而将愉快与友情长久地系于身边。

(四)理解原则。孟子说：“人之相识，贵在相知；人之相知，贵在知心。”这是至理。只有理解，才能消除人际关系发展中的某些隐蔽因素，如猜疑、嫉妒等，使人际关系不至于朝着恶化的方向发展，从而收获真心。

(五)尊重原则。美国心理学家马斯洛的需要层次理论中，把“尊重”放在人们的高级需要中。在人际交往中，我们对所有人，都应该给予应有的尊重，尊重他人的人格、个性、习惯和隐私。只有做到相互尊重，才能建立起平等友好的人际关系，才能满足我们的需要。

(六)交换原则。美国社会学家霍曼斯的社会交换理论指出：社会是一种商品交换，不只是物质商品的交换，而是诸如赞许、荣誉、声望之类的非物质交换。人与人之间的互动基本上是一种交换过程。交往的双方在满足对方需要的同时，又得到对方的回报，这样双方的关系才能继续发展，在交换中互利性越高，双方关系越稳定、越密切。

大学阶段是大学生人生道路上的一个关键时期，如何正确地处理人际关系，是每一位大学生必学的人生课程。作为一个具有卓越才能的新世纪优秀大学生，不仅要德才兼备、身心

素质良好，而且必须具有一定的与人交往、待人处事的能力，这不仅是工作的需要，也是未来生活所必不可少的生存技巧与艺术。

### 【参考文献】

[1]存根. 大学生心理健康教育[m].北京：人民卫生出版社□20xx.

[2]聂振伟. 大学生心理健康教程[m].西安：陕西科学技术出版社□20xx.

[3]张生. 大学生心理健康[m].开封：河南大学出版社□20xx.

## 人际关系的论文题目有哪些篇二

人际关系这个词是在20世纪初由美国人事管理协会率先提出的，也被称为人际关系论，1933年由美国哈佛大学教授梅约创立。下面是关于人际关系论文，请参考！

### 关于人际关系的论文——人际交往

大千世界，红尘滚滚，于芸芸众生、茫茫人海中，朋友能够彼此遇到，能够走到一起，彼此相互认识，相互了解，相互走近，实在是缘份。在人来人往，聚散分离的人生旅途中，在各自不同的生命轨迹上，在不同经历的心海中，能够彼此相遇、相聚、相逢，可以说是一种幸运，缘份不是时刻都会有的，应该珍惜得来不易的缘。

朋友相处是一种相互认可，相互仰慕，相互欣赏、相互感知的过程。对方的优点、长处、亮点、美感，都会映在你脑海，尽收眼底，哪怕是朋友一点点的可贵，也会成为你向上的能量，成为你终身受益的动力和源泉。朋友的智慧、知识、能力、激情，是吸引你靠近的磁力和力量。同时你的一切也是

朋友认识和感知你的过程。

然而，所有的朋友都是从陌生到认识再到一步步发展成为朋友的，那么，怎样与陌生人接触，把其成为朋友呢？说起来太简单了，那就是要主动靠近对方。例如，在陌生人的宴会上通过互相问候、探讨共同关心的话题，自然两个人的距离就拉近了。话匣子一打开，必然你一言我一语，你趁机询问对方的情况，并介绍自己，这样很容易地使对方成为自己的朋友或准朋友。

## 1、千里难寻是朋友

千里难寻是朋友，朋友多了路好走！这朋友二字说来容易，真正作起朋友来，却又有着许多玄妙之处，猜不透弄不明便很容易吃亏上当。交友贵在心诚，诚实诚挚，坦诚相见，方能交得真朋友。朋友之间应当坦诚，而不应口是心非，表里不一。然而，人终究是宇宙的精灵，万物的灵长，是极为复杂的富有感情的动物。人与人总是不一样的，难免有些所谓的“正人君子”与人交起朋友来两面三刀，做出令人心伤的事来。古人云“害人之心不可有，防人之心不可无”。因而，在与陌生人交谈的初级阶段，最好将话题圈定在一些大家都感兴趣的交谈突破口，但不要把话题作过度延伸到自己的隐私以及家庭情况。

那么，他们最感兴趣的话题是什么呢？应该怎样选择呢？

### 1.1、察颜观色，寻找共同点

一个人的心理状态，精神追求，生活爱好等等，都或多或少地要在他们的表情，服饰，谈吐，举止等方面有所表现，只要你善于观察，就会发现你们的共同点。当然，这察颜观色发现的东西，还要同自己的情趣爱好相结合，自己对此也有兴趣，打破沉寂的气氛才有可能。否则，即使发现了共同点，也还会无话可讲，或讲一两句就“卡壳”。

## 1.2、以对话试探，侦察共同点

两陌生人对价值，为了打破这沉默的局面，开口讲话是首要的，有人以招呼开场，询问对方籍贯，身份，从中获取信息；有人通过听说话口音，言辞，侦察对方情况；有的以动作开场，边帮对方做某些急需帮助的事，边以话试试探；有的甚至借火吸烟，也可以发现对方特点，找开口语交际的局面。

## 1.3、听人介绍，猜度共同点

你去朋友家串门，遇到有生人在座，作为对于二者都很熟悉的主人，会马上出面为双方介绍，说明双方与主人的关系，各自的身分，工作单位，甚至个性特点，爱好等等，细心人从介绍中马上就可发现对方与自己有什么共同之处。这当中重要的是在听介绍时要仔细地分析认识对方，发现共同点后在交谈中延伸，不断地发现新的共同关心的话题。

## 1.4、揣摩谈话，探索共同点

为了发现陌生人同自己的共同点，可以在需要交际的人同别人谈话时留心分析，揣摩，也可以在对方和自己交谈时揣摩对方的话语，从中发现共同点。

## 1.5、步步深入，挖掘共同点

发现共同点是不太难的，但这只能是谈话的初级阶段所需要的。随着交谈内容的深入，共同点会越来越多。为了使交谈更有益于对方，必须一步步地挖掘深一层的共同点，才能如愿以偿。

寻找共同点的方法还很多，譬如面临的共同的生活环境，共同的工作任务，共同的行路方向，共同的生活习惯等等，只要仔细发现，陌生人无话可讲的局面是不难打破的。

## 2、平淡似水和而不流清醒冷静

我国有一个成语叫做“物极必反”，正是的，任何事情总要掌握个分寸，也就是所谓的“度”了，什么事做得过了度，往往便会走向事物的反面，好事也就变成了坏事。有时，事物的发展往往不会以某个人的主观意志为转移，我们无法强求，无法回避，无法更改。所以，我们只能强迫自己认识它，了解它，承认它，适应它。也只有做到这一点，我们方能真正做到事半功倍。或许，任何人都有过这样的经历和感觉，觉得和某个人或某几个人很是投脾气，谈得来，坐在一起便觉得心里热乎乎的，总是舍不得分开，甚至近似痴狂，只愿形影不离才好。关系一近再近，一好再好，然而，结局往往是令人伤心的分离，而且很可能是难以愈合的创伤。其实，伤口一旦产生。无论愈合得怎样好，也难免会留下疤痕，恰似无论怎样细的线条，总会留下一道阴影，抹不去，擦不掉。这莫不就是失了分寸的缘故？如果被此距离过近，相互之间过于透明，对方的微疵便很可能成为造成双方猜忌的因子。正如衣服上的微尘，一般情况下，本是细小难察的，一旦离得太近，细微的颗粒便也似庞然大物，怎么瞧就怎么不舒服。另外人人都有些隐私，不能让人知晓的，总是会不自觉地遮掩自己的隐私，而双方关系太近之后自然地就可能触及对方的隐私，隐私一旦被人知道，自尊心随之受损，产生猜疑在所难免。猜疑伴着误会，误会深了、久了，好朋友成了死对头，得不偿失。故而，交友应力求做到平淡似水，若即若离。

朋友交往时头脑应当清醒冷静，既要糊涂又要理智，不强交，不苟绝，不当面奉迎以求新，也不能投其所好而附言苟和，应当恰如其分，浓淡适度。该糊涂时一定要糊涂，鸡毛蒜皮的小事不可斤斤计较，一味吹毛求疵，大该装作糊涂，睁一只闭一只眼。该聪明时，则又一定要聪明，大事情不可轻率，更不能盲听盲从，随波逐流。不能对涉及原则的问题上盲目附和；在原则问题上，应清醒认识，冷静分析，不做好好先生，上上下下一团和气，而失掉对大是大非的判断力。正义之举，应尽力相助，邪恶之行，则不能助纣为虐，而应力阻力诫。



交友时，掌握“平淡似水，和而不流”，便可以在处理朋友关系方面游刃有余，其乐融融。朋友会称赞你善解人意，谦和大气，恭俭可信，关系淡而不谈，远而不远。处朋友时而四面来风。八面玲珑，顾此相彼，甚是周全。旁观者也会称你对朋友尽心尽力，礼至心尽，无可挑剔，自然而然会使人敬佩和爱戴。平淡如水，和而不流，做得合适，则会使你与朋友亲密，友谊地久天长。

### 3、宰相肚里能撑船处世让一分为高

3.1、目不容一尘，齿不空一芥，非我固有也。如何灵台内许，多荆棘却自容得任何人都不可替别人选择生活，也没有谁甘心让别人为自己选择生活。所以，我们虽然可以不同意别人的看法或做法，却不能不尊重别人的选择。或许，有人会说，朋友之间却不是这样。朋友嘛，志同道合，意趣相投，有很多相似之处。更有诤友要直言不讳，帮助判断是非。我们并不否认这种说法的合理性，然而，我们也应当承认，即使再相近的朋友也只能是两个人，他们的思想、行为并不能完全一致。而这些又往往会导致分歧或者说是不同看法。尤其在朋友之间，产生了分歧，便免不了会产生争吵。不，应当说是争论，但争论也好，争吵也罢，很难说一个就能将另外一个说服。并且，如果双方各不相让，又不能适时控制，那么就很可能造成两败俱伤，相互产生隔阂，甚至反目成仇，朋友变成了敌人。

3.2、处事让一步为高，退步即为进步的根本，待人宽一分则福，利人实利己的根基。

当前流行一种说法，认为“忍为上”。其实，这“忍”字从某种意义上说便是一种宽容，交朋友同样需要宽容，与人方便与己方便，与人为善于己为善。宽容是一种美德，也是一种交际准则。有很多时候，我们看到的或听到的往往不一定是全面的，有时是极为偏颇的，在此种情况下，如果不宽以待人，则很容易因不了解情况而言不中的，造成误会，使用

友之间的友谊遭到破坏。人应当学会宽容，惟其宽容才不会使你贸然行动，产生误会。

#### 4、以诚为本以信为用

有一句话说：“有缘千里来相会，无缘对面不相识。”有些时候似乎真是这样，茫茫人海，比肩接踵，擦肩而过者数不胜数，然而相识相知者又有几人，竟真是那道不清的缘份在那偶然的瞬间，联起原本陌生的你我。或许只是一眼深情的凝视，或许只是无意中的一瞥，或许只是一次偶然的相遇，或许只是偶然说起的一句话语，或许……个人自身修养最根本的便是以诚为本，以信为用，诚信结合。

##### 4.1、巧诈不如拙诚

“拙诚”则是指心中不存恶念，诚心诚意地做事，或许有时行为举止略显愚直拙笨，但从不欺瞒别人。这种做法的缺点在于不能当即抓住别人的心，不适宜用于一次性交际活动，但最适合交朋友时运用此道。都说，“路遥知马力，日久见人心”。

朋友之间毕竟长久相处，拙诚的人貌似愚拙，却因其诚而赢得别人对他的信赖，从长远角度来说，拙诚的眼前利益不大，但长远利益源远流长。古人云：“百心不可得一人，一心可得百人。”讲的便是交朋友贵在真诚。真诚是相互的，当你与朋友相识相处时，保持一种积极的心态是极为重要的。以真诚报真诚，心与心相印，情与情相许，方能终生不渝。

##### 4.2、言而无信，不知其可乎

在交友时应当注重信用。一方面不要随便许诺，任意答应别人什么事，要对自己有正确的估计和认识，真正掌握自己的能力大小，能够办到的，要尽全力为朋友去办，可以答应下来。如果自己没有过多的把握，便不要轻易地答应别人。

## 5、掌握逢迎的绝招

语言是人际交流的最重要最有利的工具。话说得好，不仅是一个人修养水平高的表现，也是一个人仪表风度必不可少的因素。没有人会承认一个穿着整洁却言语粗俗无礼的人有风度；相反，即使一个人并非西装革履，如果谈吐不俗，也会令人刮目相看的。

俗话说：“打人不打脸，骂人不揭短。”“如果想让对方接受你的观点或想法，则必须先让对方能够静心倾听你的想法。如果对方连听都没有听进去，又何谈接受不接受呢？而要对方倾听，则不可使对方产生反感。

谈话时采取先扬后抑的办法往往会收到理想的效果。说话时要注意真诚地赞美对方的优点长处，使对方心情愉悦，拉近双方的距离，消除隔阂。然后再一步步地将自己的想法和盘托出，这样，就会用话语巧妙地引领对方一层层地听清你要说的话，而不至于没听几句便火冒三丈，不欢而散。我们说要适当地赞美别人的优点长处。这种赞美必须是诚心的，而不是为了阿谀奉承而故意夸大的虚假的赞美。交友时，说话如果能很好地动用这一条，对于朋友间的和谐大有裨益。

## 人际关系的论文题目有哪些篇三

大学期间，正处于青春期的大学生努力形成正确的自我意识，树立科学的人生观和世界观，是完成大学阶段社会化的成长历程。但大学生正处在从不成熟到成熟并迅速向成人过渡的生理和心理发展阶段，过渡期心理发展的不平衡，常常会使其产生种种内心矛盾和不良情绪体验。另一方面他们阅历还浅，涉世不深，在许多方面还不成熟，生活、学习上还有较大的依赖性。同时，随着科技的告高速发展，激烈的社会竞争也增加了他们的压力，加剧了他们内心的矛盾。在这种情况下，大学生作为一个特殊的社会群体，建立和维持良好的人际关系不仅是大学生生活的需要，也是将来走向社会的需

要，是大学生社会化的重要内容。所以，本研究从大学生人际交往能力这个角度找出存在的问题对其心理健康进行研究，以此来探讨大学生人际交往能力是否影响其心理健康，也可引导大学生妥善地解决各种矛盾，对促进他们的心身和谐发展具有重要的意义。

### 1. 自傲、以自我为中心的心理

处于青年期的大学生，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，满足自己物质上和精神上的各种需要。但是有的大学生在交往中自傲心理严重，过高地估计自己，总觉得自己优于别人。还有些大学生在为人处事中总以自己的需要和兴趣为中心，只关心自己的利益得失，不考虑别人的兴趣和需要，喜欢自吹自擂、固执己见，总是维护自己强烈的自尊心，固守自己的态度，坚持自己的意见，寸步不让他人，甚至在明知别人正确时，也不肯接受别人的意见。这种自傲，以自我为中心的人际交往心理对大学生的心理健康产生了极为严重的不良影响。

### 2. 自卑心理。

自卑是由于对自己缺乏正确的认知，认为自己不如别人产生的一种自我体验，表现为过低评价自己的能力和品质，总觉得自己不足的地方太多，优势太少，担心失却他人尊重的心理状态。有关材料表明，某高校大学生中具有明显自卑感的学生占总人数的28%左右，有的自卑感还十分严重，甚至自暴自弃。自卑的学生常常缺乏自信，在社交场合表现拘谨，对大学生的人际交往产生了很大的阻碍，严重影响了他们的心理健康和个性发展。

### 3. 嫉妒心理

嫉妒是人际交往中，因与他人比较，发现自己在才能、名誉、

地位或境遇等方面不如别人而产生的一种羞愧、愤怒、怨恨等组成的复杂感情。嫉妒一旦出现便成了纷扰的源泉，不仅妨碍了他人的生活，同时也给自己带来了极大的心理不适。这是一种非常有害的心理现象，会严重的影响到大学生人际关系的正常发展，也会对嫉妒者的人格及今后的人生发展造成一定的影响。

自傲和以自我为中心是不良交往心理的特征之一，是人际交往中的一种比较严重的心理问题。大学生要克服这种心理，就必须按以下三方面要求去做：

a.要平等相处，尊重他人应当平等待人，善待他人，不过分苛求他人，使交往双方都有机会满足自己的需求。

b.要虚心听取和接受别人的意见。

人际交往中不要唯我独尊，固执己见，要容许有不同意见，要能接受别人的正确意见和批评。

c.换个立场看问题，学会换位思考。

可借助心理咨询的“空椅子法”和“角色扮演法”来尝试从别人的角度思考问题。

d.学会一些人际交往的技巧。

如倾听，以自我中心的人往往在倾听之前就已经关闭了耳朵，只听得见自己得声音。真正会倾听的人不仅用耳朵在听，更是用眼睛、用心灵在听；不仅能听懂语言所包含的意思，也能听懂弦外之音。

自卑是心理咨询中的常见问题，其实质是一种消极的自我评价或自我意识。一个自卑的人往往过低评价自己的形象、能力和品质，总是拿自己的弱点和别人的有点比较，觉得自己

事事不如人，从而丧失自信，悲观失望。严重的自卑心理影响了正常的人际交往，给学习和生活带来了精神负担，所以，大学生应积极改善自卑心理，提高心理健康水平。

a.培养乐观的生活态度培养积极乐观的生活态度，是建立自信的基础。

b.要正确认识自己，客观评价自己。

有自卑心理的大学生要善于发现自己的长处，肯定自己的成绩；要学会正确同别人比较，正确看待别人；提高自己的自尊心，提高自我期望。

c.进行积极的自我暗示。

平时和参加一些活动之前，不能消极地暗示自己，而要多分析自己得有利方面，进行积极的心理暗示。

d.正确对待挫折和失败。

一个人在成长和前进的道路上，不可能一帆风顺，总会遇到曲折和困难。因此，对学习、生活中遇到的一些挫折和失败，要正确对待，总结经验，吸取教训，振作精神，要及时从挫折和失败的阴影中解脱出来，不要让这些成为自己精神上的负担，而要成为前进中的动力。

e.树立自信行为。

因自卑而妨碍交往的大学生，在交往中应树立自信行为。

如：锻炼自己能径直向对方走去；讲话时敢于盯住对方的眼睛等。

良好的人际关系是学生成长与社会化过程中重要组成部分，

也是保持良好心理状态的必要条件。所以，大学生要从各方面锻炼自己，克服人际交往中的心理问题，改善人际关系，使自己能够快乐、健康地成长。

#### a.纠正认知偏差。

嫉妒者往往会认为他人的成功和成就是对自己的利益侵占和威胁。实际上，别人的成功完全是通过自身努力来取得的，嫉妒者不应该把成功者的成就视为自身的失败，反而应该学会以他人之长补己之短，而并非以己之短比人之长，关键在于换个角度看待问题。

#### b.注意的转移。

可以通过参加有益意的活动，勤奋工作，努力学习提高自己，使自己的生活变得充实，没有时间去嫉妒他人。同时，可以通过转移关注点，从自身寻找自己的优点，已达到自身的心理平衡，来缓解和消除嫉妒心理。

## 人际关系的论文题目有哪些篇四

《国家中长期教育改革和发展规划纲要(20xx-20xx年)》教育发展主要目标中明确提出九年义务教育在校生巩固率要从20xx年的90.8%提高到20xx年的93.0%，到20xx年在校生巩固率要达到95.0%。研究发现，农村初中生厌学、流失现象依然存在，成为实现中长期发展规划的一大障碍，已成为家长、学校、社会重点关注的问题。

农村初中生在校学习情况是衡量他们是否优异的重要标准。随着教育教学观念的改变，学生在校学习情况已由过去仅看学业成绩转变为多方位多角度衡量学生的综合素质。学业成绩、心理健康状况、师生关系、生生关系等成为考察学生健康成长的指标。学生的健康成长尤其是在校的学习状态除受到教师、同学、校园文化、学校硬件建设、学校的品牌和质

量等客观条件影响外，最关键的因素是心态、性格、气质、自己调节自己控制能力等，即自己因素。自己在个人的成长过程中属于内因，是自己最终发展高度的决定性因素。自己调节是个体健康成长的关键，是目前农村中小学教育关注的重要课题，正确引导学生自己调节成为提高教育质量的关键所在。

自己是人成长过程中最容易引起注意也是最容易被忽略的一部分。过去教育学一直在研究学生的学习问题，但大部分都是从自己以外的因素入手，比如教师的教学方法、教育资源的配置、课堂教学情境的合理安排等。本文基于对自己的研究，从自己调节的视角探讨农村初中生的学习状态，旨在探寻一条从学生自己出发，自己控制、自己调节，提高学生学习积极性与可控性，增强学生学习幸福感，促进学生与老师、学生与学生之间人际关系的可行之路。

### （一）研究思路

利用spss统计软件统计自己调节对人际关系与学习成绩的影响，从而探讨教育教学的启示。主要研究自己调节对性格形成时期的初中生人际关系的影响，以及与学习成绩的相关性，在教育实践中如何利用这种规律实现教育的目的，高效地达到教育的目的。从心理学角度分析并解决教育中存在的农村初中生厌学、学习倦怠等不良现象，从根源上提高教育的效率，增强教育的目标性和针对性。

### （二）研究方法

采用问卷调查法、文献综述法、访谈法探查农村初中生自己调节对人际关系的影响以及对学习成绩的作用，调查数据采用spss17.0统计软件对自己调节与学习并针对问题探讨现象背后的教育启示并提出相应的教育对策。

1. 问卷调查法。问卷调查的内容主要为农村初中生的自己调



节状况及在校学习成绩。被试的真实姓名用学号代替，保证了数据的客观性。

2. 访谈法。针对农村中学生、部分教师与家长进行面对面访谈。通过访谈了解农村初中生在家庭、学校、社会的基本表现，归纳总结农村初中生所处家庭、学校、社会环境的特点，保证了研究的真实性、可靠性。

自己调节指的是自己意识对心理与行为的控制和调节作用。自己调节系统是以自己意识为核心，对各种心理现象和行为的调节。主要表现为：始动或阻止行为；心理活动的转移；心理过程的加速或减速；积极性的加强或减弱；动机的协调；根据拟订的计划进行监督检查行动；动作的协调一致等。自己意识是意识发展的最高阶段，在个体发展过程中出现较晚，并以系统的形式存在着。自己调节系统对个性的发展具有十分重要的作用。

### （一）自己调节的表现

自己调节在认知、情感及意志活动方面均有所体现。其中在认知方面主要表现为自己观察既包括观察自身，也包括观察他人，也就是主体和客体；自己分析即个体把从自身思想和行为所观察到的情况加以分析，在这基础上加以综合、归类、分析，并找出哪个是个性品质中最本质的特点，哪些是非本质的特点；自己评价，个体对自身能力、道德品质、行为及其他的社会价值的评估。正确的、合理的自己评价使主体对自己采取分析的态度，将自己的力量匹配进入不同难度的任务或者环境的要求；不正确、不合理的自己评价对工作、学习、人际交往等活动产生不利结果。在情感方面表现为自信心和自尊感。在意志和活动方面主要表现为自己检查即个体在自己意识中将自己活动的目的与活动结果相互比较、对照的过程，它起到了计划与目的同步实现的作用；自己控制即一个人对自己的心理和行为主动加以控制的过程。通过自己意识达到控制自身的目的。自己控制水平与一个人的个性心

理品质密切相关。

## （二）自己调节学习模型

### man关于自己调节学习的循环模式

自己调节学习的理论众多，其中社会认知心理学家zimmerman的观点最具影响力。zimmerman提出的“自己调节学习的循环模式”，包括四个互相关联的部分：自己评价与监控；目标设置与策略计划；策略执行与控制；策略结果的监控。首先，自己评价与监控指的是学生是通过对前期学习结果和学习表现的观察和记录，来判断自身的学习。学生可以在自身的学习观察和记录中发现问题从而不断解决问题，实现进步。其次，目标设置与策略计划指的是学生分析自身学习任务，设置具体学习目标和学习规划，或改善现存应用的策略。再次，策略执行与控制指的是学生在学习的过程中使用某种适宜的策略，并保证使用的准确性和精确性。学生的学习策略具有一定的迁移性，可以在不同的情景和不同的学习任务中使用。最后，策略结果的监控指的是学生通过把学习策略与学习结果联系起来，来判断学习策略的有效性。只有了解了学习策略与学习效果之间的相关关系，他们才会更加重视学习策略，从而可以提高自己运用自己调节学习策略的能力。

### ch自己调节学习模型

pintrich在社会认知观点基础上提出了一个自己调节学习模型理论框架，他主要探讨了分类和分析在自己调节学习中发挥不同作用的过程，并有一系列学术著作。在pintrich的模型中，自己调节过程是按照以下四个阶段来进行的：计划，自己监控，控制，评估。在四个阶段中自己调节活动被逐渐建构到以下四个领域：认知的、动机或情感的、行为和情境的。在这一模型下，四个阶段代表学生在完成任务时所要经历的一个整体，但它们并不是按等级建构的。这些阶段可以并行发

生，并产生较强的相互作用。另外，Pintrich还指出并不是所有的学习任务都明确地涉及到自己调节。有时，有些任务的表现并不要求学生像他们打算的那样有计划的进行控制和评估；执行过程也可以实现自动化，成为学生习得经验的功能。

本文调查对象为湖南3所中学的初中学生，年级为1~3年级，每年级各60名。问卷回收174份，男生95人，女生79人，其中有12份问卷为无效问卷。人际关系所得分数越高人际关系越不好，也就是个体与同学和教师的关系比较紧张。自己调节分数越高个体的调节能力越强。

通过表1可以得知，本文所调查的农村初中生只有49%的被试人际关系指数超过3.0，也就是存在人际障碍。

通过表2可以得知，本文所调查农村初中生自己调节能力基本呈正太化，自己调节能力很强和很弱的被试均占少数。

通过表3可以得出，本文所调查的农村初中生有30%左右的被试成绩不理想，70%的被试成绩良好。

利用spss17.0统计软件对统计数据进行分析得出以下结论：自己调节与人际关系存在显著性相关，相关系数为0.868， $p$ 值为0.000，双尾统计结果为显著性相关。人际关系与学习成绩的相关系数为0.009， $p$ 值为0.913，显示二者之间不存在统计学意义上的显著性相关。自己调节与学习成绩的相关系数为0.680， $p$ 值为0.002，显示二者之间存在显著性相关。

以上研究表明，自己调节直接影响农村初中生的学习成绩，因此可以就自己调节能力的提升来帮助农村初中生提高学习成绩，加强学生的全面发展。强调培养学生的自己教育和自主学习的能力，强调学生如何才能学会学习，无非就是要使学生进行自己调节学习。学生自己调节学习的促进可以从建立

学习目标、掌握学习策略以及增强自己效能感等方面入手。

第一，促进农村初中生掌握学习目标，使其明确学习能够掌握新的知识、发展农村初中生掌握学习技能、提升自己的学习能力。能够影响学生形成掌握学习目标的一个重要途径就是教师评价。有很多老师惯于用相对评价的方式去评价农村初中学生，即在评价一个学生时，将这个学生放在群体中与其他人进行比较，如学习的排名，思想品质优良与否，这就影响学生形成表现目标。如果我们在评价时更注重每个学生自身点点滴滴的进步和成长，使学生更关注自身的发展与提高，这样就会更利于促进农村初中学生进行自己调节学习。

第二，培养农村初中学生的自己效能感。影响农村初中学生自己效能感的重要因素是学生本身的成败经验和对成败原因的自己的认知。另外，相对评价对自己效能感带来的影响也是消极的。因为把个体放到群体中去比较，会使很大一部分人感到自己的失败。即使成绩较好的个体也会因其保持在群体中靠前的位置而处于较高的焦虑状态之中，这对个体自己效能感的形成及自己的提高是不利的。人在失败时会对原因进行原因分析，心理学将其称之为归因，这是一种主观认识。如果学生将失败归因为能力这一稳定内部因素，自己效能感就会降低；如果归结为努力程度、学习策略这种可自己调节的内部因素，自己效能感就不会降低。因此，在教育工作中教师也应该注意让农村初中学生将行为的结果与努力的程度联系在一起，这样就能保证学生的自己效能感，使学生坚持不懈地努力学习，并注意掌握学习策略。

第三，有意识地让学生掌握并使用学习策略。学生在学习过程中会自然而然地形成一些学习策略，但不全面，甚至不恰当。例如，原词原句记忆对有些内容是适当的，但对所有内容的记忆都采取这种方法则是不适当的。因此，教师必须结合学科内容有意识地使学生比较系统地掌握认知策略和认知调节策略，同时还要给学生提供使用策略的条件。例如，学生学会了归纳和组织学过的知识，教师就应该让学生练习做

归纳，而且允许他们自己有不同的归纳和组织。作为一名教育工作者，只要我们明确培养学生自己调节学习的重要性，把握好影响学生自己调节学习的因素，并采取适当的教育措施，就能使学生成为参与并控制学习过程的自己调节主体，从而积极主动地进行学习。

## 人际关系的论文题目有哪些篇五

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、家庭生活的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学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

## 人际关系的论文题目有哪些篇六

**【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)

## 人际关系的论文题目有哪些篇七

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，创造性地完成学习任务。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开展。

### 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。确实在每个班级里，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

# 人际关系的论文题目有哪些篇八

“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,特别是具有轻生倾向、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.

# 人际关系的论文题目有哪些篇九

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。

人际关系并不就是腐败,而扭曲的、不正常的人际关系才是腐败产生的土壤。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而在物质和精神

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).