

亲们，迈入大学之后，随着社交圈子的不断扩大，有时是否感到迷茫，不知该怎样营造良好的人际关系？哈~让我们一起来揭开“人际关系”的神秘面纱吧！

人际关系之定义

人际关系系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。人是社会动物，每个个体均有其独特之思想、背景、态度、个性、行为模式及价值观，然而人际关系对每个人的情绪、生活、工作有很大的影响，甚至对组织气氛、组织沟通、组织运作、组织效率及个人与组织之关系均有极大的影响。

人际关系 (relationships) 有许多不同之定义，兹将较具代表性的如下面列出并做比较：

[1] 人与人之间相互认知，因而产生的吸引或排拒，合作或竞争，领导或服从等关系。

[2] 指在某一段时间里与某人经常保持的社会接触。

[3] 人与人之间，相互交往的过程，借由思想，感情，行为表现的相互交流，而产生的互动关系。

[4] 个人与个人之间的互动关系，更广义的人际关系包含文化制度模式与过程方面亦是社会关系。

所以人际关系可说是人与人之间，在一段过程中，彼此借由思想、感情、行为所表现的吸引、排拒、合作、竞争、领导、服从等互动之关系，广义的说亦包含文化制度模式与社会关系。

人际关系之重要性

人际关系极为重要，其重要性可由下列四点说明：

1. 人际关系是人之基本社会需求。
2. 人际关系可助人自我了解。
3. 人际关系可达到自我实践与肯定。
4. 人际关系可用以自我检定社会心理是否健康。

人际关系之本质

人际关系的本质：人际关系从属于社会关系。人际关系是我们在社会实践中与人产生的交往关系。受个人的直接影响。人际关系可分为先天性和后天性的人际关系。具发展性。

目标：人际关系之目标乃是要建立幸福人生、和谐组织、安定社会与世界大同。

步骤：建立良好人际关系须从个人品德修养做起，按部就班，再推己及人，扩充于团体之中。

环境条件：人和环境相互互动，因环境改变，人际关系也会产生改变，因此人际关系的状况会受环境影响。

角色：不同角色会有不同之功能与态度，人在环境中应先认定自己角色，再设定当有之人际关系。

规则：人际关系之进行需按团体规则进行，此规则大略。包含法律、礼节、道德三方面。

人际关系之类别

人际关系的类别有许多学者提出，兹列于后比较：

David Hingsburger (1989)：朋友型人际关系、爱情型人际关系、性爱型人际关系、职员 / 专业型人际关系。

Tong Lake (1981)：权力之人际关系、交易之人际关系、爱情之人际关系。

张宏文 (1996)：陌生 (strange)、相识 (acquaintance)、朋友 (friend)、爱侣 (lover)、孔子 (周代)、君君、臣臣、父父、子子。

由上可知，人际关系会因角色、职责、关系、身份而不同。

良好人际关系

1. 如何与人建立良好人际关系

沟通是人际关系中最重要的一部分，它是人与人之间传递情感、态度、事实、信念和想法的过程，所以良好的沟通指的就是一种双向的沟通过程，不是你一个人在发表演说、对牛弹琴，或者是让对方唱独角戏，而是用心去听听对方在说什么？去了解对方在想什么？对方有什么感受？并且把自己的想法回馈给对方。沟通过程中可能因沟通者本身的特质或沟通的方式而造成曲解，因此传递讯息者与接收者间必须借着不断的回馈，去澄清双方接收及了解到的是否一致。除此以外，还有很多轻而易举的事就能帮助我们和他人建立良好的人际关系：

深度自我认识及接纳；常持诚恳的态度；谦卑温柔的心；适度自我表达；尊重别人并欣赏自己；寻求共同价值观之伙伴；排除人际障碍；服务之人生观；遵守团体规则；积极人际成长。

2. 如何维系良好人际关系，和谐相处

人际关系之外在表现即是伦理，而伦理是人与人之间合理的分际与职分，论语颜渊篇：“齐景公问政于孔子。孔子对曰：‘君君臣臣，父父子子’”说明君臣父子各守分际，各尽职分的意思。人际关系便是以此为基础，让每个组成分子均能按其角色、职责、位子而有适当之思想、言语、行为模式及价值观而达良好之组织气氛，进而提高组织效能。

增进与他人进行有效沟通的能力，是维系良好人际关系的首要条件，以下几项通则提供参考：

站在对方立场设想，将心比心，并且用温暖、尊重、了解的方式去沟通。了解沟通的障碍并且尽可能去突破。得有与人沟通的意愿，以一颗开放的心灵倾听，千万不要立即下价值判断，而最好以对方的立

场和观点去设想。当一位好听众，用我们的心灵去听听对方的想法与感受，而不只是字面上的意思。然后要坦诚地告诉对方，我们听到了什么？有什么样的感受和想法？善解人意，我们不一定要赞同他人与我们不同的意见，但是如果我们能了解他人，我们自己也会快乐无比。加强对自己的了解，知道自己会说出什么样的话，也是能与他人维系良好人际关系的技巧之一。要善于处理自己的情绪，不要让不好的情绪影响了与周围的人的关系。



测测你的人际关系如何

宠物店里有各种宠物，现在给你 4 种选择，相比之下你最想养哪一种？

1. 狼犬
2. 波斯猫
3. 变色龙
4. 不养任何动物

测试结果：

1. 选“狼犬”：

你是一个喜欢团体生活的人，在团体中，你会不由自主的想和大家接近，因此你很合群，人缘多半不错，你一定有许多好朋友吧！但是一旦你真正遭遇挫折，你多半的处理方式，是一个人独自思索、调适、解决，非必要不会向其他人求救，这种形象是不同于你平时给别人的感觉喔。

2. 选“波斯猫”：

平时你给人的印象是温和的，一副柔弱的模样，但其实你的内心深处刚强，你有自己固执不易动摇的原则，简言之，你的“外柔内刚”有时会吓到某些人。你的朋友不多，但是个个绝对是你知心的好友；一旦你恋爱了，你会因此缩小了你的社交圈，得失要自己衡量一下喽。

3. 选“变色龙”：

你有许多朋友，但你会不自觉地与他们保持一些些距离，多保留一点心灵的自由给自己；你心情不好或遭遇挫折，会孤坐咖啡馆一下午、或一个人到海边，比和朋友倾诉更能让你平静。你不甘于平淡，你的神秘、特别，是吸引朋友的主因，因此有许多人欣赏你喔。

4. 选“不养任何动物”：

简言之，你把时间切为两部分，和朋友在一起时，你是一个合群热情的人，你也享受其中；回到家，你是一个安静寡言的人。其实你有一点精神洁癖，你不希望受到一点束缚，如果你在人情中感到压力，你比一般人更不能忍受，你是一个外表热情内心冷静的人。