# 人际交往的心理障碍及交往策略

来源：网络 作者：清香如梦 更新时间：2025-01-19

*第一篇：人际交往的心理障碍及交往策略人际交往的心理障碍及交往策略摘要：良好的人际关系是在交往中形成和发展起来的，并表现在人际交往中。在现代社会中，人与人的交往，群体或组织与公众的交往，都集中地体现着心理上的交流，而人际关系就是建立在心理接...*

**第一篇：人际交往的心理障碍及交往策略**

人际交往的心理障碍及交往策略

摘要：良好的人际关系是在交往中形成和发展起来的，并表现在人际交往中。在现代社会中，人与人的交往，群体或组织与公众的交往，都集中地体现着心理上的交流，而人际关系就是建立在心理接触基础上的社会关系。所以，在影响人际关系的因素中，心理障碍产生的影响更大。

关键词：人际交往，心理障碍，交往策略

一.人际交往的特点

1.交往的迫切性

首先，随着大学生生理、心理的逐渐成熟，他们的交友需要日益迫切；其次是入学后环境的改变使得他们有迫切适应新环境、结识新朋友的需要；另外，择业的自主性也使得当代大学生有迫切与人沟通、多方面获取信息的需要。

2.理想性仍存，实惠性需求上升

随着社会市场经济的发展与毕业自主择业的要求，当代大学生的人际交往显示出了新变化：据复旦大学团委日前在校内进行的一次问卷与访谈相结合的调研活动结果显示，有过半的大学生进行人际交往是为了“结交更多的朋友、丰富大学生活”，但有18%的大学生把“有利于将来事业发展”作为社交首要目的。并且，交往目的也呈现出年级差别，低年级学生是为了丰富大学生活，而高年级学生则更加注重寻求有利于将来事业发展的社会资源。在一定程度上说明了当代大学生的人际交往中实惠性需求增加的特点。这表明当代大学生交往的社会化特征更加有所强化。

3.广泛性与时代性

随着信息社会的来临、计算机网络的飞速发展，现代化通讯工具的普遍应用，当代大学生人际交往的广泛性与时代性特点主要是通过交往方式的改变体现出来。仍以复旦大学调查结果为例：有50%的学生认为“以寝室为中心”是最有效、最现实的社交方式，而在另一半的学生中，“社会工作”和“BBS、QQ等新兴网络社交”分别以26%和18%的比率占了主导地位，远远高于6%的“好朋友为主的小圈子型”传统方式。以非直面性，身份隐蔽性，思想情感表达的随意性、自由性、超时空性为主要特征的网络交往已成为大学生们时髦的、新型的人际交往的重要方式，成为大学生交往的主要选择之一。

4.不平衡性

不平衡性主要体现在当代大学生贫富的差别上。有调查显示，经济上的拮据使得前者在人际交往中较多的表现为交往被动、性格内向等，甚至个别学生还会由此产生自卑、孤僻等不良心理。

5.开放性

当代大学生人际交往的开放性主要表现在与异性的交往上。在现今的大学里，学生们谈恋爱的比例是非常高的，以至于“考研、上网、谈恋爱”已成为当代大学生的时尚。

二.人际交往的心理障碍

1.自卑心理。自卑是一种因过多地自我否定而产生的自惭形秽的情绪体验。几乎人人都有或曾经自卑，只有自卑达到一定程度，影响到正常的学习和工作的时候，才算是心理障碍。出现自卑心理障碍的人，青少年占了大部分。青少年的自卑心理障碍主要表现在人际交往、生理上的缺陷、对自我智力估计过低、对性格与气质的自我评价等方面。为了改变他们的自卑心理，我们要指导他们做到：

（1）正确对待失败。在漫长的人生征途上，永远都一帆风顺是不可能的，挫折和失败必然会发生，重要的是如何调节自己的心态的问题。只要我们对挫折和失败有一颗平常的心，就不会在感情上产生很大的波动了。

（2）增强自信。凡事都要有一个必胜的信念，要对自己有充分的信心，对事态的发展要抱着一种乐观的态度。要自信，自信就是消除自卑、促进成功的最有效的补偿方法。当然，我们所定的目标要符合自身的实际情况。

（3）发挥自己的长处，抑制自己的缺点。每个人都有自己的长处和短处，我们要学会对自己做出公正全面的评价。既不沾沾自喜，也不要顾影自怜。不要只看着自己的短处，而要善于发展和挖掘自己的优势，以补偿自己的不足。如果能做到这些，相信青少年一定能摆脱自卑所给自己带来的麻烦。

2.逆反心理。逆反心理是指人们彼此之间为了维护自尊，而对对方的要求采取相反的态度和言行的一种心理状态。逆反心理在青少年中尤其普遍，在他们当中常常会发现有的人就是不受教、不听话，常与教育者抬杠、顶撞，你叫他往东他偏要往西走。逆反心理在青少年的成长过程的不同阶段都可能发生，且有多种表现。如对正面的东西作不认同、不信任的反向思考，对先进人物无端怀疑、否定，对不良行为表示认同喝彩、支持等。逆反心理虽然不一定是变态心理，但已带有变态心理的某些特征，如任其发展，后果是严重的，可能会导致青少年出现对人对事的多疑、偏执、冷漠、不合群的病态性格，使之信念动摇、理想泯灭、意志衰退、工作消极。学习被动、生活萎靡等，甚至还可能导致他们走上犯罪的道路。由此我们必须采取有效的措施来避免严重后果的发生。我们要做到：

（1）重视复杂的社会因素对青少年心理的影响。不能把青少年仅局限在学校这个小天地里，而要让他们置身于社会中，把对他们的思想情操的培养和社会的政治、经济、文化以及道德风尚联系起来，以提高他们心理上的适应能力，使他们更好地适应社会。

（2）教导青少年学会正确认识自己，努力升华自我。提倡自我教育，学会把自己作为教育对象，经常思考自己，主动设计自己的人生道路，并自觉能动地以实际行动努力完善或造就自己。

（3）改善教育机制。教育工作者也要懂得一定的心理学，要掌握青少年心理发展的不平衡性这个规律，不失时机地帮助青少年克服消极心理，使其心理健康发展；要努力与青少年建立充分信任的关系，与他们交朋友，以诚相待，以身作则，不要让“台上你讲，台下讲他”的情况发生。要爱护青少年的自尊心，注意选择合适的教育方式和场合，不要以简单、压制和粗暴的方式来对待青少年。

（4）创造良好的社会风气，使青少年在社会中感到安全和自由。

3．孤独心理。孤独是一种感到与世隔绝、无人与之进行情感或思想交流、孤单寂寞的心理状态。孤独者往往表现出萎靡不振，并产生不合群的悲哀，从而影响

正常的学习、交际和生活。这类学生主要由以下几种原因引起：性格、过于自负和自尊、挫折。有句话说的好：水至清则无鱼，人至察则无友。自尊、自负、自傲都会引起孤独的产生；还有一种人比较容易孤独，那就是“喜欢做语言上的巨人、行动上矮子的人！”怎么样才能够改变这种心理呢？

(1)要把自己融入集体中，马克思说过：只有在集体中，个人才能获得全面发展的机会！一个拒绝把自己融入集体的人，孤独肯定格外垂青他！

(2)要克服自负、自尊和自傲的心态，积极参加交往。当一个人真正的感到与他人心理相融、为他人所理解和接受时，就容易摆脱这种孤独误区了！

4.嫉妒心理。嫉妒是在人际交往中，因与他人比较发现自己在才能、学习、名誉等方面不如对方而产生的一种不悦、自惭、怨恨甚至带有破坏性的行为。特点是：对他人的长处、成绩心怀不满，抱以嫉妒；看到别人冒尖、出头不甘心，总希望别人落后于自己，嫉妒还有一个特点：就是没有竞争的勇气，往往采取挖苦、讥讽、打击甚至采取不合法的行动给他人造成危害。这种情况严重阻碍了大学生的心理健康和交际能力，给大学生成人和成才带来了莫大的困难，因为嫉妒会吞噬人的理智和灵魂，影响正常思维，造成人格扭曲！有嫉妒心的人应多从提高自身修养方面上下工夫，多转移注意力，积极升华自己的劣势为优势，采取正当、合法和理智的手段来消除这一心理。

三.人际交往的策略

（一）掌握良好人际关系的原则

1.正直原则

主要是指正确、健康的人际交往能力，营造互帮互学、团结友爱、和睦相处的人际关系氛围。决不能搞拉帮结派，酒肉朋友，无原则、不健康的人际交往。

2.平等原则

主要是指交往的双方人格上的平等，他包括尊重他人和保持他人自我尊严两个方面。彼此尊重是友谊的基础，是两心相通的桥梁。交往必须平等，平等才能深交，这是人际交往成功的前提。社会主义人际关系的根本特征就是平等，这是社会进步的表现。贯彻平等原则，就是要求在交往中尊重别人的合法权益，尊重别人的感情。古人云：“欲人之爱己也，必先爱人；爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之”。尊重不是单方面的，而是取决双方，既要自尊，又要彼此尊重。

3.诚信原则

指在人际交往中，以诚相待、信守诺言。在与人交往时，一方面要真诚待人，既不当面奉承人，也不在背后诽谤人，要做到肝胆相照，襟怀坦荡。另一方面，言必行，行必果，承诺事情要尽量做到，这样才能赢得别人的拥戴，彼此建立深厚的友谊。马克思曾经把真诚、理智的友谊赞誉为“人生的无价之宝”。古人也说，“精诚所至，金石为开”，“心诚则灵”。其诚是换取友谊的钥匙。日本闻名作家池田大作写道：“只有抛掉虚伪，以诚相见的人际关系，才识最有力、最美好、最崇高的”。

4.宽容原则

在与人相处时，应当严于律己，宽容待人，接受对方的差异。俗话说，“金无足赤，人无完人”。交往中，对别人要有宽容之心，如“眼睛里容不得一粒沙子”般斤斤

计较，苛刻待人，或者得理不让人，最终将会成为孤家寡人。另外，要有宽容之心，还须以诚换诚，以情换情，以心换心，善于站在对方的角度去理解对方，回柳暗花明，豁然开朗。

5.换位原则

在交往中，要善于从对方的角度认知对方的思想观念和处事方式，设身处地地体会对方的情感和发现对方处理问题的独特个性方式等，从而真正理解对方，找到最恰当的沟通和解决问题的方法。

6.互补互助原则

这个原则是大学生人际关系处理的一种心理需要，也是人际交往的一项基本原则理由玉大学生在经济生活上还没有独立，依然出在以学为主的学生时代，因此互补性原则主要体现在精神领域。包括大学生气质、性格、个性特征的内容。往往我们会发现不同气质、性格和能力的人能够相处配合的较好，而能力非常强的两个人倒并不一定配合相处得很好。所以“尺有所短，寸有所长”，在交往过程中要勇于吸收他人的经常，以弥补自己的不足。

7.自我价值保护原则

自我价值指个人对自身价值的意识与评判；自我价值保护指人为了保持自我价值的确立，心理活动的各个方面都有一种防止自我价值遭到否定的自我支持倾向。

（二）掌握人际交往的技巧

1.语言艺术

“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。”这两句话告诉我们交往时要注意运用语言的艺术。语言艺术运用得好，就能优化人际交往。相反，如果不注意语言艺术，往往在无意间就出口伤人，产生矛盾。人际交往中要注意称呼得体和讲话注意礼貌，良好的语言艺术必须要做到适时.适度、适量。

2.非语言艺术

非语言一般包括眼神、手势、面部表情、姿态、位置、距离、肢体语言等。掌握和运用好这种交往艺术，对大学生搞好人际交往是必不可少的。“眼睛是心灵的窗户”，“眼睛像嘴一样会说话”，面部表情是内心情绪的外在表现，它们均能表达人的态度和情感。如眉飞色舞表示内心高兴，怒目圆睁表示愤怒等。交往中还可用人体动作来表达思想，大学生在人际交往中根据谈话的内容和场合，正确运用非语言艺术，巧妙地表达自己的思想感情，有时能起到“此时无声胜有声”的作用。

3.学会微笑。笑意是善意的象征，它可以使自己和对方明朗活跃起来，并对对方有很大的吸引力。否则，脸色忧郁、刻板消沉，别人自会退避三舍。因而在交往中，面带微笑、态度和蔼、语气温和是一项十分重要的技能。

4.学会倾听。倾听别人一吐衷肠，是尊重别人，帮助别人排忧解难的一剂良药。倾听别人谈话时要注意：!“认真倾听别人倾诉，不管你愿意还是不愿意；”面带笑容注视对方的眼睛，不时要随声附和；“从头到尾听完，不要不时打断对方。

5.学会赞美。任何人都希望得到他人的认同和赞美，从而证明自身存在的价值。赞美别人时切记：!”赞美别人应出自内心；“赞美别人要适度；”应善于寻找他人身上的闪光点；\"赞美别人的方式要变化多样。

6.学会自控。在与别人交往时，一定要控制自己的情绪，用自己的意志、意识

和理智来调节自己的交往心理，使积极向上、通情达理、宽宏大量、助人为乐等优良品质，逐渐渗透到自己的交往心理结构中。记住：结交一个朋友比失去一个朋友难得多。

（三）增强自己的人际魅力

1.努力建立良好的第一印象

怎样表现才能给人留下良好的第一印象呢？心理学家卡耐基在其著作《怎样赢得朋友，怎样影响别人》一书中总结出给人留下良好的第一印象的六种途径：真诚地对待别人；微笑；多提别人的名字；做一个耐心的听者，鼓励别人谈他们自己；谈符合别人兴趣的话题；以真诚的方式让别人感到他很重要。

2.培养良好的个性特征

良好的个性特征对于建立良好的人际关系有促进作用，不良个性特征对于建立良好的人际关系有阻碍作用。生活中，大家都愿意与性格良好的人交往，没有人愿意与自私、虚伪、狡猾、性情粗暴、心胸狭隘的人打交道。因此，要不断形成良好的个性特征，注意克服性格上的弱点和缺陷。

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、保持个性健康和具有安全感、归属感、幸福感的必然要求。如果你能努力朝这些方向前进，你就会发现，一切正在悄然改变：朋友之间的不快荡然无存，能够畅所欲言的知音越来越多；亲友间不再有隔阂，深挚互爱。你便会过得充实愉快，会觉得人际交往是一件自然与轻松的事，从而对学习生活持以乐观的态度，对塑造一段完美的大学生活以及以后的人生充满信心。

参考文献：

**第二篇：如何克服人际交往心理障碍**

如何克服人际交往心理障碍

作者：王华转贴自：本站原创点击数：8

我最近在看有关克服人际交往的心理障碍和心理保健的书籍，了解了好多相关知识，针对我校有关社会适应性的专题，特对我的学习内容作一下归纳总结，与大家共勉。

一，人际交往的心理障碍

人际交往的心理障碍一般有以下几种：

1．自负

只关心个人的需要，强调自己的感受，在人际交往中表现为目中无人。与同伴相聚，不高兴时会不分场合地乱发脾气，高兴时则海阔天空、手舞足蹈讲个痛快，全然不考虑别人的情绪和别人的态度。另外，在对自己与别人的关系上，过高地估计了彼此的亲密度，讲一些不该讲的话。这种过于亲昵的行为，反而会使人出于心理防范而与之疏远。

2．忌妒

忌妒者总是用望远镜观察一切，在望远镜中，小物体变大，矮个子变成巨人，疑点变成事实。忌妒是对与自己有联系的、而强过自己的人的一种不服、不悦、失落、仇视、甚至带有某种破坏性的危险情感，是通过把自己与他人进行对比，而产生的一种消极心态。当看到与自己有某种联系的人取得了比自己优越的地位或成绩，便产生一种忌恨心理；当对方面临或陷入灾难时，就隔岸观火，幸灾乐祸；甚至借助造谣、中伤、刁难、穿小鞋等手段贬低他人，安慰自己。正如黑格尔所说：“有忌妒心的人自己不能完成伟大事业，便尽量去低估他人的伟大，贬低他人的伟大性使之与他本人相齐。

3．多疑

这是人际交往中的一种不好的心理品质，可以说是友谊之树的蚀虫。这种心情是迷陷人的，又是乱人心智的。它能使你陷入迷惘，混淆敌友，从而破坏人的事业。具有多疑心理的人，往往先在主观上设定他人对自己不满，然后在生活中寻找证据。带着以邻为壑的心理，必然把无中生有的事实强加于人，甚至把别人的善意曲解为恶意。这是一种狭隘的、片面的、缺乏根据的一种盲目想象。

4．自卑

美国心理学家的研究表明，儿童时期如果各项活动取得成绩而得到老师、家长及同伴的认可、支持和赞许，便会增强他们的自信心、求知欲，内心获得一种快乐和满足，就会养成一种勤奋好学的良好习惯。相反，他们会产生一种受挫感和自卑感。个体自卑感的形成主要是社会环境长期影响的结果。

自卑的浅层感受是别人看不起自己，而深层的理解是自己看不起自己，即缺乏自信。

5．干涉

心理学研究发现，人人需要一个不受侵犯的生活空间；同样，人人也需要有一个自我的心理空间。再亲密的朋友，也有个人的内心隐秘，有一个不愿向他人坦露的内心世界。有的人在相处中，偏偏喜欢询问、打听，传播他人的私事，这种人热衷于探听别人的情况，并不一定有什么实际目的，仅仅是以刺探别人隐私而沾沾自喜的低层次的心理满足而已。

6．羞怯

羞怯心理是绝大多数人都会有的一种心理。具有这种心理的人，往往在交际场所或大庭广众之下，羞于启齿或害怕见人。由于过分的焦虑和不必要的担心，使得人们在言语上吱吱唔唔，行动上手足失措。长此下来，会不利于同他人正常交往。

7．敌视

这是交际中比较严重的一种心理障碍。这种人总是以仇视的目光对待别人。这种心理或许来自童年时期被家庭环境使人受到的虐待从而使他产生别人仇视我，我仇视一切人的心理。对不如自己的人以不宽容表示敌视；对比自己厉害的人用敢怒不敢言的方式表示敌视；对处境与己类似的人则用攻击、中伤的方式表示敌视。使周围的人随时有遭受其伤害的危险，而不愿与之往来。

二，克服人际交往的心理障碍―――扬长避短

克服人际交往的心理障碍的最有效的方法是“扬长避短”。“扬长避短”是自然法则，是顺应自然。某些生物仅依靠某一种“长处”能在亿万年的自然残酷竞争中得以生存，就在于它不断进化和完善自己的“长处”。比如蚯蚓割断身体、海参抛弃内脏，都能够再生，这就是它们赖以生存的“长处”。如果它们在进化中不充分利用自己的“长处”，自然的力量早就将它们淘汰了。人类的“长处”是大脑和思维，靠发达的大脑成为万物之王。如果我们的祖先天天只为了打不过狮子、跑不过猎豹、游不过鱼类等“缺陷”，而天天苦恼，现在还有我们人类吗？

急切想克服人际交往恐惧的人，往往只看到别人的长处和自己的短处。他们羡慕那些口齿伶俐、在社交场合口若悬河、风度翩翩的人，并把注意力集中在自己“笨手笨脚笨嘴”的毛病上，而往往忽视了自己的笔头表达能力和逻辑思维能力。如果一位人际交往恐怖症患者，经常逼着自己去“谈笑风生”，结果可能是越来越结结巴巴、面红耳赤。

每个人都有自己的优点，只有发现和利用这些优点去与别人竞争，才能取得事半功倍的实效。如果你只是致力于克服短处而不注意发挥优势，不仅毫无胜机，最后连长处也可能因得不到充分的发挥而变成短处。缺陷的形成非一日之寒，融化它就非一日之功，一定要有持久战的心理准备。就拿人际交往恐怖症来说，它往往有性格内向和自卑的内在心理基础，或有容貌和语言表达能力方面的外在缺陷。要想克服由此而形成的心理障碍切莫忘记“扬长避短”的方法，在战略上要打持久战。

三，心理保健

想克服人际交往的心理障碍，必须做好以下几方面的心理保健：

1，悦纳自我俗话说：人贵有自知之明。能否正确认识、评价和接受自己，是保持自身心理健康的前提。但当局者迷。并非人人都能真正做到自知，自我认知失调是导致心理失衡的一个重要的原因。应全面认识自己的心理特点，了解长处和短处，并对自己作出客观的，恰如其分的评价，防止因评价过高而变得自负，或因评价过低而陷入自卑。要努力让自己树立“ 我是这世上独一无二的”这一观念，悦纳自我，能以积极的状态面对学习与生活。

2，主动交往

人际关系是否和谐，自己能否为他人所接受，也直接影响到自己的心理健康。人际交往是个休适应环境与社会生活、担当一定的社会角色、形成丰富人格的基本途径，具有沟通信息、相互激励、产生合力、形成互补、调节情感、保障身心健康等多种功能。所以，要鼓励自己主动与他人交往，不逃避、不孤守，积极把自我融入群体，在生活中学会处理人际冲突，学会宽容、体谅、尊重、以诚待人。如果能在广泛交往的基础上拥有几位良知益友，无疑对自己的心理健康是胸有成竹有裨益的。

3，挫折历练

适量的挫折可以锻炼人的意志，增强心理承受能力，心理承受能力强的人，即使遭受较大的挫折（如痛失亲人、高考失利等），也能避免自身行为失常经受得住打击并更好的适应环境。而耐挫能力差的人一遇到刺激和打击，就很容易形成心理困扰，觉得无法接受和摆脱，出现逃避（逃学）、抗拒等行为。所以，现代人应有意识的去经历风雨、见世面，主动向自我挑战，有意给自已出些难题（如内向的人应多参加社会实践活动，脾气急躁的人去参加美术班的学习等），在设法解决问题的过程中，积累经验，增强心理承受能力，维护心理健康。4，理智控制

生活不能万事如意，挫折在所难免。一旦遇到挫折，很多人都会产手愤怒、焦虑、苦恼、悲伤、痛苦等消极的情绪，影响其正常工作、学习与生活。这时，应善于用理智控制强烈的感情，不要冲动，一方面要多侧面、多角度地思考问题，不钻牛角尖；另一方面要进行心理换位，想想：我是对方会怎么办？或某某遇到这种情况会怎么办？在思考的过程中令自己冷静下来，并按理智的判断去采取行动，避免一时冲动后又产生后悔、自责等消极情绪。5，注意转移

这是一种常见的且有效的方法。即通过注意力的转移，暂时忘却烦恼，淡化不良情绪，选择自己比较喜欢的事去做。具体的做法有：听轻松的音乐；散步以领略大自然的风光；阅读报刊杂志，发现奇闻轶事；看电影、电视并投入其中；回忆最愉快、最成功的时刻等。6，合理宣泄

情绪是需要发泄的，否则情郁于中，很容易引发心理问题。所以当人有了不愉快的情绪时，不要将积压在心里，而应通过合理、恰当的方式发泄出来。如向朋友、老师、家长或日记本倾诉得以安慰与指导；在无人处大叫大喊，高声唱歌；摔布娃娃，砸枕头；将自己关在房间里听震天的摇滚乐；参加 剧烈的体育运动令自己疲惫不堪等。

７，自我升华

每个人都有自己的长处，也都会遇到失意、挫折，在这种情况下，宜采用自我激励法，调节自己的情绪，激起的能量调节、引导到对人、对已、对社会都有利的方向上去。８，灵活幽默

许多看来令人烦恼、厌恶的事物，如果用幽默的办法对付，往往使人的不快情绪荡然无存，立即变得轻松起来，正所谓“一个小丑进城，胜过一打良医”。平常不妨多开开玩笑，说说俏皮话，多看漫画、小品。培养自己的幽默感，这样既能消除不良情绪，又能增进与他人的友谊，可谓一举两得。

９，活动充实

紧张、有序、充实的生活能帮助人克服空虚、寂寞和孤独感，培养良好的生活习惯，并能锻炼人的意志，使人拥有积极、乐观的心境。所以，应多参加群体活动，在活动中培养能力增进与他人的了解，体验合作与成功的喜悦。

１０，巧妙安慰

在实现目标的过程中受挫时，为了消除心理的痛苦与不安，降价心理的不平衡，可以巧妙的寻找理由或借口来为自己辩解，进行心理调适。如“酸葡萄心理”，就像狐狸为吃不到葡萄就说葡萄是酸的，可以对自己说“胜败及兵家常事”！又如“甜柠檬心理”，即把本来是酸的柠檬硬说成是甜的，把自己拥有的都看成是最好的。当与好朋友发生争执后，在激动之余可以这样想：“幸亏今天把话说清楚了，要不然他不知要骗我到什么时候呢！”但是自我安慰法不可滥用，否则会助长惰性带来消极作用。

上面只是我的片面总结，希望大家批评指正。

**第三篇：大学生人际交往心理障碍及其调适**

大学生人际交往心理障碍及其调适

摘 要：当代大学生正处在心理走向成熟的阶段，难免会将一些不良的心理因素带到人际交往中，形成交往障碍。本文针对大学生人际交往中存在的心理障碍：认知偏差障碍、不良情绪障碍、人格差异障碍等进行了论述，并提出了一些进行调适的建议：端正认知、调适不良情感、培养良好人格以及学会人际交往的技巧等。关键词：大学生；人际交往；心理障碍；调试

传播学理论认为，信息交流的主要途径有人的内向交流、组织交流、大众传播和人际沟通四个方面，而人际沟通的基本方式是人际交往，采用人际交往方式的人际沟通与其它途径相比，人际交往式沟通更具有情感性和可信性，因此，人际交往在信息交流途径中具有不可代替性。对于真善美的追求直接导致了大学生强烈渴望提高人际交往数量和质量以获取大量有价值的信息；对归属、情感和爱的精神需要直接推动了大学生通过良好的人际关系寻求自身与团体组织的协调、认同，使之在遭遇挫折、产生烦恼困惑时能及时通过人际交往宣泄、化解负性情绪，建立、维持乐观开朗、奋斗进取的良性心境，促进心理健康。然而，目前大学生的人际交往状况令人担忧，人际交往问题已成为大学生最苦恼、最困惑的问题之一。

一、妨碍大学生人际交往的心理因素 一般来说，有的大学生在人际交往过程中出现一些困惑或不适应是难免的，但如果个体的人际关系严重失调，人际交往时常受阻，就表明个体存在着某些不良的心理品质，常见的有以下几种：

⒈认知偏差障碍

人生活在社会中，都会产生对自我、对他人以及对各种自然实体及其关系的认知。在人际接触中，如果不能正确地认知就会出现认知偏差，认知偏差主要有两种：对自我认知的偏差和对他人认知的偏差。

随着大学生自我意识的分化，“主体我”和“客体我”、“理想自我”和“现实自我”的矛盾冲突开始加剧。“理想自我”总是完美的，而“现实自我”总是与“理想自我”有一定的距离，并且还时常成为实现“理想自我”的障碍与阻力。

他们对自我的评价时常是矛盾的，时而客观的评价自己，时而又高估自己或低估自己；时而感到自己很成熟，时而又感到自己很幼稚；时而对自己充满信心，时而又对自己不满等等。总之他们对自我的认知存在有偏差。在人际交往中，除了正确认识自己之外，还要正确认识他人。

⒉不良情绪障碍

由于人际交往强调的是人与人之间的情感关系及心理距离的远近，所以情绪情感成分是人际交往中的主要部分，并会影响到认知和行为。常见的情绪情感障碍有：愤怒、自卑、嫉妒、自负、恐惧、冷漠等。心理学家认为，人在愤怒时，体内调动了所有的能量储备，能发出比平时大的多的生理和心理能量，在这种冲动的情绪状态下，人的意识范围缩小，对自己的行为控制能力下降，常做出不明智的举动，这就导致了人际关系紧张，不和谐。自卑的人对自己的能力或品质评价过低，轻视或看不起自己。为了掩饰自己的自卑，常常会夸耀自己的作为，表现出较强的虚荣心，在人际交往中容易让人感到不够真诚，很虚伪，引起交往障碍。当人们在交往中发现自己在才能、名誉、地位或境遇等方面不如别人时，就会产生一种不悦、自惭、怨恨、恼怒甚至带有破坏性的复杂情感，这就是嫉妒。嫉妒实际上是用别人的成绩进行自我折磨，别人却不会有任何逊色。自负在交往中表现出居高临下，自夸自大，只强调自己的感受而忽视他人的感受，影响了交往双方的正常沟通。冷漠是一种个体对挫折环境的自我逃避式的退缩性心理反应。表面冷漠的人事实上内心很痛苦、很寂寞，具有强烈的压抑感。⒊人格差异障碍 所谓人格，是指人在各种心理过程中经常地、稳定地表现出来的心理特征，包括性格、气质、能力、兴趣、爱好等成分。气质俗称“脾气”，主要指由于先天遗传，加上后天影响形成的特征，是情绪和活动发生的速度、强度、持久性、灵活性和指向性等动力方面特点的综合。如情绪体验的快慢、强弱以及动作反应的敏感迟钝，就属于气质范畴。性格表现在人的态度和行为方面的特征，主要由于后天学习和生活锻炼而形成的，是人格的重要组成部分。当代大学生是家庭和学校的“宠儿”，在人生的道路上还没有经历过大的起伏和挫折，因此，许多大学生自命清高、眼里容不下他人；遇到困难意志薄弱，爱感情用事；对人和事爱斤斤计较，心胸狭隘。这些不良的性格特征不仅容易造成人际交往的障碍，而且 还会影响到大学生的身心健康。

二、大学生人际交往障碍的调适 ⒈端正认知

要建立良好的人际关系，首先要正确认识自我。通过将自己的现实与自己的过去相比，知道自己是进步了还是退步了，亦或是原地不动；通过将自己的现实与自己的未来目标相比，从中发现自己存在的差距；通过与社会上和自己地位、条件相类似的人相比来认识自己。在比较中认清自己的优势和劣势，长处和短处，达到取长补短，缩小差距的目的。其次要积极悦纳自己。悦纳自己就是要无条件的接受自己的一切：优点和缺点，好的和坏的，成功的和失败的。实事求是地承认自身的价值能够维护自己的自尊心，充分调动积极因素，发挥自己的潜能。而事实求是地承认自己的弱点和缺点，不仅不会降低自己的自信心，伤害自己的自尊心，而且会使自己的自信心和自尊心建立在坚实的基础上，有利于克服自身的消极因素，减少对潜能的自我消耗，使自我力量充分展示出来，进一步增强自信心，提高自我的价值和地位。再次要综合、客观的评价他人，要发展的看人。⒉调适不良情绪

控制人际交往的不良情绪是大学生心理成熟和健康的重要标志。因此，首先应强化大学生品德和文化修养，培养高尚的情操，形成内在的理智力量，提升情感世界。其次应调控对他人的期望值。每个人都不是完美无缺的，在个性、行为习惯、价值观念和情绪状态等各方面都可能会有优点或不足。如果对他人、对事物所抱期望值过高，势必在需求难以满足时产生不好的情绪反应。在人际交往中，每个大学生都应当正确处理对他人的期望问题，不要求全责备，以免产生失落和不良情绪。第三，大学生还必须具有各种良好的交往品质。如真诚、信任、克制、自信、热情等。⒊培养良好人格

要培养良好的人格，还要优化自我性格。性格的可塑性较大，有好坏善恶之分。因此，大学生应当积极塑造良好性格，以适应社会的需要。当代大学生的良好性格应该是：温和亲切，谦虚热情；心胸豁达，宽以待人；耿直正派，坦荡真诚等。良好的性格是成功交往的基础，可以通过以下几种途径优化自我性格：一是通过博览群书使少教者变得有教养；使骄傲者变得谦虚；使自卑者变得自信； 使心胸狭隘者变得豁达等。二是通过交往发现别人性格的优劣，并从中找到与自己的相似之处，从而调整和改正自己。三是从小事做起。许多人所具有的开朗、正直、坚韧、细致等优良性格都是坚持锻炼的结果，是慢慢形成的，因此我们要从我做起，从小事做起。⒋学会人际交往的技巧

首先是平等交往。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，更不能因同学之间在出身、家庭、经历、长相等方面的客观差异而对人“另眼相看”。其次要讲究交谈艺术。大学生在人际交往过程中要提高交谈的能力，必须具备有关方面的素质，如良好的语言表达能力、沉着的应变能力、敏捷的思维能力等。再次要主动大胆地参与交往。人际交往是交往双方积极主动的过程，一方主动而另一方被动势必造成交往难以正常进行。主动大胆地参与人际交往有利于消除胆小、害羞所带来的交往障碍。最后要学会帮助别人。心理学家发现，以帮助或相互帮助开端的人际关系，不仅容易确立良好的第一印象，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。

一个没有人际交往能力的人，犹如陆地上的船，是永远不会漂泊到人生大海中去的。心理健康的大学生应当能够建立良好的人际关系，在人际交往中能够掌握基本的交际和沟通技巧，并具有宽容、信任、友爱、诚恳、谦虚、尊敬、忍让等良好的性格特征，同时正确认识自己、把握自己，这样才能做一名交往的成功者。

**第四篇：人际交往中的心理障碍及克服**

人际交往中的心理障碍及克服

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。但在交往过程中，有的交往顺利，心情舒畅、身心健康；有的交往受挫，便心情郁闷，身心受损，产生各种不良后果，这在大学生中极为常见。在本人从事学生管理工作这二年多的时间里，有不少学生就“人际交往问题”找我进行过心理咨询，在和他们谈话的过程中，我发现大学生常见的交往障碍主要表现在以下三个方面：

（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。

（二）、情感障碍。

情感成分是人际交往中的主要特征，情感的好恶决定着交往者今后彼此间的行为。交往中感情色彩浓重，是处于青年期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.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。如有的同学在恋爱的竞争中失败，转而恶语中伤他人。自卑是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。有自卑心理的大学生在交往中常常是缺乏自信，畏首畏尾。遇到一点挫折，便怨天尤人；如果受到别人的耻笑与侮辱，更是甘咽苦果、忍气吞声。实际上，自卑并不一定能力低下，而是凡事期望值过高，不切实际，在交往中总想把自己的形象理想完美，惧怕丢丑、受挫或遭到他人的拒绝与耻笑。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。

2.自负与害羞、孤僻。

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。与同伴相处，高兴时海阔天空；不高兴时大发脾气。与熟识的人相处，常过高地估计彼此的亲密程度，使对方处于心理防卫而疏远。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，说话音量低而小，严重者怯于交往，对交往采取回避的态度。过多约束自己的言行，无法充分表达自己的愿望和情感，也无法与人沟通，造成交往双方的不理解或误解，妨碍了良好人际关系的形成。孤僻也会导致交往障碍，具体表现为孤芳自赏，自命清高，结果是水至清则无鱼，人至爱则无朋，与人不合群，待人不随和。或是由于行为习惯上的某种怪僻使他人难以接受。这样从心理上与行为上与他人有着屏障，自己将自己封闭起来。

（三）、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，是指人在各种心理过程中经常地、稳定地表现出来的心理特点，包括气质、性格等。人格的差异带来交往中的误解、矛盾与冲突，人格不健全可直接造成人际冲突。如不同气质类型的人对同一问题的处理方式不一样，胆汁质的人性情急躁，言谈举止不太讲究方式，这会使抑郁质的人常感委屈和不安，造成双方的互相抱怨和不满。而相同性格类型的人（同是内向性格或同是外向性格）也很难相处融洽。

常见人际交往障碍的克服

每个人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。

（一）、提高认识，掌握技巧。

管理者要注意引导大学生不断调整自己的认知结构，对人际交往形成一种积极的准确的认识，而不要把人与人之间的关系视为尔虞我诈。同时加强交往技巧的培养，促使交往双方达到心理相容。为此，在人际交往中应尽可能地做到：

1.肯定对方。人类普遍存在着自尊的需要，只有在自尊心高度满足的情况下，他才会产生最大程度的愉悦，才会对人际交往中对方的态度、观点易于接受。特别是处于青春期的大学生，自尊心极强，因而在交往中首先就必须肯定对方，尊重对方，这是成功交往的一半。2.真诚热情。人际交往中，若对方感到了你的真诚与热情，显然会得到对方肯定的评价。所以在交往中，不但需要充沛的热情，同时又坦诚言明自身的利益，显得真诚而又合情合理。这样，自然会得到对方的接纳，为成功交往架起了一道桥梁。

（二）充分实践，改善交往措施。

良好的人际关系是在交往中形成和发展起来的。大学生从入校的第一天起，只要注意加强交往的实际锻炼，良好的交往能力就一定会形成。初入校门的大学生，在和一些不熟悉的人交往时，可以从一般的寒喧开始，之后转入中性话题。如来自哪个学校，姓名，有哪些业余爱好等，而后再转入双方感兴趣的，触及个人利益的话题，如工作、学习、身体等，最后，即可随便交谈起来，这种交往能锻炼自己使对方开口的本领，寻找相互感兴趣话题的本领。同时，良好的人际关系也有赖于相互的了解。相互了解有赖于彼此思想上的沟通。因此要注意常与人交谈，交换看法，讨论感兴趣的事情。这样，可籍以表达自己的喜怒哀乐，降低内心压力。在沟通中求得主观世界与客观世界的平衡，有益于身心健康。但在沟通时，语言表达要清楚、准确、简炼、生动。要学会有效聆听，做到耐心、虚心、会心，把握谈话技巧，吸引和抓住对方。此外，一个人在不同场合具有不同角色，在教室是学生，在阅览室是读者，在商店是顾客。在交往活动中，如果心理上能经常地把自己想象成交往对方，了解一下自己处在对方情境中的心理状态和行为方式，体会一下他人的心理感受，就会理解别人的感情和行为，从而改善自己待人的态度，这种心理互换也是培养交往能力的好办法。

（三）、培养良好的交往品质

1克制。与人相处，难免发生摩擦冲突，克制往往会起到“化干戈为玉帛”的效果。克制是以团结为金，以大局为重，即使是在自己的自尊与利益受到损害时也是如此。但克制并不是无条件的，应有理、有利、有节，如果是为一时苟安，忍气吞声地任凭他人的无端攻击、指责，则是怯懦的表现，而不是正确的交往态度。

2自信。俗话说，自爱才有他爱，自尊而后有他尊。自信也是如此，在人际交往中，自信的人总是不卑不亢、落落大方、谈吐从容，而决非孤芳自赏、盲目清高。而是对自己的不足有所认识，并善于听从别人的劝告与帮助，勇于改正自己的错误。培养自信要善?“解剖自己”，发扬优点，改正缺点，在社会实践中磨炼、摔打自己，使自己尽快成熟起来。

时代的站台，已缩短了远方与远方的距离，心与心的距离，已走出了柳永“杨柳岸，晓风残月”的冷艳”，已走出了荆柯“风萧萧兮易水寒”的悲怆，已走出了王惟“劝君更尽已杯酒”的孤寂。人生是流动的，生活是流动的，当代大学生应该努力的去克服自己在人际交往中的种种心理困惑，做一个德智 体 美 劳 全面发展德优秀接班人。

送你阳光，送你花香，送你翅膀，送你坚强！

倾心，倾情，倾听

......

**第五篇：大学生人际交往中的心理障碍及克服**

大学生人际交往中的心理障碍及克服

一、大学生交往中的心理障碍

人际交往是指人运用语言或非语言符号交换意见、交流思想、表达情感和需要的过程。一般来说，大学生在人际交往过程中，出现一些困难或不适应是难免的，但如果个体的人际关系严重失调，人际交往时常受阻，就说明存在着交往障碍。大学生常见的交往障碍主要表现在以下三个方面 ：

（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。

（二）、情感障碍。情感成分是人际交往中的主要特征，情感的好恶决定着交往者今后彼此间的行为。交往中感情色彩浓重，是处于青年期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.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。如有的同学在恋爱的竞争中失败，转而恶语中伤他人。

自卑是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。有自卑心理的大学生在交往中常常是缺乏自信，畏首畏尾。遇到一点挫折，便怨天尤人；如果受到别人的耻笑与侮辱，更是甘咽苦果、忍气吞声。实际上，自卑并不一定能力低下，而是凡事期望值过高，不切实际，在交往中总想把自己的形象理想完美，惧怕丢丑、受挫或遭到他人的拒绝与耻笑。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。

2.自负与害羞、孤僻。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。与同伴相处，高兴时海阔天空；不高兴时大发脾气。与熟识的人相处，常过高地估计彼此的亲密程度，使对方处于心理防卫而疏远。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，说话音量低而小，严重者怯于交往，对交往采取回避的态度。过多约束自己的言行，无法充分表达自己的愿望和情感，也无法与人沟通，造成交往双方的不理解或误解，妨碍了良好人际关系的形成。

孤僻也会导致交往障碍，具体表现为孤芳自赏，自命清高，结果是水至清则无鱼，人至爱则无朋，与人不合群，待人不随和。或是由于行为习惯上的某种怪僻使他人难以接受。这样从心理上与行为上与他人有着屏障，自己将自己封闭起来。

（三）、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，是指人在各种心理过程中经常地、稳定地表现出来的心理特点，包括气质、性格等。人格的差异带来交往中的误解、矛盾与冲突，人格不健全可直接造成人际冲突。如不同气质类型的人对同一问题的处理方式不一样，胆汁质的人性情急躁，言谈举止不太讲究方式，这会使抑郁质的人常感委屈和不安，造成双方的互相抱怨和不满。而相同性格类型的人（同是内向性格或同是外向性格）也很难相处融洽。

二、常见人际交往障碍的克服

每个人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。

（一）、提高认识，掌握技巧。

要注意不断调整自己的认知结构，对人际交往形成一种积极的准确的认识，而不要把人与人之间的关系视为尔虞我诈。同时加强交往技巧的培养，促使交往双方达到心理相容。为此，在人际交往中应尽可能地做到：

1.肯定对方。人类普遍存在着自尊的需要，只有在自尊心高度满足的情况下，他才会产生最大程度的愉悦，才会对人际交往中对方的态度、观点易于接受。特别是处于青春期的大学生，自尊心极强，因而在交往中首先就必须肯定对方，尊重对方，这是成功交往的一半。

2.真诚热情。人际交往中，若对方感到了你的真诚与热情，显然会得到对方肯定的评价。所以在交往中，不但需要充沛的热情，同时又坦诚言明自身的利益，显得真诚而又合情合理。这样，自然会得到对方的接纳，为成功交往架起了一道桥梁。

（二）充分实践，改善交往措施。

良好的人际关系是在交往中形成和发展起来的。大学生从入校的第一天起，只要注意加强交往的实际锻炼，良好的交往能力就一定会形成。

初入校门的大学生，在和一些不熟悉的人交往时，可以从一般的寒喧开始，之后转入中性话题。如来自哪个学校，姓名，有哪些业余爱好等，而后再转入双方感兴趣的，触及个人利益的话题，如工作、学习、身体等，最后，即可随便交谈起来，这种交往能锻炼自己使对方开口的本领，寻找相互感兴趣话题的本领。同时，良好的人际关系也有赖于相互的了解。相互了解有赖于彼此思想上的沟通。因此要注意常与人交谈，交换看法，讨论感兴趣的事情。这样，可籍以表达自己的喜怒哀乐，降低内心压力。在沟通中求得主观世界与客观世界的平衡，有益于身心健康。但在沟通时，语言表达要清楚、准确、简炼、生动。要学会有效聆听，做到耐心、虚心、会心，把握谈话技巧，吸引和抓住对方。

此外，一个人在不同场合具有不同角色，在教室是学生，在阅览室是读者，在商店是顾客。在交往活动中，如果心理上能经常地把自己想象成交往对方，了解一下自己处在对方情境中的心理状态和行为方式，体会一下他人的心理感受，就会理解别人的感情和行为，从而改善自己待人的态度，这种心理互换也是培养交往能力的好办法。

（三）、培养良好的交往品质

1.真诚。“人之相知，贵相知心”。真诚的心能使交往双方心心相印，彼此肝胆相照，真诚的人能使交往者的友谊地久天长。

2.信任。美国哲学家和诗人爱默生说过：你信任人，人才对你重视。以伟大的风度待人，人才表现出伟大的风度。在人际交往中，信任就是要相信他人的真诚，从积极的角度去理解他人的动机和言行，而不是胡乱猜疑，相互设防。信任他人必须真心实意，而不是口是心非。

3.克制。与人相处，难免发生摩擦冲突，克制往往会起到“化干戈为玉帛”的效果。克制是以团结为金，以大局为重，即使是在自己的自尊与利益受到损害时也是如此。但克制并不是无条件的，应有理、有利、有节，如果是为一时苟安，忍气吞声地任凭他人的无端攻击、指责，则是怯懦的表现，而不是正确的交往态度。

4.自信。俗话说，自爱才有他爱，自尊而后有他尊。自信也是如此，在人际交往中，自信的人总是不卑不亢、落落大方、谈吐从容，而决非孤芳自赏、盲目清高。而是对自己的不足有所认识，并善于听从别人的劝告与帮助，勇于改正自己的错误。培养自信要善于“解剖自己”，发扬优点，改正缺点，在社会实践中磨炼、摔打自己，使自己尽快成熟起来。

5.热情。在人际交往中，热情能给人以温暖，能促进人的相互理解，能融化冷漠的心灵。因此，待人热情是沟通人的情感，促进人际交往的重要心理品质。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！