# 论人际交往障碍1

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2024-06-13

*第一篇：论人际交往障碍1论人际交往障碍成长在路上，我们要经历很多，生活在这个世界里，我们要面对很多。作为一种群居动物，在一个群体里成长，我们身边有着各种形形色色的人陪伴，他们伴随在我们的世界里，而我们也会因为有他们的世界，生活才会多彩。父...*

**第一篇：论人际交往障碍1**

论人际交往障碍

成长在路上，我们要经历很多，生活在这个世界里，我们要面对很多。作为一种群居动物，在一个群体里成长，我们身边有着各种形形色色的人陪伴，他们伴随在我们的世界里，而我们也会因为有他们的世界，生活才会多彩。父母、亲人、朋友、同学、老师-------还有不熟悉的陌生人，他们永远是我们生活的一部分，有他们，我们才不会孤单。所以学会处理好与他人之间的交往关系，加强与他人的交流与合作，是提升我们自身价值和能力的重要一部分。然而因为各种问题，我们会发现某些人在生活的交际中总会出现一种与群体交往不协调的交往方式。造成一种阻碍人与人之间的交往或存在对自身身心健康存有潜在的威胁性的问题，在我看来都属于人际交往障碍。我所认识的人际交往障碍从关系链的角度来看可以分为两种，一种是独处型，是一种比较普遍的在人际交往种所出现的现象，一般出现的状态有在群体活动中喜欢一个人呆着，不愿与他人沟通，不喜欢主动找人聊天娱乐、不想加入这种团体的游戏等，更有严重的是呆在家里或者其他狭小的环境之中，不愿走出这个小圈子之中，害怕与其他不熟习的人交流，自我保护意识太强，对外界存在比较严重恐惧心理。另一种就是滥交性型，顾名思义滥交型就是一种对外界毫无自我保护意识，不认清善恶对错，一昧的闯入各种各样的世界，与各色的群体交往，参与其中的活动。虽然也许很多人认为这并不是或者心理学也没有把此归纳为人际交往障碍的一部分，但我觉得此种交往方式不仅对自身的身心的健康成长和塑造存在一定的威胁性，对社会的稳

定和发展也会有阻碍。所以我认为滥交也是一种人际交往障碍的一部分。

人际关系障碍也可以从个人的心理状态来观察。孤傲型人际交往障碍是一种以自我为中心表现，自我认识过高从而对他人的价值认识有所偏低，由于自身的所感觉得优越感而难以与他人很好的相处，等不到他人的认可，从而往往会产生莫名的孤独感。自闭型人际交往障碍也是另一种以自我为中心的表现，自我保护意识过高，将内心世界紧锁在某一一角落，不愿打开心扉与外界交流，对外界存在恐惧、担忧等心理状态。造成自闭型人际交往问题的原因又有很多。自卑是最普遍的心理原因，由于对自己和环境认识够，过分的肯定他人而否认自我，另外就是由于自身机体缺陷或者家庭环境的问题，害怕周围觉得比自己优秀的人发现而产生的担忧，从而拒绝他人走进自己生活。另外还有孤僻，多疑，羞怯等都应该属于导致自闭型人际交往障碍的各种原因。还有恐惧型人际交往障碍，恐惧型人际交往障碍是在人与人之间的交往中因担忧和紧张所产生身体和心态上的转变使人无法发挥好正常的水平状态，其形成原因主要是后天的感染，有时是在前辈们的言语中而产生的误解，有时是在极其渴望肯定的时候却被否定后所产生的阴影，还有就是自己有着不愿让让所知道的秘密而害怕他人捅破这张薄纸而产生的恐惧感。

人际关系障碍从外界环境来看，个人人际交往与外界存在着很大的因素关系，人际交往障碍主要是因为个人的性格、观念还有世界观出现的偏差而造成的。而性格的形成，世界观的认识都有一段很长时

间的发展和培养，甚至是从人类形成受精卵开始就开始有了印记。因为性格是会遗传的，据调查子女有50%的可能会遗传到父母的性格，第二就是幼时的成长和教育，这主要是潜意识的输入，对将来的个性养成会有很重要的一部分影响，因为此时孩子主意识并没有完全形成，无法拥有对信息的帅选能力，周围环境的信息都会被动地输入，从而被潜意识接纳，慢慢的影响个人心理上的形成。所以此时父母对孩子的正确引导和环境的正面行尤为重要，周围环境的人对孩子的评价、逗小孩的方式还有父母之间相处的关系对孩子未来成长和人生观世界观的形成都有着非常重要的影响。之后就是童年的成长时期，生活的环境更大更广，要求所面对的交际圈越来越多，竞争也一步一步的开始了，很多东西都是需要自己开始独自面对，而此时刚好又是主意识，世界观慢慢形成的时期，所以此时的很多事情都可能会影响一个孩子对生活的认识，影响到他未来成长的路线。也是此阶段许多孩子出现了一些错误的人生观，也许因为一次失败，也许是一次批评，或许是一次否定都可能会使之占据其潜意识，形成一种阴影，影响着孩子对外界的认识。从而造成许多人际交往上的问题。之后就是青春期，青春期的心理状态处在一种迷茫期，人在幼稚与成熟之间徘徊，对社会已经形成了一种不成熟的认识，在生活上渴望独立，否定父母的教育方式，总想着有自己的生活而不受父母的干预，所以此时出现了叛逆期，叛逆期是最容易出现滥交型人际交往障碍问题的时期，因为认识不够，因为对父母的反感，因为渴望被认可，所以尝试着走入社会，参与各种各样的集体，从而受其影响改变着那种纯真的朴质，变化的是一种自己眼中所谓的“优越行为”，这种交往方式很容易使青春期的少年误入歧途。大学，是一个社会与学校的交接点，说白了，就是一个半学校半社会的地方，在大学我们不仅要考虑到我们的学习，还有我们的未来。也许在大学之前大家都在自己的学校非常优秀，出色，很容易就可以得到很多认可和肯定。然而到了这里，大家又到了同一起跑线上，面对一个陌生的地方，陌生的人，面对各种各样竞争，面对我们的未来，我们应该以怎样的态度面对，此时又会出现一些人际交往障碍，对学校，对社会的认识都会有着一种迷茫，不知该从何而起。

其实，人际交往出现的种种问题原因主要是因为个人性格，人生观的问题，要解决人际交往中所产生的各种障碍最有效的方式就是改变，改变认识，对自己自信，对他人热情。学会自我反省，正确调整自己的态度，保持一颗中庸的思想去实践。

**第二篇：人际交往障碍案例分析报告**

人际交往障碍案例分析报告

某女，31岁，大学文化，某机关国家公务员，未婚。

自述从小性格较内向，听话，在大人眼中是个乖孩子，没有什么过错让父母担心。但父母要求较严格，特别是上中学后，除了对学习要求很严，还很在意她与男孩子的交往，经常告诫她不要与男孩子来往，偶尔有男同学打电话来，总是盘问半天，假期里的活动如果有男同学参加，一般是不会让她去的。事实上她与男孩子的交往并不多，大约从上初中开始，看见了男孩子就脸红，紧张，不知说什么好，有些手足无措。上高中时，暗恋年轻的英语老师，见了该老师，尤其紧张，害怕与该老师眼神接触，后来英语成绩也下降了许多。上中学和大学时，都有男同学明确表示喜欢自己，但都因为紧张、恐惧而不敢与他们交往。工作后这种情况更为严重，见了年轻的异性就紧张、恐惧，很少参加单位里的活动。近几年来，不断有人为其介绍男朋友，一般情况是不见，实在推托不了，勉强见了也往往弄得别人很尴尬。近半年来甚至见了人都觉得害怕，不愿意与人交往，下班后就自己在宿舍看书、看电视。吃不好，睡不香，自己也对自己的这种状况不满，多次想来咨询但又对见心理咨询师很害怕，在父母的再三鼓励下，自己前来咨询。

心理咨询师了解到：上小学前的那个夏天，父母带她回山东老家，一次在与堂哥、堂弟的玩耍中，堂弟要求看看她与男孩子有什么不同，她不知道为什么就同意了，结果她让堂哥、堂弟看了自己的下身，自己也看了他们的外生殖器，甚至还好奇地互相摸了摸。当天晚上母亲知道了，责备她怎么那么坏，还狠狠地打了她的屁股。后来她就忘了这件事，初中讲生理卫生课时，突然想起此事，觉得自己不纯洁、下流，自己很坏。并且从此经常想此事，害怕别人知道。上高中时暗恋男老师，觉得自己不纯洁，不敢看老师，不敢与老师交往。上高中和大学时，症状有所加重，主要是担心、害怕。工作后上述症状没有减轻，反而越来越重，以至于最后连同性都害怕了。这种担心与害怕严重地影响了工作和生活，工作岗位调整了多次，领导和同事都很有意见，多次批评过她。她为此也很苦恼，30多岁了还没有结婚，出现这种情况根本没法找男朋友，本意上她也愿意与他人交往，可就是害怕他人知道那件事，害怕他人从自己的目光中看出自己的不纯洁，看出自己很坏，所以就特别害怕与他人目光接触，害怕与他人交往。

根据以上案例，请你回答以下问题：（100分）

1、该求助者的主要症状是什么？（5分）

(1)女性，31岁，14~15岁（初中时）起病，病程10余年。

(2)害怕与他人接触，尤其是异性（不敢目光注视、见人脸红，说不出话、手足无措等）

(3)紧张、恐惧。

(4)回避与他人交往。（很少参加单位里的活动，不敢交男朋友）

(5)自知力存在，十分痛苦，主动求治。

2、心理咨询师还需要了解哪些资料？（5分）

通过谈话法、观察法、产品分析法了解下列资料：

（1）精神状态、（知、情、意行协调一致性，人格完整性、稳定性）

（2）身体状态（自主神经系统症状、近期体检报告）

（3）过去史（有无躯体疾病史）、家族史

（4）个人成长史

（5）人际关系：亲子关系、父母关系、与同事及领导的关系

可选择下列心理测验：

（1）SCL-90(了解心理生理行为所存在的问题及严重程度)

卷册三：专业案例分析（心理咨询师国家职业资格二级）

（2）生活事件量表(LES)、社会支持量表（SSRS）(寻找心理应激源)

（3）EPQ、16PF、防御方式问卷（DSQ）(了解人格及认知方面的原因)

（4）SAS、SDS（评定情绪状态）

（5）MMPI（可鉴别神经症和重性精神病）

了解求助者的心理健康水平（使用“心理健康水平评估的十项指标”进行评估）

3、本案例最可能的诊断是什么？（5分）

使用三原则衡量临床资料, 求助者无幻觉妄想等精神病性症状,自知力良好，可除外精神分裂症。

根据CCMD-3的诊断标准，本案例最可能的诊断是社交恐惧症。

4、诊断的依据是什么？（5分）

（１）符合神经症的共同特点：

起病与心理社会因素有关（童年性游戏）

有一定的个性基础（内向，听话，乖巧）

没有器质性病变基础

自知力良好

社会功能相对完好

（２）符合恐惧症的诊断标准

害怕与人接触、不敢目光对视、脸红，紧张、恐惧，有回避行为。

（３）回避社交情景症状突出

（４）自我评价低（个人耻感强烈）

（５）起病于少年，总病程１０年余

（６）排除焦虑症、疑病症和精神分裂症和其他恐惧症

5、还需要做哪些鉴别诊断？（5分）

（1）躯体疾病

（2）精神分裂症

（3）神经症的其他类型

焦虑症（广泛性焦虑、惊恐发作）

强迫症

神经衰弱

恐惧症的其他类型

（4）一般性心理问题

6、请你对该案例进行病因分析。（20分）

生物学原因：未发现

心理和认知因素：

1、对性存在错误的认知评价——“性” 不纯洁、不道德、肮脏

认为童年性游戏可耻、下流

高中时暗恋男老师，觉得自己不纯洁、自己很坏

2、心理冲突：一方面对异性的爱慕、渴求，另一方面又有性压抑

3、个性弱点：内倾、懦弱

4、有心理发育停滞

社会性原因：

1、父母的教养方式：从小父母严厉管制，不允许与男孩交往。

2、童年的性经历（性游戏被母亲责备）

3、社会文化道德因素：与性有关的道德、耻感

6、假如你是该求助者的心理咨询师，你计划怎样和她商定咨询目标？（20分）

答：首先对求助者的心理和行为进行评估，其主要问题为：

① 人际交往障碍（焦虑、恐惧、回避）

② 社会适应不良

我将根据以上的评估和诊断,以及制定有效咨询目标的原则（即具体、有效、积极、双方可以接受，属于心理学性质、可以评估、多层次统一），与该求助者共同商定咨询目标如下：

具体目标与近期目标：①减轻人际交往时的焦虑、恐惧症状，减少回避社交情景②纠正对童年性经历的歪曲评价及对性道德的错误认知

最终目标与长期目标: 培养基本的社交技能，增强社会适应能力，完善求助者的个

性。

7、根据以上案例，请你为该求助者拟定咨询方案（35分）

我将与该求助者共同商定制定咨询方案如下：

（一）、明确咨询双方责任、权利和义务

（二）、咨询时间与收费：每周1次，共10次；每次50分钟，每次收费60元。

（三）、双方共同商定的咨询目标：

①减轻人际交往时的焦虑、恐惧症状，减少回避行为

②纠正错误认知

（四）、主要咨询方法和原理：认知行为治疗

（五）、咨询过程：

咨询阶段大致：

① 心理诊断诊断阶段（3次）

建立咨询关系，调整求助动机

收集相关信息，进行心理测验，焦虑与回避行为的临床评估

心理诊断和鉴别诊断

确立咨询目标，制定咨询实施方案

② 心理帮助阶段（5次）

A.第一、二次治疗：采用系统脱敏

第一步：放松训练

第二步：制定焦虑等级表（可分为10个等级）

第三步：脱敏治疗

B.第三、四、五次治疗：采用认知治疗

③ 结束与巩固阶段（2次）

巩固咨询效果

**第三篇：《中学生人际交往障碍的研究》研究计划**

《中学生人际交往障碍的研究》研究计划

宁江区实验中学

一、情况分析

经过半年的研究实施，在全体课题组成员的共同努力下，在研究的第一阶段，取得了初步成效。老师们对如何开展课题活动的研究也有了初步的了解。在此基础上，我们也发现了许多在研究实施中的问题：比如老师参与研究的力度不够 ；组织老师参与研究的途径不够有效；各项活动的素材积累不够等等。为了能让研究更有效的开展，获得更有效的成效，在本我们要做出详细的计划。

二、研究目标与任务

该阶段是本课题主体研究阶段，其主要实践工作有：

1、明确课题研究的目标、内容，合理分工，明确责任，提出措施。通过调查、摸底，掌握我校中学生的心理健康基本状况，建立学生心理档案；分析我校学生人际交往障碍形成原因及心理特征，形成心理分析等调查报告，制定切实可行的研究计划。

2、根据课题研究的目标和内容,在所选的班级内展开有针对性的活动,小组定期研讨交流课题研究情况，及时进行阶段性总结。

三、具体工作安排

5月份：召开课题组会议，讨论课题研究的主要内容，确立课题总体实施方案，讨论本阶段课题实施计划。

6月份：对学生进行阶段性问卷调查，掌握我校中学生的心理健康基本状况，建立学生心理档案。

8月份：分析我校学生人际交往障碍形成原因及心理特征，得出学生在人际交往方面存在哪些障碍及具体表现形式，形成客观的书面研究报告。对调查结果进行分析和论证。

10月份：课题组部分成员分年级给学生做关于如何克服交往中的障碍方面的专题讲座。要求讲座教师精心准备，认真备课，写好讲座材料。要求学生写出听讲后的感受。

2024年3月至1月

1．课题组成员撰写反思：本学期参与课题研究的收获与体会。

2．课题组成员研讨会：交流反思。

3、召开课题小组会议：调查了解课题研究的实施情况，讨论下一步具体工作目标。

4、完成课题阶段性总结报告。

四、课题研究采用的方法：

1、观察法：课题研究的前期运用观察法有目的，有计划的观察被研究对象，明确观察的重点，客观地了解被研究对象的现实水平，通过对现象的分析，找出其人际交往上的偏差。

2、调查法：采用问卷调查、访谈调查等方法，了解被研究对象人际关系的现状，及其对良好人际关系的具体需要。为我们课题的具体操作提供线索。

3、个案法：良好的人际交往必须关注到每一个个体，越是典型的越具有说服力，所以运用个案法研究有特殊需要的学生，是我们课题研究的一个重要内容。

4、行动研究法：由于我们的研究内容、对象的性质所决定我们必须谨慎、循序渐进地开展研究。行动研究是一种适应教育改革的小范围探索性的研究方法，其目的在于系统地、科学地解决实际问题。我们的课题遵循实践研究的原则，预计在整个过程中，将改革行动与研究工作相结合，以行动为研究的线索，实现教育科研与教育实践共同发展。

五、研究的条件（包括经费、资料、设施、手段等）：

本课题实验组成员具备教育科研能力，其学历平均为本科并在各种教研活动中多次获奖，师资素质及教育科研理论水平较高。学校在教育科研上肯于给与经费投入，并能够买课题实验研究所需要的资料。课题负责人及成员拥有专业的心理学知识及多年的教学、管理班级经验，学校具备实验研究的条件。确保实验课题有序的开展及完成子课题的实验。

**第四篇：《中学生人际交往障碍的研究》总结**

《中学生人际交往障碍研究》

总结

通过这一阶段的研究，我们发现学生因为人际关系较差，大都学生成绩处于下游。他们大致可以分为两类。一类是自我评价过高，不能正确认识自己；另一类是自卑。表现为这些学生的自我认定和他人认定相差相远，没有很好的自我知觉。就是说他们与他人之间心理上的距离较远，以至于人际关系较差。因此要引导学生正确认识人际交往中发生的问题，合理规避，正确处理。

一、鼓励学生参与到集体之中

当学生到一个新的班集体时，教师要多关心学生、关注学生，指导其参与集体之中，参加班级的各项活动，在活动中学习与同龄人交往的能力，让学生在集体中得到锻炼,比如让更多的学生轮流做学生干部等.促使学生积极、主动、向上、亲密的交往。

二、教给学生进行交际的必要技能

交往之初,最先映入脑中的自然是仪表。健康而美的仪表会先入为主，给人以良好的印象。所以要教育学生衣着整洁，修饰得体。交往就要交谈，人人喜欢温文尔雅，礼貌周全的人。所以要时时处处注意学生的礼貌用语，不妨将这些用语张贴于教室。教师首先要起好表率作用，循序渐进，使学生耳濡目染，养成良好礼貌语言的习惯。与人交谈时也有技巧可学。首先要有一颗与人为善之心，要有友好相处的愿望，很难想象有人愿意与自己深恶痛绝的人倾心而谈。在交谈中要学会倾听别人的心声，要用眼睛注视别人的表情，仔细把握说话人的一切语言和非言语动作。真心关注别人才能得到别人的关注。要用真诚的心关心人，帮助人，“他人有心，吾先度之”。这样才能获得真

诚的友谊。

三、启发学生解决交往中的矛盾

交往是两个人以上的事情,必然就会有意见分歧的时候,当学生中存在有矛盾时,教师不要包办代替解决，而要及时给以引导和启发，让学生学会共同协商解决问题，学会冷静分析，必要时让学生作一个角色换位。对于经常与他人有冲突的学生，要请心理辅导教师给予专业的训练。

四、广交朋友,但要谨慎择友

俗语说的好”近朱者赤,近墨者黑”。由于中学生正处于身心发展时期，人生观、世界观还没有形成，其辨别能力比较差，思想较易受人影响和左右。对于交友，往往凭的是感觉和一时的意气。他们对于人生未来充满了灿烂的描绘，但却不知有时择友不慎，会误入歧途。教师和家长，要密切关注他们的朋友，要了解他最信赖和愿意倾诉朋友的思想品德、学识，不能不管不问，放之、任之。

五、给学生以开放自我的空间

虽然学生尚小，需要我们的关心和爱。但决不能对其交往横加干涉。因为中学年龄段，学生比较敏感，感情变的十分细腻，他们因为对世界的更多关注，而有强烈的逆反心理。他们以为自己的翅膀，可以在天空翱翔，渴望在天上飞，厌恶严格的管教和束缚，他们常常对于温暖的花房嗤之一鼻。所以我们要充分信任孩子，给他以尽可能多的自主的空间，让他们可以开放自我，要做他们的朋友而不是教官。要鼓励和培养他们的兴趣和爱好，鼓励他们的交往，决不能因噎废食，妨碍了他们正常的交往，研究表明，人缘型的学生之所以受同学欢迎，是由于他们有受人喜欢的个性品质：

1．尊重他人，关心他人，对人一视同仁，富有同情心；

2．热心班级体的活动，对工作非常可靠和负责任；

3．待人真诚，乐于助人；

4．重视自己的独立性，且具有谦逊的品质；

5．有多方面的兴趣和爱好；

6．有审美的眼光和幽默感；

7．有动人的仪表。

可见，人缘不是刻意追求的来的，而是对一个人优良的个性品质的回报。希望自己有好人缘的同学，不妨多从加强个人修养上面做文章。这是同学之间人际交往中应该注意的问题。

下面是与老师该如何交往，毕竟学校是由老师和学生组成的，我们学习的过程中总是有老师的参与，与老师相处如何，对学习好坏、校园生活有着直接的影响。多数同学都有这样的体会：与哪个老师关系比较融洽，喜欢上哪门课，哪门成绩就好；如果与哪个老师关系不和谐也会殃及那门课，这大概也是爱屋及乌的反映吧。学生的大部分时间在学校里，就免不了和老师交往，对学生来说，怎么和老师交往呢？

1．尊重老师，尊重老师的劳动。老师把几乎是所有的知识无私的，毫无保留的教给学生，如果他们希望的到什么回报的话，就是希望看到学生成材、成熟，在知识的高峰上越攀越远。学生要尊敬老师，见到老师礼貌地打声招呼。有句话说：师生如父子。上课认真听讲不破坏纪律，把老师留给的作业保质保量的完成。有些同学作业写得马虎、潦草，单是让老师辨认字迹都要费很多功夫，给老师增加了很多额外的工作量。经常这样，老师怎么会高兴，怎么会喜欢你呢？每个人都希望别人尊重自己，如果你和别人说话，他爱理不理，你会喜欢这个人吗？尊重老师，尊重老师的劳动，是师生和谐相处的基本前提。

2．勤学好问，虚心求教。做学生时，经常说“这个老师不怎么

样”“那个老师水平太低”……等长大了以后才知道这种看法和想法是多么天真。就像作弊者从来都以为老师发现不了，其实，只要往讲台上一站，谁在下面干什么都一目了然。老师从他的年龄、学问、阅历上来说，在某门课上的水平肯定是高于学生的，所以，要向老师虚心求教。勤学好问不仅直接使学习受益，还会增多、加深和老师的交流，无形中就缩短了与老师的距离，每个老师都喜欢肯动脑筋的学生。其实，向老师请教问题往往是师生交往的第一步。除班主任外，任课老师并没有多少时间和学生直接交往，常向老师请教学习上的问题会加深师生彼此的了解和感情。

3．正确对待老师的过失，委婉地想老师提意见。心理学的研究表明，人们会对没有缺点的人敬而远之。其实。世界上根本就没有零缺点的人存在。老师不是完美的，如果他有的观点不正确，或误解了某个同学，甚至有的老师“架子”比较大，或是太严厉，这都是有可能的。发现老师的不足要持理解态度，向老师提意见语气要婉转，时机要适当。如果老师冤枉了你，当面和老师顶撞起来，好吗？当然不好，这样不进不利于问题解决，还会恶化师生关系，暂时忍一忍，等大家都心平气和时再说。不管怎么说，老师是长者，作为学生，都应置老师于长者的地位，照顾老师的自尊心和面子。

4．犯了错误要勇于承认，及时改正。有的同学名知道自己错了，受到批评，即使心里已经知道自己不对，嘴上却死不认错，与老师闹得很僵。有的人则相反，受过一次批评后，就特别怕那个老师，担心他对自己有成见。这都是没有必要的。错了就错了，主动向老师承认，及时改正，老师一样会喜欢。老师不会因为哪个学生一次没完成作业，一次违反了纪律，就对学生下定论，说他是坏学生，就对他有成见。相信老师是会比较全面、客观地评价学生的。

与老师关系融洽既可以促进学习，又可以学到很多做人的道理，会使你一生受益无穷。

除了与老师的关系，这个年龄的孩子与家长的关系是个很大的问题。在许多孩子和家长之间，存在“代沟”。什么是“代沟”呢？指的是年轻的子女和父母在思想观念及价值观念上存在的距离，并由此导致两代人之间的相互不理解，产生隔阂。

中学生与父母产生代沟的具体原因，从子女的角度说，有以下几个方面：⑴产生强烈的独立意识，认为自己已经长大，反对父母的关系和照顾。身体的迅速成长使中学生获得了力量和勇气，但并不能正确地评估自己的力量。父母认为你是孩子，还处于被保护阶段——他们根本没来得及接受你已经长大的事实；而你每天接受很多新鲜事物与信息，并发表自己的见解，这种突如其来的变化与父母已有的观点必然会碰撞出不和谐的音调来。⑵进入青春期随着生理的发育，心理也发生了一些微妙的变化，特别是女孩子。喜欢关上门，自己写日记，听流行歌曲，甚至干脆呆坐闲想，不再在父母怀里撒娇，心理上产生闭锁性，既渴望友谊，又拒绝和父母说心理话。这些变化也会让父母不安。他们密切关注孩子的动向，生怕发生“早恋”，常常悄悄溜进孩子的房间探究一下。⑶独生子女的不良习性到了青春期变的突出，如任性、自我中心等。本来就是在长辈的呵呵中长大，不愿受束缚。随着独立意识的萌发及增长，甚至连父母的正确批评都听不进去，代沟就产生了。

代沟的存在是客观的，但不是无可奈何的，其扩大会加深两代人的冲突，给家庭生活，甚至学校生活带来一些不和谐。作为年轻的一代，只要努力是可以把两代人的距离缩小到最小的程度，既有利于自己健康成长，有可以使家庭气氛保持温馨。试一试下面的建议：

1、父母的态度要温和，不采取偏激的行为方式。进入青年期的中学生对父母的崇拜、以来、依恋、顺从减弱，这比称为“离巢”现象。

孩子的骤然长大使父母一下子失落很多，心里也空落落的。所以我们要理解这种心情，对父母态度要温和，即使自己不能接受的观点也不要顶撞、闹气，可以装作虚心聆听的样子，即使不能采用，听一下有没什么不好，至少可以给父母一点安慰。其实，他们何尝不知道孩子长大了，肯定有自己的想法，只是忍不住要说而已。父母对我们的要求并不高，只要我们有礼貌，态度温和他们就知足了。两代人的成长背景决定了代沟永远不可能缩小到零，但是通过我们的努力可以把它的负面影响降到最低。

2、要表现出一定的独立能力，让父母放心。从小衣来伸手，饭来张口，连手帕都不能洗，上学从来都要父母接送的，突然放学就把自己关在房间里，或经常玩到很晚才回来，怎么不让父母忧心忡忡？这不是父母不放心，是你的表现没法让他们放心。试着去关心父母，帮他们做做家务，谈谈家庭经济，你的理想，让爸妈觉得“我们的孩子长大了”自然就不会过多地干涉你的行动了。

3、要保持自己的独立性，但不要忽略与父母的交流与沟通。不管怎么说，长辈也是从我们这个年龄走过来的，他们也经历了“疾风骤雨”时期，以他们几十年的生活经历，看问题要成熟得多。我们在慢慢长大，应该学着独立，但独立和成熟都有个过程，不是突然的。坐下来，跟爸爸、妈妈谈谈你的烦恼、你的理想。相信父母也会很诚恳地与你交谈，从中你可以得到很多有益的启示。不要认为和父母谈心是“没长大”善于和父母沟通正是你 越来越成熟、独立的表现。在交流沟通中，说不定父母也会受到你的影响，接受一些年轻人认可的新生事物，那样，岂不是无形中缩小了代沟？

**第五篇：听《人际交往障碍》有感(王彬)**

《校园人际交往障碍与调适》听后感

人际交往是人们社会生活的重要内容之一，自我的发展、心理的调适、信息的沟通、各种不同层次需求的满足、人际关系的协调，都离不开人际交往。每一个人都希望善于交往，都希望通过交往建立起和睦的家庭关系、亲属关系、邻里关系、朋友关系、同学、同事关系......而这些良好的社会关系可以使个人在温馨怡人的环境中愉快地学习、生活和工作。但在实际的交往过程中，总是或多或少地存在着一些不尽人意之处，影响了人际交往的正常进行，一个人心理不健康祸及的是他自己及其家人，而一个教师心理不健康祸及的可能是一大批甚至是许多批学生。

教师的不良心理状态，尤其是喜怒无常的情绪状态和暴躁的性格，直接导致学生的心理障碍，影响师生关系的和谐发展，进而严重影响学生的学习态度和生活态度。

然而教师工作竞争日益激烈，同时承担着多种特殊的社会角色，事业、家庭、以及家长、社会对教师的高期望值，都使教师身心疲惫，往往更容易产生自己的心理问题。

我认为，最主要是学会给自己的心灵解压，从现在开始，从情志上、生活习惯上改变自己，让自己远离心理疾病，上个星期有幸聆听李伟老师做关于《校园人际交往障碍与调适》的报告，在听的过程中深受启发，有下面几点感受：

一、提高认识，关注自身心理问题。

学校教育的核心是：德育为首，教育为本。重视学生素质全面发展的同时，心理健康教育往往被忽略了。德育与心理健康需要整合教育，需要渗透到学生学习生活的方方面面，才能够培养出更多真正心智健全的下一代。

二、学会享受工作和生活

工作乐趣是人生乐趣之一,工作同时又对我们享受后两种乐趣提供了物质条件。要能享受工作，就要尽可能去做自己喜欢的工作；如果暂时做不到，就要努力去学习喜欢自己现有的工作。要能享受生活，首先需要学会区分生活与工作这两种角色，并处理好其间的关系。享受生活，提高生活质量，培养生活中的幽默感。除了严肃、正式的场合外，在同事、朋友乃至家人中，说话时适当地采用幽默语言，对活跃气氛、融洽关系都非常有益，在一阵会心的笑声中，大家心情特别好。

三、能与自己和他人友好相处

对自己友好就是不苛求自己，学会以喜悦、欣赏的态度接纳自己，并在此前提下以扬长避短或取长补短的方式发展自己。不要让自己经常处在应激状态。不要给自己太大的压力。面对现实，确认自我价值，接受不完美的自己。

四、能保持开放的心态

这首先是指能敞开心扉面对世界，让欣赏和选择多于批判和拒绝，这能使我们与世界保持良好的接触与交流，也有助于保持心情舒畅；其次也指应具备终身学习的理念，否则不要说成长与发展，连生存都会出问题。

五、注意躯体健康

身体健康的人通常精力饱满，这不仅有助于其处理与应付工作生活中的问题，而且也是一个人得以享受生活与工作的前提。一个总被躯体疾病折磨的人，既使他很坚强，他的生活质量也会大受影响。所以,躯体健康对人的心理健康是有非常重要的意义的。

现代社会主张个性独立，人际交往也日益复杂，如果说在一些场合，或和某些人的临时性的交往需要一些表面的客套、应酬，那么，建立和发展深入持久的人际交往，最重要的是坦诚相见、表达真实的自我。“水至清则无鱼，人至察则无友”，人们并不喜欢那些假扮的圣人。当然，如果是自己身上存在着明显的缺点，理应努力克服和改正。人们在人际交往中不断审视、认识自己和他人，不断领悟人生，这是人际交往的内涵之所在。

民办双江小学

王彬

2024.11.

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！