# 论大学生人际交往中的心理问题及其对策

来源：网络 作者：星月相依 更新时间：2024-09-14

*第一篇：论大学生人际交往中的心理问题及其对策论大学生人际交往中的心理问题及其对策摘要：人际交往是个体和社会的基本需要，当代大学生人际交往的质量直接影响其在校期间的学习、生活、身心健康乃至未来的发展。然而现在许多大学生在面对人际交往时总会存...*

**第一篇：论大学生人际交往中的心理问题及其对策**

论大学生人际交往中的心理问题及其对策

摘要：人际交往是个体和社会的基本需要，当代大学生人际交往的质量直接影响其在校期间的学习、生活、身心健康乃至未来的发展。然而现在许多大学生在面对人际交往时总会存在恐惧、孤独、自卑、猜疑等一系列心理问题，因此探究大学生人际交往中存在的种种心理障碍，寻找有效对策，对其提高人际交往质量以及以后的发展都具有重要的意义。

关键词：大学生、人际交往、心理障碍

人际交往也叫人际沟通，它是指人们为了表达情感、解除内心紧张、获得对方同情和理解，运用语言符号系统和非语言符号系统在共同活动中彼此交流感情、思想和知识等信息的过程。在交往过程中，由于交往双方的成长环境，社会文化背景、地位、个人需要、交往动机、个性特征等差异会妨碍交往的正常进行，导致交往困难或不顺利，这就是人际交往障碍。处于青春期的大学生，思想活跃，精力充沛、兴趣广泛，人际交往需要极为强烈。他们力图通过人际交往去认识世界，获得友谊，满足自己物质和精神上的各种需要。然而，实际上，他们经常为一些人际交往障碍所困扰，据调查，在大学生易见的各种心理问题中，人际交往障碍表现的最为突出，直接影响他们正常的学习和生活。

一、学生人际交往中的心理障碍

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几个方面：

1、孤独心理

孤独是一种感到与世隔绝。无人与之进行思想交流、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。有些大学生过于自负和自尊或者遭遇过大的挫折，容易陷入孤独的误区，在日常生活中游离于集体之外，限制了正常的人际交往。

2、孤僻心理

当代的大学生往往崇尚自由，追求个性独特。其中不乏孤僻冷淡者。孤僻的人往往把自己包装起来，沉浸在只属于自己的狭小空间中，更不愿意别人走进自己的世界。他们会把与人交往看作是没有必要的事情，实际上，正是因为缺少了与人交往，才使他们孤僻的性格愈演愈烈，最终会造成自闭等一系列严重精神问题。

3、嫉妒心理

嫉妒心在大学生是比较常见的一种心理嫉妒是对才能、成就，地位以及条件和机遇等方面比自己好的人，产生的一种怨恨和愤怒相交强织的复合情绪。通常所说的“红眼病”，就是嫉妒心理的典型表现。这种心理的主要特征是把别人的优越之处视为自己的威胁，因而感到心理不平衡，甚至产生恐惧和愤怒的对立情绪。更有甚者，嫉妒者有时还会对所嫉妒的对象采取一些不正当的行为方式如借助贬低、诽谤以致报复的手段来求得心理的补偿或摆脱恐惧和愤怒的困扰。“嫉妒成为一个处于劣势或自认为处于劣势的人找到的一种‘心理台阶’”

[1]葛拉西安说过：“嫉妒是深藏人们心中的诸恶里面最大的恶”。强烈而持久的嫉妒心往往会对本人及对方产生严重的后果。

4、自卑心理

自卑心理是相对于嫉妒心理的另一种影响大学生人际交往的心理状态。自卑心是面对才能、成就、地位等方面比自己好的人，自身产生比不上他们的心理暗示。自卑的人往往对自己的能力与智力估计过低以及对自己的性格与气质产生怀疑。他们非常敏感，严重缺乏自信，因为怕被人看不起自己，而不敢主动与人交往。

5、不真诚心理

不真诚的心理一方面是以虚假的信息与人交往，在交往的过程中总是不断的猜疑，总是戴着一副面具。信任是良好人际交往的基石，古人常说：“长相知，不相疑。”另一方面就是如今兴起的人际交往“官僚化”。有一部分学生经常热衷于跟有背景的人交往，他们的交往“只有广度们有深度”，只见利益不见真理，拜金享乐主义大行其道。

二、解决大学生心理障碍的对策

（一）了解大学人际关系的特点

比起中学，大学生人际交往更为复杂，更为广泛，独立性更强。有人说：进了大学就等于一只脚踏入了社会的门槛。的确，一旦进了大学，我们所面对的不再是单纯的友谊或亲密关系的一种拓展，我们需要尝试与各种各样的人交往，为了各种各样的目的。而且，在大学里，交往能力越来越成为大学生衡量个人能力的一项重要标准。

（二）养成良好的心理品质，是提高自己交往能力的重要保证

1、理解尊重

大学生迫切渴望人际交往，但这是需要建立在理解和尊重的基础上的，交际双方只有相互理解和尊重，才能消除彼此的戒备心理，实现双方的心灵沟通，营造良好的交际氛围。“每一个人都有自尊心，都希望别人的言行不伤及自己的自尊心。任何人在人际交往过程中都有明显的对自我价值观的维护倾向”[2]。所以在与同学交往的过程中，如果能互相理解尊重，大家的关系就容易融洽，也会减少不必要的摩擦。尊重无疑是良好交往活动的基石。若人与人的互动中没有了对对方的尊重，那么往往会导致不良后果。尊重是向人传达善意的信息，留给别人余地能够保护自己的隐私，因而就更能与他人融洽相处，而不互相戳伤。

2、诚实守信

诚实守信是一个基本的做人准则。在我们大学生的交往中，如果有人欺骗你，你的自尊心就会被伤害，你也许就无法像以往那样去信任他。同样，我们也应该以诚实、真挚的态度对待他人，去获得对方的信任和理解。它显示了一个人的自尊和它内心的安全感与尊严感，可以使人在交往中获得他人的信任，进而把那些具有相同优秀品质的人吸引到自己的身边，建立无需伪装自己的轻松、愉快的社交圈。

3、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。大学生要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。要善于自我解剖，发扬优点，改正缺点，在社会实践中磨炼自己，使自己尽快成熟起来。

4、换位思考，宽容待人

一个人要经常的为他人着想，换位思考。如果能够了解对方的难处和困境，体会一下别人的心理感受，就会理解别人的感情和行为，从而改善自己对人的态度。宽容待人，就是在非原则性的问题上，不斤斤计较，能够以德抱怨，宽容大度。“宽容是一种博大，是一种境界，是一种优良的人格体现。对曾经有意无意伤害过自己的人要有宽容的精神，这样做虽然困难，但更难反映出你的宽大胸怀和雍容大度。用你的体谅关怀、宽容对待曾经伤害过你的人，使他感受到你的真诚和温暖”。宽容克制并不是软弱、怯懦的表现。相反，它是有度量的表现，是建立良好人际关系的润滑剂，能“化干戈为玉帛”，赢得更多的朋友。

（三）掌握人际交往的基本技巧

1、学会微笑，热情待人：在人际交往中，热情温暖，能促进人的相互理解，能融化冷漠的心灵。因此是沟通人的情感，促进人际交往的重要心理品质。

2、赞同他人、肯定他人：爱的本能驱使所有的人去寻求增加与他人的友谊，因此我们都在寻求赞同他人的方法，这种渴望赞同的内驱力是同爱的本能相联系的。赞同是一种信仰

上的投资，你赞同他人的地方越多，你和他人的关系就越密切，你就越能够更好地和他人沟通。

3、提高个人的外在素质：追求美、欣赏美、塑造美是人的天性。美的外貌、风度能使人感到轻松愉快，并且在心理上构成一种精神的酬赏。所以，大学生应恰当地修饰自己的容貌，扬长避短，注意在不同场合下选择样式和色彩符合自己的服装，形成自己独特的气质和风度。同时，大学生应注意追求外在美和内在美的协调一致，即外秀内慧，随着时间的推移，交往的加深，外在美的作用会逐渐减弱，对他人的吸引会逐渐由外及内，从相貌、仪表转为道德、才能。

参考文献：

[1]南山.《影响人一生的66个箴言》（人际关系篇）[M].北京：中国华侨出版社，2024，第179页。

[2]吴生明.社交高手[M].内蒙古：内蒙古人民出版社，2024

**第二篇：大学生人际交往中常见心理问题及解决方法**

浅说大学生人际交往特点及问题

人际交往是人成长与社会化过程中的重要组成部分，任何人都不可能脱离社会群体生活，因此人与人交往是必然的。拥有良好的人际关系不仅有意于我们大学生在校园内的健康成长，同时也为我们走向 社会、进行角色转换，进一步社会化，作好必要的心理、行动上的准备。而在社会心理学上，人际交往包括两个方面的含义：从动态的角度说，人际交往是指人与人之间的信息沟通和物品交换，从静态的角度说，人际交往是指人与人之间已经形成起来的关系，即通常所说的人际关系。

一、人际交往是大学生自身成长的需要

1、人际交往时大学生生活的重要组成部分

人类的交往是人的一种本能行为，任何人都需要与他人进行交往以获得心理上的满足。我们大学生正处于个性成熟期，正常的人际交往对于了解和丰富自我，促进身心健康是很重要的。美国人本主义心理学家马斯洛提出的需要层次理论把人类需要由低级到高级按序排列为：生理需要、安全 需要、交往需要、尊重需要、自我实现需要，其中交往需要、尊重需要、自我实现需要是人类所独有的。交往需要是指一个人愿意与他人接近、合作、互惠，并发展友谊的需要，它是精神需要的重要内容。我们大学生个人成长过程中，交往需要是很迫切的，也是个体心理正常发展的必要条件。青年期的我们希望被人接受、理解的心情尤为迫切。德国学者斯普兰格说：“在人的一生中，再也没有像青年时期有那样强烈地渴望被理解的愿望。没有任何人像

青年那样处在孤独之中，渴望着被人接受和理解。“人际交往是心理健康发展的必要前提，良好的人际交往是大学生肯定自我价值，促进身心健康的一种需要。善交往者，往往能在人际交往中获得很多。人在不断扩大自己的社会生活范围，接触更多人和事物的同时能正确认识自己、接受自己。只有在交往中，我们才能更好地认识自己和他人，通过他人的反应、态度和评价，发现自己的长处与不足，找出自己与他人的差距，才能合理定位自己，才能扬长避短、取长补短，从而发展自己，完善自己。一个人与人交往越多，生活经验越丰富，接触的方面越广泛，对自己的了解和评价就会越客观、全面。同时，人只有臵身于活动中，在不断与人交往中，才会动脑思考，才会有问题解决，从而锻炼和提高记忆力、思维力，甚至有所创造。人在交往中还会学会更好地与人相处，建立良好的人际关系。作为现代大学生的我们，在人际交往中往往不敢交往、不愿交往、不善交往的人不在少数。这不仅严重影响他们的心理健康和综合素质提高，而且如果长期缺乏交往，过于自我封闭，或常有不正常的交往，都会产生心理问题，严重的会导致个性变态，极不利于个体我们自身发展。2．人际交往是大学生社会化过程中的重要组成部分

人是社会的人，相互交往是必然的。人际交往是我们大学生社会化过程中的重要组成部分。我们要想在社会中生活，就必须学会适应环境，学习社会长期积累起来的知识、技能和行为规范，掌握处理人与人之间关系的本领，获得和发展自己的社会性。随着我们年龄的增长，这个社会化由外在教化转为个体内化，而内化的几种形式(模仿

学习、主观认 同、认识加工、角色扮演)是离不开实际活动的，离不开人与人交往的。有些大学生在人际交往中存在缺陷与偏差，不能正常交往，是不能很好实现个体社会化的。诸如毕业后，有的人在工作中盲然不知所从，不会与人交往，有的感到社会很陌生，难以适应等等，结果造成心理上一些障碍：我们不单要把书本上的东西放到生活中检验，还要从生活中学到好多书上学不到的东西，与更多的人正常交往，很好地适应社会、改造社会、健全自身。总之，人需要与其他人在一起。

二、大学生人际交往特点及存在的主要问题 1．大学生人际交往特点

作为大学生，在校园里，我们的人际交往无论在愿望、内容方面，还是在方式上都具有与我们的社会知识经验相对应的特点。主要表现在：第一，交往愿望的迫切性。随着年龄增长、知识水平和认识能力提高、生活空间扩展，大学生交往愿望迫切。同高中阶段相比，我们对人际交往问题的关注程度超过了学习，那种希望被人理解、接受的心情尤为迫切。第二，交往范围的广泛性。我们大学生的交往不仅限于同班同学，而且涉及到班级之间、系级之间、师生之问、校内外等等人员。第三，交往内容的丰富性。相近的年龄和社会认知水平使我们具有广泛的兴趣、活跃的思想，我们对各种自然、社会现象都会注意，交往内容丰富。除专业知识外，广泛涉及到文艺、政治、经济、文化、历史、民俗、日常生活等方面。第四，交往系统的开放性。大学生求知欲，好奇心强，易接触新事物，加上来自各地，家庭状况、生活各异，决定了交往是一个多层次的开放系统。另外还有，交往心理的复杂性，我们正处在个性发展期，性格尚不稳定，不仅有幼稚和浪漫的心理，也有孤独和自闭的心理，交往中易产生很多不健康心理。2．大学生人际交往存在的主要问题

由于个性因素和其所受社会环境影响的差异性，导致了我们有些同学在交往中出现一些问题，给和谐的人际关系造成障碍。现在大学生人际交往问题主要有两类：一是缺乏人际交往技巧，二是人际交往心理障碍。

A.人际交往技巧方面常见问题主要有：难以和别人愉快相处，缺少知心朋友，与他人交往平淡，与他人交往不良等。有些人主要表现在不会独立生活和为人处世，不善交往，不知道如何与人沟通，不懂得交往技巧与原则。另外，有的有自闭倾向，不易被交往，有的为交际而交际，不惜牺牲做人的原则而随波逐流等，易导致心理问题，有的在人际交往中不敢交往、不愿交往、不善交往。这些障碍有属于认知方面，有属于情感方面，还有人格方面，这些问题严重影响我们的正常人际交往和心理踺康。

B．在交往中存在种种不健康心理，如自卑心理、孤独心理、嫉妒心理、报复心理、面子心理、冲动心理、封闭心理、异性交往困惑等。在这里简单介绍几种：

1、自卑心理。自卑的人悲观、忧郁、孤僻、不敢与人交往，认为自己处处不如别人，性格内向，总觉得别人瞧不起自己。这类人主要是由以下几种原因引起：过多的自我否定、消极的自我暗示、挫折的影

响和心理或生理等方面的不足。像有的学生身材矮小、相貌丑陋、出身低微、学习差等等。

2、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。

3、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。

4、报复心理。所谓报复，是在人际交往中，以攻击方法发泄那些曾给自己带来挫折的人的一种不满的、怨恨的方式。它极富有攻击性和情绪性。报复心理和报复行为常发生在心胸狭窄、个性品质不良者遭到挫折的时候。据社会心理学家研究表明：报复心理的产生不仅同个性特点有关，而且与挫折的归因和环境有关，报复常常以隐蔽的形式进行。因为报复者常常以弱者的身份出现，他们没有足够的心理承受能力和公开的反击能力，所以只有采取隐蔽的方式来进行报复！这种心理给报复者的人际交往带来了莫大的阻力和压力。

5、异性交往困惑。异性交往本来是很正常的社交活动，同时也是一个一直令大学生棘手的社交障碍。一些大学生主要因为不能正确区别

和处理友谊与爱情的关系，部分大学生划不清友情与爱情的界限，从而把友情幻成爱情。另外，一些大学生受传统观念的影响，特别是封建社会“男女授受不亲”的文化传统，认为男女之间除了爱情就没有其它什么了，使得他们还没有树立起正确“异性朋友观”。另一个是舆论的影响，有的学校、老师、家长对男女同学之间交往横加干涉，这势必加重了异性之间交往的困难。

三、学习人际交往知识，培养人际交往技巧 1．学习人际交往知识

人际交往要素包括人际认知、缝康情绪、人格、交往知识和技巧等。我们学习人际交往知识，就要从认知入手，掌握正确的人际知觉，避免人际知觉中如第一印象、刻板效应、晕轮效应、近因效应等各种人际偏差，同时要了解人际交往因素(如交往目的、交往工具、交往情境)和人际吸引因素(如相似因素、互补因素、特质因素、仪表因素)在交往中的作用。我们还要注意到健康情绪和健全人格的培养。我们要有正确的人生追求，要有宽广的胸襟，能够理性的适应生活，能够寻找身边的快乐。还要掌握控制、表达、发泄情绪的适当渠道和方式，变消极情感、冲突情感为积极、健康的情感。另外，我们也还要重视人际交往方法和技巧的培养。从交往心理角度看，要学会积极的自我暗示：心理学研究表明，良好的自我形象和自我认识的心态会使人以开放的方式走向人群，使人心地坦然，很少有先入为主的防 御心理，因而言谈轻松自如，运用积极暗示能减少不良的自我表现，在交往中有坚定的自信。在交往中，要主动、热情地待人：“热情”最

能打动人，是对人最具吸引力的特质之一。我们自己首先要愉快起来，同时对他人要感兴趣。实践表明，人们更容易喜欢那些对自己感兴趣的人。要把每个人都看成重要人物：自我尊严得到维护、自我价值得到承认，这是许多人最强烈的心理欲求。交往中要让他人保住面子，不要试图通过争论使人发生改变，要去发现和赞赏别人的优点。要坚持正确的交友原则：真诚待人，平等待人，宽容待人，求同存异，互助互利。

2．积极参加健康向上的、丰富多采的集体活动

人际交往是在社会关系中进行的，人的社会行为都是在与他人与群体发生关系活动中改进和养成，从而形成良好的交往能力。学校的共青团、学生会、社团和协会是学生的集体组织，这些组织给我们提供了相互交往的平台。平时丰富的校园文化活动及文体活动，如演讲比赛、辩论会、团会、心理健康知识竞赛等，我们应该积极参与其中，这有助于培养我们积极交往心理。我们也可利用假期深入到工厂、农村开展社会调查，广泛的与社会接触交往。班级是学校教育的基本单位，我们在学校的绝大部分时间是在班级里度过的，给我们的影响至深至巨，能否形成良好的班集体影响到我们之间的交往和心理相容度。这就需要我们努力去营造了。总之，良好的人际交往能力要放在具体活动中来学习，只有积极参加各种活动，亲身参与其中，与人交往，才能培养和建立和谐的人际关系，学到人际交往技巧。3．参加专业的人际交往团体辅导

当我们遇到交往困惑或障碍时，学校心理辅导中心应或许是我们

最好的选择。专业的心理指导老师会帮助你解决你所遇到的问题。如有条件的话，我们也可以参加一些专业的心理训练活动。例如，在角色扮演中扮演在生活中“扮演”与原来性格不同的角色，会使我们学会去与他人打交道。信心训练法能使性格过于退缩，经常压抑感情，不敢表达意见和受人欺压而不敢抗议的人在经过训练后增强信心，敢于坦诚自然地表露自己的感情或意见，学会怎样请求、拒绝和真实表达自己的见解。系统脱敏法，对于矫治恐惧、焦虑来说，是一种十分有效的自助方法，又如松弛训练法，通过肌肉的放松以应付情绪上的紧张、不安、焦虑和气愤，达到精神上的放松。

结语，我们大学生是祖国明天的建设者，两三年之后就进入社会参加工作。因此，正确对待和处理人际交往问题，对于我们走进社会、实现自身发展和自我人生价值也是不可或缺的。最后，愿每个同学都有一个良好的人际关系！

---可谓

**第三篇：浅析大学生人际交往心理**

浅析大学生人际交往心理

计信学院

颜梦

(11教技1115060148)

[摘 要]:大学生在大学里要学什么？除了专业知识外，最关键的是培养各种能力，其中人际交往能力的培养尤为重要。在人际交往过程中，会建立起各种人际关系。影响人际交往的因素主要有主观因素和客观因素。从心理健康的角度分析，大学生常见的人际交往障碍有认知障碍、情感障碍和人格障碍，要解决这些障碍，就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。良好的人际交往能力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；心理健康

一、人际交往概述

人际交往是人类社会特有社会现象，即人与人之间在共同活动中通过行为、语言、思想、和感情等彼此影响对方，同时也受到对方影响的双向信息交流过程。人际交往问题是大学生最常见的心理问题，也是影响大学生心理健康的主要因素。美国总统罗斯福曾说过：“成功的第一要素是懂得如何搞好人际关系。”加强大学生人际交往，有助于大学生提高自我认识和完善自我，有助于大学生建立良好的人际关系，有利于大学生身心发展和日后步入社会的发展。

二、影响人际交往的因素

（一）客观因素

1.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。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。

2.态度相似,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。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。

3.个性吸引，有的大学生给人的感觉很愉快,其相貌不一定出众,但亲合能力很强,有的大学生具有使人生厌的个性特征,如自私、势利、古怪、无聊等。4.其他客观因素还有感情相悦性、仪表吸引力、交往的频率等。

（二）主观因素

1.人际安全，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。

3.人际张力是指个体在特定人际关系中所体验到的一种心理紧张状态。只要处于这种人际情境之中,个体就强迫性地感受到紧张、压抑、无奈、无能为力或表现为冲动、偏激、难以克制。人际张力越大,个体越难适应这种人际关系。一旦脱离某种人际情境,相应的人际张力就自行解除。然而,大学生的同学关系、师生关系不是随便就能摆脱的,所以有些大学生深受人际张力之苦。人际安全、人际期望、人际张力都是个体对特定人际情境的主观体验,三者是互相关联的。人际张力和人际安全是相对的,人际安全是个体人际适应的条件,人际张力是个体

人际障碍的诱因,而人际期望是人际安全、人际张力的基础,或者说是内在过程。

（三）心理因素

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。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。

三、人际交往过程中的心理效应

（一）首因效应

首因效应即我们常说的第一印象。人们在初次交往接触时对交往对象进行直觉观察和归因观察，注重开始接触到的信息，如表情、体态、仪表、服装、礼节等，这种心理称之为首因效应。首因效应启迪我们一方面要给他人留下良好的第一印象，另一方面又要在以后的交往中纠正对他人第一印象的不全面的认识。

（二）近因效应

交往过程中对他人最近、最新的认识占主体地位，掩盖了以往形成的对他人的评价和印象，这称为近因效应。一般而言，熟人之间的交往近因效应会发挥较大的作用，因此我们平时应该注意给人留下良好的最近印象。

（三）晕轮效应

晕轮效应又称光环效应或月晕效应。光环效应是指在交往的过程中，我们往往会从对方的某个优点而泛化到其他有关的方面，由不全面的信息而形成完整的印象。光环效应往往对恋爱的双方起更明显的作用，正所谓情人眼里出西施。

（四）定势效应

人们在认识事物或者与人交往过程中，容易形成定势思维，通常用已有的经验来看待当前的人或事。但“士别一日，当刮目相看”，定势效应这种心理反应倾向是不科学的。

（五）刻板效应

刻板效应是社会上对于某一类事物或人物的一种比较固定、概括而笼统的看法。在人际交往中，我们有时会把对某一类人的整体看法强加到该类的每一个个体上而忽视了个体特征。刻板效应有利于总体评价，但对个体评价会产生偏差。

（六）投射效应

人民在生活中通常会犯“以己度人”的错误，在与人交往时，我们有时会把自己的特性投射到他人身上，从而形成对他人的印象，这就是投射效应。

四、大学生常见的人际交往障碍

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。大学生常见的交往障碍主要表现在以下四个方面：

（一）自我中心和心理不相容（认知障碍）

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，盛气凌人、自私自利。心理不相容是指因为自己的观点不与他人一致且不被他人认同而苦恼焦虑的心理。

（二）多疑、嫉妒和自卑（情感障碍）

情感的好恶决定着交往者今后彼此间的行为。由于每个人的外在条件、性格能力和家庭经济等存在差异，使得人们在交往过程中带有不同的情感色彩。大学生在人际交往中感情色彩浓重，其表现主要有：敏感多疑、嫉妒敌视、自卑自傲、羞怯或孤僻等。

（三）性格冲突（人格障碍）

性格的差异容易带来交往中的误解、矛盾与冲突，如性情急躁的人，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。

五、大学生人际交往障碍心理调适

（一）自我意识策略

自我认识人际交往的重要性，注重自我认识和自我评价，有意识地改变自己，促使自己建立良好的人际交往关系。

（二）自我检查策略

在人际交往中出现交往危机时，首先要询问自己到底哪些方面没有做好，采取主动评定的原则与对方进行沟通，可以润滑彼此紧张的关系。

（三）求同存异策略

交往过程中与交往对象的观点和意见不一致时，要用理解和宽容的眼光看待，秉持求同存异的原则，使交往双方在心理和行为上能够相互悦纳、补充。

（四）情感联络策略

与人交往必须以诚相待、热情大方，要培养自己的情感表达能力，注意言谈举止自然、得体。

（五）艺术对话策略

在与人沟通时，要注意沟通对话的技巧，话语婉转有力，使交往对象感到自然而且信服，切忌强词夺理或者得理不让人。

（六）遵循六项交往原则

在人际交往中，想要建立起良好的人际关系，在与他人相处时必须遵循以下六项原则：尊重原则、真诚原则、宽容原则、互利合作原则、理解原则、平等原则。

结束语:

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。大学生作为一个特殊群体，面对激烈的竞争和日益强大的社会心理压力，如何认识和正确处理大学生人际交往中存在的问题具有及其重要的意义，人际交往障碍会给大学生的学习、生活、情绪、健康等各个方面带来一系列不良影响。在大学校园里建立良好的人际关系，同时形成一种团结友爱、朝气蓬勃的人际交往环境，将有利于大学生形成和发展健康的个性品质，也有利于大学生进入社会后的生存和发展。

参考文献：

[1] 邵妍,秦鹏.大学生人际交往与心理健康探析[J].科技信息.2024(03)

[2] 梁胜.大学生人际交往障碍分析与对策[J].警官文苑.2024(03)

[3] 张梅英.大学生人际交往的心理学分析[J].太原大学学报.2024(01)

**第四篇：大学生人际交往中存在的问题及对策调查[推荐]**

历史文化旅游学院

班级 社会工作09 2

学号040903015

姓名

卢强

大学生人际交往中存在的问题及对策调查

人际关系是人类社会生活中的一个重要内容,大学 生作为一个特殊的群体,正处在学习知识、认识社会、探索人生的重要发展阶段,良好的人际关系有利于大学生人格的健全和个性社会化的发展。大学生的人际交往能力、与人相处的能力是他们今后融入社会环境、发展职业生涯的重要条件,也是他们在大学期间感受团体积极向上的氛围,保持健康情绪,积极完成学业的主要影响因素之一。但是在现实中大学生的人际交往还存在一些问题,影响着大学生之间的良性关系。

一、大学生人际交往中存在问题的表现

（1）怕被拒绝。这是一种人际交往中以不安全感为主要感受的模式。有这种感受的人有很强的自我保护意识，处处怕被别人伤害。另一种人际交往不安全感则表现形式是认为世人都很狡猾，担心自己被利用被欺骗。

（2）异性交往困难。一些大学生在不良心理因素的作用下，与异性交往总感觉到比与同性交往困难。以至于不敢、不愿，甚至不能和异性交往。这类大学生主要由于不能正确区别和处理友谊与爱情的关系，划不清友谊与爱情的界限。大学生本来处于情绪迸发的年龄，对异性的渴望本是正常的事。但由于一些大学生受传统观念的影响，没有树立起正确的“朋友异性观”。这必然会对大学生异性交往带来一定的消极影响。

（3）缺少知心朋友。这类大学生通常都能正常交往，人际关系也不错，但自感缺乏能互诉衷肠、肝胆相照、配合默契、同甘共苦的知心朋友。因此而时常感到孤独和无奈。

（4）以自我为中心。现在有很多大学生都是独生子女，在其成长过程中倍受亲人的溺爱，要什么有什么，也没有受过什么打击或挫折，因此很容易形成以自我为中心的性格：在和别人交往时，一味强调自己的需要和利益，忽视了别人的感受。在集体生活中，不能站在大家的立场上去考虑问题。在大学生宿舍中，那些郁郁寡欢、乱发脾气、对舍友不理不睬的人并不少见。（5）确地表达自己的想法，因此很容易被人误解，甚至遭人排斥。在遇到这种情况的时候，又不懂得缺乏与人交往的技巧。不仅对于大学生，对那些已经走进社会的人们来说，掌握与人交往的技巧都不是一件容易的事情。部分大学生由于表达能力的原因，不能很正如何去弥补，由此造成的恶性循环也是大学生人际交往与沟通上的一大障碍。

（6）当代大学生群体中的独生子女现象。如今独生子女已成为大学校园里的主体人群。他们中有的家境优越，集千般宠爱于一身，只身离家外出求学途中，碰到一点小问题可能就误以为天1 历史文化旅游学院

班级 社会工作09 2

学号040903015

姓名

卢强

快塌下来了；有的学生凡事憋在心里，难得与人沟通，遇到不顺心的事就可能自暴自弃；不少学生已习惯以我为中心，“人人为我”视其为理所当然，至于“我为人人”既不去想，也不愿去做，久而久之，尊敬师长、敬老爱幼观念淡薄了，冷漠、自私、怕苦、怕累的坏习气养成了。这种“唯我意识”的形成，极大地影响了大学生人际交往的正常发展。

二、改善大学生人际交往的对策

（1)与人相处要宽容。与人相处时要严以律己，宽以待人。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“眼睛了揉不得一粒沙子”般斤斤计较，苛刻待人或者得理不饶人，最终将会成为孤家寡人。另外，要有宽容之心就要以诚换诚，以情换情，以心换心善于站在对方的角度去理解对方，会柳暗花明，豁然开朗。

（2）以诚待人。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，也不背后诽谤人。要做到肝胆相照，胸怀坦荡。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。

（3）要互补互助。由于大学生在经济生活上还没有独立，依然处在以学为主的学生时代。因此互补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，能力的人能相处配合的比较好，而能力非常强的两个人倒不一定配合相处的很好。所以“尺有所短，寸有所长”，人际交往中要善于吸取他人的长处来弥补自己的不足。

从心理学上讲，每个人都是天生的自我中心者，个体都希望别人能承认自己的价值，支持自己，接纳自己，喜欢自己。人际关系的基础在于人与人之间的相互重视，相互支持。对于真心接纳我们，喜欢我们的人，我们也更愿意接纳对方，与其交往。古语“爱人者，人恒爱之”“己所不欲，勿施于人”都说明了这点。

（4）基于共性，培养良好的个性。生活中人们都愿意与性格良好的人交往，没有人愿意与自私、狡猾、虚伪、性情粗暴的人打交道。可见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。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。

（5）加强沟通，密切关系。心理学研究表明，人与人在空间距离上的接近是促进人际吸引的重要因素，因为人与人之间的空间距离越接近，彼此交往的频率就越高，就越有助于相互了解，沟通感情，密切关系。

（6）交往要有选择性，交往时的期望值不要太高。交往的双向性决定了交往的选择性。并不是所有的人都适合你，要选择能够与你产生共鸣的人作为交往对象，不要一味寻求数量的多少。一定要注意交往对象是否能够与自己持久交往。一厢情愿会造成两败俱伤。交往时，期望值不2 历史文化旅游学院

班级 社会工作09 2

学号040903015

姓名

卢强

要太高。不要希望每个人都能成为你的知心朋友。“人生的一知己足矣”有层次的交往中一定要避免因感情投入过多而回报过少造成的心理失落感。

三、结束语

人际交往的问题在人生的每个阶段都将存在，但在大学生中表现的一尤其突出，只有在了解问题的基础上才能更好的解决问题。大学生人际交往能力的提高不是一朝一夕的事，大学生应针对自己在人际交往中存在的问题，找到合适的方法加以克服。提高自己的人际交往能力。

参考文献：

【1】倪嘉波，大学生人际交往心理问题的成因及对策【J】。教育探索，2024，（02）。【2】姚永丽，大学生人际交往中存在的问题及对策分析。内肛科技2024年第二期56页。【3】姜涛，蔡柏岩，金惠玉。大学生人际交往中存在的问题及促进策略【J】。黑龙江科技信息2024，（13）。

附：

大学生人际交往中存在的问题及对策调查问卷

亲爱的同学：

您好！

我是历史文化旅游学院09（2）班的一名学生。为了了解大学生在人际交往中存在的问题以及分享一些解决这些问题的对策。我选择了将这一课题作为我《社会调查研究方法》这门课程的学习课题。因此组织了这次针对淮阴师范学院王营校区部分学生的小型调查。希望能够得到您的支持和协助。

本次调查严格按照统计法的要求进行，不用填写姓名。所有回答只用于统计分析。您只需根据自己的实际情况，在每个问题所给出的答案中选择一个（或多个）合适的答案打勾或者在 中填写。

衷心感谢您的支持和协助！祝您愉快！

历史文化旅游学院09（2）卢强

2024年5月

1.您的性别： A.男 B.女

2.您的年龄： 岁； 您的出生年月： 年 月 3.你是否是独生子（女）： A.是 B.不是 4.你的性格是：A.内向 B.外向 C.中间型 5.你愿意和陌生人交流：

A 非常愿意 B.愿意 C.一般 D.不愿意 E.很不愿意 6.在社交场合，你能主动把自己介绍给他人： A.能 B.不能 7.你交朋友的途径（可多选）

A.通过朋友介绍 B.网络 C.同学聚会 D.其他 8.你认为自己有几个知心朋友： 历史文化旅游学院

班级 社会工作09 2

学号040903015

姓名

卢强

A.没有 B.1—2个 C.3—4个 D.5—6个 E.7个以上 9.你交朋友的目的是：

A.能够使自己生活愉快 B.寻求精神寄托 C.能够在自己困难时提供帮助 D.其他 10.如果客观上你的地位比较高或成绩比较好（其他方面有优势）你会积极主动与那些不具备这些优势的人交往、交友：

A.会 B.不会 C.不清楚 11.你觉得大学同学或朋友间的关系与中小学时代相比：

A.更深刻、更理想化 B.和中小学差不多 C.有所倒退。更虚伪 D.不清楚 12.交往过程中如与朋友发生摩擦你的想法是：

A.相信时间可以消磨一切，过几天就好了 B.我应该等他（她）来找我和好 C.我会主动找他（她）沟通 D.友情如纸，一撕即破（断交）13.大学里舍友大多来自不同的地方，生活习惯有所不同，对此你认为： A.差别大，不能接受 B.差别大，但能相互忍让 C.差别不大，可以适应 D.没有关心这个.当生活中你与同学（他人）讨论问题时，你与对方意见不一致时，你会：

A.坚持己见，决不让步 B.听取别人意见后对比自己的观点看是否合理再决定 C.直接接受对方的观点 D.没有遇过，不清楚.生活中与同学朋友发生矛盾是难免的，你认为产生矛盾的原因是（可多选）： A.经济上的利益 B.感情问题 C.生活中小摩擦的累积 D.学习问题 E.做事意见相左 F.其他 16.每到一个新的场合，你对那里原来不认识的人总是：

A.能很快的记住他们的姓名并成为朋友 B.喜欢独处，不太想结交朋友 C.尽管想记住他们的姓名并成为朋友，但很难做到 D.很少与陌生人交往 17.和异性相处时，你会：

A.感觉不自然，在十分必要的情况下才会去接触他（她）们 B.感觉很自然，能正常交往 C.几乎和他（她）们没交往.平时交往中，遇到与你兴趣爱好或观点不同的人你会：

A.觉得无聊，找个借口离开 B.没有多大兴趣，但会耐心应付 C.很有兴趣的和对方谈各自的爱好或观点 D.没有遇到过，不知道 19.你曾主动与人交往，结果那人对你很反感，你还会保持高昂的斗志与其他陌生人交往吗：

A.会，坚持就是胜利 B.会，天下不止他一人，我可以和别人交往 C.不会，不愿再受打击 D.不会，等别人主动和自己交往 20.在你的人际交往中，你觉得你的人际关系：

A.关系不错很满意 B.关系一般，勉强过得去 C.关系很差，自己很失败 D.不清楚 21.你认为现在的大学生人际交往存在着那些障碍？

感谢您对本次调查的支持！历史文化旅游学院

班级 社会工作09 2

学号040903015

姓名

卢强

**第五篇：大学生人际交往中存在问题**

一、大学生人际交往中存在的问题

（一）人际冲突

1.人际冲突指大学生人际关系不符合大学生群体对其人际关系的基本认识，导致在大学生个体之间出现的人际关系的不协调现象，是比较常见的一种人际适应不良。有的大学生对于身边发生的一点点小事常会以过激的行为去解决；有的学生互不示弱，互不忍让热发生冲突，甚至采取报复措施，造成心理上的障碍。

2.人际关系不和谐随时都可以发生，但这种不和谐是否演变为人际冲突则往往取决于当事人的情绪调控力。情绪调控力好的大学生，在出现人际冲突时能很好地控制情绪，及时调节和引导交往向自己希望的方向发展；情绪调控力查差的大学生则刚好相反，控制不住情绪，导致人际冲突的发生。

（二）交往恐惧

交往恐惧是另一种比较常见的人际适应不良。交往恐惧的大学生不敢与人交往，担心别人瞧不起，不敢在大庭广众之下说话发言，对人际交往充满恐惧。他们往往具有以下心理。

1.自卑心理:自卑是个人由于某些生理缺陷或心理缺陷及其他原因而产生的轻视自己、认为自己在某个方面不如他人的情绪体验。大学生由高中升入大学，由各方面都是出类拔萃的尖子生一下子变成了普通的一员。大学生在人际交往角色身份发生了较大的变化，这种变化越大引起心理冲突就越激烈，越有可能使其产生自卑心理。这样，有自卑心理的大学生自然不敢去面对自己的交往活动，人际交往成为他们心中的噩梦。

2.戒备心理：戒备心理是指大学生在人际交往过程中，由于某些消极心理因素的影响而形成的不切实际的、固执的心理偏见，是另一种常见的导致交往恐惧的不良心里状态。

3.羞怯心理：怕羞，怯场是逃避行为的常见形式，是大学生在人际交往中，特别是与陌生人或异性交往时，产生的一种紧张，拘束乃至尴尬的心理状态。这种心理状态往往给自己造成很大的心理压力，使之有的大学生过分敏感，过分重视别人的评价，集体中发言就脸红心跳，手足无措。

（三）沟通不良

沟通不良也是人人际适应不良的重要表现形式。在大学生人际交往过程中，有的大学生我行我素，从不与别人沟通；有的大学生虽有良好的沟通愿望却不得其法，常引起误解，造成人际交往障碍。沟通不良是大学生最为经常地冲突来源，沟通不良在大学生冲突来源中排在首位。

（四）自我封闭

在大学生中这种类型有两种情况，一种是不愿让别人了解自己，往往持一种孤傲处世的态度，在心理上人为地建立屏障，故意把自我封闭起来；另一种情况是虽然愿意与他人交往，但由于性格原因却无法让别人了解自己。这样的人一般性格内向孤僻，形成了一种自我封闭的状态。在大学里也存在着这样的学生，喜欢一个人独来独往，很难融合到大集体中，产生一种及不和谐的情况。

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！