# 人际交往心理

来源：网络 作者：七色彩虹 更新时间：2025-01-08

*第一篇：人际交往心理人际交往是极为普遍的社会现象，也是人类最重要的社会行为。通过人际交往，个体参与各种社会活动，与其他人建立和发展各种人际关系，并在这个过程中逐渐形成自我意识，逐渐获得和展现真正意义上的“人”所具有的社会特性。人际交往有着...*

**第一篇：人际交往心理**

人际交往是极为普遍的社会现象，也是人类最重要的社会行为。通过人际交往，个体参与各种社会活动，与其他人建立和发展各种人际关系，并在这个过程中逐渐形成自我意识，逐渐获得和展现真正意义上的“人”所具有的社会特性。人际交往有着非常丰富的心里内涵，人际沟通、人际认知、人际关系和人际互动都是其不同的侧面，由此也构成了人际交往的主要框架。

人际沟通是人们在交往过程中，运用语言符号系统和非语言符号系统，相互之间传递交流思想、观点、意见、知识、消息、情感、态度和动作等的过程，这个过程是由信息发送者、信息、信息通道、信息接受者和信息反馈等五个不可或缺的基本要素构成；在人际沟通中，双方的交往需要与兴趣，对信息的理解的一致性程度、沟通能力和技巧、对信息通道的选择、信息反馈等都会影响沟通的最终效果；借助于人际沟通，人们不但可以互通信息，而且更重要的是可以达到心理发展、心理协调和心理保健的目的。

**第二篇：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)

**第三篇：培训总结--人际交往及心理**

关于“责任铸就美好人生”的培训总结 培训时间：2024.10.21

培训地点：公司一楼会议室

培训人员：我和公司部分同事

很高兴能够作为一名拓鑫人参加公司组织的关于“责任铸就美好人生”的培训，这次培训从责任入手，对我们的工作和未来职业生涯规划作了一个规划。通过这次培训，我学习到了很多，不管是关于自己现阶段工作方面，还是未来职业规划方面。

首先，总结一下我在这次培训中所获得的收获，主要包括五个方面：

1)演讲技巧方面，老师善于利用有趣生动的例子吸引学员的注意，或者引起学员的共鸣，使干枯乏味的课程变得生动灵活，有效地提高了学员对课程的吸收质量。

2)人生态度方面，老师主要从责任入手，让我们学习到了面对人生我们应该用什么样的心态去面对，我们对家人对自己都有责任。我们用什么样的态度去面对人生，我们就会拥有什么样的人生，过上什么样的生活。

3)工作态度方面

4)工作方法方面

5)职业生涯规划方面

以上五个方面中，后三点对我现在和未来的工作都有很大的帮助：

1)工作态度方面，面对目前我们的工作，不管我们的工作是不是我们喜欢的，不管我们的待遇怎样，既然我们当初选择了这份工作，我们就应该对我们的选择负责，尽自己的全力做好自己的本职工作。

2)工作方法方面，老师主要从沟通方法和工作具体办法进行了阐述。沟通方法方面主要是要注意沟通的有效性，运用沟通技巧达到积极沟通的目标。工作具体办法我记忆最深的就是处理事情的顺序，我们不能只做紧急的事，我们更要做重要的事，争取优先把重要不紧急的事情，减少重要紧急事情的出现，提高事情完成的效果，是自己的工作有条不紊。

3)职业生涯规划方面，老师主要分阶段讲述了职业规划方法，同时通过提

问的方式，让我们明白了我们现阶段所处于职业生涯的时段，以及我们目前应该做什么，也让我们思考了目前我们应该怎么做，同时对我们未来的职业生涯起到了一定的指导作用。

针对我目前的工作，我觉得应该马上采取的就是最后一点。以前都没有怎么关注过自己的职业生涯规划，通过这次培训我充分体会到了职业生涯的重要性。我们未来的人生路上，大部分时间都和工作有关，职业生涯的规划就显得尤其重要了。我的职业生涯规划主要包括前期、中期和后期：

1)前期（未来10年）：找到自己喜欢的工作方向，并在相关行业积累专业

知识

2)中期（未来10-20年）：利用自己已学到的知识贡献于现阶段的工作，同

时更新自己的相关知识，保持竞争力

3)后期（未来20年至退休）：保持自身的工作能力，空余时间把自己的工

作经验以及体会以文字的形式记录下来。

目前我最应该做的就是积极完成现阶段工作任务，在现阶段的工作基础上，结合相关资料，学习积累相关技术知识，提升自身工作能力以及知识水平。

赖娜

2024.10.23

**第四篇：人际交往能力自我测试心理测试 2024**

人际交往能力自我测试心理测试 2024-02-12 14:27:53 阅读147 评论3 字号：大中小你的人际交往能力如何？下面30道自测题可供参考。请你根据自己符合的程度打分：凡符合者打2分，基本符合打1分，判断不清打0分，不大符合打-1分，不符合的打-2分。

1、我不喜欢广交朋友。

2、我去朋友加做客，总是问有没有我不熟悉的人也去聚会。如果有，我的热情就明显下降。

3、我同别人的友谊发展，多数是别人采取主动态度。

4、我的文字表达能力远比口头表达能力强。

5、我的朋友都是与我年龄相差无几的。

6、我不习惯与别人聊天。

7、在公共场合讲话，我不敢看听众的眼睛。

8、我看见陌生人常常不知道该说什么。

9、我的要好朋友很少。

10、在陌生的异性面前，我往往感到手足无措。

11、我只喜欢同我谈得拢的人接近。

12、到一个新环境，我可以接近几天不讲话。

13、如果没有熟人在常，我很难找到彼此交谈的话题。

14、我不习惯在大庭广众中讲话。

15、如果在“主持会议”与“做会议记录”这两项工作中挑一样，我肯定只挑选后者。

16、我很少主动到同学、朋友加去访问晤谈。

17、领导在场时，我讲话特别紧张，结结巴巴，表达不清楚。

18、参加一次新的机会，我不会认识多少人。

19、当别人请求我帮助而我无法满足对方要求时，我常常不知道如何处理。

20、不是万不得已，我决不求助于人，这倒不是我生性好强，而是感到难以启齿。

21、及时我觉得很有道理，也不善于去说服别人。

22、当有人对我不友好时，我往往找不到恰当的对策。

23、我不知道如何与嫉妒我的人相处。

24、我最怕在交际场合碰到令人尴尬的事情。

25、我不善于赞美别人，感到很难把话说得真切自然。

26、如果有人话中带刺讥讽我，除了生气以外，我别无他法。

27、我几乎没有异性朋友。

28、参加机会，我只坐在相识的人身边。

29、我不喜欢比我地位高的人交朋友，我感到这种交往不自在，很拘束。

30、我最怕同别人打交道，不敢做接待工作。

以上自测试题计算总得分后，如果你的“成绩”在30分以上，那么很遗憾，你的交往能力是非常差的了；如果“成绩”在0——29分之间，那也不妙，你的交往能力还属较差；如果得分在-20——0之间，你便可以知道自己交往能力还可以；如果得分低于-20分，那么你应当高兴——你是一个比较善于交往的人。

**第五篇：大学生人际交往心理班会策划书**

“人际关系”心理班会策划书

活动时间：

活动地点： 活动目的：在此班会的目的是丰富本班学生的心理健康知识，教授同学人际交往的技巧。促使本班学生了解心理健康的价值和意义，让本班学生充分认识到接受心理咨询不等于心理疾病，让本班同学自我调节，采取有效途径解决心理问题的意识，解答一些同学生活和学习中的实际问题，增强班级凝聚力，本次班会对于破除同学对心理问题及心理咨询的误解，让同学们能正确对待心理问题及心理咨询，帮助同学们树立维护心理健康的意识，预防心理疾病，增强班级凝聚力，有重大意义。

活动内容：

1.全体同学鼓掌表示班会开始

2.主持人开始介绍班会主要内容

3.介绍心理健康的概念及标准，并请同学讨论生活学习中心理不健康的表现及注意事项

4.介绍人际关系概念及大学生人际关系特点和处理人际关系的意义，在意义部分，总结人际关系对身心健康的意义。

5.介绍大学生人际交往影响因素，并展开其中第一印象进行互相描述及对人际交往认识错觉进行深入分析

6.探讨人际交往障碍及如何调试的方法，请班中参与活动较少的同学，借班会机会抽签请另一个同学与其进行沟通，增加交流的机会。用实力告诉大家集中调试交往障碍的方法。

7.将大学生人际关系在大学中的应用推及至上班后的社会，人际关系是关系心理健康的关键因素，进而会影响人一生的幸福。

8、观看提高人际交往能力的视频。

活动总结：班长对本次活动做总结。

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！