# 关于人际关系心理学论文

来源：网络 作者：莲雾凝露 更新时间：2024-01-09

*关于人际关系心理学论文（通用5篇）关于人际关系心理学论文 篇1 [摘要] 大学生人际关系心理障碍已成为大学生心理问题的首因,大学生建立良好的人际关系对其身心健康、个人成长有着重要意义。本文分析了大学生人际关系障碍的主要表现,并从大学生主观能...*

关于人际关系心理学论文（通用5篇）

关于人际关系心理学论文 篇1

[摘要] 大学生人际关系心理障碍已成为大学生心理问题的首因,大学生建立良好的人际关系对其身心健康、个人成长有着重要意义。本文分析了大学生人际关系障碍的主要表现,并从大学生主观能动性方面出发,对其人际关系心理障碍的克服及自我超越提出了相应的措施。

[关键词] 大学生;人际关系;心理障碍;自我超越

人际关系是人与人之间由于交往而发生的一种心理关系。不论是亲密关系、疏远关系,还是敌对关系,统称为人际关系[1]。因此,人际关系实际上又是反映了人与人之间心理上的距离。人际关系是人类社会不可缺少的组成部分,人的许多需要都在人际交往中得到满足,它的好坏反映了人们在相互交往中物质和精神需要能否满足的心理状态[2]。大学生的人际关系即是在大学学习、工作、生活中发生的人与人之间的心理关系,主要有师生关系、同学关系、朋友关系等。如果这些人际关系不顺利,就意味着心理需要被剥夺,或满足需要的愿望受挫折,因而会产生孤立无援或被抛弃的感觉;反之则会因有良好的人际关系而得到心理上的安慰和自信。

1 大学生建立良好人际关系的意义

1.1 大学生人际关系现状

当今大学生面临的一个最大问题不是学习和就业,而是人际交往。北京市曾对大学生心理问题产生的根源做了3次较大规模的跟踪调查,结果显示,人际关系适应不良或交往不良成为诱发大学生心理问题的首因,占40%以上,已经超过择业的压力和学业的压力[3]。

1.2 不和谐的人际关系严重影响大学生身心健康

建立良好而真诚的人际关系,是非常重要的心理保健途径。和谐的人际关系可以增加自信和理解,减少心理上的不适感,实现心理平衡。大学生大多在校寄宿,同室伙伴之间的交往状况往往决定一个学生对学校生活的满意程度。在融洽的宿舍里生活的同学,因人际关系和谐,往往心理健康程度高,心情舒畅,专心学习,乐于交往与助人。反之,人际关系不和谐,感情不融洽,甚至冲突、仇视,彼此勾心斗角,心理压力便会增大,导致压抑、冷漠、猜疑、退缩、回避、畏惧、敌对等消极情绪和内心体验,严重阻碍其心理健康发展。

1.3 大学生职业成功离不开良好的人际关系

渴求事业成功是每个学生的追求。有人做过研究,一个人的成功,15%靠专业知识,85%靠人际交往。科学的进步与人际关系息息相关,社会主义市场经济体制的建立,对人才的要求越来越高,其中人际交往能力是必不可少的选择条件。

2 大学生在人际关系中心理障碍的主要表现

2.1 缺乏主动交流的心理能力

人际关系作为人们之间的心理活动,是主动的、相互的。部分大学生由于缺乏这种主动交流的心理能力,而对于陌生人,尤其异性,表现出害羞、主动回避、畏缩现象。在别人面前面红耳赤、目光紧张、心跳加快、讲话吞吞吐吐、难以自我控制等。

2.2 部分学生存在内向性格

部分学生由于从小性格内向,缺少交往,不善于交际而表现为胆怯、多虑、不合群等。在学校里上课不敢发言,除了要好的同学外,与大多数同学很少接触,常常独自活动,远离人群,看到老师绕道而行,尽量回避学校集体活动。通常这些学生的自尊心很强,做事力求绝对把握才行,所以不敢冒半点风险,因而多是受环境和别人主行的支配,缺乏主动性,久而久之更羞于与他人接触。

2.3 部分学生存在自卑心理

自卑,即对自己的知识、能力、才华等作出过低的估价,进而否定自我。部分学生由于相貌、智力、受教育的程度、所处的社会地位等不如他人而产生自卑心理,自卑的人在交往中,虽有良好的愿望,但是总是怕别人的轻视和拒绝,因而对自己没有信心,很想得到别人的肯定,又常常很敏感地把别人的不快归为自己的不当。有自卑感的人往往过分自闭,为了保护自己,常表现得非常强硬,难以让人接近,在人际交往中变得格格不入。

2.4 心理承受能力差

一些学生由于从小在父母的关怀和爱护下长大,一遇到交往方面的挫折,如初恋失败、当众出丑等,就变得胆怯怕生、消极被动。

大学生应加强自我教育和自我修养,完善个性结构中的优秀品质,克服不良因素,提高人际交往能力[4]。

3 大学生人际关系心理障碍的自我超越

3.1 培养良好的人际交往意识

良好的人际交往意识对人际关系的意义非同小可。尽管大学生们每天也都处在各式各样的交往环境中,但不是每个大学生都有良好的交往意识。不少学生只是被动地处于交往中,有的学生甚至远离人群、自我封闭。学校教育要帮助学生建立起勇于交往、善于交往和树立正确的交往动机的良好交往意识,让学生认识交往的重要性,有了良好的交往意识,才能积极主动地与人交往。

3.2 要增强自信,消除自卑

在人际交往中正确地认识自己和别人是一件不容易的事,在错误的自我估价中,对人际关系妨碍最大的,莫过于自卑。一个人一旦失去了自信,他便在交往中显得茫然不知所措,学校培养学生在交往中应该热情友好,以诚相待,不卑不亢,端庄而不过于矜持,谦逊而不矫饰作伪,要充分显示自己的自信心。只有树立完全的自信,才能完全放松,从而显得坦然自若,沉着镇定。

3.3 学会人际交往的技巧和策略

人际交往能力的欠缺也是影响人际关系的原因之一[5]。在人际交往中,语言的交流是其中一个重要的组成部分。部分大学生由于年轻气盛,在与人进行语言交流时总是滔滔不绝地说个不停,往往忽视了倾听对方的发言,与老师、学校领导、用人单位等交流时,若言语盛气凌人、不注意倾听,造成的后果及给人的印象将是不完美的。一般人在倾听时常常出现以下情况:①很容易打断对方讲话;②发出认同对方的声音。较佳的倾听却是完全没有声音,不能打断对方讲话,两眼注视对方,等到对方停止发言后,再发表自己的意见和看法。然而,最佳理想的情况是让对方不断地发言,越保持倾听,你就越握有控制权。

3.4 不要过多计较别人的评论,不因一时一事评价人

每个人为人处世受到别人的评论是很正常的,不要轻信主观感受,不要浪费时间去揣测别人对自己的态度。人家评论,不论是肯定的,还是否定的,都应看成是对自己的一种促进。同时也不应该以一时一事来评价一个人的好或坏,因为 借一斑而窥全貌 并不总是适合于所有人和事,个别和局部并不一定能反映全部和整体。在与人交往中应具有宽宏的胸怀,要有 让人不为丑,饶人不为痴 的大度大量,不为社交中细小矛盾纠缠而斤斤计较。

3.5 学会控制自己的情绪

当你在一个陌生的环境里,可能紧张、羞怯时,就会引起机体强烈的焦虑,并处于高度紧张的自我防卫状态,使他人觉得你对他有一种不信任的感觉,这样就阻碍了彼此关系的发展。例如,部分新入学的同学,由于对周围的人和环境都缺乏了解,因而在相当长的一段时间内保持一种高度紧张的自我防卫状态,直到他们熟悉了周围的环境及同学,才真正比较放松,真正适应。学校教育就应该多创造一些学生交流和锻炼自己的机会,从而使他们能够镇定下来,早日融入集体生活。

4 大胆实践,实现人际交往的良性循环

大学生人际交往障碍是可以改变的,大学生可以通过后天的练习和训练来发展自己的人际交往能力。当然,纯粹增加交往技能可以改善个体的人际交往状况,但并不一定能促进个体的人际相处关系[6],大学生人际关系障碍的改善除了有赖于一定的外界环境条件之外,最主要的还是取决于大学生自己主观的努力。在个人心态上,提高人际交往能力的核心实际上是一个人逐渐克服 自我为中心 的过程。建立和发展深入持久的人际交往,重要的是坦诚相见,表达真实的自我。如果自己身上存在着明显的缺点,理应努力克服和改正。这种在人际交往中不断审视、认识自己和他人,不断领悟人生,才是人际交往的内涵之所在。

人生的美好是人情的美好,人生的丰富是人际关系的丰富,当代大学生是祖国的未来,民族的希望,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,都离不开人际交往。只要大学生正确认识和重视人际交往问题,就能够实现自我超越。

[参考文献]

[1]彭贤.人际关系心理学[M].北京:清华大学出版社,20xx.

[2]张朝,李天思,孙宏伟.心理学导论[M].北京:清华大学出版社,20xx.

[3]王庆环,李丹.大学校园 人际交往 现状调查[N].光明日报,20xx-01-18.

[4]王川平.大学生人际关系问题及应对策略[J].读与写杂志,20xx,(2):88,164.

[5]刘卫民.化解高职院校学生人际交往障碍的策略[J].成人教育,20xx,(1):71-72.

[6]刘庆善.心理健康对大学生人际关系的影响[J].中国校医,20xx,21(4):476-478.

关于人际关系心理学论文 篇2

摘要：在经济飞速发展的今天，人们已经逐渐从物质需求的满足过渡到对精神食粮的渴求，生活的重压面前，人人都疲于奔命，心力交瘁。错综复杂的关系网在今天已然稀松平常，但如何处理各种交织关系所带来的问题，如何面对不同人群所带来的精神压力成为重要问题。作为社会元素，生活在亲人、朋友之间，忙于工作，想要更好地协调各重关系，首要的便是了解大众的心理，其次才能对症下药，解决问题。

关键词：生活;关系;心理

引言：

心理学将人际交往定义为人与人在交往中建立的直接的心理上的联系。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。身为群居的高等生物我们与周围的一切有着千丝万缕的联系，没有谁能够脱离外在遗世独立。况且在如今这个世界多元化的趋势下，人际交往已然成为决胜的重要砝码。

1、亲人之间

从呱呱坠地的那一刻我们便开启了我们的一生，而与我们见第一面的便是父母――亲情是我们大多数人最先接触的一种情感，也是一生中陪伴我们时间最长的一种情感，无论是与我们父母之间还是子女之间。然而加在我们之间最大的问题便是代沟。很多人认为和父母之间由于年龄、时代等方面的问题存在着观念、想法上的分歧。尤其在这个科技日新月异、经济飞速发展的时代，老一代的节省与新生代的大手大脚形成鲜明的对立。在温和的对抗中，子女孝敬父母，质量求尚钱财次之;父母心疼子女，省吃俭用为其节省。你来我往中，物质大多成为形式，不过好在心意已经接受。然而惨烈的对抗中，父母对孩子的浪费无度十分忧心，而子女却从视钱财为身外物，一味追求时尚潮流。久而久之，子女在父母眼中便是不思进取、贪图享乐;父母在子女看来则是思想陈旧、脱节落伍。

很多人在和父母相处的问题上存在着困惑。有些人愿意和父母交心，但有些问题却不知道如何启齿，尤其在一些私人问题上。就像对有好感的的对象，不知道如何把握自己的情感，在学业与不确定的感情之间徘徊。有些时候无法得到父母的支持，话题常常无法进行。就像和最好的朋友产生了矛盾，希望有人能帮忙打开心扉，但这时候父母一派大家长的姿态，一味的指责，反而助长了叛逆。很多时候遇到困难，第一个便想到父母，拿起电话却又不想让他们担心。很多人希望和父母成为朋友，渴望一位亦师亦友的长辈，却总受到恐惧、反感、担忧的影响无法进行。

父母同样渴望成为子女的知心朋友。从怀胎十月到长大成人寄托了多少的爱与心血，从来不愿错过孩子的任何一个成长阶段。可当子女慢慢长大，就开始有了自己的小秘密、小空间。父母被隔绝在外面走不进去也探听不到，曾经的掌中宝似乎一下便遗失了。有时候感觉到孩子的异样，想要关心，却是问的越多跑得越远。孩子长大了，好多问题不再和父母探讨、好多困难也不再向父母求助。难道垂垂老矣的父母，给孩子的除了唠唠叨叨的嫌弃，真的就什么也没有了吗?

2、朋友之间：

莫愁前路无知己，天下谁人不识君 。时下真人秀节目一浪高过一浪，很多人都从素未蒙面的陌生人成为了知心相交的好友，然而这个过程却并非一句话可以成就的，大家都是在相互磨合中，逐步了解，逐渐契合。当然世界是多元的，性格是万象的，其中必定存在相容和相斥现象。就拿最近热播的一部真人秀节目――《花儿与少年2》来说，节目汇聚的不同时代性格特色鲜明的明星，在这次的穷游过程中，面对种种困难，各自都展示不出很多常人拥有却不为人知的一面。

其实性格最明显的应当属宁静，她是70后，性格狂放不羁、不拘小节，有话就说，快人快语。当然这种属于那个时代的特征，在如今看来也许就不是味道了。在集体中生活就必然会收到周围环境的影响，坦率的直言自己的真实感受本是正常，但在集体活动中就变成为了阻碍，当然这使身为导游的郑爽很是头疼。做为节目的游客，要的是从中得到预想的乐趣;最为行动的执行者，则必须保证目的的实施。从双方来看，本无对错之分，而矛盾的症结在于各自只是站在自己的位置上看待问题，自然问题会因此停止而搁置。作为朋友或者至少作为队友，特别是初次合作，每个人生上不仅具有各自的性格特色还带有本身的时代特点，想要凝聚力量，必须了解对方的心理，如何平衡对方的需求与个人的得失才是双赢的基础。

朋友之间在乎真诚相待，它不同于亲情的无私付出，是需要有认真对待的。正如陈意涵说的那样 在这个团队之中都是明星，每个人都是自己生活圈里的中心，当将这些中心聚居在一起，又会是怎样的旋转? 。在这个故事里存在着的另外一个个性鲜明的人物――许晴，揭示了朋友之间的另一层矛盾。一方面，对于朋友的依赖和信任是一种认可，但强烈的占有和偏执便会成为负担。许晴对于毛阿敏的依赖以及毛阿敏对于许晴的宠爱，让人感受到静谧而绵长的友情。但感情就像手里的沙子，你握得越紧，它流动越快。另一方面，对于别人抛来的的

橄榄枝，人人都可以斟酌选择接受与否，然而友谊的圈子没有那么多的高低贵贱，只在乎你是否敞开心扉。

3、工作之中

当代快节奏的生活着实给人们带来不小的压力，很多人在温饱、失业、小康和富有之间挣扎甚至PK。各个阶层、各个行业、各个地方都存在着不同程度的竞争，如何在这个世界上更好地生存下去成为了人们最为关心的问题。找一份适合的工作，圆满的完成任务，踏踏实实的过好每一天，以赢得安逸生活的想法在今天已远远不够。在这个多元化的世界，与竞争并存的必然是合作，若想出色的完成完成任务，凭己之力至少在这个信息发达的社会是无法完满的。一个公司、一个组织甚至一个团队必不可少的是领导和队友，如何寻找彼此的切合点取得精诚合作成为我们在团队中至关重要的一环。

千里马常在，而伯乐难求。在企业找到一个好的领导者是需要缘分的。很多空降的高材生起点高、背景好，自恃过高，目空一切。不接受他人的意见，闭门造车，将所有的理论生搬硬套进现实。与此同时有经验的实践者，自认两朝元老，对新任的领导心有不满，却又无计可施。对于两代人的隔隙没有人愿意率先走出一步，最终只能采用代价来交换。现在还存在一种怪异的现象，所有人都挤破脑袋往大公司里钻，造成一职难求的现状，残酷的竞争压力下，人们倍感疲惫。但某些小型企业却到每年开业时都面临着人才流失甚至要提前挨家挨户的去请人的窘况。人才的失衡，人性的浮躁充斥着整个社会。

平级之间的竞争也趋于白热化，为了升职，为了加薪，为了表现，人人都拼尽全力，使出浑身解数力争上游。良性竞争的过压下，有些东西也在消无声息的贬值甚至变质。也许影视剧里描绘的商场风云显得浮夸，但现实中的竞争会真实的让人感受到无奈甚至压抑。

人际关系是一门艺术，想要处理好则需要读懂不同人群的心理。工欲善其事，必先利其器。多元化的社会锁定着每个人的人生，拥有一份和谐的生活，必须了解周围的环境、人群，还有心理。

关于人际关系心理学论文 篇3

摘要：伟大的革命导师马克思曾经说过：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。良好的人际关系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。

引言：

随着时代与社会的发展，现今社会人才的竞争压力的日益增强,相当一部分大学生,由于缺乏心理承受力和适应能力,产生了种种心理困扰。其主要群体是大学新生,刚刚进入新的学习生活环境,产生了各种心理不适应的感觉和问题。如果不善于处理好人际关系,不仅自己的全面发展实现不了,而且难以承担祖国所赋予的历史责任。因此，得重视大学生的人际交往心理。大学阶段是大学生个性品质形成和发展的重要时期，也是一个强烈地渴求交往、渴求理解的心理发展时期，良好的人际关系，是塑造健康的身心和形成安全感、归属感、幸福感的必要条件。

那么究竟什么是人际关系呢?

人际交往也称人际关系，是人与人之间心理上的关系。人际交往表现为人与人之间的心理距离，反映着人们寻求满足需要的心理状态。因此，人际交往对大学生起着重要作用。在大学生之间有某些因素影响大学生的人际关系,它们一般是个体自身难以选择和避免的,还有某些因素特异性地影响大学生的人际关系,即个体的心理感受起了决定性作用。

例如：需求互补：大学生的需求各有千秋,需求互补成为个体交往的动机,从而也成为个体相处的保障。需求互补使个体形成合作的人际关系。大学生之间良好的人际关系往往是由需求互补维持的。外表相悦：也是一个典型的例子。人际吸引的最初动力就是外表相悦。有些大学生相貌悦人,使别人喜欢多看几眼,首先在目光交流中接纳了他们。无论男生还是女生,大家开始都非常喜欢长得优秀的人。相貌平平的大学生,经常被大家忽视,极易自卑而敏感于人际关系。另外时空接近、态度相似 、个性吸引等都是客观的因素。

除此之外还有一些主观因素：

1、人际安全：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。2、人际期望：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。3.人际张力：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。4.人际报复：在大学生的人际关系中,普遍存在一种微妙的人际报复现象。

上面是从客观和主观的角度来分析的，下面从心理健康的角度分析。成为人际关系障碍的直接原因有认知因素、情感因素、经济因素等。

首先：对于认知因素主要是偏差和投射是由人际认知而造成大学生人际关系障碍的主要方面,其内在机制是人际期望。其次，造成

下面结合我的人际关系谈谈我的一些看法：

我有一个幸福的家庭，虽不是很富裕，但是一家人很相亲相爱。家给了我无限的温暖，是亲人给了我亲情，伴随着我的长大，这种亲情更是在我的心里深深扎根。在我心中，父母是最值得尊敬和爱戴的人，他们生我养我把一生中大部分的精力都倾注在我的身上，所以我对他们总是怀着感恩的心，人说，孝乃人之本，一个不懂得尊敬爱戴孝顺父母的人，无论取得多大的成功，他都是失败的人。所以我是怀着一颗感恩的心和父母交流，对待家族里其他的长辈也是相当礼貌，所以从小到大他们对我一直有好评。

朋友不少，可是能够讲知心话的并不多。我是一个内向的人，人少话多，人多话少，不喜欢热闹，也不喜欢与别人争论，不是我不想说，而是我不知道怎样才能把别人的话完美的接下去。说话也很直生活中要处理好自己的人际关系，在我看来处理好人际关系需要做到以下几点，要遵循五个原则：正直原则、平等原则、诚信原则、宽容原则和换位原则。首先，切勿以自我为中心。在做任何事情，任何决定的时候我们需要考虑的是大部分人的利益与需求，而不是我个人的需求和利益，善于在适当的时候做出自我牺牲。要常替他人着想，在别人遇到困难、挫折的时候，伸出援助之手，帮助他人，只有付出才能得到回报，在别人困难的时候帮一把，到时候自己遇到挫折了才会得到回报。其次，在与人相处的时候要善于表达和倾听。常言道：与君一席话，胜读十年书。表达主要是指要善于表达自己观点、看法和建议，在表达自己的时候需要注意用词恰当，不可独断。倾听别人可以使自己更好的了解对方，进一步与其交往和沟通，要善于接纳别人的建议，适当的自我反省。要柔和的接受事物，作到坚定而不固执，冷静而不冷漠，稳重而不失去激情。然后，要与人平等交往，尊重他人。人与人之间的关系是平等的关系。不能因同学的出身、家庭、经历、长相等方面的客观差异而对人 另眼相看。 而应该正确估价自己，尊重他人的自尊心和感情。

[参考文献]：

[3]张治库《当代大学生人际交往的特点、障碍及对策》，海南大学学报人文社会科学版第18卷第1期

[5]姚晓燕 《当前大学生人际关系障碍问题研究》，甘肃高师学报 第8卷第1期(20xx)

[2]吴娅丹、赖素莹.20 世纪90 年代以来的中国人际关系研究[J].兰州学刊，20xx(3).

关于人际关系心理学论文 篇4

【摘要】：人是社会性动物，正如马克思所言： 人的本质并不是单个人所固有的抽象物，在其现实性上，它是一切社会关系的总和。 大学生的人际关系比较复杂，可以从大学生的整体来研究他们存在的种种问题,但是相对于大学生个体的心理健康而言，他们对人际关系有不同的观念与看法,影响人际交往的主要有主观因素和客观因素。从心理健康的角度分析，影响人际交往障碍的主要原因有认知因素、情感因素和经济因素，要解决这些障碍，就要从这几个因素分析，另辟奚径，,不仅有赖于教育观念的转变,更依赖于教育教学活动模式的变革。还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。良好的人际关系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

引言：随着时代与社会的发展，现今社会人才的竞争压力的日益增强,相当一部分大学生,由于缺乏心理承受力和适应能力,产生了种种心理困扰。其主要群体是大学新生,刚刚进入新的学习生活环境,产生了各种心理不适应的感觉和问题。根据近四年的工作经验，发现大约25%学生存在着心理问题,或者一直在困扰和痛苦之中煎熬,大约15%的学生需要心理咨询,或者是老师长辈的正确引导和教育。伟大的革命导师马克思曾经说过：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。大学生是祖国的未来,肩负重任。好的人际关系有利于他们健康良好的世界观,人生观,价值观的形成,有利于他们顺利走入社会为社会主义现代化事业奉献力量。如果不善于处理好人际关系,不仅自己的全面发展实现不了,而且难以承担祖国所赋予的历史责任。因此，得重视大学生的人际交往心理。

一、人际交往的定义及其心理因素

人际交往也称人际关系，是人与人之间心理上的关系。人际交往表现为人与人之间的心理距离，反映着人们寻求满足需要的心理状态。从动态讲，人际交往是指人与人之间一切直接或间接的相互作用，但都超不出信息沟通与物质交换的范围;从静态讲，是指人与人之间通过动态的相互作用形成的情感联系。据估计，大学生每天除了睡眠外，其余时间中有70%左右用于人际交往。有的人对成功人士进行分析，得出的结论为85%的成功人士与良好的人际关系有关。因此，人际交往对大学生起着重要作用。

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。人与人的交往首先是感知、识别、理解开始的，彼此之间不相识、不相知，就不可能建立人际关系。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。

二、影响大学生人际关系的因素

在大学生之间有某些因素影响大学生的人际关系,它们一般是个体自身难以选择和避免的,称为客观因素;还有某些因素特异性地影响大学生的人际关系,即个体的心理感受起了决定性作用,称为主观因素。

(一)客观因素。

1.时空接近。大学生人际关系形成和存在的根本条件就是大学生个体的时空接近。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。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。在其他因素的作用下,时空接近可能成为维持良好人际关系的必要条件,也可能成为产生人际关系障碍的客观原因。

2.态度相似。虽然态度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。态度相似,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。

(二)主观因素。

1.人际安全。大学生在日常生活中的人际关系能否适应,关键在于个体感受到的人际安全的程度。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。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。人际情境制约人际期望的内容,个体对老师的期望和对同学的期望是不一样的;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。

三、大学生人际交往的主要障碍

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。这种障碍不但影响个体的人际状况,而且使个体的整个精神方面都受到消极影响,产生自卑、孤独、自负等情感。交往障碍的不利后果是使个体形成条件性的交往不能。由于大学生个人心理健康不同，人际关系所受到的影响因素不同，从而表现出不同的障碍。

(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。

[参考文献]：

[1]赵德华.当代中国人际关系的文化嫂变[J].中南民族大学学报，20xx(5).

[2]吴娅丹、赖素莹.20 世纪90 年代以来的中国人际关系研究[J].兰州学刊，20xx(3).

[3]黄希庭.当代中国大学生心理特点与教育[M].上海：上海教育出版社，20xx.

[4]张治库《当代大学生人际交往的特点、障碍及对策》，海南大学学报人文社会科学版第18卷第1期

[5]罗建华、梁斌《试析大学生人际交往与心理健康》，罗建华梁斌云南警官学院学报20xx年第3期

[6]姚晓燕 《当前大学生人际关系障碍问题研究》，甘肃高师学报 第8卷第1期(20xx)

关于人际关系心理学论文 篇5

摘要：良好的人际关系是当代大学生健康成长的基础。首先必须引导大学生建立正确的人际关系观念。积极投入、用心交往是大学生建立良好人际关系的有效途径，有效交往离不开真诚心、善良心、关爱心、平等尊重心、忍让心等积极的心态。提高个性修养，则是大学生建立良好人际关系的关键。

关键词：大学生;人际关系;心态;途径

一、提高人际关系的认识是大学生良好人际关系建立的基础

(一)概论

人际关系(humanrelations)是人与人之间在活动过程中直接的心理上的关系或心理上的距离。人际关系反映着人们寻求满足需要的心理状态。据统计，大学生每天除了睡眠外，其余时间中有70%左右用于人际交往，可见人际交往对大学生起着重要作用。大学生正处在人生的黄金时期，大学生的学习、生活离不开人际交往，大学生的健康成长也离不开人际交往。因此，大学生良好人际关系的建立是大学生生活的需要，是将来走向社会的需要，也是其今后事业发展与人生幸福的基石。

(二)人际关系的意义

友情，大学生生活的一盏明灯。大学生渴望友谊，希望丰富多彩的人际交往，从而丰富自己人生知识、了解生活、交流情感、学会处世、确立自我、获得自信。大学生人际交往是大学生生活的必需。所以，良好的人际关系有着重大的意义。第一，促进个体发展。人际关系对个体的发展有着极为重要的作用。马克思早就指出： 人的发展取决于直接和间接进行的其他一切人的发展。 大学生在人际交往过程中 以人为镜 ，就能了解自己的长处和缺点，又可以通过别人对自己的态度和评价，全面、客观地认识自己。第二，获得各种信息。人际关系建立的过程首先是交往双方信息沟通的过程，信息交流与沟通是获取知识的重要途径。一个人直接从书本上学得的知识毕竟是有限的，即便是皓首穷经、学富五车，在现代社会潮水般涌来的新信息中也只是沧海一粟。而通过人际交往，就能以更迅速的方式直接沟通信息、丰富知识、交换思想，提高人们对知识的理解。第三，增进身心健康。良好的人际关系对个人身心健康十分重要。孔子曾说： 有朋自远方来，不亦悦乎。 大学生在成长过程中，需要与人交往和获得精神的支持，从朋友那里得到理解与宽慰，从而获得安全感、满足感，提高自信心。相反，人际关系失调，常引起心理失衡，容易导致身心疾病。第四，适应社会需要，构建和谐社会。大学生良好的人际关系是为其将来走向社会打好基础。大学生都来自全国各地，他们有不同的风俗习惯;大学生来自不同的家庭，他们有着不同的气质、性格、兴趣、爱好和需要，学会与各种各样的人和睦相处，将来走向社会才能适应更加复杂的人际关系，与大众和睦相处，构建和谐社会。家和万事兴，民族与民族和睦相处，则国家兴旺，国家与国家和平共处，则天下太平。第五，促进学业进步，事业成功。 独学而无友，孤陋而寡闻 。大学生彼此间的互通有无，将会使他们在思想碰撞中产生新的火花，促进学业进步，增加他们对事业、人生、成功的积极看法，朋友之间相互帮助，则有助于事业成功。古往今来，许多名人志士的成功与他们良好的人际关系分不开。唐朝李世民明白了 水能载舟，亦能覆舟 的道理，因此能关心爱护自己的臣民，而受到臣民的拥护。赞扬友情的 桃花潭水深千尺，不及汪伦送我情 的李白的成功有着汪伦的功劳。马克思和恩格斯的成功，也与他们的相互关心、相互帮助分不开。

二、用心交往是大学生建立良好人际关系的有效途径

心理研究表明，积极健康的人际氛围是影响人际关系的重要条件，其中，积极投入、用心交往是一种积极有效的途径。带着真诚心、善良心、关爱心、平等尊重心、忍让心等积极的心态去交往，将有助于缩短人与人之间的距离，增进相互间的交流。

(一)真诚心

孟子认为： 人之相识，贵在相知，人之相知，贵在知心。 俗话说： 浇花浇根，交人交心 这正是人缘好的关键，只有交心才能使人感到真诚。真诚是人与人之间沟通的桥梁，只有以心换心，以诚相待，才能使双方相互理解，建立信任感，进而结成深厚的友谊。真诚心，就是为人处世要有真心、诚心，要讲真话，办实事，态度诚恳，为人实在，不虚伪，不说谎。以诚相待，心诚则灵。真诚能够感动对方，使不太好的关系转好，如历史上著名的 将相和 ，真诚心还能消除误会，使人与人之间的关系更加美好。

(二)平等心

平等，主要指交往双方态度的平等，我们每个人都有自己独立的人格、做人的尊严和法律上的权利与义务，人格上人人都是平等的。在大学生人际交往中，生理年龄不是问题，社会地位不是差距，家庭背景不应该成为障碍，贫富差距不应该是天平的砝码，尊长辈分更不应该是话下。心存平等，一视同仁，友谊才会长久。

(三)尊重心

敬人者，人恒敬之;爱人者，人恒爱之 。尊重别人，重视别人，也会获得别人的尊重。人人都有自尊心，都希望受到别人的尊重，而且对尊重自己的人有一种天然的亲和力和认同感，给予别人热情，其实就是给予别人支持和鼓励，能大大增强对方的自我肯定。将心比心，别人在感到尊重的同时，也会以尊重心相对。尊重心，是建立在心理平等的基础上，尊重能带来良性反馈，投我以木桃，报之以琼瑶。 温暖别人的火，也会温暖你自己。

(四)宽容心

宽容大度，性格开朗，气量恢宏，胸怀宽广，是为人处世较高的境界。 有容乃大，无欲则刚 、 大度集群朋 、 大肚能容天下难容之事 ，这些都是说明宽容大度的好处，其表现很多：对人对友求同存异，不以自己特殊的个性或嗜好待人;能容忍朋友的过失，不记前嫌;能虚心接受批评，主动检查，而不文过饰非，推诿责任;在小事上不斤斤计较，耿耿于怀;能听得进各种意见，使自己更加明智。遭受 胯下之辱 的韩信，以德报怨，化敌为友;齐桓公不计私仇，任用射了他一箭的管仲为相，成就了一代霸业;光武帝刘秀 不斥异己，不念旧恶，泛爱容众，结恩心于臣民 ，使汉室中兴;等等，这些帝王将相的宽容大度，值得我们深思和借鉴。 (五)忍让心

这是搞好人际关系的重要态度。人与人相处，得成于忍。 君子忍人所不能忍，容人所不能容，处人所不能处 、 忍一时风平浪静，退一步海阔天空 。当别人尖酸刻薄的言语、不良的行为态度伤害到自己时，要忍。忍，要明明白白，经典有说： 先人不善，不识道德，无有语者，殊无怪也。 这是因为别人没有受过这方面的教育，不懂，所以不足为怪;忍，还要顾全大局，为了集体团结，为了家庭和睦，要忍下来，能放手时则放手，得饶人处且饶人，不妨提倡 吃亏是福 的精神。

三、提高自身的个性修养，是大学生建立良好人际关系的关键

大学生在人际交往过程中，往往反映出一个人的道德品质、思想情感、性格气质、学识教养、处世态度乃至交往情意，也就是个人的自身修养在社交中会体现，这就要求大学生应丰富自己的内心世界，从仪表到谈吐，从形象到学识，多方位提高自己。有利于大学生人际交往的个性品质主要有以下几种：

(一)正直诚实

正直就是为人正派，不搞歪心眼。它给人带来友谊、信任、钦佩和尊重。正直的人发表意见，不计恩怨，坦诚相见;处理问题，坚持原则，秉公办事;为人处世，正大光明，伸张正义;待人接物，风度端正，人格高尚。诚实是正直的姐妹，唯有诚实，方能使人放心，得到他人信任。周恩来曾说： 自以为聪明的人往往没有好下场的。世界上最聪明的人是最老实的人，因为只有老实人，才经得起事实和历史的考验。

(二)心存善意

与人为善，是中国传统文化的精华，也是中华民族的传统美德，助人即助己，吃亏就是占便宜，人类的社会性和共存性生成了人类的互引力和亲和力需要爱怜和友谊。大学生在人际交往过程中，要心存善意，心理常想别人好、集体好、社会好。因为你好，我好，大家好才是真的好。因为心存善意，就有好的态度，才有好的行为。

(三)口说好话

与人交往，要多说别人的好话，使用顺耳、亲切、文雅、得体的语言，多赞扬别人，多赏识别人。美国心理学家威廉 詹姆士指出： 赞扬能使羸弱的身体变得强壮，能给恐怖的内心以平静与依赖，能让受伤的神经得到休息和力量，能给身处逆境的人以务求成功的决心。 曾有报道，广西一位农妇学会了用多国语言讲 谢谢你 、 你真好 、 你真是太棒了 等赞扬别人的语言和一些日常用语，结果找她作导游的外国旅客很多。要善于落实大方地说谢谢。真诚发自内心的感谢闪烁着人性的光辉。

(四)身行好事

勿以善小而不为，勿以恶小而为之 。多行善事，多帮助别人。心理学家们发现，以帮助与相互帮助开端的人际关系，不仅良好的第一印象容易确定，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。患难见真情，所谓 雪中送炭 的心理效应， 锦上添花 也很需要。

(五)优化人格

在大学生人际交往中，偏执、强迫、自负、多疑、自卑等人格会障碍人际交往。因此，改造不良人格，培养和优化良好性格是建立和发展良好人际关系的重要方面。我国心理学家黄希庭研究了大学生中人际关系好的个性特征：尊重他人，工作负责，忠厚老实，热情开朗，乐于助人，独立谦逊，兴趣广泛，乐观幽默，端庄文雅，良好的性格特征具有相当大的人格魅力，易于使人产生可爱可亲之感，因而极大地促进了人际关系的发展。

参考文献：

[1]何金彩，唐闻捷.大学生心理健康与发展[M].杭州：浙江大学出版社，20xx：93.

[2]马克思，恩格斯.马克思恩格斯全集(第3卷)[M].北京：中国人民大学出版社，20xx：515.

[3]张宏如，曹雨平.当代大学生心理学[M].北京：首都经济贸易大学出版社，20xx：259.

[4]包卫.心理素质与现代人生[M].长沙：湖南大学出版社，20xx：150.

[5]包卫.心理素质与现代人生[M].长沙：湖南大学出版社，20xx：151.

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！