

# 人际关系心理论文 心理论文人际关系 (模板5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

## 人际关系心理论文篇一

**【摘要】**当代大学生的人际关系对于大学生以后心理健康的发展具有重要的影响作用，由于大学生本身的性质较为特殊，因此大学生的人际交往的关系也较为复杂。从广义的概念来说大学生的人际关系是大学生与所有和他有接触的人之间的人际关系，但是从狭义的概念来说，大学生的人际关系仅仅是指在大学校园中接触较为亲密的人。

**【关键词】**大学生；人际关系；心理健康

大学期间，学生们本身处于一个较为特殊的成长阶段，这期间大学生的心理影响因素比较多，有积极的影响，有消极的影响。这就需要对大学生人际关系进行分析，这样才能够正确的辅导大学生的心理健康，使得大学生能有一个较为良好的环境，促使他们在大学期间心理发展阶段有一个较为健康的发展环境。影响大学生人际交往和人际沟通的行为对大学生心理的健康成长具有重要的影响，好的环境能够使得大学生们拥有一个积极向上的健康生活状态，不好的心理健康只会带来负面的影响，很容易导致大学生在生活中做出较为极端的选择进而对社会产生一些不良的影响。因此，对大学生人际交往环境的分析对大学生心理健康教育的辅导具有重要的作用。

## 一、大学生人际交往的环境对大学生心理健康的影响

### (一) 大学生家庭对大学生心理健康的影响

家庭中的主要家庭成员对大学生的影响具有重要的作用，家庭成员是大学生最亲近的人，家庭成员和大学生之间具有血缘关系，这种关系是任何人都代替不了的。因此，大学生对家庭成员的信任度也是最高的，家庭的生活环境对大学生的心理健康具有重要的意义，家庭成员的一些行为方式直接在影响着大学生的心理。如果一个家庭成员在生活中有一些不良的行为方式，比如说父母经常在大学生面前吵架，父母和大学生之间的矛盾不及时沟通等，这样只会使得大学生的心理有阴影，要是不能够采取方式帮助他们，他们会有极大的心理障碍，这样对大学生心理健康发展具有消极的影响。如果大学生有一个较为良好的家庭环境影响，这样可以让大学生拥有一个积极向上的心理，对以后大学生心理健康的发展也具有积极的影响作用。

### (二) 大学生的教师对大学生心理健康的影响

大学生在刚刚进入大学的校园中的时候，第一个接触的长辈应该就是老师了，在面对新的学习环境和新的生活环境，大学生更依赖于教师们的讲解，教师们给大学生的印象对大学生以后的生活都有极其重要的作用。但是，相对于大学生以前遇见的教师们来说，大学的老师的管理比较疏松，大学生不经常见到老师，老师们一般只会对特殊的学生主动进行沟通，对他们进行一些心里上面的教育。除此之外，大学生一般不会主动和老师之间进行沟通。因此，大学生和教师之间缺乏一定的沟通，在大学生心理遇见问题的时候不能够及时的帮助他们疏散不良的心情进而使他们能够建立一个健康的心理。大学生和老师之间的关系的发展和是需要老师和大学生们共同主动努力才能够有成果的。

### (三) 大学生周围的同学对大学生心理健康的影响

大学生与同学之间的关系，是大学人际关系中较为重要的组成部分，在大学这个特殊的阶段中，家长和教师只是大学生生活中的小部分，大学生大多数的时间都是和同学在交往。同学之间更加容易建立起密切的关系，密切的同学关系能够使得大学生们形成比较稳定的交往和心理依附关系。

## 二、大学生心理健康的辅导

### (一)加强家庭对大学生心理健康的辅导

在进入大学之后，学生和家人的关系是非常重要的，情感上的不平衡，情绪变化对另一方有偏见。一方面，父母经常把情感上的负担寄托给孩子，并给予很高期望。另一方面，大学生希望摆脱对父母的依赖，按照自己的意志行动。一方面他们必须离开他们家庭所在地，到一个完全陌生的环境，开始新的学习和生活，迫使他们去学习独立面对各种问题；另一方面，尽管他们想要独立，但由于外部世界和许多的限制，他们不能完全独立。为了解决这个矛盾关系，需要大学生与父母调整 and 适应与其他家庭成员之间的关系，需要彼此之间更多理解和信任，建立一个和谐的家庭关系，有利于自身的健康发展。

### (二)提高教师对大学生心理健康的辅导的措施

但由于大学教育的特殊性，教师和学生之间的关系比较分散，导致大学教师倾向于关注教知识，忽视了意识形态方面的沟通，组织咨询思想政治教育活动，适当召开大多数学生干部会议，然后让他们传递信息给大部分学生。师生之间的理解可以在对话的内容和形式上进行人文价值交换，改变过于强调书本知识的教学方式，让学生能科学思维、注意和所有的学生交流，经常去了解大部分学生的情况，真的做“学生导向”逐步发展人文精神，建立一个好老师形象，对学生起到好的影响。

### 三、结语

对大学生心理健康进行辅导，使大学生有一个健康的心理对以后社会的发展具有重要的意义。一方面能够拥有一个好的素质，帮助社会建立和谐发展的文明环境；一方面又能够自主发挥自己的个性，使得社会产生新的资源，为社会的发展做出贡献，促进社会上新能源的踊跃出现。若大学生的心理存在着一定的隐患问题，进入社会后，很可能会做出极端的事情，影响社会文明的发展。由此可得，辅导大学生使他们有一个健康的心理对于以后社会的发展具有积极的影响作用。建立一个良好的人际交往环境对于辅助大学生建立健康的心理具有重要的作用，良好的环境可以促进大学生健康心理的形成，有健康的心理才能够达到社会和谐发展的目标。

### 参考文献

- [1] 宋娟，孙艳平. 论心理健康与创造力的关系[j]. 学校党建与思想教育[20xx(07)].
- [2] 张建梅. 新形势下大学生心理健康和人际主观因素研究[j]. 传承[20xx(28)].
- [3] 田代亮. 高职大学生人际关系、人格特质、应对方式及其关系研究[j]. 曲阜师范大学[20xx(05)].

## 人际关系心理论文篇二

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。

## 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。

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。对于两代人的隔阂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，有些东西也在悄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。

## 人际关系心理论文篇三

社会生活中的每一个生活都生活在人际关系网中，每个人的成长和发展都依存于人际交往。人际关系的好坏往往是一个人的心理健康水平、社会适应能力的综合体现。现代社会是一个开放的社会，开放的社会需要开放的社会交往。对于正在学习、成长中的大学生来说，人际交往是生活的基本内容之一。同学之间、师生之间、老乡之间、室友之间、个人与班级以及和学校之间等错综复杂的社会交往，构成了大学生人际交往的网络系统。培养良好的人际效能力，不仅是大学生生活的需要，更是将来适应社会的需要。一个没有交际能力的人，就像陆地上的船是永远不会漂泊到壮阔的大海中去。

比起中学生，大学生的人际交往更为复杂，更为广泛，独立性更强，更具社会性。个体开始独立地步入了准社会群体的交际圈。大学生们开始尝试独立的人际交往，并试图发展这方面的能力。而且，交往能力越来越成为大学生心目中衡量个人能力的一项重要标准。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、个性保持健康和具有安全感、归属感、幸福感的必然要求。然而，并不是每个大学生都能处理好人际关系的。在这一过程中，有相当数量的人会产生各种问题。认知、情绪及人格因素，都影响着人际关系的建立。一旦在这一过程中受挫，就可能表现为自我否定而陷入苦闷与焦虑之中，或因企图对抗而陷入困境，并由此产生心理问题。

有关调查表明，大学生心理问题中，关于人际交往的已占50%以上，而以前的统计中，恋爱烦恼占据首位。交际烦恼超过恋爱困扰。仔细分析，大学生人际关系中的困惑、不适可以分为以下5类情况：

第一类：缺少知心朋友。

这类大学生通常多能正常交往，人际关系也不错，但自感缺

乏能互吐衷肠、肝胆相照、配合默契、同甘共苦的知心朋友，为此，有时不免感到孤独和无奈。

第二类：与个别人难以相交。

这类大学生与多数人交往良好，但与个别人交往不良，他们可能是室友、同学或父母等与自己关系比较近的人，由于与这些人相处不好，常会影响情绪，成为一块“心病”。

第三类：与他人交往平淡。

这类大学生能与他人交往，但总感到与人相处的质量不高，缺乏影响力，没有关系比较密切的朋友，多属点头之交，没有人值得他牵挂，也没有人会想念他，他们难以保持和发展良好的人际关系。这类同学多会感到空虚、迷茫、失落。某高校06级一学生，因同学关系不好，倍感孤独、压抑，最后离校出走。在离学校较近的几个中小城市闯荡了一圈后又回到了学校，在校园中与接到通知后星夜赶到学校的陈某父母不期而遇，此时，悲喜交加的陈某父子面对的，除了学校因陈某不假离校、旷课50多个学时而给予的勒令退学处分和校方师生的同情之外，谁也无能为力给予陈某更多的安慰。

第四类：感到交往有困难。

这类大学生渴望交往，但由于交往能力有限、方法欠妥或个性缺陷、交往心理障碍等原因，致使交往不尽人意，很少有成功的体验，他们往往感到苦恼，很希望改变社交状况。大一年级女生小张，她在家里一直养尊处优，家务活全部由父母包办，自理能力不强。进入大学后，紧张的学习使她觉得不安。她开始独来独往，渐渐地，她有种异样的感觉，好像全寝室同学都看不起她，打开水也要她去，扫地也叫她，她觉得自己成了别人“差使”的对象，越发闷闷不乐，上课也毫无兴趣，成绩一落千丈。

## 第五类：社交恐惧症。

这类大学生对人际交往特别敏感、害怕，极力回避与人接触，不得不交往时则紧张、恐怖、心跳加快、面红耳赤，难以自制，总是处于焦虑状态。他们害怕自己成了别人注意的中心，害怕自己在别人面前出洋相，害怕被别人观察。总担心自己会出现错误而被别人嘲笑，总处于一种莫名的心理压力之下。与人交往，甚至在公共场所出现，对他们来说都是一件极其恐怖的任务。

社交恐怖症是非常痛苦、严重影响患者生活工作的一种心理障碍。许多一般人能够轻而易举办到的事，社交恐怖症患者却望而生畏。患者可能会认为自己是个乏味的人，并认为别人也会那样想。于是患者就会变得过于敏感，更不愿意打搅别人。而这样做，会使得患者感到更加焦虑和抑郁，从而使得社交恐怖的症状进一步恶化。许多患者改变他们的生活，来适应自己的症状。他们(和他们的家人)不得不错过许多有意义的活动。

在大学阶段的学习生活中，由于主观和客观的原因，其中一部分人往往会出现人际交往和沟通不畅的情况，影响其身心健康和学习进步。近年来，由于各种因素的影响，大学生人际交往困难成为大学生活中的一个普遍问题。看看上面那个调查，同学们在回答“通过择业你感到自己特别欠缺的素质是什么”时，选择人际交往能力的比例最高达34.8%，位列首位。大学生人际交往与沟通中存在问题重要有以下几种类型：

### 1、自我中心型。

在与别人交往时，“我”字优先，只顾及自己的需要和利益，强调自己的感受，而不考虑别人。在与他人相处时，不顾场合，不考虑别人的情绪，自己高兴时，就高谈阔论，眉飞色舞，手舞足蹈；不高兴时，就郁郁寡欢，谁都不理，或是乱发脾气，根本不尊重他人，漠视他人的处境和利益。

## 2、自我封闭型。

这种类型有两种情况，一种是不愿让别人了解自己，总喜欢把自己的真实思想、情感和需要掩盖起来，往往持一种孤傲处世的态度，只注重自己的内心体验，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。在我们队里也存在着这样的学员，喜欢一个人独来独往，不喜欢与他人接触，做什么都是一个，很难融合到大集体中，产生一种极不和谐的情况。

## 3、社会功利型。

任何人在交往过程中都有这样那样的目的、想法，都有使自己通过交往得到提高，进步的愿望，这些都是好的。但如果过多过重地考虑交往中的个人愿望，利益是否能够实现和达成，实现的可能性有多大等，就很容易被拜金主义、功利主义等错误思想腐蚀拉拢，使个人交往带上及其浓厚的功利色彩。在我们学员队中，也有部分学员把市场经济通行的“等价交换原则”用于人际交往，靠吃吃喝喝建立感情，靠拉拉扯扯，吹吹拍拍以实现个人目的；或“唯利是图”；大利多交，小利少交，无利不交，冷落不能给自己“实惠”的人，滥交乱捧能给自己“实惠”的人。个别学员把个人利益看得很重，最好荣誉、成绩都属于自己，别人都不如自己，在分队与分队之间，甚至区队与区队之间也存在类似的问题，对于本分队本区队的工作都尽力完成，但在其它分队区队有困难的时候不愿伸手帮助一下，希望自己所在分队，区队成为一枝独秀。

## 4、猜疑妒忌型。

嫉妒心限度就会走向反面，影响人与人之间正常的关系。在我们平时的交往中嫉妒心主要表现为对他人的成绩、进步不

予承认甚至贬低；自己取得了成绩，获得了荣誉就沾沾自喜，但同时又焦虑不安，对他人过分提防，害怕他人赶上；有的甚至因此怨恨他人的所作所为。嫉妒心，嫉的是贤，妒的是能，这就是所谓的“嫉贤妒能”。如若自己不能够很好的调节心态，发展到极端就会产生同归于尽的心理，自己得不到的东西，别人也别想得得到。自己不成功，他人也休想成功。能够坐在这里的，大家都是通过高考这拥挤的羊肠小道的幸运者，一帆风顺，优越感，自然而然的滋生。但进入大学校园情况就不一样了，中学的优秀者云集在一起，有的学员不能够保持优秀，学业上优越地位的失落，很容易产生忌妒心理。轻者出现内向，躲避，重者出现精神妄想，自杀甚至犯罪等。

## 5、江湖义气型。

有些学生热衷于江湖义气，对所谓的江湖好汉，义士崇拜得五体投地，与其他同学称兄道弟，拜把子，管它什么军纪，国法，集体利益，不惜为哥们两肋插刀，大有豪气冲天的勇者风范。而实际上，这是对革命同志关系的玷污，它是封建社会的产物，是维护个人和小团体私利的宗派团伙意识，与以革命原则为基础的同志友谊有着本质的区别。在平时交往中，我们一定不能搞小团体，小圈子，应当坚持团结合作，珍惜互相之间的情谊，这样才能做到“人伴贤良智更高”。

## 6、人际交往复杂困惑迷茫

## 7、面子问题

爱美之心，人皆有之，爱面子更是大学生的一大怪癖，大学生的许多人际冲突，都是发生在没有什么原则问题的小事情上，往往是一次无意的碰撞、不经意的言语伤害、或区区小利等等，本来只要打个招呼、说声道歉，也就没事了，但双方都“赌气”，不打招呼，不道歉，而是出言不逊，结果争吵起来。更有甚者，一个不让，一个拔拳相向，头破血流，

事后懊悔不迭。双方都在用不适当的方法维护自尊，即典型的面子心理，仿佛谁先道歉就伤了面子，谁在威胁面前低了头，谁就孬种、于是层层升级，以悲剧而告终。

其实产生这些问题的原因很多，分析起来大体上有以下几方面的因素：

### 1、家庭教育的原因；

现在大多数家庭都是独生子女，所以在家里父母总是怕孩子吃亏，慢慢的就养成孩子自私的心理。并且有些家长本身人际关系就不好，由于长期的渲染，致使孩子也反感与人交往。正所谓父母是孩子的第一任教师，所以很多事情孩子都是他们那里学来的，所以有时候，做家长的应当让孩子接受一些挫折教育和吃亏教育，这样才会让他们真真的自己去了解社会感知社会。真正的去为人处世。

### 2、学校教育的原因；

在很多中小学校，包括有的大学把学习成绩放在第一位，忽略甚至根本就没有注重培养学生的人际交往能力还有很多时候，有的学校把学生的思想品德教育形式化。致使很多学生在面试的时候面红耳赤，羞羞答答，这是学校教育的失误，其实学校应当注重培养学生如何做人，以及怎么面对和接触社会，时刻让同学们明白，虽然他们不能改变一个社会，但他们一定要适应这个社会。

### 3、社会的影响；

### 4、自私自利的个人思想；

如今像你们这样的大学生，基本都是独生子女。家长们“望子成龙”的期盼，对自家“独苗”的呵护，成为培育“一切为我”的温床。当你们计如大学校园，独立地过集体生活，

与同学相处时，一些同学自小养成的“以自我为中心”的自私心理就暴露无余。

## 5、素质教育的匮乏；

我国目前的教育现状仍处于应试教育阶段，应试教育带来的负面效应就是一些家长、学生、老师更多关心的是学生的考试分数。却忽视了无法用分数衡量的内在素质的培养，这其中，就包括人际交往与沟通能力这个作为社会人必须具备的素质。

## 6、市场经济的负面影响。

市场经济的发展，一方面动了我国经济社会的发展与进步，另一方面也助长了一些功利思想的膨胀，这种思想意识也影响了大学生的处世理念和行为方式。

每个成长中的大学生，都希望自己生活在良好的人际关系气氛中，如何提高个人的人际魅力，保持良好的人际关系状态，这是每个大学生值得思考的问题，调查结果也表明，那些对大学生生活感到满意度低的学生，其列在第一位的是人际关系不适。对在校大学生，就从品性格、能力、学识、体态、交际手段与社会经验等方面锻炼自己，使自己能够适应大学生生活。良好的人际交往和沟通能力不是与生俱来的，它需要在社会交往实践中学习，锻炼和提高。但如同其他事务一样，“没有规矩不成方圆”，大学生在交往过程中，也有它内在的规律性，即依据一定的交往原则。只有遵循了正确的交往原则才能建立起和谐的人际关系，也不能在交往中掌握和创造更好的人际交往的艺术。

### （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，就是一澳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。日本著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，善于展再

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、互补互助交互原则。

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。理由是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常常，以弥补自己的不足。

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。由于这种寻求自我价值被确认和情绪安全感的倾向，在社会交往中，更重视自己的自我表现，注意吸引别人的注意，希望别人能接纳自己，喜欢自己。阿伦森的研究表明，人际关系的基础是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，愿意同他们交往并建立和维持关系。

福阿夫妇1975年研究表明，任何人都有着保护自己心理平衡的稳定倾向，都要求自身同他人的关系保持某种适当性、合理性，并依此对自己与他人的行为得以解释。这样，当别人对我们表示出友好，表示接纳和支持时，我们也感到应该对别人报以相应的友好，这种“应该”的意识会使我们产生一

种心理压力，接纳别人，否则我们的行为就显得不合理。与此同时，如果我们的友好的行动别人接纳后，我们也希望别人作出相应的回答，如果别人的行动偏离了我们的期望，我们会认为别人不通情理，从而产生一种不愉快的情绪体验，对对方产生心理排斥。我国古人所说“爱人者，人恒爱之”，“己所不欲，勿施于人”是有其心理学基础的。

## 7、功利作用原则

心理学家霍曼斯(1961)提出，人与人之间的交往本质上是一个社会交换过程，人们希望交换对自己来说是值得的，希望在交换过程中至少得等于失，不值得交换是没有理由去实施的，不值得交换的关系也没有理由维持，所以人们的一切交往行动及一切人际关系的建立与维持都是根据一定的价值观进行选择的结果。对于那些对自己来说值得的，或得大于失的人际关系，人们倾向于建立和保持，对自己来说不值得，或失大于得的，人们就倾向于逃避、疏远或终止。

我国心理学家研究发现，随着人们的价值观倾向不同，人际交往中存在着不同的社会交换机制。对重内在情感价值的人而言，他们在人际交往中个人情感卷入更多，因而有明显的重情谊、轻物质的倾向，与别人的交换倾向于增值交换过程。他们在人际交往中感到欠别人的情份，因此在回报时，往往也超出别人的期望，这种过程的循环往复，就导致了交往双方都感到得大于失。与此同时，对重外在物质利益的人而言，他们在人际交往中重物质利益意识多于个人情感的投入，因此倾向于用物质来衡量自己的得失，在人际交往中处于减值交换。

## 8、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。人在任何时期的自我价值感，都是既有的一切自我支持信息的总和。自我价值支持的变化无非来自两方面，一是符合人们意愿，自我支持力量的增加，另一方面，与人们的期望相反，使人们面临自我价值威胁，因而必须进行自我价值保护的消极变化，即自我价值支持力量的失去或自我面临新的攻击。

特别是我们面临肯定的人转向否定时，我们面临两种选择：一是承认别人转变的合理性，否定我们自己，贬低自我价值；二是进行自我价值保护，尽可能维护自我价值的不变，降低所失去的自我价值对自己的重要性。许多研究表明，自我价值否定是非常痛苦的，因此当面临自我价值威胁时的优先反应不是否定自身，而是尽可能保护自己。

## （二）建立良好的人际关系

建立良好的人际关系，是一个事业成功的基础，左右逢源，游刃有余，需要一颗宽容的心，需要真诚，需要积极交往的主动性，塑造很好的个人形象，善用各种交际手段，克服社会知觉中的偏见。

### 1、克服社会知觉中的偏差

知人者智，自知者明，能否正确地认识和了解他人，同样关系到人际交际能否顺利进行。要走出对他人认知的心理误区，要注意以下几个方面：

#### 晕轮效应

在我们的头脑中，总有一些潜在的，得之于各种途径的观念，并常常以此来评价和判断他人，因为这样做所耗费的心理能量最少，也就是说，它最省事。但是，图省事往往会造成一些认知偏差。什么美国人开放，英国人保守，商人精明世故，

农民老实本分……。这些说法虽与某些人的特征相吻合，但绝不是个个如此，还要“具体问题具体对待”。人如其面，各个不同，不能用概念来衡量人，把人简单化。某人的一种优点、优势放大变成了笼罩全身的“光环”，甚至原来的缺点也被掩盖或者蒙上了一层夺目的光彩。这种对他人认知的最大失误就在于以偏盖全。“借一斑而窥全豹”并不总是适合于一切人和事，个别和局部并不一定能反映全部和整体。在人的诸多行为或性格特征中抓住某个好的或不好的、就断定他是好人、坏人，无疑是幼稚的。恰当地、全面地认知他人，就要克服说好全好，说坏全坏的绝对化方法。

## 首应效应

effect)□也称为最初印象。

第一印象，也就是第一次对人知觉时形成的形象，它往往最深刻，而且常会成为一种基本印象而影响对他人各方面的评价。俗话说，先入为主，讲的就是这个道理：人们很重视给别人的第一印象，但也该看到，第一印象得之于较短时间的接触，又无以往的经验作参照，主观性、片面性较强。所以，一定要注意其消极的一面既不能因第一印象不好而全盘否定，又要防止被表面的堂皇所迷惑。“金玉其外，败絮其中”，这样的例子也屡见不鲜。要练就一番透过现象看本质的本事，在长期的相处中全面、正确认识 and 了解他人。如一位大学生刚入大学出色的自我介绍在同学的头脑中留下强有力的第一印象，即使以后他的表现不如以前，学生认为不是能力问题，而是不够尽力；相反，有的同学寻求职业时留下很不称职的第一印象，那么要转变需要很多长时间。人们已习惯于用先入为主的最初印象轨道解释一些心理问题。

## 近因效应

新近获得的信息比原来获得的信息影响更大。不因一时一事评价人。

## 刻板效应

有些人习惯于机械地将交往对象归于某一类人，不管他是否表现出该类人的特征，都认为他是该类人的代表，而总是将对这类人的评价强加于他，从而影响正确认知，特别是当这类评价带有偏见时，会损害人际关系。如有的大学生认为南方人小气、自私，家庭社会地位高的学生傲气、不好相处等，这种刻板印象容易形成先入为主的定势效应，妨碍大学生正常人际关系的形成。

## 定势效应

定势效应是指人们头脑中存在的某种固定化的意识，影响人们对人和事物的认知和评价。当我们与他人接触时，常常会不自觉地产生一种有准备的心理状态，作一种固定了的观念或倾向进行评判。

## 投射效应

人际关系中的投射效应，即“以小人之心，度君子之腹”，指与人交往时把自己具有的某些不讨人喜欢、不为人接受观念、性格、态度或欲望转移到别人身上，认为别人也是如此，以掩盖自己不受人欢迎的特征。如自私的人总认为别人也很自私；而那些慷慨磊方的人认为别人对自己也应不小气，由于投射作用的影响，人际交往中很容易产生误解。

为什么有的人不能从人际交往中得到快乐？人是社会的动物，人际交往是我们每个人的一种需要。在人际交往中，过分留心、处处算计、总怕吃亏上当，这当然得不到快乐。可以说，这样的人还没有领悟人际交往的真正内涵，因此他无法体验到交往中的快乐。俩人互相交换一个苹果，还是一人一个苹果，俩人互相交换一个主意，一人就有了两个主意，这个例子是交往露内涵的一个体现。此外，交往的意义还在于增大个人的心理空间，减少彼此的心理距离，建立“我们感”。

这些都是人的一种心理需要、社会需求。

消极的情绪，如不快、痛苦、愤怒、失望等，会影响人际交往的正常进行，这点不言而喻。这些消极情绪的产生，可能来自某种压力、或者受挫、或是某种丧失。每个人都要学会在生活中对付这些不良情绪，这也是个人成长的一种重要表现。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。

## 2、建立健康的人际交往模式

适度的自我价值感是良好的人际关系的基础。自我价值感来源于对自己作为一个独特的个体而存在有的固有价值认识。任何一个个体都是无法完全被取代的，都有其独特性，有其独特的创造性潜能。伴随这种价值感而来的是对他人的独特性价值的理解以及对他人的尊重。是否具有这种适度的自我价值感直接影响到人际交往的模式。

## 3、塑造良好的个人形象，增进个人魅力

社会交往中，个体的知识水平与涵养直接影响着交往的效果，良好的个人形象应从点滴开始，从善如流，“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”。优化个人的社交形象。

提高心理素质。人与人的交往，是思想、能力与知识及心理的整体作用，哪一方面的欠缺都会影响人际关系的质量。有的学生在人际交往中存在社交恐惧、胆怯、羞怯、自卑、冷漠、孤独、封闭、猜疑、自傲、嫉妒等不良心理，都不易建

立良好的人际关系。加强自我训练，提高自身的心理素质，以积极的态度进行交往。

提高自身的人际魅力。每个个体都有其内在的人际魅力，他是一个人综合素质在社交生活中的体现。这就要求在校的大学生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。心理学研究表明，初次交往中，良好的社交形象会给对方留下深刻的印象，而随着交往的深入，学识更占主导地位。特别是大学生的个性培养，拓展自己的内涵。

#### 4、培养主动真诚交往的态度

大学生对外在世界的观察和思考已接近成熟，但对内在自我的反省能力却有待发展。在人际交往中，他们往往觉得别人不关心自己，或不尊重自己，却很少反省自身，问问自己对别人怎样。这种单向性思维容易导致交往中一厢情愿的倾向，并容易对挫折做出错误的归因。

人际交往本质上是一个互动的过程，但许多时候互动链的运行需要有人激发。事实上，许多交际成功的人往往会主动激发，开启人际互动链。即他们往往首先向别人发出友好的信号，主动关心别人，主动帮助别人，主动与人打招呼……正像我们前面提到的那样，“我敬人，人自会敬我”，他们以此打开了人际交往的局面。

大学生们容易忽略或很少加以反省的另一个问题是：我怎么对待我自己？

是相信自己一定能成功，还是担心自己会失败？是认为自己比别人强，和别人一样，还是比别人差？一个人对待自己的态度也大大影响着其人际关系的成功与失败。

许多时候，一个人如何对待自己以及如何对待别人，别人也会以相应的态度和方式对待自己。所以改善人际关系首先是

改变自己，通过改变自己来改变别人。对大学生而言，思维已近成熟，所以从反省自我开端，从具体行动起步，乃不失为上策。有人说：播种行为，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。

对一个风华正茂的大学生来说，都需要有丰富的际关系，并在这个世界上帮助与被帮助、同情与被同情、爱与被爱、共享欢乐与承受痛苦。在社会交往中，那些主动去接纳别人的人，在际关系上较为自信。主动交往的稀少源于两方面的原因。一是缺乏自信，担心遭到拒绝，担心别人不会象自己期望的那样理解、应答，从而使自己处于窘迫的局面，伤害了自己的自尊。事实上，问题远没有我们想象的那么严重，因为际关系中，双方都需要适应，需要际关系支持陌生情境。二是人们在际关系方面有许多误解，如先同别人打招呼，在别人看来低人一等，“那些善于交往的人左右逢源，都有些世故，有些圆滑”，“我如此麻烦别人，别人会认为我无能，会讨厌我”等等。

主动交往特别是当面临际危机时，主动解释，消除误解，重新建立良好的际关系非常重要。大学生际和谐的表现之一是乐于与人交往，然而有的大学生由于种种原因则形成不同程度的封闭心理，阻碍其正常际关系的形成。有的是因为性格内向，被人误认为封闭；有的是整天忙忙碌碌，因为紧张的学习，始终处于疲倦状态，自然也就很少有高涨的热情，只要紧张气氛松弛了，他们的热情一般能很快调动起来；有的则是因为心灵上的创伤所致。如过去曾赤诚待人，结果却遭致欺骗、暗算，因此对人渐存戒心，不轻易暴露自己的思想感情；或者学业、情感屡屡受挫，世界在其眼中被蒙上了一层灰暗的色彩，失去了信心，失去了对生活的追求。

要热情待人还须从心里对他感兴趣，真心喜欢他人。“对别人不感兴趣的人，他的一生中困难最多，对别人的伤害也最大。所有人类的失败都出自于这种人。”

“只要你对别人真心感兴趣，在两个月之内，你所得到的朋友，就会比一个要别人对他(她)感兴趣的人，在两年内所交的朋友还要多。”

运用积极暗示能够减少或消除不良的自我意象。比如经常在心里默默对自己说：“我是受欢迎的人！”每天早晨醒来，都要充满信心地默诵这句话。除言语暗示外，还可运用形象暗示。在头脑中把自己想象成一个良好的交际者，直到这种形象在头脑中能够栩栩如生地浮现出来并根深蒂固。这就是西方心理学中有名的想象方法。

把每个人都看成重要人物自尊得以维护，自我价值得到承认，这是许多人最强烈的心理欲求。我们只有在交往中注意到这一点，才能对应自如。的确，每个人都是重要的，当我们把自己看得非常重要时，也应将心比心把别人也看成重要的。据此，在交往中，我们应注意：（1）让他人保住面子如果一个人习惯于通过挑别人的毛病和漏洞来显示自己的聪明，那将是最愚蠢的，必将为此付出高昂的代价。人人都有毛病和缺点，所以找起来并不难。但被人暴露自己的“小”，这是许多人所反感的，因为这威胁到了他的自尊。（2）不要试图通过争论使人发生改变同学之间常常争论，若是为探讨问题，这是有益的，但试图以此改变对方，则往往会适得其反。每个人都或多或少把某种观点看成是自我的一部分。当你反驳他的观点时，便或轻或重地对他的自尊造成了威胁。所以争论双方很难单纯地就问题展开争论，其间往往渗入了保卫尊严的情感。这种情感促使双方把争论的胜负而不是解决问题看成最重要的。所以赢的一方常常难以抑制自己的洋洋得意，他把这看成是自己尊严的胜利，自己有能力的明证。而输的一方则会觉得自尊受到伤害，他对胜方很难不产生怨恨。从而我们不难理解，为什么许多争论到最后会演变成为人身攻击，或变成了仅仅比嗓门高低的戏。所以争论对人际交往常常是一种干扰因素。

“人性中最深切的品质，是被人赏识的渴望。”心理学家认

为，赞扬能释放一个人身上的能量，调动人的积极性。“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”。真心真意，适时适度地表示你对别人的赞扬，赞扬要对人也对事，能够增进彼此的吸引力。

最有效的赞赏是赞扬他人身上那些并不是显而易见的长处和优点。如果你赞赏一个领导能力强，他也会高兴，但若是赞赏他有风度或是很会教育子女，他一定会更高兴。如果你赞赏一个容貌出众的女孩子漂亮，可能不会引起太大的反响，因为她对这一点很自信；如果你说她性格很好或聪明，她可能会更为高兴。

## 5、锻炼提高人际交往能力技巧

加强和提高人际交往与沟通的技巧很多，概括地讲有四种：

### （1）、善于结交。

在人际交往中，结交的过程一般要精力彼此注意、初步解除和亲密接触三个阶段。善于结交是指能够巧妙地引起对方注意，并主动制造机会，自然地与对方进行初步接触，进而保持进一步接触的过程。

### （2）、善于表达。

常言道：与君一席话，胜读十年书。谈话是沟通信息，获得间接经验的好形势，也是表达感情，增进友谊的重要手段，善于表达，要求表达的内容要清楚明确，表达的方式要恰当，幽默和风趣，是对方感到轻松愉快。自我表露真正可以深入下去的交谈必然是双向的。因而自我表露是另一项应该掌握的技能，即自信地袒露关于自己的信息——怎样想，有什么感受，对他人的自发信息如何反应等。然而，许多人却不能顺畅地表达自己的思想感情，从而给交往制造了障碍。自我

表露需要把握好时机，否则就可能犯滔滔不绝、只顾自己之大忌。一般而言，谈自己的合适时机之一是有人邀请你谈谈自己的时候。这时，如果你能适度地展开自己会引起大家的兴趣和好感。另一种时机是当他人谈的情况和感受与你自己比较一致时，即“我也……”的技巧。人们总是喜欢那些经历和看法与自己一致的人，因为赞成自己的人实际上是在肯定我们的价值和自信。所以，“我也一样”，“我也喜欢这个”，“我有过和你同样的经历”之类的表白往往能激发对方积极的反应，使谈话气氛热乎起来。

### （3）、善于倾听。

倾听的目的一方面是为对方创作表达的机会，另一方面是自己能更好地了解对方，以便进一步与其交往和沟通。学会提高倾听的艺术，首先要静听他人的谈话，不要贸然打断对方的话题，也不要时时插话，影响他人的谈话思路，或弄不清谈话的是指就断然下结论。其次，要鼓励对方讲下去，可以用简单的赞同、复述、评论接话等方法引导他人讲下去。另外，不要做无关的动作，如心不在焉、东张西望、爱听不停、不慎耐烦、不时看表、目光游离不定等动作。这些既影响对方讲话的兴趣，又是一种非常无礼的行为。记住，鼓励他人谈论他们自己、他们的感受、他们的成就，是赢得友谊的有力品质。

### （4）、善于处理各类矛盾。

在人与人的交往过程中，难免会产生各式各样的矛盾和摩擦，而善于出力问题，就是要求一个人在遇到麻烦的时候能够打破僵局，或者能够做到大事化小，小事化了，保持良好的人际关系，创造深入交往的氛围。从赞扬和诚心的感谢入手。在此之前，我们已深知赞扬和感谢的作用，它可以提高对方的自信和自尊，从而在感情上接纳我们。在这种背景下，我们诚恳地提出批评，对方往往更容易接受。应该做到自尊但不能自傲，坦诚但不轻率，谦虚但不虚伪，谨慎但不拘禁，

或波但不清服，老练但不圆滑，勇敢但不鲁莽，随和但不懦弱。

我相信，只要我们能努力朝这些方向前进，我们就会发现，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。

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，是大学生们心理正常发展、保持个性健康和具有安全感、归属感、幸福感的必然要求。每个人生命的主宰其实就是自己，关键是你有所改变，要有强烈成功的愿望，针对自己人际交往中存在的问题，结合自己的个性特点，以积极的态度和行为对待人际交往，相信就一定会找到合适的方法培养自己的人际交往能力，逐渐学会交往，建立和谐的人际关系。

【1】郭丽《大学生人际交往个案解析》华南理工大学出版社

【2】林崇德《发展心理学》人民教育出版社1999年

【3】苏厚重《大学生人际关系原理江西》江西人民出版社

【4】凡禹《人际交往的艺术》北京北京工业大学出版社2002.

【5】苏连升《大学生人际交往的心理分析》沧州师范专科学校学报2004年3月

【7】贾玉霞《大学生人际交往心理问题的成因及对策》咸阳师范学院学报2006年

【8】许苏明《论社会交换行为的类型及其制约因素》南京大学学报2000年3月

## 人际关系心理论文篇四

摘要：无论是在学习、生活以及工作方面，大学宿舍成员之间都会形成各种交往关系，而这类人际关系和谐与否，将对其中宿舍成员的心理健康产生重要影响。近年来，大量因宿舍人际关系不和谐所引致的伤害事件不绝于耳，且这类危害还将对大学生造成严重的心理困惑与精神压力，甚至引发后续一系列的负面影响。鉴于此，本文将就当前大学生宿舍人际关系现状展开论述，分析影响大学生宿舍人际关系的主要原因，并藉此提出协调宿舍人际关系和大学心理健康的实践措施，以期对促进大学生人际关系的和谐和心理健康发展提供借鉴参考。

关键词：大学生心理健康 学生宿舍 宿舍文化 文明意识

### 1 引言

大学生群体对现实世界以及现代社会中各种关系的认知尚处于塑成期，心理健康容易受到人际关系的影响而产生波动。因此，在大学生的人际关系形成和维系过程中，大学宿舍发挥着十分重要的作用，其不仅是大学生各种人际关系形成的重要场所，其中人际关系的和谐与否也将直接牵涉到大学生心理健康，故对如何维系大学宿舍人际关系等相关问题展开探讨研究具有一定积极意义。

### 2 大学生宿舍人际关系的现状分析

心理学家马斯洛将人类的需求分为了几类，而根据其需求层次理论结合实际分析，大学宿舍人际关系实现了和谐，即满足了第四层次的需要——感情和归属的需要。由此可见，和谐的宿舍人际关系可以让大学生对宿舍产生一种归属感，并

赋予宿舍特殊的感情。近年来，大学生宿舍冲突事件接连发生，其社会影响不禁让我们为之咋舌，这不得不引人深思、发人深省。根据相关学者今年对国内大学生宿舍人际关系问题的研究调查报告显示，有六成大学生认为与室友是无话不谈的好朋友，能够共同分享喜悦与悲伤；有三成大学生曾经嫉妒过室友，而在这些大学生中，对嫉妒心理的处理方式也不同，其中四成学生会将嫉妒隐藏起来，不会体现在外在行为上，另有五成学生则会由于嫉妒而公然顶撞室友或者产生冲突。由此调查结果可以看出，时下大学宿舍人际关系现状不容乐观，同时，各种因素所造成的个体差异也使得大学宿舍人际关系并不如想象中的和谐，且其中的事件亦容易对大学生的心理健康造成负面影响，甚至引发部分更严重的现象。

### 3 影响大学生宿舍人际关系的因素

#### 3.1 个体间的差异

大学宿舍成员来自不同地区，有着不同的社会背景和社会经历，以及不同的生活习惯、价值观念以及作息时间，比如，有些学生不注意生活细节而对其他同学造成了困扰，如若不能互相理解包容，时间久了就会彼此之间产生厌烦心理，从而引致各类冲突的出现。

#### 3.2 心理上的差异

大学生多处在各种价值观念的形成与认知阶段，无法妥善处理自身个性中所带有的自我中心主义、个人主义、自卑与自傲、谦虚与嫉妒、猜忌与闭锁等心理特点，从而较难控制自己的情绪，导致行为具有明显的冲动性。加上多数来自独生子女家庭，个性中的独立自我思想根深蒂固，团体生活使其产生各种不适应的症状，从而在不同程度上影响人际关系的和谐。

#### 3.3 知识技能差异

部分学生从未独自生活，生活太过依赖他人，在处理各种人际问题时往往只凭直觉、情绪和经验，不具备为人处世方面的基本技巧，从而时常引发一些不必要的争执，破坏人际关系的和谐性。

#### 4 促进大学生宿舍人际关系与心理健康和谐发展的策略

##### 4.1 以宿舍人际为主题，开展心理健康教育

要开展以人际为主题的心理健康专题讲座，鼓励学生将自身遇到的人际方面的问题讲出来，让大家共同讨论并及时解决。同时，推动大学生心理健康教育课程的设立，使其成为每位“新”同学必须认真修读的一门课程，充分利用学校心理教育资源，有针对性的对大学生人际关系认知和处理能力展开培养和训练，使之形成坚强、理解和包容的心理品质，此外，可以借助专业心理专家的协作，加强学生对于建立和谐人际关系的重视程度，使其在发现自身问题后能主动去寻找方法及时“对症下药”。

##### 4.2 积极宣传寝室文化，树立宿舍文明意识

目前，已有部分高校意识到宿舍文化的重要性，但能够将建议和措施落到实处的却少之甚少，由此，寝室文化在校园中、在塑造健康心理时、在形成和谐人际关系时并没有产生实质上的效果。需要注意的是，加强寝室文化建设必须摒弃口号化的作风，坚决执行制度化、规范化、道德化，要切实将这种良好的文化气氛保持下去，使之成为激励学生努力生活、努力学习的后备力量。同时，可以组织学生开展更为丰富的寝室文化评比活动，设置月度和年度最佳寝室等称号，给予应有的奖励激励，使得宿舍成员从此自觉自愿地为寝室文化建设贡献出自己的力量，并以此形成一种意识：“宿舍是我家，我爱我家”，从而对宿舍逐渐产生归属感和认同感，藉此进一步提高宿舍人员间的和谐度。

## 5 结语

随着中国经济社会深化发展的需要，对大学生的素质要求也越来越高，他们不仅要具有扎实专业知识基础，也要具有能够适应社会生存、人际交往的基本技能。希望本文上述研究能够对提升大学宿舍人际关系以及改善大学生心理健康状况等工作的开展有所启示，促使大学生无论是在学习还是生活方面都能成为引领社会前进的动力所在。

参考文献：

- [1]郭梅华，陈虹，黄伟东. 大学生宿舍人际和谐度与心理健康的关系研究[j].赣南师范学院学报□20xx(04).
- [2]孙东媛. 大学生宿舍人际关系实证研究[j].高校辅导员学刊□20xx(01).
- [3]姚福清，兰倩. 大学生寝室人际关系问题及应对策略[j].内江师范学院学报□20xx(01).
- [4]刘春雷，李铁镔. 大学生寝室人际关系影响因素及应对方式的调查研究[j].吉林师范大学学报(人文社会科学版)□20xx(01).
- [5]衣庆泳. 大学生寝室人际交往问题的教育对话[j].大连大学学报□20xx(05).
- [6]蒋和丰，李化树. 大学生寝室人际关系问题研究文献综述[j].赤峰学院学报(自然科学版)□20xx(24).

## 人际关系心理论文篇五

**【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，另辟蹊径，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嬗变[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.

[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)