# 大学生如何搞好人际关系心得体会

来源：网络 作者：心旷神怡 更新时间：2024-06-30

*第一篇：大学生如何搞好人际关系心得体会在大学里搞各种好人际关系，是至关重要的。进入大学，我们已经不知不觉的共同度过快一个学期了，时光飞逝啊。在此，大家一定有了不小的收获吧。也许是关于专业知识与技能的。当然，还有一点也是非常重要的，那就是人...*

**第一篇：大学生如何搞好人际关系心得体会**

在大学里搞各种好人际关系，是至关重要的。进入大学，我们已经不知不觉的共同度过快一个学期了，时光飞逝啊。在此，大家一定有了不小的收获吧。也许是关于专业知识与技能的。当然，还有一点也是非常重要的，那就是人际关系了。

想来，大家对大学内的各种人际关系的处理，都有着自己独特的见解吧。首先，我觉得这必须得从自身开始，要学会欣赏和肯定自己的能力，要看到自己的优点，也要看到他人的可取之处。俗话说‘金无足赤，人无完人’‘尺有所短，寸有所长’人与人之间的相处，也应该更多地关注别人的优点与长处嘛。呵呵。

成功学中有一句话说的好‘改变缺点不能导致成功，发挥优点才才可以导致成功。’ 在人际关系方面，不仅要学会去挖掘他人的优点与长处，也应该常站在对方的位置想一想，也就是设身处地替别人着想。这也往往是处理好人际关系的重要保障之一。

当然，互相包容与友爱也是必备的，人要有一颗包容与友爱的心，这样会显得你自己更能海纳百川。往往博大的胸怀也能换得别人的赞赏与好感。

我相信，只要您能保持一颗真诚热情的心去对待他人，以一种宽容友爱的心去对待他人，以及以一种欣赏与赞美的目光去对待他人，你一定能处理好人与人之间的关系，能更上一层楼的。

**第二篇：大学生如何搞好学校内的各种人际关系演讲稿**

大学生如何搞好学校内的各种人际关系

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家下午好！

进入大学，我们已不知不觉共同度过了三个多学期。我想，在这段时期里，大家一定都收获了很多。无论是我们的专业知识与技能，亦或是自我生活的能力。当然，有一点很重要，那就是我们也一定收获了不少的朋友。

想来，大家对大学内各种人际关系的处理，都有着自己独特的见解。今天我要讲的，就是我个人对大学生如何处理好学校内的各种人际关系的观点和看法。

人活着，就不可避免的要与人打交道，这就是人际关系。人际关系对一个人的一生会产生一定的影响。对不同的人，其影响的程度不同。对能力差的人其影响大，对能力大的人其影响小。我们不应该把人际关系看得太重，但也不要完全不顾。我觉得，处理人际关系一般应该注意以下几个问题:

一、宽容友爱

宽容是一种大度，它会让你拥有更多的朋友和轻松的生活。看看我们的周围，那些有宽容心的人往往能赢得大家的尊敬和爱戴；相反，那些斤斤计较，不能容忍别人的人往往得不到大家的理解、尊重和欢迎。

王勃曾说：海内存知己，天涯若比邻。这是他的朋友将

要到四川去上任，王勃在长安相送，临别时赠给朋友这首歌。四海之内思念我的知己朋友，即使远在天边，也感觉像邻居一样近。

对人要友爱。人人都渴望友爱，与人友爱就是与自己友爱。友爱可以化解一切，友爱可以赢得更多的友爱和朋友。即使别人不够友爱，我们仍可以用友爱去化解他。没有人会与友爱为敌，友爱要真诚而不要虚伪。

二、不卑不亢、平易近人

跟比自己强大的人打交道不要自卑，因为他也是从你现在的处境走过来的，只要努力你就会赶上他。与比自己弱的人打交道，不要骄傲，因为你也曾经经历过他现在的处境。如果努力他也会赶上你，甚至超过你。不卑不亢、平易近人会让你接触更多的人，得到更多的尊重，与更多的人和睦相处。

1946年5月6日，国共和谈期间，周恩来与美、蒋代表及三方工作人员一行60余人，到了黄坡县时适逢暴雨，山洪爆发，河水猛涨，桥梁被冲断，无法前进。美、蒋方代表都找不到办法过河，正在无奈之际，周恩来找来了黄坡县委书记，之后这个书记就找来了一些群众，周恩来同大家商量到：“乡亲们，我们要到宣化店去和平谈判，你们有办法帮助我们过河吗？”大家回答说：“有!”于是他们找来了绳子和抬杠，硬是靠人力把吉普车抬过了河，其他美方

与蒋方人员也由农民给背过了河。等到他们来背周恩来时，他拒绝到：“乡亲们，你们为了争取和平，给予我们很大的支持，我很感谢你们。跋山涉水是我们共产党人的本领，我就不麻烦你们了。”说着周恩来就脱下长裤与鞋袜，赤脚涉过了这条宽百余米，水深齐腰的河。

周恩来总理的平易近人，是我们永远的榜样！

三、常站在对方的位置想一想，也就是设身处地替别人着

想

有时别人的行为会令我们想不通，这是因为我们总站在自己的位置分析问题。如果设身处地地站在对方的位置想一想，那么很多问题都可以想通，很多事情都可以理解。有一位少年去拜访一位长老，向他请教生活与成功之道:“我怎样才能让自己得到幸福，同时又能带给别人快乐呢？”

长老看了看他说：“我送你四句话。第一句话，把自己当成别人。”

少年想了想，说：“在我感到痛苦忧伤的时候，把自己当成别人，痛苦就自然减轻了；当我欣喜若狂之时，把自己当成别人，那些狂喜也会变得和平一些，是这样的吗？”长老点点头，说出了第二句话：“把别人当成自己。”“在别人不幸的时候，”少年皱着眉头道，“真正用心去同情别人的不幸，理解别人的难处，在别人需要的时候，及时

给予帮助。”

长老微微一笑，又说出一句话：“把别人当成别人。”少年说：“你的意思是让我充分地尊重每个人的独立性，在任何情形下，都要根据别人特点和需要来调整自己的行为。”

“说的很好！”长老眼中流露出赞许的目光，说出了第四句话：“把自己当成自己。”

想了一会儿，少年遗憾地说：“这句话的意思，我一时还悟不出来。而且这句话之间也有许多自相矛盾之处，我用什么才能把它们统一起来呢？”

“很简单，用一生的时间和经历，”长老说道。少年沉思良久，叩谢而去。

当然，除了这三点之外，还有许多交友之道。但只需做到这三点，又何尝还用担心交不到真心朋友呢？我的演讲完毕，谢谢大家!

**第三篇：搞好人际关系,构建和谐校园**

搞好人际关系，构建和谐校园

摘要：构建和谐校园是建设和谐社会的需要。胡锦涛同志强调指出：“实现社会和谐、建设美好的社会，始终是人类孜孜以求的社会理想，也是包括中国共产党在内的马克思主义政党不懈追求的社会理想。”学校是整个社会体系的重要组成部分，在培养整个国家和民族的人才中具有重要的作用，所以学校应当在构建和谐社会中起骨干和带头作用，走在前面。

关键词：和谐校园人际关系师生关系学生关系干群关系

和谐校园是文明、向上、创新的校园，是宽松、协调、包容的校园，也是师生员工工作的乐园、生活的家园和精神的花园。而构建和谐校园，要协调处理好学校内部的各种人际关系，理顺师生员工的思想情绪，形成全体师生员工各尽其能、各展其长、各得其所、专心学业而又和谐相处的局面。校园中的人际关系主要包括领导干部、教职工、学生三类群体的内部关系以及干群关系、师生关系等，其中干群关系和谐是关键，师生关系和谐是根本，各群体内部的人际关系和谐是基础。

一、领导干部之间的人际关系。

和谐能够凝聚人心，和谐可以团结力量，和谐可以促进事业发展。只有拥有和谐的环境氛围，学校的组织效能才能得到充分发挥，教师教书育人的积极性和学生学习的主动性才能得到提高，才能培养出合格的高素质人才。作为学校领导应该用学校不断发展壮大的美好前景凝聚教师人心。

构建和谐的学校人际关系，校长是关键。作为校长要有高尚的情操，光明磊落，以德服人，要相信学校里的每一个人，相信每一个教师都是为了搞好教育工作而来学校的，相信每一个学生都是为了搞好自己的学习而来学校读书的。在信任的基础上再考虑学校的人际关系。人际关系说穿了就是一种心灵与心灵的关系，所以校长要善于沟通心灵，要用光明前景激发人心，用真情关怀温暖人心，用坦诚相待交换人心，用人格魁力“征服”人心。

各处室、各中层领导干部应以学校的大局为出发点，不要过多计较个人的得失，做好各方面的统筹协调工作。遇到问题敢于承担责任，生活作风正派，不拉帮结派，不搞分立。

二、教职工之间的人际关系

和谐的群体内部关系需要教职员工以真诚、尊重、宽容、互助为原则，构建生活和谐、工作和谐、学习和谐、心理和谐的同事关系。

对同事应多理解慎支持。在办公室里上班，与同事相处得久了，对彼此之间的兴趣爱好、生活状态，都有了一定的了解。作为同事，我们没有理由苛求人家为自己尽忠效力。在发生误解和争执的时候，一定要换个角度、站在对方的立场上为人家想想，理解一下人家的处境，千万别情绪化，把人家的隐私抖了出来。任何背后议论和指桑骂槐，最终都会在贬低对方的过程中破坏自己的大度形象，而受到旁人的抵触。同时，对工作我们要拥有挚诚的热情，对同事则必须选择慎重地支持。支持意味着接纳人家的观点和思想，而一味地支持只能导致盲从，也会滋生拉帮结派的嫌疑，影响学校决策层的信任。

各班主任之间因为班级之间的竞争，以及在解决班级同学之间的矛盾时，容易处在人际关系紧张的边缘。这个时候一定要保持冷静，就事论事，采用恰当的方法解决问题。在事关各人利益的大事上，如职称评定、奖金发放、优秀名额的分配等，则应保持一颗平常心，以学校大局为重。

三、学生之间的人际关系

和谐的班级人际关系的培养在构建和谐的学校人际关系中至关重要。友好、合作对于学生进步和心理发展，以及增强集体凝聚力等都具有更积极的意义。学生群体中的人际关系是重要的教育手段和教育内容，具有两个突出的特点：纯洁性和丰富性。学校是向下一代传授知识与文明、传播科学与真理、传承道德与精神的场所，教育的对象是天真无邪的青少年，这种情况必然体现在学生的群体人际关系中。同时，在班集体中，所有成员都可以直接交往；几乎所有教育活动都是以人际交往的形式进行的。学校越是追求教育效果，学校的人际关系也就越丰富多彩。因此，改变管理方式，优化师生关系，积极创造教育情境，营造良好教学气氛，丰富集体活动内容，更新活动方法和组织形式等等，都有利于和谐班级人际关系的培养。

四、师生之间的人际关系

师生关系是学校教育过程中最基本的人际关系，师生和谐是学生获取知识的前提和教育教学获得成功的保证，也是构建和谐校园的根本。教师是科学知识的开拓者，是知识和智慧的引渡者，是学生成才的领路人，在构建和谐校园中具有主导作用。学生是学校教育教学的服务对象，在构建和谐校园中具有主体作用。师生间只有建立融洽和谐的关系，才能取得最佳教育效果。

要创造和谐的师生关系，一方面要求教师具有较高的师德修养、精湛的教学艺术、良好的外表形象，以理服人，取信于人，做学生的表率，建立“民主平等、尊师爱生、情感交融、协力合作”的新型师生关系；另一方面，要求学生尊敬教师，勤学守纪。只有在此基础上，才能建立起和谐的师生关系，出现乐教乐学的生动局面。

只有校园和谐，才有书声琅琅。只有消除校园中消极的、负面的东西，及时

化解各种矛盾，才能优化教育教学环境，把师生的注意力引导到读书做学问上来，在和谐的文化氛围中潜移默化地接受人文精神的熏陶。只有在校园内营造一个“和而不同”的大环境，师生才能在相互理解、相互尊重、相互包容的基础上，进行思想、理念、学术上的探讨、交锋和争鸣，个性得到张扬，创造力、想像力得到充分发挥。只有这样，高素质人才才能破茧而出。

学校的中心任务是教书育人，构建和谐优化的教育体系成为构建和谐学校不可或缺的方面。构建和谐优化的教育体系，就是要按现代教育的要求，让学生学会生活、学会健身、学会学习、学会关心。学会生活，这就要求学校要加强生活实践教育，提高学生生存素质，拓宽劳动教育内涵，加大科技含量，传授科技知识，训练动手操作能力，发展学生自主、创造、竞争、合作的个性品质。引导学生会欣赏并享受美好的生活，达到“生活与生存的和谐”。学会健身，就是要注重活动课程的实效，提高活动课教育质量，培养学生敢于竞争、竞技的个性品质和健康坚定的人格，发展学生的审美、塑美能力和完美的心理素质，以提高学生身心素质和审美素质为主体，引导学生“学会健身”，达到“训练与锻炼的和谐”。学会学习，重点是研究学法，改进教法，精讲精练，优化教学过程。以网络技术为平台，全面提高师生的信息素养，以“做中学”为基点，努力培养师生科学探究的能力。通过眼、手、脑、口等感官的同时使用，激发兴趣，引导思维，探究问题，走自主创新性学习之路，引导学生“学会学习”，达到“施教与求知的和谐”。学会关心，是要弘扬人文智慧，以人为本，张扬个性，尊重人格，关注心灵的共鸣。师生以尊重关心为前提，体现为以“关爱、宽容、和谐、共生”为宗旨的人文素质特征，着力从人心、人格、人性、人生等四个方面推动师生的教育实践活动，并在活动中共同提高。通过创设的情境和教育机智，大力弘扬自主、创造、竞争、合作精神，让学生在优良的人文环境中潜移默化地“学会关心”，达到“管理与自律的和谐”。

五、干群之间的人际关系

教师是教育教学工作的直接实施者和指导者，是学校的工作的主体，教育行政部门和学校管理者要坚持教师为本，全心全意依靠教师，充分调动教师的积极性，构建和谐的教师工作氛围。

和谐的干群关系需要各级领导干部关心、关注教职员工的需求，用真挚的感情和丰厚的待遇留住人心，用人文关怀温暖人心，用坦诚相待交换人心；要倡导干群之间的团结互助、谅解与宽容，促进教师与干部、职工之间的和谐，努力营造理解与尊重、支持与合作的和谐氛围，使所有教职员工都能在信任和关爱中，体验生活的美好和人生的幸福,形成人心思进、团结和谐、共促发展的良好氛围。

任何一个上司，干到这个职位上，至少有某些过人处。他们丰富的工作经验

和待人处世方略，都是值得我们学习借鉴的，我们应该尊重他们精彩的过去和骄人的业绩。但每一个上司都不是完美的。所以在工作中，唯上司命是听并无必要，但也应记住，给上司提意见只是本职工作中的一小部分，尽力完善、改进、迈向新的台阶才是最终目的。要让上司心悦诚服地接纳你的观点，应在尊重的氛围里，有礼有节有分寸地磨合。不过，在提出质疑和意见前，一定要拿出详细的足以说服对方的资料计划。

作为上司对下属应该多帮助细聆听。在工作生活方面，只有职位上的差异，人格上却都是平等的。在员工及下属面前，我们只是一个领头带班而已，没有什么了不得的荣耀和得意之处。帮助下属，其实是帮助自己，因为员工们的积极性发挥得愈好，工作就会完成得愈出色，也让你自己获得了更多的尊重，树立了开明的形象。

和谐的校园离不开和谐的人际关系。

校园是一个大家庭，在这家庭里编织着各种人际关系网，只有搞好了各方面的人际关系，才能创建一个积极向上，富有凝聚力的学校，学校的事业才能发展，才能呈现一个文明、向上、宽松、包容的和谐校园。

【参考文献】

侯慧君—————《三大重点构建和谐校园》

徐飞鹏—————《建设和谐社会核心是以人为本》

张建鹏—————《构建高校和谐校园的思考》

**第四篇：浅谈大学生人际关系**

会计9班

邓梦婕

08020906

浅谈大学生人际关系

大家好，今天我要演讲的题目是：大学生的人际关系。

首先，我们要知道什么是人际关系，即它的定义。人际关系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。人际关系反映了个人或群体寻求满足其社会需要的心理状态，因此，人际关系的变化一发展决定于双方社会需要满足的程度。

中国人非常强调人际关系的重要性，也就是我们常说的人缘好坏是很重要的。有的人活得潇洒，有的人活得很累。原因在哪里呢？事实已经证明了人际关系好的人，办事就顺达，心情就愉快。

人际关系是很复杂的。良好的人际关系对于获得生活幸福具有重要意义。当今社会，人与人之间的感情好象明显淡漠、很难交往。这很不利心灵的快乐。人要以诚相待，真诚相处，在心灵之间架起一座互信的桥，才能通往对方心灵的彼岸。

我们作为大学生，是一个特殊群体，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；通过对大学生在人际交往和沟通中存在的问题以及原因分析，说明了大学生如何保持和提高良好人际关系交往和沟通能力。同时形成一种团结友爱、朝气蓬勃的人际交往环境，也将有利于大学生形成和发展健康的个性品质。

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。培养良好的人际能力，不仅是大学生活的需要，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。

一、大学生人际关系不适的表现

会计9班

邓梦婕

08020906 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。第二类：与个别人难以相交。第三类：与他人交往平淡。第四类：感到交往有困难。第五类：社交恐惧症。

二、大学生在人际交往和沟通中存在的问题

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主要有以下几种类型：

1、自我中心型。

2、自我封闭型。

3、社会功利型。

4、猜疑妒忌型。

5、江湖义气型。

6、人际交往复杂困惑迷茫

7、面子问题

人都是社会的动物，这似乎注定了人人都必须处理好人际关系，但是经过一番努力你会发现往往是事与愿违。因为，世上没有完美无缺的事，更没有完美无缺的人际关系。因为人人都有他自己的想法，习惯，作风等等属于自己的不能被别人理解或是完全接受的个性，这是属于个人自己的个性，这些个性只能缓和而不能消除，这就是人际关系的症结所在，这样一个矛盾是客观存在的。所以，在你明白了这点以后就不要对人际关系有太多苛求。即使你的出发点是好的，但是偶尔与同学朋友或同时发发火也是正常的。你也是正常人，不可能要你为了别人而包容一切，你也需要表示自己的不满，你也需要偶尔发泄一下，你不能总是当调解者和受气桶。

处理人际关系还有一点很重要，那就是：不要奢求更不要苛求每个人都喜欢你。俗话说：“人非圣贤孰能无过！”你总避免不了与人有过节或是与人争执不休的时候，或是你让别人生气的时候，那样人家不喜欢你是很有可能的事，如果真有人为了一点鸡毛蒜皮的小事而与你有隔阂，那这样的朋友维持一般也就罢了，不僵，任然为她好就可以，总之，无愧于心即可！

要处理好人际关系最重要的一点就是，在各个方面不断的提高完善自己，多为别人着想，从别人的角度看问题。

总之，对于在校大学生，要从各方面锻炼自己，克服各方面的心理问题，改善人际关系，会计9班

邓梦婕

08020906 使自己能够适应大学生活。大学时期是大学生心理趋于成熟的时期，特别需要别人的理解，愿意向别人倾诉自己的思想，以便通过别人的理解与安慰而对压抑的情绪进行调节，使心理压力缓解。另外，重视人际交往，掌握交往技巧，积累交往经验，不仅是大学生现实生活的需要，也是大学生成功走向社会的需要。

处理人与人之间的关系的确是一门学问，是一种艺术。有许多具体的原则、警言可供我们参考、借鉴。但是，掌握这咱艺术的关键是我们对人性的了解和掌握，是我们对自身的了解和把握。了解他人需要什么，并满足这些需要，才有可能赢得他人；同时也要注意完善自我。如果你努力朝这个方向前进，你就会发现一切正在悄然改变：朋友之间的不快荡然无存；能够畅言的越来越多；亲友间的深挚互爱。你会过得充实愉快，觉得人际交往是一件自然与轻松的事，从而对学习生活持以乐观的态度，对塑造一段完美的大学生活以及以后的人生充满信心。

**第五篇：大学生人际关系**

大学生人际关系现状

教学班

教师

专业08

调查人

学号200810504013上课时间调查报告 现代人际关系 赵艳 测控技术与仪器 李红兵 星期二 九、十节

二○一一年五月二十一号

大学生人际关系现状调查报告

一、概述

人际关系，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。人际关系即是人与人之间心理上的直接关系，也就是情感上的关系。表现为双方发生好感或恶感，对别人的行为容易接受或无动于衷、积极的交往或闭关自守、心理上与他人相容或不相容等。它反映在群体活动中，人们相互之间的情感距离和相互吸引与排拒的心理状态。和谐、友好、积极、亲密的人际关系都属于良好的人际关系，对于一个人的工作、生活和学习是有益的；相反，不和谐、紧张、消极、敌对的人际关系则是不良的人际关系，对一个人的工作、生活和学习是有害的。

大学生正处在学习知识和技能、认识社会、探索人生的发展时期，大学生的所有活动都是在与人的交往过程中进行的。人际交往是我们每个人社会化的必经之路。良好的人际关系有助于提高大学生的自信和自尊，缓解内心的冲突与苦闷，宣泄愤怒与压抑，减少孤独与空虚。不懂得人际交往的人，在心理上不能成为健全的人。每个成长中的大学生，都希望自己生活在良好的人际关系的气氛中，应该如何改善人际关系，如何加强人际交往，大概是每个大学生迫切希望解决的问题。

以下是本人对本班和宿舍楼部分同学的人际关系现状调查的整理结果。此次调查以问卷形式，分为三大类情状，每类又分若干小问题。

二、调查结果及分析

1、学生人际关系总体状况

1.1你对自己的人际关系现状满意吗？

对自己的人际关系现状的满意程度依次是：满意的约占49.5%、一般的占40.6%、很满意的占8.3%、不满意的占1.6%。调查结果显示，57.8%的同学对自己的人际关系现状很满意和满意。另有40.6%的同学对自己的人际关系感觉一般。可见，大部分同学在人际交往方面较为顺利，只有少数同学存在人际交往困惑问题。

1.2 你认为下列哪种关系对你的个人发展影响最大？

认为下列关系对个人的发展最重要的依次为：和朋友的关系占45%、和父母的关系占25%、和同学的关系占15.2%、和老师的关系占7.3%、和兄弟姐妹的关系占4.5%，2%的同学认为没有对自己个人发展最重要的关系，1%的同学认为对自己发展最重要的关系不在问卷所设计的内容范围内。45%的人认为和朋友的关系对个人的发展最重要，这个也是选择人数最多的选项。可见人对友谊的渴求和重视。和朋友的交往和友谊质量不仅影响人的自信心、自尊心，更从多角度多方面的影响着人的心理健康。第二大影响个人发展的是和父母的关系，有25%的人选择了该项。父母是孩子的第一任老师，家庭成员间的关系也是人最为关注的关系之一。其次是与同学和老师的关系，这两大关系在校园人际中接触最为频繁。

1.3在你的成长过程中，哪种人际关系对你建立自信有巨大的作用？

认为在自己的成长过程中对自己建立信心有巨大作用的人际关系依次是：朋友53.9%、父母16.5%、同学11%、小学老师1.6%、初中老师7%、高中老师3.4%、大学老师1.6%、祖父母或外祖父母2.4%，其中2.6%的同学认为在自己的成长过程中对自己建立信心有巨大作用的人际关系不在问卷所设计的内容范围。和上题的调查结果一致的是，选择人数最多的选项仍然是朋友对人建立自信有巨大的作用，可见，人对友情的高度重视，在人成长的过程中，玩伴和好友对人的影响不仅体现在日常的生活和学习，更在潜移默化中影响着彼此的价值观和人生观。调查结果显示人对朋友和友谊的重视甚至超过了与父母亲的关系。另外老师对学生建立自信的作用方面，选择初中老师的同学要多于小学、高中和大学老师。初中阶段是人学业成绩比较满意的阶段，而高中阶段是成绩出现下滑比较严重的阶段，这应该就是初中老师对人自信的建立的作用要大于高中老师的原因。

1.4下列哪种人际关系曾给你的生活造成很大的负面影响？

认为曾给自己的生活造成很大的负面的人际关系依次是：和同学的关系占30%、和朋友的关系占15.6%、和父母的关系占15.2%、和老师的关系占12%、和兄弟姐妹的关系占0.5%、和祖父母或外祖父母的关系占0.5%，其中28.8%的同学认为没有哪种人际关系曾给自己的生活造成很大的负面影响，6.4%的同学认为曾给自己的生活造成很大负面影响的人际关系不在问卷所设计的内容范围。在对人的生活造成负面影响的因素中，和同学的关系占的比重最大。同学是多数人人际交往最基本的对象。多数人与同学间的交往最普遍，也最复杂。一方面，同学之间年龄相近，经历相同，兴趣、爱好相似，又在一个集体中学习和生活，因此比较容易相处；另一方面，同学之间在生活习惯、个性等方面又存在着一定的差异，加之交往频率过高，空间距离过小，因而在交往过程中又难免发生这样或那样的矛盾和冲突。前面已经讲到朋友对人的个人发展影响最大，同时朋友也是曾给人带来很大负面影响的人。可见，人虽然对友谊的渴求十分强烈，但是一旦需求得不到满足，又容易对人际交往采取消极的态度，这也反映了人情绪的不稳定性。

2、学生当前的人际关系的处理状况

2.1在人际关系方面，你最渴望处理好以下哪种人际关系？

最渴望处理好的人际关系依次是：朋友37%、同学21.5%、恋人14%、父母12.6%、老师7.3%、兄弟姐妹3.7%、祖父母或外祖父母0.8%，其中有2.6%的同学没有最渴望处理好的人际关系，0.5%的同学认为自己最渴望处理好的人际关系不在问卷所设计的内容范围。和前面的调查结果一致的是，对朋友和同学关系的重视仍是人人际关系中的主旋律。37%的人最渴望处理的人际关系是与朋友的关系，21.5%的人最渴望处理的人际关系是与同学的关系。另外，排在第三位人最渴望处理的人际关系为与恋人的关系，同学们已经比较成熟，对两性问题的反映很敏感。同时，与父母老师等的关系也是同学们渴望处理好的人际关系之一。

2.2 你认为自己当前最难处理的是哪种人际关系？

认为自己当前最难处理的人际关系依次是：和同学的关系占22%、和朋友的关系占20%、和老师的关系占15.7%、和父母的关系占14.7%、和兄弟姐妹的关系占2%、和祖父母或外祖父母的关系占2.1%，其中有23.5%的同学认为自己当前没有最难处理的人际关系。同学们对人际交往的期望值比较高，一旦需求得不到满足，又容易对人际交往采取消极的态度。同学关系既是曾给人带来很大负面影响的关系，又是人认为最难处理的人际关系。另外，和朋友、老师、父母的关系也是人最难处理的人际关系。

2.3 同学关系方面，你觉得最难处理的是什么关系？

认为在同学关系方面，最难处理的关系依次是：同班同学37.1%、同寝室同学21.5%、同乡同学3.1%，其中33.5%的同学认为在同学方面没有最难处理的关系，4.8%的同学认为同学关系方面最难处理的关系不在问卷所设计的内容范围。从调查结果可以看到，同学们认为最难处理的同学关系是同班同学和同寝同学的关系。同班和同寝是学生最常见的人际交往关系，持续时间最长、最牢靠。但由于交往频率过高，空间距离过小，在交往过程中难免会发生这样或那样的矛盾和冲突。因此，我们应该注重班级同学间的情感建立，多开展班级和寝室活动来增进彼此的了解和沟通，促进健康友谊的发展。

2.4 在性别上，你觉得最难处理的同学关系是什么关系？

认为在性别上最难处理的同学关系依次是：两方面都有36.5%、同性同学31.8%、异性同学15.6%，其中16.1%的同学认为在性别上没有最难处理的同学关系。从调查结果可以看到，人最难处理的人际关系上，选择同性的同学要远多于选择异性的同学。同性同学间的交往和接触比较多，而且容易产生矛盾和摩擦。这里提示我们应该多学习人际交往的技巧和指导。

3、遇到困难时的求助对象

3.1当你遇到困难时，你会找谁给予你帮助？

认为当自己遇到困难时会找的人依次是：朋友54%、父母31.2%、同学9.8%、老师4.5%、兄弟姐妹0.5%。调查结果显示，当人遇到困难时，找朋友给予帮助的人最多，占到总体的54%。这里同样可以看到朋友在人心目中的地位和作用是非常重要的。

3.2如果你找的是同学，倾向于找哪类性别的同学？

认为自己找的同学倾向的同学依次是：同性同学72%，异性同学28%。调查结果显示，大部分的人会找同性的同学，他们认为与同性之间更方便交流述说，而对异性同学感觉不好意思开口。在人遇到困难的时候，倾向于找的同学是同性多于异性的现象与同性朋友间有更多的同感有关。

3.3 如果你找的是朋友，倾向于找哪类朋友？

认为自己找的同学倾向的同学依次是：好朋友63.8%、一般朋友16.2%、老乡13%、网友1.6%、其中5.4%的同学找的同学倾向类型不在问卷所设计的内容范围。调查结果显示，有超过一半的人倾向于找好朋友，其次是一般朋友和老乡。朋友在人心目中的地位尤为重要，友谊是人非常珍惜的财富。另外，虽然现在网络普及，网络交友的方式也比较普遍，但是当人出现困难的时候，找网友的同学占的比例仅为1.6%。

三、总结

大学阶段是大学生个性和品质形成和发展极为重要的阶段，在校园里与老师、同学、朋友、家人保持良好的人际关系需要每位大学生正确认识人际关系问题，掌握人际交往技巧，遵守人际交往原则，懂得人际交往艺术，及时进行心理调适。当然，人际关系是社会关系在心理层面上的一个体现，人际关系的建立受到各种因素的制约，所以，大学生要根据不同的个体，不同的环境采取不同的方式方法正确处理好人际关系，建立良好的人际关系。

另外，在影响大学生的人际关系中，朋友的影响作用最大，其次是同学。可见人对友谊的渴求和重视，有质量的友谊是增强人心理健康的良药。同学关系是人面临的最难处理的人际关系之一，我们应该注重在人际交往过程中的技能和方法，促进自身良好的社交能力的发展，以此提升我们的自信和心理健康。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找