# 《人际关系心理学》的学习感受

来源：网络 作者：水墨画意 更新时间：2024-06-15

*第一篇：《人际关系心理学》的学习感受人际关系心理学学习感受姓名 刘俊山学号 1140701290系 班级 艺术设计 环艺3班指导老师 陈梦迁大学生们四年生活中最棘手的问题就是人际关系问题了，从大一开始，大学生的孤独骄傲，独来独往，狭隘自私...*

**第一篇：《人际关系心理学》的学习感受**

人际关系心理学学习感受

姓名 刘俊山学号 1140701290系 班级 艺术设计 环艺3班指导老师 陈梦迁

大学生们四年生活中最棘手的问题就是人际关系问题了，从大一开始，大学生的孤独骄傲，独来独往，狭隘自私的缺陷开始在人际关系中暴露出来。宿舍问题，人际失调，交往自卑，社交恐惧等问题都表现出来；高傲，自卑，孤独，无聊，无望恐惧等心理或多或少都出现在每个同学心中。很多同学带着良好的人际关系期望与同学来往，但往往时间不长就失去了耐心和宽容，并抱怨，大学同学太自私，太难相处了。几乎每个人都在历数别人交往中的缺点与不是，几乎大家都感到大学的人际关系复杂。同时，同学们的交往范围大大延伸，他们积极主动与老师校外社会沟通交流，渴望从他们中间获得真正意义上的交往体验。然而，宿舍里的人都难以相处，更何况走向社会呢？交往中语言艺术和技术技巧的缺乏，认知偏差等等，带给他们的是更多的打击和困惑。美国心理学家巴克说：“人离不开人—他要学习他们，伤害他们，支配他们。。总之，人需要与其他人在一起”。因此，人生需要友情，人生需要交往，人生需要自我的形象推销与展示。不论从事任何工作，都必须学会处理各种人际关系，学会人生的公关。通过对人际关系心理学一学期的深入学习，我认识到，人际关系心理学是一门很重要的科学，同时人际关系心理学在人与人的交往中起着非常大的作用。人际关系心理学在我们学习生活中扮演着很重要的作用：怎样与周围的同学进行交往，如何建立良好的人际关系，这都是我们大学生所面临的问题之一，而如何树立正确人际关系心理观，通过合理学习来建立和发展健康和谐的人际关系，就成了一个重要和严肃的现实问题。

人际关系心理学是通过大量实验总结出来的，例如霍桑实验、照明实验、福利实验、群体实验、态度调查等。人际关系是人们为了满足某种需要通过交往而形成的彼此之间比较稳定的心理关系。从动态的角度说人际交往时 它指的是人与人之间的信息沟通和物品交换。从静态的角度来说人际交往指人与人之间通过动态的相互作用形成起来的情感联系。亦即通常所说的人际关系。我们学习人际交往有助于我们的个性发展、心理健康、幸福、学习和发展。

西方的人际关系心理理论有

1、美国人本主义心理学家马斯洛1945年提出的需要层次理论，2、由默里提出来成就动机。

3、美国心理学家弗洛姆1964年在《工作与激励》一书中提出来的期望理论.4、美国心理学家亚当斯1965年提出来的公平理论,该理论探讨在社会比较中个人所作的贡献与他所得的报酬之间

如何保持平衡的理论。

5、奥地利心理学家海德提出来的归因理论。

从人际关系心理学中学到的人际关系的原则交互原则、功利原则、自我价值保护原则、情境控制原则。在如何建立人际关系方面必须重视良好的第一印象的建立，其中有首因效应，近因效应,晕轮效应,投射效应。建立良好第一印象的方法有艾根的SOLER模式，戴尔卡内基给人留下良好第一印象的六条途径。

人际吸引是人与人之间的相互接纳和喜欢。影响人际吸引的人因素主要有

1、熟悉a、熟悉引起喜欢，b、熟悉对象的性质与喜欢。

2、个性特征，a、才能。b、外貌吸引力，c、个性品质。

3、相似和互补，a、相似，b、互补。

4、爱情 a、爱情的三个重要因素，b、罗密欧与朱丽叶效应。

态度是个人指向一定的对象，有一定观念基础的评价性持久反应倾向。首先，态度是习得性的心理状态,其次，态度有具体的指向性,第三，态度有一定的稳定性和持久性的特点.态度的构成要素具有认知、情感、和行为三种成分。态度与行为的关系，态度与行为确实一致的证明，拉皮埃尔关于态度与行为不一致的挑战。态度除了顺应功能，认识功能，防御功能，调节功能外，态度对社会理解的影响,态度的记忆过滤效应,态度的自我价值保护作用,态度的激励作用,消极态度的瓦解功能.影响态度形成的因素：经验的情绪后果，需要的满足，知识，家庭，参照群体。社会学者凯尔曼通过分析态度变化例证，提出态度变化时分三个阶段实现的，这三个阶段包括依从，认同，内化。态度改变的方法：态度改变影响因素向方法的引伸，信息的适当重复、参照群体的引导、角色扮演和主客体的相互作用方式、自我防御回避原则和渐进策略，二步式渐进策略,登门槛效应，低球效应，留面子效应，逆反心理反应的避免与利用，超限逆反，自我价值保护逆反，禁果逆反、通过改变行为实现态度改变，暂时性行为改变，过度理由效应，长期行为变化和新态度的形成。

人作为社会的动物，永远和社会相联系。任何一个人，都是特定的社会一员，也必定受到社会其他成员及作为社会整体的影响。由于社会压力而引发的个人行为与态度朝社会占优势的方向变化的现象，称社会影响。

从某个角度上来说，良好的人际关系，应是个体在与人交往的过程中，用诚实，宽容和谅解的原则，树立自我良好形象，形成集体中融洽的关系，并积极向外拓展自己的交际面，不断赢利他人和社会赞誉，辅助人生走向成功的最佳手段。

**第二篇：人际关系心理学学习感悟**

人际关系之我见

一直以来，人际关系都是与成功息息相关的因素，古语里关于成功的三要素有“天时、地利、人和”，其中“人和”强调的就是和谐的人际关系。

从某个角度上来说，良好的人际关系，应是个体在与人交往的过程中，用诚实，宽容和谅解的原则，树立自我良好形象，形成集体中融洽的关系，并积极向外拓展自己的交际面，不断赢得他人和社会赞誉，辅助人生走向成功的最佳手段。在本学期人际关系心理学的课堂上，我学到了很多，使我在以后的生活中能够更好的与别人交往，提高了我的人际交往能力。

生活在现代社会这个大舞台上，要做一个成功的人，处理好人际关系非常重要。因为人际关系的好坏往往是一个人心里健康水平和社会适应能力的综合表现，每个人的成长与以后的发展都与你的人际关系息息相关，它是人成功的命脉。

大学四年，我们最基本的人际关系问题就是寝室关系问题。比如，一个寝室有六个人或者是八个人，可就是有那么个别的同学做的特别差，从不扫地，从不扔垃圾，从不整理内务，不仅懒，还常常要享受。刚开始接触的时候，室长或室友会帮着多做一些，可是时间久了，就会觉得心里特别不平衡。又或者，在一个混合寝室里，另一个本专业的同学和另一个专业的同学关系很好，但是我行我素，不管其他人，从不参加寝室的活动。一个寝室七八个人，无论如何也无法达到和睦相处，总有那么一两人缺乏集体责任感，总会有两三个人发生冲突。人际关系可以因为冲突，从亲密的、坦诚的、安全的、和睦的、友好的，转为疏远的、隐秘的、害怕的、愤怒的、仇恨的，可以使一个原本善良温和的人，成为一个散布谣言，破坏他人名誉的人，因为他无法宣泄内心的情绪，只好向外人发泄与诉苦。由于外人的不知情而盲目同情，更增加了多变性关系的不和谐。因此在处理人际冲突时，要控制好自己的情绪；当时当地解决冲突；就事论事，对事不对人。

每个人都希望自己能够得到他人的认可与接受，能够与周围的人友好相处，能够获得长久稳定的友谊和爱情，但现实生活中，并不是每个人都能做到这一点。良好的人际关系不是由个人的主观愿望所能决定的，想要达到这个目标，就需要建立起一种健康的社会交往行为态度。

“严于律己，宽以待人”是维持良好人际关系的一件法宝。在日常的人际交往中，每个人都有做错事讲错话的时候，都有无意中伤害到别人的时候，如果这时毫不退让，斤斤计较，不仅会使自己的情绪变坏，造成心理波动和失衡，还会激起对方的不良情绪，造成矛盾对立和激化，使冲突加剧，甚至会导致关系破裂，无法补救。因此，在人际交往中，要学会宽容和忍耐，要能够站在对方的角度看问题，设身处地地为别人着想，要能够容得下别人的某些缺点和不足，尊重别人那些和自己不同的兴趣和行为习惯，只有化干戈为玉帛，友谊才能长存。

**第三篇：人际关系心理学**

XXXX大学XX学院（本 科）

考察科目论文

论文题目：论人际关系心理学在学生会中的应用

学科名称：人际关系心理学专业：应用心理学年级：2024级

姓名：XXX

学号：XXXXXX

E-mile：XXXXXXXXX.com

指导教师：XXX

完成时间：2024年12月17日

论人际关系心理学在学生会中的应用

摘要：人际关系心理学则是在人际关系心理方面的客观事实和规范的基础上，运用现代心理学的知识理论和研究方法探讨人际关系理论方面的客观规律的心理学，而学生会中也有着自身的人际关系网，怎样处理好这张网，帮助学生会更好的发展就成为了今天我们所要探讨的话题...关键词：人际关系心理学；学生会；

English：Interpersonal relationships in psychology is the psychological aspects of the objective facts and norms, based on the use of modern psychological theories and research methods knowledge of the objective laws of human relations theory in psychology, and students also have their own interpersonal network of relationships, how to deal with this network, to help students become better developed today we want to explore the topic...Key：Interpersonal psychology；Students；

引言

人际关系有广义和狭义两种定义，从广义上看：人际关系是指人与人之间的关系；从狭义来看：人际关系是人与人之间通过交往与相互作用而形成的直接的心理关系。而人际关系心理学则是在人际关系心理方面的客观事实和规范的基础上，运用现代心理学的知识理论和研究方法探讨人际关系理论方面的客观规律的心理学，其也可属于是社会心理学的分支。

今天我主要是想从人际关系心理学在学生会中的应用为题，来展开探讨一下人际关系对于学生会的运行和管理有什么帮助。因为我是从大一入学后不久便开始接触和参与院、系各级学生组织，其中待的时间最长、感悟最多的就是学生会了。我曾担任过院学生会组织部委员；系学生会组织部委员、副部，现是我系学生会的主席。我本身是心理学专业的，且本学期又开设了人际关系心理学，于是便试着将所学的人际关系心理学的理论知识搬到学生会这个舞台上，在其中逐步去实践人际关系心理学，并且结合自己大

一、大二的经验来探讨和小结一下人际关系心理学在学生会中的应用。

一、以个人阶段性发展来看人际关系的递进作用：

1、初期

也即是我大一进校的时候。我加入学生会还只是一个委员，这是一个过程，也是在学生会中人际交往的一个开端。我们知道良好的人际关系的形成和发展，须经历一个从表层接触到亲密融合的发展阶段。学生会有着一定的组织结构，即：主席团→部长（副部）→委员（老委员、新委员）→考核期成员。而初期也就需要分为几个时期去看了：

⑴、考核期。在其间，由于学生会同时进入大批新成员，因此最初的结合群可容纳的各种特征的人，结合群内人的个性也呈多样性，且在这一阶段，富于外表吸引力的成员具有优势。因此，这一时期要懂得改善自己的形象和气质，并且在其间要注意观察老委员和部长的性格特征，从而逐渐朝着所进部门的组织氛围去适应和调整。在这一时期，我们的重要任务就是熟悉组织部门内部的人员，快速找到内部成员建立一定的关系，互帮互助，这时要给对方留下积极的映像。虽然随着时间的推进，人们越熟悉和了解后，关系和吸引力就会减弱，但在刚进学生会这段时期，做这些工作是很有必要的。

⑵、委员期。这一期间，因为已经成为学生会的正式成员，所以部门内部成员的关系和熟悉度就进一步紧密了。但这一时期也会区别于考核期，因为在这一时期，人们已经开始失去新鲜感，个性特征也开始逐渐单一，相互吸引力逐步降低，相互的交往也从外部特征转为内在气质了。所以这一时期，就需要成员更多的去展现能力和主动性，去积极参与到学生会的团体活动中，主动去帮助他人和承担工作，这样既可以在别人心中留下好的映像，而且也能展示和磨砺自身的能力，这是很重要的。要想博得他人的肯定，自己就必须要有一定的实力为前提。

2、中期

也就是我大二成为副部的时候。这一期间，我已逐步开始参与到学生会更高层次的部长会议中去，与团总支书记和主席团的接触也就更多。且在这一期间，因为已经有新生加入，所以我需要面对一个新的问题：怎样去选拔和处理好新进委员的问题？因为自己也是从这一时期过来的，因此知道这一时期里新委员会出现许多心理，最突出的如：紧张、陌生感、不适感、反应慢、主动性差等。所以我们就需要开展一些素质拓展、聚餐、团队活动等，意为一种破冰的活动，帮助新进委员，使他们能更好的融入到这个团队中。因为一个良好的团队，优秀的团队，如果不建立融洽和良好的人际关系是不行的。而同时，还需要面对的就是和同级部长以及和团总支书记的人际关系处理。此时，作为副部，更多的是提出意见和增强实施能力，在同级中需要保持一定的度，表现不能太冒尖，要和同级部长保持平衡水平，但也要刺激性的带动他们，不能顾此失彼了，工作质量和完成度也是需要保证的。对于老师，我们需要的就是做好自己本分的工作，因为老师常会在活动中出现，因此做好本职工作，务实、认真就是最满意的答复了。

总的来说，这一阶段是我根据自身情况，总结的一个人从进入到提升需要懂得和处理的一些关于人际关系的事物。在这一期，总结了几点如下：

1、保持良好形象；

2、建立良好关系；

3、主动参与活动；

4、不断提升能力；

5、懂得谦恭礼让；

6、懂得务实创新；

7、博得良好口碑；

8、树立诚信威信；

9、保持竞争实力。

二、树立全局观，从整体着眼学生会的发展：

保持全局意识，从整体去把握学生会的发展走向，从大局去鼓励和建设好学生会的人际关系网，对于学生会的整体发展是有必要的。从霍桑实验中，我也学到一点：虽然外部刺激可以对成员积极性有一定作用，但起决定性作用的还是良好的人际关系。现如今我已成为学生会主席。，在这一时期里，我需要面对的是整个学生会，我需要处理好的是各部门、各部长、委员间突出事件等。而我在整个学生会成员的心目中，是一个突出位置，对于新进来的委员更是有一份神秘感和不可亲近感。所以这期间我就需要做几件事：

⑴、和新进委员建立一种平等关系，保持亲近感，增加大家对我的熟悉程度，主动去找新委员说话，了解和关心他们生活学习情况；

⑵、树立优秀的榜样，凡事在统筹安排好活动后，我就会去各个活动版块参与其中，身先士卒的去带头工作。在例会等制度中，自己则需要做好模范带头作用，因为上梁不正下梁歪，因为我是主席，如果我不带好头，对下面的成员就是一种负面的参照；

⑶、完善制度，实行责任制，让每个成员懂得帮助部门，帮助学生会，让每个成员都形成一种团队意识，从而就不会制约和影响学生会发展。

从霍桑实验和人际关系的其他理论中，我也知道，要让团队能发展好，就需要建立良好的人际关系，而建立好良好的人际关系除了个体自身的能动性外，更重要的就是管理者对其提供了怎样的环境，为其提供怎样的条件，帮助下面的人能建立起良好的人际关系网。在这一阶段，总的来说有以下几点：

1、树立大局观；

2、以人为本，以纲为本；

3、关心成员，激励为主；

4、主动发现，积极调整；

5、不断革新，完善机制；

6、制造机会，创造平台；

7、标榜诚信，建立威严；

8、角色互换，将心比心。

三、结论与展望

人不是孤立存在的，在与社会的连结中，必然要建立各种各样的关系，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。在这些关系交往过程中，人们借助思想、情感以及行为来进行与他人的互动和交流，这些关系因对象不同，也会指向不同的发展方向。良性的关系是吸引与合作的；但由于环境影响、性格因素、心理因素等原因，许多人处理不好人际关系，难免会陷于矛盾与痛苦之中，关系中的当事人如果没有足够的智慧去化解由此带来的自己内心的冲突，则会陷入人际关系的危机之中，甚至会出现人际交往的心理障碍，从而降低自己生活的幸福指数。人际交往与心理健康之间有着重要的联系，良好的人际关系来源于健康的心理状态，自信、乐观、从容、友爱、助人、谦虚、宽容等等，这些良好的行为品质都可以在人际交往中起到很好的促进作用，同时，健康的人际关系也可以使人舒缓压力、平复情绪，对人们的个人发展、身心健康也起到了积极的作用。另一方面，那些在人际关系中出现问题的人，也会多多少少存在着一些心理问题，甚至是人际交往的心理障碍，在人与人的交往中，他们更多地表现出自负、自卑、干涉他人、多疑、敏感、嫉妒等消极心理，从而导致了人际交往的一次次挫败。而我现在通过去实践和研究人际关系心理学在学生会中的作用，以期帮助自己更好的管理好学生会组织，也为今后进入社会做好人际关系处理铺垫。

参考文献：

[1]郑全全、余国良.《人际关系心理学》内容，1999-9第1版.[1]许峰.《社会心理学》内容参考，2024-03-01版.[1][美] 罗伯特·西奥迪尼.《影响力》参考，2024-05版.

**第四篇：心理学学习感受范文**

之前一直对心理学感兴趣，可是一直都没有深入了解。这周路过海源学校，就去咨询了一下，最终确定参加了海源教育的心理咨询师学习，学费要差不多3000啊，心痛了好半天。领到书在回去的路上暗暗下定决心，这是我想学的东西呀，以前没有明白自己真正想学习的东西，现在终于可以学了，这就是我的理想，我向这一天走过那么多的路，希望了那么多次，终于可以跨这一步了，感到了满足。到星期六上课的时候却有些出乎我的意料，原以为只会涉及哲学的东西，没想到却是从生理、医学开始，大量的信息输入让我有些准备不足。下课后，回家赶紧打开课件复习，妈妈笑我后悔了吧，我却觉得很兴奋，这就是我想要休息的东西！

周六、周日全天都是基础知识，起早床的滋味真难受，中午冲回家吃饭又冲到学校，下午第一节课还打不起精神，有半个多小时在硬撑。好在这是暂时现象，过了那个时间人马上清醒过来了，接下来就是把自己当海绵无限吸收吸收再吸收。思维、言语、想象、意识、注意、需要、动机、情绪、情感、意志、人格，荣格、弗洛伊德、冯特、巴普洛夫、希波克拉底类型。。。。这些人、这些理论、这些研究、种种实施都让我着迷。

**第五篇：人际关系心理学论文**

人际关系心得体会浅谈

人不是孤立存在的，在与社会的连结中，必然要建立各种各样的关系，包括亲属关系、朋友关系、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。在这些关系交往过程中，人们借助思想、情感以及行为来进行与他人的互动和交流，这些关系因对象不同，也会指向不同的发展方向。良性的关系是吸引与合作的；但由于环境影响、性格因素、心理因素等原因，许多人处理不好人际关系，难免会陷于矛盾与痛苦之中，关系中的当事人如果没有足够的智慧去化解由此带来的自己内心的冲突，则会陷入人际关系的危机之中，甚至会出现人际交往的心理障碍，从而降低自己生活的幸福指数。

人际交往与心理健康之间有着重要的联系，良好的人际关系来源于健康的心理状态，自信、乐观、从容、友爱、助人、谦虚、宽容等等，这些良好的行为品质都可以在人际交往中起到很好的促进作用，同时，健康的人际关系也可以使人舒缓压力、平复情绪，对人们的个人发展、身心健康也起到了积极的作用。另一方面，那些在人际关系中出现问题的人，也会多多少少存在着一些心理问题，甚至是人际交往的心理障碍，在人与人的交往中，他们更多地表现出自负、自卑、干涉他人、多疑、敏感、嫉妒等消极心理，从而导致了人际交往的一次次挫败。因此，研究人际关系的心理学就应运而生。

自有人类社会以来，人就有交往上的需要。所以人际关系是得以生存、人类社会得以存在和发展的基础和保证。也就是说，人际交往将个人与个人、个人与群体相联结并形成相互作用，相互影响共同发展的网络系统。人际关系是我们每个人生活中的一个重要组成部分。倘若搞不好人际关系，将对我们的工作、生活及心理健康有不良的影响。我们心里都希望自己成为受欢迎的人，毕竟没有人会愿意成为一个人见人厌的人。

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。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。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。

我作为一名在校大学生，我认为在大学学习中除了知识外,最关键、最基本的是人的能力，而人际交往能力恰恰是我们大学生应该必备的一项，拥有较强的人际交往能力是大学生走进社会最强有力的条件。如何理顺好这些关系、如何提高生活质量，良好的人际交往能力显得尤为重要。我将在这里分享一点人际关系心理学心得和体会。

一、真诚待人。人格品质是影响喜欢最稳定的因素之一，也是个体吸引力的重要来源之一。美国学者安德森研究了影响人际关系的人格品质，其中排在序列最前面的就是真诚。他认为，真诚受人欢迎，不真诚则令人厌恶。

二、尊重他人。不要“官气”十足。所谓“官气”，就是指有些人只许他人尊重自己，而自己却不尊重他人。如果你在与人交往时，无意中养成了这种不好的习惯，必遭众人厌恶。尊重他人既是一个人行为的准则，也是一个人在人际交往中的信誉形象，无论做任何事，不尊重他人，你在人们心目中的形象首先就会大打折扣，更不要说“官气”十足而令众人生厌了。爱摆架子的人，人人看见都会敬而远之。能够随时随地放下身份地位，和其它人愉快相处，这样的人才让人由衷喜爱。愿意说些家常话，这种和自己家人一样的亲切态度，往往使人乐于接近，而且发自真心地受到吸引。

三、第一印象。在人们交往中的，第一印象是很重要的。第一印象对人的印象形成起着决定性的作用。因为初次见面，我们会根据对方的表情、仪表、服装、谈吐、礼节等等，形成对方给自己的第一印象。第一印象一旦形成，要改变它就不那么容易，既使后来的印象与最初的印象有差距，很多时候我们会自然地服从于第一印象。在现实生活中，第一印象常常影响着我们对他人以后的评价和看法。第一印象在人际交往中的重要作用，因此我们应该重视与人交往时留给他人的第一印象。为了塑造良好的第一印象，首先我们应该注意仪表，衣服要整洁，服饰搭配要和谐得体；其次应注意自己的言谈举止。

四、宽容待人。青年人血气方刚，遇事容易激动，尤其在自以为正确的情况下，更易理直气壮、咄咄逼人，这种处世方式是很不受欢迎的。因为人无完人，谁也不是圣人，说话办事哪能没有个闪失呢。每个人都有心气不顺的时候，如果对方所说的话语，你感到不悦耳甚至反感，不妨充耳不闻。假如对方的行为，你觉得不顺眼，不妨视而不见，何必过分认真、锱铢必较，定要报以尖刻的话呢?

五、幽默逗人。会说笑逗大家开心的人，人人都会喜欢，去哪儿都占了上风。人人都喜爱开心果，谁爱愁眉苦脸呢？虽然或许他们背后有满腹苦水，但是面对大家时还是把欢笑带出来，谁能不爱呢？人际关系又怎能不好呢？

我们大学生正处于一种渴求交往、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，关键是你要有所改变，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。

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