# 大学生人际交往问卷调查

来源：网络 作者：枫叶飘零 更新时间：2024-06-28

*第一篇：大学生人际交往问卷调查大学生人际交往问卷调查为了了解现代大学生的一些人际关系意识，我们特意设计了本次调查问卷，希望能够得到各位同学的支持。本项调查不记名，各题答案无正确之分，仅作为学术研究，请各位同学不必有任何顾虑。你的性别：□男...*

**第一篇：大学生人际交往问卷调查**

大学生人际交往问卷调查

为了了解现代大学生的一些人际关系意识，我们特意设计了本次调查问卷，希望能够得到各位同学的支持。本项调查不记名，各题答案无正确之分，仅作为学术研究，请各位同学不必有任何顾虑。

你的性别：□男□女你的成长地：□农村□城镇

1.对于你现在的人际圈，你感到（）

A很满意B一般C有些人不好相处D不好

2.你的朋友大多数是（）

A女生B男生C男女平衡

3.你会主动去认识你想认识的人吗？（）

A会B不会

4.在人际交往中，你属于哪一类（）

A很自信，很活泼，人际关系广

B只在自己熟悉的圈子活跃，人际关系一般

C自卑，不爱说话，人际交往差

5.当你进入一个新环境，你会（）

A主动与人交往B独来独往C恐慌，躲避D其他

6.在人际交往过程中，你最注重（）

A外貌B性格C性别D爱好

7.你在大学生活中希望自己能以什么样的形象与同学交往（）

A稳重，文静B活泼，开朗，大方C羞涩，腼腆

8.你在团队合作持有什么样的心态（）

A积极，有责任感B冷淡，漠不关心C可有可无，无意见

9.你认为在以下人际交往技巧中，最主要的是（）

A真诚，尊重他人B礼貌待人C关心他人D主动与他人打招呼

10.你对朋友是不是有选择的交往（）

A有B有时有C没有

11.当你交友时（现在），你会选择志同道合之人，还是对自己有帮助但并非同道之人（）

A会B不会C两者都会D不确定

12.你最忍受不了别人什么缺点（）

A自私B自大，高傲C装清高D表面一套，背面一套E随时说别人小话

13.你理想中的朋友是什么样的？（多选）（）

A善解人意B真诚热情C体贴入微D豪爽干脆

14.你觉得朋友之间最重要的是什么（）

A相互信任B相互理解C交流与倾听

15.友谊在你生命中扮演什么样的角色（可联系爱情，亲情，作简答）。

**第二篇：大学生人际交往问卷调查总结**

大学生人际交往问卷调查总结

在这次活动中，我们组负责的是问卷问题的收集与制作和

结果分析。

首先，我们小组组织在一起开了一个简短的小会，大家对“大学生人际交往问卷调查”的问卷问题制定各抒己见，并且记录了下来。

随后，我们在网上找出了一些相关资料，其中包含多分与我们所研究的主题相关的调查问卷。在这些问卷中，包含了一些我们初期讨论的问题，这些问题在我们所找到的问卷上面的阐述更加周全合理，于是我们在自己的问卷制作上原样采纳了这几个问题。有些问题我们讨论到了，但是在找到的问卷样本中没有涉及到。经过小组成员的研究和讨论，将其中一部分用自己的语言表达出来，呈现在问卷上，而有些问题则没有采用。

接着，我们将挑选出来的十五个问题按合理的顺序排版出来，打印了五十份。发放问卷，回收问卷，结果整理等部分由另一分组的三位同学完成。

最后，我们将结果回收，进行了分析。结果得出，大学生的人际交往情况整体上比较良好，在人际交往方面有困扰的比例比较正常。大学与人交流的意向比较强。大学生与家人的联系多。大学生能比较好的适应寝室的生活。学生的心理自卑和孤僻现象还比较严重，影响交往主动性。大学生上网时间过长。

在做这个课题研究的过程中，我深刻地体会到一件事情——集体的力量是无穷尽的。看似很复杂的工作，分工过后却也不怎么繁琐。每人负责一部分工作，大家在完成的过程中，既交流了意见，又增进了彼此的友谊。

**第三篇：大学生人际交往**

大学生人际交往论文

关键字：人际关系 人际交往 驮马 宽容心 大学生

摘要: 大学学什么？除了知识外,最关键、最基本的是人的能力，大学生应该培养各种能力如:人际交往能力、创新思维能力、掌握信息能力、学习能力和自立能力等等。其中人际交往能力的培养尤为重要, 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。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。在大学校园里建立良好的人际关系，形成一种团结友爱、朝气蓬勃的环境，将有利于大学生形成和发展健康的个性品质。在生活节奏不断加快，竞争激烈的当今社会更是如此。

人际交往是一种心理上的双向互动过程。人们通过相互交往,彼此诉说各人的喜怒哀乐,增进相互之间的思想情感的交流,在此基础上,产生友爱互助、欢乐、依恋之情,满足其归属与安全的需要。良性的人际关系将对大学生的健康发展产生良好的影响。

我记得小时候我对自己的性格并没有怎么在意，我一直以为自己是属于外向的那种类型。到了初中以后，有同学偶尔说起我比较内向，应该多接触别人，多和其他人交流，这样对自己才更好。我这才意识到自己的性格，大家都觉得我是一个比较内向的人，但由于江苏的救教育和老师的教学方法等原因，我一直很少有机会来锻炼自己，使得自己越来越内向，就像许多人所说的越来越羞涩了。

到了大学，我懂得大学就是半个社会，是我们进入社会的奠基石，有必要开始多参加活动或是组织活动来提升自己的人际交往的能力了，但已经到了大二了，我发现收效甚微。有次和朋友闲谈，他推荐我学习大学生人际交往这门课程，于是我毫不犹豫地选修了这门课。

王老师是一位诙谐幽默的人，从他的身上我学得很多东西，有些我甚至想都没想。他从来都不拘泥于简单的课堂教学，而是采用互动的形式让我们在不经意间学到了人际交往的能力，王老师还组织了许多对我们有益的游戏。令我印象最深刻的一个游戏是与他们对视，我性格有点内向，与别人说话的时候很不习惯看着别人的眼睛，哪怕是自己很熟悉的朋友，在游戏中，我们有机会和一些不认识的人对视，眼睛是心灵的窗户，我们可以从其他人的眼中得知许多东西，了解别人的一些想法，这样才能更好地与别人交流。我即使知道这样，也很努力地让自己去做，但却发现真的很难很自然地与别人对视，在与别人对视的过程中总是不经意地移开自己的视线。后来我知道，其实，不敢与别人对视是因为害怕别人看懂自己的心理，怕别人知道或者误解自己所想的事情，进而担心别人会评价自己，否定自己。越是这

么想就越会感到紧张，越是不敢进行眼睛的交流。当对方感觉到你总是躲躲闪闪，不能坦诚以待的时候，自然也会对你关闭心灵的大门。久而久之，你就变成一个自卑而胆小的人了。这样与别人的交流也就越来越困难了。王老师还让我们分成小组进行讨论，讨论我们最常见的人际交往的问题，刚开始的时候，小组内的成员都比较的含蓄，不肯将自身的实际问题拿出来讨论，害怕将自己暴露在大家的面前，后来经过康老师的不断引导，我们小组成员渐渐放开了心中的包袱，将一些平常想说却又不敢说的事拿出来让大家讨论，并提出解决的方法，这样大家都能够很顺利地解决日常生活中看上去很复杂的一些问题，经过点拨，大家都有一种豁然开朗的感觉。通过一个学期的学习，感觉自己真的能放开了很多，也能在一些集体活动中发表自己的看法。与社会相比，大学是一个相对纯净的“象牙塔”，可同样离不开人际交往。如今，随着大学的日渐开放，大学生与社会交往的日渐增多，社会上一些复杂的人际关系在大学生活中也有投射。因此，和谐的人际关系既是我们心理健康不可缺少的条件。于是我上网查找了一些资料并咨询了老师，有了如下的分析：

我们都应该学会宽容。同学之间坦诚相待、互通有无，有利于增进彼此友情，减少不必要的摩擦、冲突。但在和同学交流遇到意见分歧或对方有错误时，你是措辞生硬，直道其详，站到对方的立场上想一想，委婉地让对方接受你的意见，会产生完全不同的效果。另外，培养幽默感也有助于把本来紧张的局面缓和得轻松自如；几句俏皮话能使一个窘迫的场面在笑话中消逝。大学生都比较要面子，觉得自己已经是一个大人了，很多时候往是一次无意的碰撞、不经意的言语伤害，本来只要道个歉，说声对不起也就没事了，但双方都“赌气”，不肯放低姿态，结果争吵起来。更有甚者，两个人拔拳相向，头破血流，事后懊悔不迭。从心理学角度讲，则是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，谁就是孬种，于是层层升级，以悲剧而告终。因此我们都要学会宽容才能更好地掌握人际交往的妙用，在大学的人际交往中游刃有余。

就拿我经历过的一件事来说吧，我有一个同学A平常和辅导员的关系不错，但为人有点傲，再加上家里比较有钱，有院里风头出的不少，他回到宿舍也比较容易显摆，而宿舍里有位同学B家里条件不是怎么的好，在学校的费用有很大部分是靠着助学金，于是B同学很看不过A同学很骄傲的样子，偶尔会有一点讽刺，而A同学脾气比较冲，于是会变本加厉地讽刺B同学，甚至会有一点人身上的攻击，两个人矛盾越积越深，到最后两个人形同陌路，在宿舍里两个人都当作彼此是空气，使得其他人都很尴尬。我想如果他们能懂得互相宽容一点，又怎么会为了一件小事这样呢，首先，A年纪小，但是有为，翘翘尾巴没有什么不正常，B要是能够通过委婉的方法来劝说，或许能起到意想不到的效果，而B由于家里条件不好，理所当然的在心中会有一点小小的自卑，在A看来很普通的事上觉得B小题大做，于是出言讽刺，最终使两人之间关系变坏，出现矛盾。如果A能够意识到自己的不对，他又怎么会因为B的心里的一些小小的自卑和自尊去进一步伤害B呢，说到底仍是两个人的宽容心不够。

许多职业演说者都曾说过，他们从来就没有完全消除掉登台时的恐惧感。在他们开讲之前，几乎总会感到害怕。这种害怕心理在说出开头的几句话时仍会延续，但经过一会儿的

心理调整后，就可以进入正常的状态了。宁愿做赛马，也不做驮马，这正是演说家们必须付出的代价。而我们当然在上台的时候肯定会自然而然地感到害怕，如果我们在上台之前不能够调整好，我们便无法顺利地演讲下去甚至会有可能中途退场。你害怕当众说话的主要原因，只是你不习惯于当众说话。“恐惧大都因为一种无知与不确定感产生”罗宾逊教授在《思想的酝酿》一书中这样说道。对大多数人而言，当众说话是一个未知数，其结果不免令人满心焦虑和恐惧。对于一个新手来说，那更是一连串复杂而陌生的情境，它要比学打网球或驾驶汽车更为繁杂。要使这种可怕的情境变得较单纯而轻松，只有全靠练习、练习、再练习了。你会发现，像很多人一样，在你积累了成功的演说经验之后，当众说话就不再是痛苦，而是一种快乐了！为了克服我也曾经上网查找一些著名的人，如杰出的演说家和著名心理学家阿尔伯特•爱德华•威格恩，在看完他克服恐惧的故事之后，我一直把它当成是对我的一种鼓励。在这一学期里我的收获真的很大，大家都说我变了很多，我问他们是变好还是变差了，他们都说不清楚，其实我很清楚，没有什么好不好，坏不坏的，我只有比以前能说话了，我很开心能有这样的进步，很感谢康老师，也很开心自己的努力。

摘要：大学学什么？除了知识外,最关键、最基本的是人的能力，大学生应该培养各种能力如:人际交往能力、创新思维能力、掌握信息能力、学习能力和自立能力等等。其中人际交往能力的培养尤为重要, 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。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。在大学校园里建立良好的人际关系，形成一种团结友爱、朝气蓬勃的环境，将有利于大学生形成和发展健康的个性品质。在生活节奏不断加快，竞争激烈的当今社会更是如此。

关键词 : 大学生人际交往能力 人际关系论文正文

一、课题提出的背景与意义

据报载山东大学社会学系选取在济南举办的两场高校毕业生招聘会，现场发送1500份问卷，对今年高校毕业生供需状况进行了调查分析，结果表明:用人单位在招聘时最看重的是学生的综合素质，而大学生的能力则成为用人单位关注的重点,特别是人际交往能力.我们知道轰动全国的云南大学“2.23 凶杀案”，主犯马加爵，由于与同学产生了一些小矛盾，而走上杀人的道路。这件事不得不引起我们的思考。为此，我们在生活﹑学习﹑工作中，要正视和解决不愿交往﹑不懂交往﹑不善交往的问题，塑造自身形象，以积极的态度和行为对待人际交往，建立和谐的人际关系。

我们希望通过对人际交往的特点以及交往的原则的认识与理解，可以从中领悟到交往的一些知识。结合这些特点与原则，找到合适的方法培养我们的人际交往能力，促进我们自身的人际关系。

二、大学生人际交往能力的简介

1.人际交往能力的含义: 社会交往能力是指妥善处理组织内外关系的能力.包括与周围环境建立广泛联系和对外界信息的吸收、转化能力，以及正确处理上下左右关系的能力.2.人际交往能力的种类:（1）表达理解能力 表达理解能力意味着一个人是否能够将自己内心的思想表现出来，还要让他人能够清楚地了解自己的想法，其次就是理解他人的表达。一个人的表达能力，也能直接地证明其社会适应的程度。

（2）人际融合能力 表明了一个人是否能够体验到人的可信以及可爱，它和人的个性（如内外向等）有极大的关系，但又不完全由它决定，更多的是一种心理上的意味。

(3)解决问题的能力 当前独生子女的一大弱点是依赖性强，独立性解决问题能力差，再加上应试教育的弊端，因而严重影响了学生的交往能力。

三、培养人际交往能力的重要性

人际交往能力就是在一个团体、群体内的与他人和谐相处的能力，人是社会的人，很难想象，离开了社会，离开了与其他人的交往，一个人的生活将会怎样？有人存在，必须与人交往。当我们走上社会的时候，我们会与各种各样的人物打交道，在与人交往中，你能否得到别人的支持、帮助，这里就会涉及到自身能力的问题。我以为，我们在校学习期间，就要培养自己与同学、与教师、与领导、与职工打交道的能力。与同学交谈，可以论争不同的学术观点，可以谈对社会现象的不同认识，在论辩中提高自己的思辩能力；与老师交谈，可以交流读书心得，理清不同的思想认识，可以从中受到启迪；与领导交谈，可以充分交流自己对问题的

不同见解，也许可以锻炼自己在领导面前不怯场；与职工打交道，你可以了解到他的工作状况和不同的心态。善于与人交际，你会从中学到很多书本上学不到的东西。

1.人际交往是维护大学生身心健康的重要途径（1）人际关系影响大学生的生理和心理状况

处于青年期的大学生，思想活跃、感情丰富，人际交往的需要极为强烈，人人都渴望真诚友爱，大家都力图通过人际交往获得友谊，满足自己物质和精神上的需要。但面对新的环境、新的对象和紧张的学习生活，使得一部分学生由此而导致了心理矛盾的加剧。此时，积极的人际交往，良好的人际关系，可以使人精神愉快，情绪饱满，充满信心，保持乐观的人生态度。一般说来，具有良好人际关系的学生，大都能保持开朗的性格，热情乐观的品质，从而正确认识、对待各种现实问题，化解学习、生活中的各种矛盾，形成积极向上的优秀品质，迅速适应大学生活。相反，如果缺乏积极的人际交往，不能正确地对待自己和别人，心胸狭隘，目光短浅，则容易形成精神上、心理上的巨大压力，难以化解心理矛盾。严重的还可能导致病态心理，如果得不到及时的疏导，可能形成恶性循环而严重影响身心健康。（2）人际交往影响大学生的情绪和情感变化

处于青年发展期的大学生，正处在人生的黄金时代，在心理、生理和社会化方面逐步走向成熟。但在这个过程中，一旦遇到不良因素的影响，就容易导致焦虑、紧张、恐惧、愤怒等不良情绪，影响学习和生活。实践证明，友好、和谐、协调的人际交往，有利于大学生对不良情绪和情感的控制和发泄。

（3）人际交往影响大学生的精神生活

大学生情感丰富，在紧张的学习之余，需要进行彼此之间的情感交流，讨论理想、人生，诉说喜怒哀乐。人际交往正是实现这一愿望的最好方式。通过人际交往，可以满足大学生对友谊、归属、安全的需要，可以更深刻、更生动地体会到自己在集体中的价值，并产生对集体和他人的亲密感和依恋之情，从而获得充实的、愉快的精神生活，促进身心健康。

2.人际交往是大学生成长成才的重要保证

（1）人际交往是交流信息、获取知识的重要途径

现代社会是信息社会，信息量之大，信息价值之高，是前所未有的。人们对拥有各种信息和

利用信息的要求，随着信息量的扩大，也在不断地增长。通过人际交往，我们可以相互传递、交流信息和成果，使自己丰富经验，增长见识，开阔视野，活跃思维，启迪思想。（2）际交往是个体认识自我、完善自我的重要手段

孔子曾说过：“独学而无友，则孤陋而寡闻”。人际交往，可以帮助我们提高对自己的认识，以及自己对别人的认识。在人际交往的过程中，彼此从对方的言谈举止中认识了对方。同时，又从对方对自己的反应和评价中认识了自己。交往面越宽，交往越深，对对方的认识越完整，对自己的认识也就越深刻。只有对他人的认识全面，对自己认识深刻，才能得到别人的理解、同情、关怀和帮助，自我完善才可能实现。（3）人际交往是一个集体成长和社会发展的需要

人际交往是协调一个集体关系、形成集体合力的纽带。而一个良好的集体，能促进青年学生优良个性品质的形成。如正义感、同情心、乐观向上等都是在民主、和睦、友爱的人际关系中成长起来的。良好的人际关系还能够增进学生集体的凝聚力，成为集体中最重要的教育力量。人际交往是人与人之间的一种互动。良好的人际交往能力是积极向上的，反之，不利于个体的全面健康的发展。

3.大学生社交能力普遍偏弱

在近日各高校举行的校园招聘会上，一些企业负责人表示，员工的交际与沟通能力越来越成为企业在市场竞争中获胜的主要动力，因而用人单位在招聘时更看重求职者的“情商”。面对用人单位开出的招聘条件，越来越多的大学生感受到了人际交往能力的重要性。日前一项针对大学生职业适应能力的调查显示，有41.98%的学生认为人际交往能力的训练是“找工作时对自己特别有帮助的教育内容”，大大超过了专业能力训练(14.9%)、基础知识与技能的训练(17.5%)和心理素质教育(17.5%)等其他知识能力。而在回答“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%，同样排在分析与解决问题的能力(28.8%)、操作技能(25.9%)、基础知识(4.6%)等之前，位列首位。对自己负责的这个调查，天津师范大学教育科学院心理研究所主任贾晓波教授认为，调查结果表明，越来越多的大学生意识到，人际交往能力的欠缺已经成为求职路上的“拦路虎”。据贾教授介绍，良好的社交心理素质与人际交往技巧不是与生俱来的，只有在社会化过程中不断地接受系统训练才能习得。而目前，人际交往能力的培养恰恰是教育教学内容中的薄弱环

节。

贾教授认为，多年来，学生长期在高考指挥棒下，过分注重追求成绩而忽视了人际交往能力等其他素质的培养。进入高校后，学校也很少有专门的系统课程培训。所以导致很多大学生智商很高，情商却很低，往往处理不好如何与其他人相处、沟通、交流。而这些正是时下企业招聘时最为看重的能力素质，因此，给大学生补上这节课已经刻不容缓。

为了了解中国在校大学生的交往能力,我们做了一次问卷调查，其内容见附录。

统计结果:其中有15.5%的总分低于70分,有32.6%的总分在70－90分之间,有41.3%的总分在91－120分之间,还有10.6%的总分大于120分.其得分示意图如下：

（缺）

我们对于以上所得出的结果进行了分析：

中国在校大学生的人际交往能力属于中等偏下水平,同时可以看出一般人在新环境中比较拘束,适应较慢.在异性和非同龄人面前会有所紧张,不够大胆,不主动交往,甚至有少数同学有自闭心理.人际交往能力和方法的欠缺是影响大学生人际交往的原因之一。不少大学生缺乏交往的经验，尤其是成功的经验。他们想关心人，但不知从何做起，想赞美人，可怎么也开不了口或词不达意，交友的愿望强烈，然而总感到没有机会。交往中想表现自己却不能如愿，内心想表示温柔，言语却是硬邦邦的，这些情况阻碍了他们和他人交往的顺利进行。但绝大多数人都知道社交能力的重要性,想有所提高.四、如何培养人际交往的能力

人际交往的核心部分，一是合作，二是沟通。培养交往能力首先要有积极的心态，理解他人，关心他人，日常交往活动中，要主动与他人交往，不要消极回避，要敢于接触，尤其是要敢于面对与自己不同的人，而且还要不怕出身、相貌、经历，不要因来自边远的地区、相貌不好看或者经历不如别人而封闭自己，其次要从小做起，注意社交礼仪，积少成多；再次要善于去做，大胆走出校门，消除恐惧，加强交往方面的知识积累，在实际的交往生活中去体会，把握人际交往中的各种方法和技巧。另外，要认识到在与别人的交往中，打动人的是真诚，以诚交友，以诚办事，真诚才能换来与别人的合作和沟通，真诚永远是人类最珍贵的感情之一。

1.人际交往的原则

（1）平等的原则：社会主义社会人际交往，首先要坚持平等的原则，无论是公务还是私交，都没有高低贵贱之分，要以朋友的身份进行交往，才能深交。切忌因工作时间短，经验不足，经济条件差而自卑，也不要因为自己是大学毕业生、年轻、美貌而趾高气扬。这些心态都影响人际关系的顺利发展。

（2）相容的原则：主要是心理相容、即人与人之间的融洽关系，与人相处时的容纳、包含、以及宽容、忍让。主动与人交往，广交朋友，交好朋友，不但交与自己相似的人、还要交与自己性格相反的人，求同存异、互学互补、处理好竞争与相容的关系，更好的完善自己。（3）互利的原则：指交往双方的互惠互利。人际交往是一种双向行为，故有“来而不往、非理也”之说，只有单方获得好处的人际交往是不能长久的。所以要双方都受益，不仅是物质的，还有精神的，所以交往双方都要讲付出和奉献。

（4）信用的原则：交往离不开信用。信用指一个人诚实、不欺、信守诺言。古人“有一言既出、驷马难追”的格言。现在有以诚实为本的原则，不要轻易许诺，一旦许诺、要设法实现，以免失信于人。朋友之间，言必信、行必果、不卑不亢、端庄而不过于矜持，谦虚而不矫饰诈伪，不俯仰讨好位尊者，不藐视位卑者显示自己的自信心，取得别人的信赖。（5）宽容的原则:表现在对非原则性问题不斤斤计较，能够以德报怨，宽容大度。人际交往中往往会产生误解和矛盾。大学生个性较强，接触又密切，不可必免产生矛盾。这就要求大学生在交往中不要斤斤计较，而要谦让大度、克制忍让，不计较对方的态度、不计较对方的言辞，并勇于承担自己的行为责任，“做到宰相肚里能撑船”，他吵，你不吵；他凶，你不凶；他骂，你不骂。只要我们胸怀宽广，容纳他人，发火的一方也会自觉无趣。宽容克制并不是软弱、怯懦的表现。相反，它是有度量的表现，是建立良好人际关系的润滑剂，能“化干戈为玉帛”，赢得更多的朋友。

2.人际交往的技巧

（1）记住别人的姓或名，主动与人打招呼，称呼要得当，让别人觉得礼貌相 待、倍受重视，给人以平易近人的印象。

（2）举止大方、坦然自若，使别人感到轻松、自在，激发交往动机。（3）培养开朗、活泼的个性，让对方觉得和你在一起是愉快的。

（4）培养幽默风趣的言行，幽默而不失分寸，风趣而不显轻浮，给人以美的享受。与人交往要谦虚，待人要和气，尊重他人，否则事与愿违。

（5）做到心平气和、不乱发牢骚，这样不仅自己快乐、涵养性高，别人也会心情愉悦。（6）要注意语言的魅力：安慰受创伤的人，鼓励失败的人。恭维真正取得成就的人，帮助有困难的人。

（7）处事果断、富有主见、精神饱满、充满自信的人容易激发别人的交往动机，博得别人的信认，产生使人乐意交往的魅力。3.细致分析 如何提高人际交往能力

人际交往能力与社交经验的关系如此密切，如果可以提高自己的人际交往能力，人们的日常社交生活也会得到改善。人们不单可以减少与别人发生冲突，亦可以令自己和别人有更愉快的交往经验。

有些人认为人际交往能力是与生俱来的特质或属性。譬如，一个社交能力高的人天生较外向、善于交际。所谓“江山易改，本性难移”，要改变人际交往能力实比移山更为艰难。多数的心理学家并不赞同这种看法。反之，他们认为只要能辨认出可以预测人际交往能力的因素，便可以设计一些课程来培训这种能力。

要有效地提高人际交往能力、可循两方面入手，一是对社会情境的辨析能力，二是提高对其他人心理状态的洞察力。（1）对环境的辨析能力

对环境的辨析能力要有效地达到社交目标，便要因应情势而作出相应的行为。社交环境瞬息万变，交往的对象亦有不同的特质，要适应不同社交环境、人物，便非要有精锐的观察和认知能力不可。

对环境的辨析能力是社交能力的一个重要部分。一个人如果能够对情境间的细微不同之处加以区分，往往更能掌握社交环境的变化而做出合宜的行为，以适应不同性质、千变万化的环境。

这种“因时制宜”的说法，并非只是近代西方心理学所提倡。其实在中国古代典籍中亦常被提到。例如《中庸》说：“国有道，共言足以兴国；国无道，其默足以容。”这便说明了进谏及

保持缄默都是合宜的处事方法，但朝臣采取哪种方法才可产生较理想的后果，却取决于他们身处的国家是有道还是无道之国。又以本章开头提及的杨修为例，他是个机智的才子，但他所服侍的主公曹操是个性格多疑的人。杨修自恃聪明而多次道破曹操的心意，故招来杀身之祸。若他的主公是个宽宏大量，知人善用的人，杨修不但不会被杀，反而会被委以重任。虽然有人会慨叹杨修生不逢时，但若以“因时制宜”的说法，杨修似乎只顾一时言语之快，却忽略对方（曹操）的思想性格，因而说出一些合乎事实但不合对方心意的话，白白地把性命断送了。由此可见，要成功地达成社交目标，便要审裁客观情势的变化，因时变通，以适应各种各类的社交情境。

在一项研究中，我们采用了一些虚构的处境，然后问受测者在这些处境中会有什么反应。其中两个处境是：

（一）你很怕见牙医，但现在却要到牙医那里修补牙齿。

（二）你被一群持械的恐怖分子胁持在一所公共大楼内。

人们在这两种情境中，均可以选择细心地观察周遭的危险讯号。譬如，在第二个处境中，可以留心恐怖分子有什么武器。他们也可以尽量分散注意力，不去注意一些会令自己紧张的危险信号。当然，在见牙医的处境中，主动地监察危险信号只会令自己更紧张，肌肉收得更紧，痛苦愈多。但在被胁持的处境中，留心危险信号可以提高逃生的机会。接受测试的人当中，有些人较能辨析两种情境的不同，在见牙医的处境中选择分散注意力，在被胁持的处境中选择观察环境。有些人的辨析能力则明显较低，在不同的情境中也选择观察环境。我们的研究也显示：辨析能力愈高的人，社交能力也愈高。他们在与父母、师长、朋友和不喜欢的人交往时，较能完成交往目标，并较能改进双方的交情。亦有证据显示，辨析能力高的人，他们会遇上较多愉快的交生经验，而他们也较少出现抑郁的情绪。需要强调的是，“因时制宜”并非指盲目跟随形势变化而改变自己的行为，亦不是指盲目顺应对方的旨意。辨析能力高的人不一定是社交变色龙，只懂得盲目附和。他们有自己的生活目标，而这些目标也可以是一些利他的目标（例如替某医院筹款）。辨析能力高的人，在追求这些目标时，懂得审时度势，既能够完成自己起初不愿捐款的人解囊相助，并让他们觉得捐款后心情愉快，这便是辨析才能的应用目标了。

（2）对别人心理状态的洞察力

洞察别人的心理状态也是社交能力重要的一环。一些人看到别人的行为时，不尝试去了解对方做事时的处境和感受，便马上从别人的行为去判断对方是一个怎样的人。这种重判断而轻了解的取向，是社交能力发展的一大障碍。

在我们的研究中，曾向受测者描述一个人的行为，然后请他们将这个人的资料转述给另一位受测者听。在转述过程中，有些人自发地加入了一些对故事人物的性格和道德判断（例如“他是一个贱人”），而有些人则主动地对故事人的的内心世界加入剖析（例如“因为他想取得律师资格，所以对有权势的人所做的坏事视若无睹”）。

在这项研究中，我们也测量了受测者与父母、师长、朋友和不喜欢的人交往的成果，发现越倾向性格道德判断的人，他们的社交能力便越差。反之，越倾向作内心剖析的人，他们的社交能力也就越高。

既然主动地作性格判断和道德评价对社交能力的发展有碍，而尝试了解虽人的内心感受对社交能力有利，那么如何可以降低前一种倾向而加强后一种倾向呢？

我们的研究指出，一个人对性格和道德的看法是一个十分重要的因素。有些人觉得性格和道德是不可改变的个人素质，相信每个人也有固定不变的道德水平和性格。因此，在与人交往时，他们的注意力便集中于从别人的言行举止，来推断对方具备哪种性格。也有些人相信性格和道德都是变数，认为一个人的道德和性格是可以改变的。因此，这些人在社交场合中，并不急于判断别人的性格和道德水平。反之，他们会较留心于一些可变的因素和行为的关系。譬如，他们会较留心环境因素的改变如何影响一个人的心理状态，而心理状态的改变，又如何影响一个人的行为。

在一项研究中，我们问受测者一些很简单的问题。譬如，“甲旅行时给同事买了些纪念品，那很可能是因为--”。或“乙将一盒橙汁倒在同学的图画上，那很可能是因为--”。那些相信性格是不可改变的人，较多提出“甲是一个善良的人，而乙则是一个无赖”等解释。反之，相信性格是可以改变的人，较多提出“甲想取悦他的同事，而乙则嫉妒他的同学”等解释。由此可见，相信性格不可改变的人较重视评估别人的性格和道德，而相信性格是可以改变的人则较留心别人的行为动机和做事的情绪状态。

也有研究显示，和相信性格可以改变的人相比，觉得性格是不可改变的人比较喜欢评鉴别人的行为。他们看到别人做了一件事情后，便有较大的倾向马上评价这行为是好还是坏。由于他们专注于评估行为本身的好与坏，便较容易忽略行为发生的背景和行事者的心理状态了。这种倾向判断行为的好坏和别人的道德性格的人，不但容易忽略别人的心理状态，也较容易因为对人多作以偏概全的评价而产生偏执和成见。已有研究证据证明，在美国相信性格是不可改变的人，比相信性格是可以改变的人对社会上的少数族群成见较深。在香港地区，我们也发现相信道德是不可改变的人，和相信道德是可以改变的人相比，较歧视内地人士。譬如，他们会觉得内地的人有较多负面特征，较少正面特征，他们也觉得内地的人在香港犯了法，应该受到较严厉的处分。

由此可见，对性格道德的看法，不单与社交能力有关，它也关系到社会上族群能否得到公平平等的待遇。

总括而言，要增进个人的社交能力，一方面要提高对自己及别人的需要、思想、感受的洞察力，另一方面亦要细心观察不同的情境和人物，分辨其中不同之处并加以理解分析，以加强对千变万化的社交环境的掌握。虽然心理学家认为社交能力是可以训练提高的，但要真正的提高社交能力，实在不是一件容易的事，亦非一朝一夕可以做到，成功与否还是取决于一个人的动机、决心、努力与恒心。4.从社交包括的三个方面各个击破（1）良好表达能力的培养

社交中受人欢迎、具有魅力的人，一定是掌握社交口才技巧的人。社交口才的基本技巧表现在适时、适量、适度三个方面。

一要适时。说在该说时，止在该止处，这才叫适时。可有的人在社交场上该说时不说，他们见面时不及时问候；分手时不及时告别；失礼时不及时道歉；对请教不及时解答；对求助不及时答复„„反之，有的人该止时不止。他们在热闹喜庆的气氛中唠唠叨叨诉说自己的不幸；在别人悲伤忧愁时嘻嘻哈哈开玩笑；在主人心绪不安时仍滔滔不绝发表宏论；在长辈家里乐不可支地详谈“马路新闻”。请设想一下，假如你在社交中遇见了上面这种人，你会对他产生什么样的印象呢？

二要适量。适量的社交口才还包括声音大小适量。大庭广众之中说话音量宜大一点，私人拜访交谈音量宜适中，如果是密友、情人间交谈，小声则可以表现亲密无间、情意绵绵的特殊

关系，给人一种亲切感。这些都是在社交场合与人交谈应该掌握的技巧。

三要社交口才适度。主要是指根据不同对象把握言谈的深浅度，根据不同场合把握言谈的得体度，根据自己的身分把握言谈的分寸度。其次，体态语也要恰到好处。

口若悬河的本领从哪里来呢？是天生的吗？有的人从小就注意培养，所以表达能力会显得比人强。但大多数人的口才，都是在成人后自觉地苦练得来的。

古希腊卓越的雄辩家德摩斯梯尼，年轻时有口吃毛病。为了纠正口吃，清晰地发音，他把小石子含在嘴里朗诵，迎着大风讲话。他还经常朗诵诗歌、神话、悲喜剧，经过苦练，他终于成为一位闻名于世的雄辩家。

希望同学们积极参加演讲、对话和辩论活动。珍惜在大庭广众面前发表见解的锻炼机会，临场经验多了，口才也自然会好起来。另外，同学们在课堂讨论或分组讨论的活动中，应踊跃发言，不要放弃锻炼的机会，只要持之以恒，刻苦训练，你的口头表达能力一定会增强的。口头表达能力强，走上社会也是一种竞争力。当然，你也要清醒地认识到，口头表达能力强，还要有广博的知识做后盾，多学习各类知识。（2）人际融合能力的培养

融合于社会，首先需要调整自己的观念，勇敢地面对世界、接纳世界。当然接纳世界并不是要你消极等待和向困难屈服，更不是要你没有任何原则地去苟同消极落后的东西，甚至同流合污。而是要你用积极主动的态度去接纳现实，并有勇气和决心去消除生活中的消极现象，弘扬主旋律，尽一份当代大学生应尽的责任。

当然人际融合能力并不只是简单地体现在能否接纳世界、认同世界方面，它还是一个人的综合素质的反映。人际融合能力的强弱与一个人的思想品德、知识技能、活动能力、创造能力、处理人际关系能力以及健康状况等密切相连的。一般来说，一个素质比较高、各方面能力比较强、身心健康的大学毕业生走上社会后，能够很快适应环境、适应工作，即使是在比较困难的条件下和比较差的环境中，也能变不利因素为有利因素，通过自己的努力取得好的成绩。

人际融合，是一种能力，一种智慧，一种艺术。美国俄亥俄州的RMI公司，一度生产滑坡，工作效率低，员工面临失业，情绪不稳。受总公司委派前来担任总经理的大吉姆·丹尼尔面临着与大家融合、并带领大家改变面貌的严峻考验。他在公司中处处张贴这样的标语：“如

果你看到一个人没有笑容，请把你的笑容分些给他”，“任何事情只有做起来，兴致勃勃，才能取得成功”。大吉姆还把工厂的厂徽改成一张笑脸，贴在工厂的大门上、办公用品上、员工的安全帽上。亲切感产生信任感、归属感，在没有增加投资的情况下，公司生产效率提高了80％。

由是观之，与人融合，并非深不可测。一句真诚的话语，一次放松的谈心，一个会意的笑容或眼神，都可以换来健康、乐观、平和的心境，营造出宽松和谐的人际空间。关键是，你有没有不断学习、不断提高这方面能力的意识。（3）解决问题能力培养

处理日常学习生活的各种问题，是我们最重要的责任。但是，当问题接踵而来，而且复杂度不断升高的同时，如何有系统地找出问题的成因，对症下药，以最有效率的方式解决问题，就是考验我们解决问题能力的时候了。

关于解决问题能力的培养，我们不妨借鉴一下IBM培养职工的方法，IBM对此能力的培养有五大步骤：

一要定义并理清问题：先收集资料并分析，确定问题确实存在之后，将问题写下来，成为每个人都可以了解的陈述，将问题具体化，使相关人员明了。

二要分析问题：可以利用管理学的技巧辅助，如鱼骨图等。或是与部属举行讨论会议，将问题产生的原因分类，并且列出解决的优先顺序。

三要订出可能的解决方案：邀请同仁脑力激荡，最重要的是把这些结果用有系统的方式整理出来，依照是否能真正解决问题，是否能获得管理阶层支持，以及是否可付诸实行等原则排出顺序。

四要选出解决方案订出行动计划：选择影响力最大、推动起来最容易的方案，立即拟定行动计划。

五要推动解决方案并追踪结果：进行之前先给予\'成功\'的定义，在过程中不断检视决策的推行情况，并树立各阶段里程碑，确保行动达成目标。

五、总结：

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，我们希望通过对人际交往的特点以及交往的原则的认识与理解，可以使大家领悟到交往的一些知识。结

合这些特点与原则，找到合适的方法培养我们的人际交往能力，促进我们自身的人际关系。让那些在生活﹑学习﹑工作中，不愿交往﹑不懂交往﹑不善交往的同学，塑造自身形象，以积极的态度和行为对待人际交往，建立和谐的人际关系。为提高中国大学生的基本能力做出一份贡献

**第四篇：大学生人际交往**

大学生人际交往

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。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。在大学校园里建立良好的人际关系，形成一种团结友爱、朝气蓬勃的环境，将有利于大学生形成和发展健康的个性品质。在生活节奏不断加快，竞争激烈的当今社会更是如此。

关键词：大学生

人际交往能力

人际关系 社会交往

青年时期是一个关注交往﹑需要理解﹑渴望友谊的时期。通过人际交往结成一定的人际关系，是个体能够适应环境，适应社会生活，担当一定的社会角色，培养健全人格的基本途径。大学生正处于学习知识，了解社会，探索人生的重要发展时期。不仅要以积极的心态面对学习和生活，更重要的是对在人际交往中彼此该如何顺畅的沟通﹑增加了解，培养情感这一人生课题有理性的思考。

踏入大学，我们面临着新的环境，同时也面临着新的挑战。远离家乡，在学校里学习生活，这中环境下，良好的人际关系就显得尤为重要。这不仅是我们正常学习，生活的保障，更是我们自我发展的深层需要。为实现这种需要，首先要对人际交往和人际关系理论有自己的理解和认识。那么什么是人际交往呢？所谓人际交往是指社会上个人与个人，个人与集体以及个人与群体之间，运用语言和非语言符号交换意见，交流消息，转达思想，表达情感和需要，从而在心理和行为上产生相互影响的动态过程。

每一个成长的大学生，都渴望建立一个良好的人际关系。因为这不仅是时代发展的需要，更是大学生实现自我发展和个性社会化的需要。大学生有着强烈的交友需求，结交真正的朋友，建立良好的人际关系，是每一个大学生的愿望。

21世纪的大学生，好多都是独生子女。父母对他们有特殊的关爱，往往对子女的交往过于限制。在社会迅速变化发展时期，社会生活发生了一系列的变化，这对大学生的思想概念有一定的影响。由此大学生的人际交往往往表现出交往愿望的迫切性，交往方式的多样性，交往内容的丰富性，交往过程的渐进性。

对于青年大学生讲，要想成功交往，找到知心朋友，就要遵循人际交往的基本原则。那么大学生人际交往的原则有那些呢？一是平等原则。平等是建立良好人际关系的前提。我们在交往中互相尊重，彼此尊重人格，爱好，风俗和习惯。二是真诚原则。真诚是做人之本，是美好品德的体现。真诚待人是人际交往中最有价值，最重要的原则。人之相识，贵在坦诚。大学生无论与什么人交往，都要摈弃虚伪，在交往中表里如一。真诚想待，言行一致，信守格言，这样才能因赢得别人的拥戴。才能延续和人的交往，使人际关系得到巩固和发展。三是宽容原则。宽容是一个人乐观自信，意志坚定，胸怀宽广的表现。宽容是人际交往中关键性的东西。但宽容并不是丧失自我，而是在坚持原则和自爱的基础上，以博大的胸怀交纳别人，让他人和自己幸福快乐每一天。四是求同原则。它是成功交往的保障。但求同不是毫无原则的迎合，而是求同彼此需求的东西，朝着矛盾的解决或关系的密切之一方向求同。

我们通过对交往的特点以及交往的原则的认识与理解，可以从中领悟到交往的一些知识。结合这些特点与原则，来积累经验，促进我们自身的人际关系。

大学生人际交往的主要领域有：亲情，友情，师生情，爱情。我们可以先谈一下亲请。它是一种与家人的交往，是生命的依托，它需要在交往中发展。我们应该与父母沟通思想，交流感情，演绎亲请。我们的每一个电话，每一封信。在向父母和亲人的问候和说说我们在学校的学习和生活情况。都会让我们的父母、亲人多一分欣喜，少一分牵挂。我们知到马加爵事件发生后，在通过记者的了解中，马加爵在学校学习与生活中都极少与父母、亲人沟通与联系。当事件发生后，他的父母、亲人都简直不敢相信，一下子也无法接受这个现实。我想与家人、亲人的沟通、联系还是很必要的。关于友情，它是人生情感的依恋，需要在交往中延伸。在交往中我们应该珍惜与同学之间的友情，它为我们的学习与生活带来乐趣，增添一份光彩。我们知道没有友情的心灵是孤独寂寞的，没有友情伴随的生活将会变得枯燥单调，没有友情的人生是不完美的人生。正如培根所言：缺乏真正的朋友是最纯粹最可怜的孤独；没有友谊则斯世不过是一片荒野。在友情这方面，马加爵的事件又使我们想到了什么？我们又从中领悟到什么呢？接下来我们

说一下师生情。我们在与老师的交往过程中，便建立了一种师生情。它是人生中宝贵的财富，需要在交往中巩固。与老师进行交往，学生可以学习和掌握必备的知识，了解为人处世的方法，学习做人，还可以学习老师崇尚科学、追求真知的科学精神，学习老师甘为人梯、甘做绿叶衬托红花的品质，学习老师怎样进行学科研究、如何做学问的方法。与学生交往，老师可以掌握学生的思想情况，了解他们的学习要求，师生相得益彰。关于爱情，它是生命中的一部分。恋爱问题一直是大学校园的敏感话题，也是大学生的热门话题。但是恋爱也是一门学问，也是一门艺术，对于心理并未完全成熟的大学生而言，并非都能娴熟驾驭爱情方舟，扬起风帆，顺利而浪漫地远航。总之，在每个领域的交往中，需要我们慢慢的学习与积累，需要我们去探索，去挖掘。

人际交往、人际关系与社会适应又是如何的呢？我们在大学中培养人际交往，是为我们以后走向社会打下基础。“人不是抽象的蛰居于世界之外的存在物。人就是人的世界，就是国家，社会。”大学生都必将走向社会，适应社会。适应是个人与环境间的互动，环境能影响人的思想，行为，个人的思想和行为也影响着环境。社会适应主要是人际关系的适应，学会建立和谐的人际关系。这要做到以下三个方面：一是自信；二是克制；三是热情。而社会适应的方式有：社会教育；学校的行为训练；自我教育。适应社会的要求有：自律和他律。所谓自律，就是自己约束自己，自觉的将自己的行为为限制在一定的范围之内，这属内在控制。它包括自我监督意识和自我控制能力。如果一个人一旦失去了自制，不管是什么人，通常都会轻易将他击败。如果对自己的行为、情绪不加以控制，就会对社会和自身造成危害，更不用谈社会适应了。但仅仅靠自律是不够的，必须要有处在的约束力量，来监督、约束和督促大学生，使其思想和行为符合社会要求，有益于社会。这既是大学生自身的要求，也是现代法制社会的要求。

通过以上这么多的分析和讲解，我们对人际交往应该有所认识和理解了吧。当然我们不可能完全把它理解和掌握好，但多多少少我们都有一点认识和体会。对于大学生如何进行人际交往这一问题，我们应该从中有所认识和得到一些指导。这个问题也值得我们去认真思考。而培养良好的人际交往需要我们在学习与生活中，慢慢的积累、体会和探索。

社会交往能力是指能觉察他人情绪意向，有效地理解他人和善于同他人交际的能力。儿童则表现为善于体察家长的喜怒及心情，懂得察言观色，能识别他人的情绪变化，善于与他人合作等。社会交往能力强的人能成为成功的领导者、政治家、外交家、心理咨询人员、公关人员、成功的推销员和行政工作人员等。人类婴儿，从本质上来说，从一生下来就既是一个生物的人，又

是一个社会的人，他就被包围在各种社会媒体、媒介和关系之中，与多方面的接触者发生着联系，在不断的交往活动中，吸收、形成着各种社会文化知识，发展着自己的能力、语言、情感、社会行为、道德规范、交往经验、人际关系和性情品性等等。儿童的社会性、个性是在社会性交往过程中形成的。在儿童心理发展过程中，儿童所接触的各方面的人对儿童影响至关重要。儿童只有在与人交往、相互作用的过程中，才能逐步发展起其心理能力和社会性。科学研究的方法和各学科的最新研究成果，一般都靠社交手段获得。西方有人对科学工作者的有用信息来源和思路影响来源进行统计，发现一个科学工作者的50%以上的最新信息来自与他人的交谈中。他们认为，真正影响他们研究，并把他们的研究推向一个新的境地的信息，主要是来自与他人的交谈。

刚刚踏上社会的年轻人，面对纷繁而庞杂的社会，常常感到迷惑和不安，有人可能觉得自己的地位实在渺小，有人可能觉得自己的能力实在有限……对如何在这个社会上站住脚表现得没有信心。实际上，社会都是由人构成的，初步掌握些社交心理和社交技巧，有助于提高自己的处世能力。

从一般的角度讲，在社交时应主要掌握以下心理原则：一是互酬原则。人际交往时，人与人之间的关系是相互的，其行为具有互酬性。因此，在我们的交往中，应该常常想到“给予”而不是“索取”；相反，如果取而不予，就会失去朋友。其二是自我袒露的原则。一个人把自我向别人敞开比死死关闭更能使人感到满足，而且，这种好的感觉也会再次传染给别的人。其三是真诚评价的原则。人们在交往的过程中，免不了要互相议论、互相评价，对人评价的态度要诚恳，情感要真挚，如果恶意诽谤，口是心非，或者阳奉阴违，了会遭致别人的不安与反感。最后是互利性的原则。要解决人际关系不协调的矛盾，就要采用互利的原则，“互利”就是矛盾双方都能接受的调节。

掌握一定的人际交往技巧有助于提高自己的处世能力。人与人之间的交往不

是随心所欲的，而是有一定目的，并运用一定方法进行交往的。交往方法越好，人际关系越容易维持紧密。建议大家多读一些待人接物方面的书籍，有助于理性地理解社会，为走上更广阔的人生之路作好准备。

**第五篇：关于大学生人际交往**

关于大学生人际交往

摘要：有心理学研究显示，人际关系在我们的心理生活中扮演着十分重要的角色。与他人建立良好的人际关系，不但可以使我们克服生活中的困难，而且人际关系所提供的社会支持对我们的身心健康有着不可替代的影响。在一般来说，只要一个能够很好处理人际关系的大学毕业生走上社会之后，就很快适应环境、适应工作。

正文：

人际交往是人和人之间在活动过程中所具有得直接的心理上的关系,或者说心理上的距离.它反映了个人或群体寻求满足其社会需要所表现的心理状态.因此与他人建立良好的人际关系是人类社会生活中最为重要的任务之一。豪斯顿研究人际关系发现,协调人际关系有利于生活幸福,并且有利于心理健康和身体健康.人际关系研究表明,社会支持可减少或防止心理紧张所造成的心理伤害.没有足够社会支持的人就会感到孤独,这是由于他们感到孤立无助,或是因为人际交往过程得不到足够的自我暴露的机会。所以当代的大学生能够要培养足够的能力，要能够妥善的处理好自己的人际关系，避免在人际交往中出现问题。

对人际关系的改善

每个人都想要与他人友好相处，希望自己能拥有一个良好的人际关系。人际关系问题在大学生活中一直是一个影响自身心理健康、影响学习的重要因素。与人交往和相处的问题并不是大学中独有的，但这一问题在大学生中的表现却有其特殊性。首先，大学生与人交往的经验相对较少，而且只是在进入大学后这一问题才突显重要。要在短期内建立起一种和谐的人际关系，往往需要很多的技巧，而同学们往往只感受到这一问题的重要性和压力，却缺少必要的经验和技巧。那么，怎样才能在大学校园与人友好相处，并且为将来步人社会做一个充分的人际关系方面的准备呢?我们不妨从以下几个方面做起：

一、要充分了解大学校园人际关系的特点从成为大学生的那一天起，与人相处的对象和特点就发生了根本的变化。在中学以前，我们与之相处的对象和含义比较狭窄，只是友谊或亲密关系的一种拓展。此外，那时的人际关系也比较简单。例如，我们可以只跟自己喜欢的人交往，自己不喜欢或者不想交往的人就可以不去理他。然而，一旦成为了大学生，我们就不能再仅凭个人好恶与人交往了。我们不仅要同自己喜欢的人交往，还要与自己不喜欢的人保持友好的关系。这是大学校园人际关系的一个突出特点。所以，对大学生而言，了解这一特点并建立一种新的人际关系不仅是大环境的要求，也是每个个体逐渐走向成熟和走入社会必要条件。如果我们不能够从一开始就对这种特点有充分的认识，还按照以前的方式行事，就很容易发生人际关系方面的不适应问题。

另外，在大学生活中，人际关系的新特点还表现在不能仅以自己的标准要求别人，还应认识到自己的行为和生活方式也可能是别人所不能接受和不喜欢的。所以，在彼此之间发生冲突或不协调时，就不能仅仅指责和埋怨对方，而要做到互相的谅解和彼此的适应。大学生必须逐渐摆脱以自我为中心的思维方式，逐渐学会设身处地的为别人着想，并在此基础上建立起独立、协调的新的人际关系。

要注重自身人格塑造和能力的培养

在当今社会中，一个有好的品质或具有某些特长的人更容易受到他人的喜爱。所

以，要想增强人际吸引力，融洽地与他人相处，就应充分健全自己的品格，表现自己的特长，使自己的品格、能力、才华不断提高。人们喜欢真诚、热情、友好的人，讨厌伪、自私、冷酷的人。在同学中选择朋友，首先考虑的是个性品质，与成熟、热情坦率、有责任感的人多交往。另外，人际交往在心理上总是以彼此满意或不满意、喜欢或厌恶等情绪反映为特征的。一般说来，人们总是喜欢那些喜欢自己的人，对真诚评价自己的人具有好感。自己一旦受到某人喜爱，得到好的评价，就会使自尊心得到满足，对此人产生心理上的接近和好感，因而也就减少了相互的摩擦和人际冲突，为良好的人际交往提供了心理条件。真诚地赞美他人，他人反过来会对你抱有好感。对于有些人常常太注意自己，但不能发现别人的可贵之处，如果你能多注意别人，那么就会发现任何人都有值得赞美的地方，肯定别人的长处，这样一定会给自身带来诸多好处。

姓名：王勇

系别：计算机学院

班级：软133

手机号码：\*\*\*

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