# 大学生人际关系调查研究报告

来源：网络 作者：梦回江南 更新时间：2024-07-30

*第一篇：大学生人际关系调查研究报告大学生人际关系调查研究报告社会性将人际关系定义为人们在生产或生活活动过程中所建立的一种社会关系。心理学将人际关系定义为人与人在交往中建立的直接的心理上的联系。中文常指人与人交往关系的总称，也被称为“人际交...*

**第一篇：大学生人际关系调查研究报告**

大学生人际关系调查研究报告

社会性将人际关系定义为人们在生产或生活活动过程中所建立的一种社会关系。心理学将人际关系定义为人与人在交往中建立的直接的心理上的联系。中文常指人与人交往关系的总称，也被称为“人际交往”，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。人是社会动物，每个个体均有其独特之思想、背景、态度、个性、行为模式及价值观，然而人际关系对每个人的情绪、生活、工作有很大的影响，甚至对组织气氛、组织沟通、组织运作、组织效率及个人与组织之关系均有极大的影响。

进入大学后，大学生面临新的环境、新的群体，这就要求要重新整合各种关系，建立良好的人际关系。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，是大学生成才的重要保证，也是今后事业发展的基石。那么当今大学生人际交往情况到底怎样呢？我们对此做了一份问卷调查，具体情况如下：

调查目的：了解大学生人际交往现状并对其进行分析，提出改善人际关系的意见和建议。

调查对象：河海大学部分12级新生。

调查时间和方式：2024

50份。

年十二月初，采用不记名问卷调查，总问卷

（一）问卷调查

我们在理院12级新生中随机抽取了50名同学，请他们参与了我们的问卷调查。有效问卷50份，其中男生28人，女生22人。数学31人，物理19人。农村19人，城市16人，其余未明。

（二）资料分析

1.对于陌生的不熟悉的人同学们采取的态度就较礼貌，但方法上还欠考虑。

2.在人脉与朋友的关系认识上，多数同学处于不太清楚的状态。

3.来自大城市，城镇的同学在交往能力与交往范围上比来自农村的同学要来得更强更广。

4.同学们对朋友的依赖性与对家人的依赖性相当，男女生差别不大。

5.产生矛盾的情况多数集中于生活中小摩擦的积累。

6.只有少部分同学对自己的人际关系现状感到不满意。

（三）问题分析

1可能是第一次离开家离开家长,会感到无助,需要克服依赖,学着自己去处理很多全新的事务,没做好也不要紧,慢慢就会好的,你的坚强独立,会让别人更容易认同你;

2集体生活中,在保持个性的同时,别忘了尊重别人的意志与公共的意志,好的个人修养会帮你在人际交往中加分;

3离开了原来的环境,被原来周围的人了解跟认可的特点优点,不可能马上就被现在的同学老师朋友所了解跟认可,要给自己和别人一定的时间来相互了解,不要很快对任可事情下结论;4可能自己曾是某个小圈子中非常优秀排名第一的人,但随着我们年龄跟学业的增长,我们进入的圈子越来越大,现在是从中学到了大学,将来还要从大学到社会,我明白身边会有很多一样或更加优秀的人。

（四）结论思考

根据此次调查得出的结果看，当前大学生人际关系状况还是比较好的，影响大学生际关系的主要原因并不是什么巨大的利益冲突，无外乎一些生活琐事，如对成员的生活习惯以及日常行为的观点不一致引发的一些小争执，这些现象表现在女生身上更为明显。其次，大一新生还没有形成较固定较具体的人际交往观念，在交往对象上具有随意性，也更乐于结交新的朋友。在与周围人群的交往中也表现的比较和善与礼貌，对朋友有较强的依赖，已经对朋友的重要性有了较强的意识。

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。大学就是一个小社会了，一个大学生要全面发展，就得让自己的综合素质提高。良好的人际交往有利于锻炼自己的交际能力，培养自己对他人的欣赏能力，增强爱心和责任感，以及辨别是非的能力，能够更好的展示自己。在和他人的交往中也会学得很多做人的道理。人与人之间不是孤立的，社会是相互联系的整体，良好的交际为自己广结人缘，为自己的将来打下人脉基础。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。大学是人际关系走向社会化的一个重要转折时期。踏入大学，就会遇到各方面的人际关系：师生之间、同学之间、同乡 之间，以及个人与班级、学校之间的关系等等。面对如此众多的人际关系，有的同学因为处理不当，整日郁郁寡欢，心情沮丧；有的同学因为人际关系紧张，精神压 力很大，导致程度不同的心理病症；而更多的同学则由于不知如何处理复杂的人际关系，而经常为苦闷、烦恼的情绪所困扰。可见，如何处理好人际关系，对于几年 大学生活和未来事业的成就，是至关重要的。

对当代大学生的建议

1。平等交往

2.尊重他人。

3．真诚待人

4．互助互利和讲究信用

5．宽容大度

6．语言技巧

7.学会聆听

8．努力增强自己的人际魅力

9．努力建立良好的第一印象

10．提高个人的外在素质

参考文献：黄慧瑾;浅议大学生和谐人际关系的建立;长沙大学学报;2024年01期

贾淑芳;人际信任在大学生网络交往和现实交往中的比较;山东师范大学;2024年

李燕冰、骆风《人际交往对大学生生活素质的影响》

通过对我校大一新生人际关系调查，对大学生的人际交往心理有了一定的认识。建立好的大学人际关系是每个大学生的必修课，每个大学生也都希望能建立好的人际关系。努力向建立好的人际关系方面发展，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。祝愿同学们能保持积极的心态，拥有良好的人际关系

**第二篇：大学生人际关系调查问卷**

毛概社会调查问卷

大学生人际关系调查问卷

个人基本情况

姓名性别成长地（省份）

学校年级专业

1.你觉得人际关系重要吗？A

A.重要B.不重要C.无所谓

2.人际关系对于你的最大意义是什么？A.互相帮助B.丰富生活C.精神愉悦D.生存需要

E互相利用F其他

3.你觉得自己的人际关系如何？A

A.很好B.一般，有待提高C.不好

4.若你的人际关系不是很理想，你希望通过怎样的方式来提高呢？B

A.顺其自然B.多与人交流C.寻求心理咨询等指导D其他

5.你和同学之间的人际关系主要存在于哪一类人群中？

A.室友B.社团，学生会等组织中的同伴

C.一般的同学D以前的好朋友E.其他 6.当你与这一类人发生人际关系纠纷时，你是如何应对的？E

A.与其理论B.不交流的冷战政策C.主动道歉D.顺其自然E 看情况而定F其他7.当人际交流出现不愉快时，你觉得你的最佳处理途径是什么？AG

A.积极解决矛盾B.睡觉C.逛街D.吃东西E.听音乐F写日记 G 向其他人倾诉H其他8.在参加同学的生日party或是其它娱乐活动时，若身边坐着的是你不认识的人，你一般会采取怎样的人际关系处理方法？A

A.主动与其交流B.被动等待对方先与自己交流C.避让不交流D其他

9.你觉得同龄人之间人际关系处理不好的原因有哪些？ABC

A 个人性格问题B个人成长环境

C 为人处事，行事作风不同D其他10.你觉得同性朋友间容易闹矛盾还是异性朋友间？A

A同性B异性C都不会D都有E不一定，看具体情况

11.如果学校有安排关于如何提高人际关系的讲座或是课程，在你有时间的前提下你会去听吗？C

A会B不会C.看情况

12你觉得在你身边存在着哪些人际关系问题，你认为该怎么处理呢？（主观题）Thank you for your corporation.

**第三篇：大学生人际关系调查问卷\_2稿**

大学生人际关系调查问卷

性别：＿＿ 年级：＿＿

为了深入了解大学生在大学校园的人际关系状况，以利于帮助大家建立良好的人际关系，特发放此调研问卷，希望您按自身实际情况填写，谢谢您的合作！1.我目前的朋友主要来源是：（可复选）：＿＿＿

A.同学 B.社团活动 C.校外活动 D.网络 E.亲友介绍 F.打工 G.其他:＿＿ 2.与他人初次见面的场合你会如何应对：＿＿＿

A.积极主动地打招呼开展交流 B.仅仅停留于礼节上的招呼 C.想与人交流却找不出合适的话题于是放弃 D.不会与人主动交流 3.跟同学有心结或矛盾时你会如何解决：＿＿＿

A.情绪激动不能自控致使矛盾激化 B.置之不理 C.想和好却拉不下脸面，等待对方主动沟通

D.暂时冷静下来，随后再做处理 E.用宽容平和的心境主动与其沟通 4.你与异性同学交往状况如何：＿＿＿

A.异性和同性交往区别不大，没有压力 B.与异性交往不多，不主动与其打招呼 C.觉得与异性交往尴尬不自然 D.觉得异性间交往比同性间相处更容易 5.你与室友相处情况如何：＿＿＿

A.关系糟糕常为小事摩擦不断 B.关系一般无太多交流 C.关系较为融洽，偶尔的小矛盾能解决 D.相处很融洽，有知心的交流 6.平时交往时，遇到与你兴趣爱好或观点不同的人，你会：＿＿＿

A.觉得索然寡味，找个借口离开 B.没有多大兴致，但会耐心应付 C.很有兴致地与他/她谈各自的爱好或观点 D.没有遇到过，说不清楚 7.你与老师、辅导员的交流如何：＿＿＿

A.经常主动与其交流自己的学习生活情况 B.遇到困难时才会考虑找其咨询 C.除了工作学习等必要联系外不会与其交流 D.几乎没有交流 8．当你遇到人际关系问题时最可能的咨询对象主要为：（可复选）＿＿＿＿＿

A.辅导员或任课老师 B.学姐或学长 C.同学 D.知心朋友

E.父母或长辈亲戚 F.兄弟姊妹或同辈亲戚 G.校内咨询中心 H.其他＿＿＿ 9.你目前很困扰的人际关系类型为:（可复选）＿＿＿

A.父母 B.其他亲戚 C.同学 D.室友 E.朋友 F.师生 G.男女朋友 F.其他＿＿＿ 10.你觉得学校需要进一步加强对学生人际关系方面的教育与辅导：＿＿＿ A.完全同意 B.较同意 C.不同意 D.非常不同意 E.没意见 11.你选择朋友特别重视的因素有:（可复选）＿＿＿

A.外貌 B.健康 C.个性 D.兴趣 E.能力 F.年龄 G.学历 H.人生观 I.信仰 J.家庭经济条件 K.未来发展 L.其他 12.目前你在人际关系方面难题主要有：（可复选）＿＿＿

A.个性内向 B.缺乏自信 C.交友机会 D.时间分配 E.家庭限制 F.沟通技巧 G.情绪管理 H.其他＿＿＿

13.你常常跟好朋友吵架的关键因素有：（可复选）＿＿＿

A.年龄 B.健康 C.兴趣 D.个性 E.情绪 F.沟通 G.金钱 H.家庭 I.信仰 J.诚意 K.学历 L.其他 14.在朋友眼中，你的主要特质有：（可复选）＿＿＿

A.认真踏实 B.聪明伶俐 C.温柔体贴 D.诚恳负责 E.主动积极 F.见多识广 G.孝顺顾家 H.自信独立 I.幽默风趣 J.举止优雅

K.慷慨大方

L.亲切和蔼 M.稳重内敛 N.其他

15.手机、网络等现代通讯工具对你人际关系影响如何：＿＿＿

A.扮演了必不可少的重要角色，促进了与他人交往 B.有较大用途但仅限于必要沟通 C.可有可无，没有太大影响 D.有时会带来负面影响 16.你认为现在的大学生人际交往存在着什么障碍？

谢谢您的合作！

**第四篇：大学生人际关系调查心得报告**

大学生人际关系调查心得报告

人际关系的好坏对每一个人的生活质量、身心健康都有着重要的影响，对于大学生而言就更为重要了。通过这次的社会调查，我了解了目前大学生人际关系的现状和影响大学生人际关系的原因。

大学生活与以前的初中、高中的学习生活有着很大的不同，离开了父母的身边，离开了昔日熟悉的老师和朋友，只身一人来到陌生的环境。面对一个崭新的生活，如何适应好新环境，处理好新的人际关系对每一个大学生来说都是一种考验。

但发现大学生在人际交往中仍存在一些问题，以前的学习生活大多数人以学习为重，有些人忽视了交际交谈能力的培养，所以很多学生在这方面能力不强，这也直接影响到一个学生的人际交往的能力和技巧。在调查中发现有些学生对交谈技巧的缺乏，在交际中不能正确地表现自己，不能和别人进行很好的沟通，觉得自己孤单一人。

由于离开父母，大学生必须学会在学校独立生活，回家的机会也变少了，需要克服依赖,学着自己去处理很多全新的事务；在学校中与老师的接触机会也比较少，所以说，大学生与父母关系和师生关系仍很重要，但需要处理得比较少。对大学生而言，人际关系中，同学关系的处理是最重要的。

其中，在同学关系中，处理好与舍友的关系是最重要的。在调查中，有一半的人认为，与舍友的相处得较好；但有一小部分的人认为，与舍友的相处不融洽，较少讲话。有三分之一的人在宿舍有特别不喜欢的人。

宿舍就像一个小小的家，宿舍的氛围、人际关系对一个人的生活和学习都是很有影响的。所以，与舍友的相处中，应该一大家的共同利益为重，不与他人斤斤计较，拥有开朗、乐观的性格，形成一个和谐、融洽的氛围。

除了舍友的关系以外，与其他同学的关系也要处理好，调查发现，有超过三分之二的人有时会感到孤独，知心朋友只有几个。不能只局限在宿舍中，应该走出宿舍要多参与学校的活动，多认识一些朋友。但是，在调查中，有约三分之二的人觉得在一些活动、社交场合中，偶尔会感到紧张、窘迫。这些人应该提高自己的自信心和交往能力，要保持个性，也要尊重别人的意志与公共的意志,养成好的个人修养，形成良好的人际关系。

人际交往对促进大学生的社会化进程和自我认识的过程有着重要意义。通过这次大学生人际关系状况的调查，使我们看到了大学生的人际交往的优点及不足，良好的人际关系能过起到激励和促进个性完善的作用。大学就是小社会，它是我们迈入社会的预热阶段，我们只有在这个时期不断练习和完善我们人际交往的方法和策略，不断认识新朋友，形成广泛的人际网，才能为以后的工作奠定基础。

**第五篇：关于我校大学生人际关系情况的调查**

关于我校大学生人际关系情况的调查

重庆师范大学涉外商贸学院财务管理2024级10班 XXX

指导老师：11

1摘要：大学生人际关系是大学宿舍文化的有机整体和重要组成部分，为了更好地了解并解决我校大学生人际关系问题，本文基于我们对我校大部分学生进行的问卷调查及访谈，重点阐述了我校大学生人际关系问题与他们宿舍生活的关系以及他们人际关系问题产生的原因和解决问题的对策。关键词：调查；大学生；人际关系；宿舍生活；心理因素；决策

人际交往能力是指一个人在一个团体、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？大学是一座令人神之向往的梦想殿堂，如今大学寝室文化作为校园文化的有机整体的重要组成部分，也越发显得不可忽视。它与大学精神双向互动着，寝室文化不仅对大学精神的培养和锻造发挥着重要影响，而且寝室文化的建设也时时受制于大学精神。寝室作为学生课余生活的主要场所，对学生本身有着重要的影响。寝室是大学生之间联系最密切、交流最频繁的场所之

一。学生除了上课外大部分时间是在寝室中度过的。休息、娱乐、谈心交友、课余阅读都离不开寝室。因此，寝室同学之间的交往，也成为大学生人际交往的重要组成部分。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。我认为，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，还可以锻炼自己在领导面前不怯场；与职工打交道，你可以了解到他们的工作状况和不同的心态。为了更好地了解并解决我校大学生的人际关系问题，促进寝室文化的建设，本文基于我们近期对我校大部分学生的问卷调查及访谈，重点阐述了我校大学生人际关系问题与他们宿舍生活的关系以及他们人际关系问题产生的原因和解决问题的对策。

一、大学生人际关系与宿舍生活的关系及我校大学生人际关系存在的问题

1、大学生人际关系与宿舍生活的关系

大学生宿舍文化，是指大学生在以宿舍为主要空间的共同学习生活、相互作用的过程中所形成的环境和氛围。它包括宿舍的设施、环境卫生、室内陈设和宿舍成员的生活方式及其多种多样的闲暇活动，以及由此而表现出来的各种思想观念、行为方式等。构建和谐校园是学校发展的目标，也是学校发展的源动力。大学阶段是大学生个性发展和形成的重要阶段，这一时期的大学生们正处在渴求交往、理解的心理发展期。所以，构建和谐校园，首先就要先解决好宿舍的人际关系，宿舍人际关系是学生在共同生活中构成的以语言、思想、知识、情感为媒介的交往关系。对当代大学生来说，宿舍不仅是休息睡觉的地方，更像是一个和睦的大家庭一样的重要，他是学生们生活、诉说、交往的重要场所，如果宿舍成员之间不和睦、互不理睬，就会产生孤僻、自私的个性，学生就不会有安全感，所以，宿舍人际关系是大学生最重要的人际关系。

2、我校大学生人际关系存在的问题

（1）存在自卑、自傲以及以自我为中心的思想。大学期间的生活和学习环境对每个大学生来说是一个全新的环境，一切都需要重新去认识和适应。在学习上，有些学生原来是班里的佼佼者，但是到了大学里确排在了后面；在生活上，原来什么事情都是依赖于父母，而现在都得靠自己去处理和适应，因而产生了强烈的自我失落感。现在的学生进入高校前，存在许多的差异，这些差异本可以让学生相互沟通，相互学习，从而相互得到促进与提高。但是如果把握不当，这种多文化、多差异的接触碰撞，往往也会导致学生出现一些负面心理问题，这其中主要的问题就是自卑和自傲心理。很多学生为家里独生子女，而且家庭结构单一，没住校经历，而宿舍生活会让同学们的接触非常紧密，这种非常紧密的接触难免会引起一些冲突。而面对冲突，许多学生都会用一种以自我为中心的思想来看待或者去处理，以尽量保护自己为主要目的。在宿舍里，大家都是平等的，没有谁一定要迁就谁，相互交往应该是礼让三分，诚以待人。但是如果以自我为中心的思想比较严重的话，就会出现问题，如果要求别人都要依着你、顺着你，显然不现实，这种以自我为中心的思想是宿舍关系恶化的重要原因。

（2）存在嫉妒心理。进入大学后，有些大学生由于自身的性格或者是一些外部的因素，不希望别的同学超过自己，什么事情都希望别人不如自己，心理失去平衡，便自觉或不自觉地贬损别人以求得心理上的平衡。由于自卑、自傲、嫉妒的心理，从而引发宿舍内的种种矛盾，以自我为中心，从不管别人感受，甚至为一些小事引发悲剧。

二、解析我校大学生人际关系问题存在的原因

引起我校大学生人际冲突的原因相当复杂,既有浅层的直接原因, 也有深层的根本原因； 既有外在的客观原因, 也有大学生自身的主观原因； 有单方面的原因, 也有双方或多方面的原因。根据调查显示, 导致我校大学生宿舍人际冲突的原因主要有以下几个方面。

1、我校大学生心理发展的不成熟、不健全, 是大学生宿舍人际冲突的内在心理原因

一方面, 受到身心发展规律的制约,我校大学生尤其是低年级的大学生在心理上还不成熟, 不健全。在人际认知上, 同学们具有明显的片面性、狭隘性, 第一印象、刻板效应、晕轮效应等人际认知偏差在同学们人际交往中随处可见； 在情绪情感上,部分学生具有明显的冲动性、情境性, 尤其是低年级的大学生自我控制能力较差, 容易受到环境和情绪的影响, 面对矛盾时冲动性强, 自控性差。另一方面, 受到社会环境中不良因素和教育偏差的影响, 我校大学生身上具有一些不良的个性心理品质。这些不良的个性心理品质主要有:以自我为中心、自私自利、自傲自负、嫉妒嫉恨、狭隘敏感等。这些个性心理品质上的特点和缺点,使同学们宿舍的人际冲突经常化、多样化, 频繁发作, 很难避免。

2、我校大学生人际交往知识和技能的匮乏, 是大学生宿舍人际冲突重要的主观原因

人际交往是一门学问, 也是一门艺术, 和谐的人际关系需要科学的交往知识和技能。在书山题海中挣扎出来的大学生, 根本没有闲暇的时间和精力用来学习人际交往的知识和技能, 他们的人际交往知识和技能是原始的、经验性的, 他们对人际交往的意义、人际认知偏差、人际交往的艺术和技巧、人际冲突的原因、人际冲突和危机的应对策略知之甚少。在人际关系中, 他们往往凭感觉、直觉, 凭情绪、经验来处理自己所面临的各种人际问题, 很难适应新环境下复杂的大学生活, 很多情况下甚至会弄巧成拙, 导致各种人际冲突的发生。

3、激烈的社会竞争蔓延到大学校园, 引起大学生之间的利益之争, 是我校大学生宿舍人际冲突重要的客观原因

随着社会的发展, 生存和发展的竞争愈演愈烈, 为了使自己在竞争中处于有利地位, 获得更多的利益, 一些人往往不择手段。眼下, 大学生就业形势越发严峻, 是否是学生干部、三好学生、优秀团员、党员, 是否获得过各类奖学金, 是否参加过各种社会实践活动, 是大学生参与就业竞争和继续学习深造的重要资本。为了赚取更多的就业资本和深造资本, 使自己在竞争中处于有利地位, 很多大学生从入学伊始就暗地里展开了各种较量。此外, 受到社会上一些不公平的和不正当的竞争影响, 少数大学生在明争暗斗过程中, 为达到目的不择手段。比如通过造假拉拢、离间、诋毁他人,甚至动用家长关系等途径, 千方百计来打败竞争对手。这种为了私利而展开的不公平、不正当争斗, 使表面上祥和的大学生宿舍人际关系充满了火药味, 人际冲突无形地潜在其中, 一触即发。

4、地区差异和家庭经济条件差异所造成的我校大学生在生活习惯、价值观念等方面的差异, 是我校大学生宿舍人际冲突又一重要的客观原因

我校大学生来自不同的地区, 有着不同的家庭经济背景, 这种差异给他们的生活习惯和价值观念等方面造成了较大的差异。比如, 家庭经济条件较好的学生, 在物质生活上可以不受拘束, 而家境贫困的学生则通常比较节俭。来自偏远山区和农村的学生生活俭朴, 思想相对简单,习惯简单淳朴的生活；而来自大城市的学生生活丰富, 思想开放, 喜欢追赶潮流与时尚。生活习惯和价值观念是一个人在长期的生活道路上潜移默化形成的,具有较强的稳定性, 通常很难改变, 这一点并不为个性独立的大学生所理解和接受。同一个宿舍的大学生在生活上交往极为频繁, 在公共物品的使用、个人作息时间的安排、宿舍卫生和个人卫生等诸多方面, 难免会产生或大或小的摩擦, 引起人际冲突。

三、我校大学生应如何正确处理人际关系问题

善于与人交际，你会从中学到很多书本上学不到的东西。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。据本次调查分析显示，我校大学生应当从以下几方面处理人际关系：

1、尽量避免争论。人与人之间的争论是很正常的事。但是争论往往都以不愉快的结果而结束。事实证明，无论谁赢谁输都会很不舒服。赢者当时可能获得一种心理满足，但很快会被人际关系恶化的阴影所笼罩，一时的满足心理会变得烟消云散。输者的心理挫折感更加强烈，往往会演化为人身攻击，对于人际关系是非常有害的，争论的结果往往是两败俱伤。

2、不要直接批评、责怪和抱怨别人。直接批评、责怪和抱怨别人会使他人的自尊心和自我价值感受损，尤其是一时面子上感到难堪。有时候只要稍稍改变一些方法，变直接批评、责怪和抱怨为间接的暗示和提醒，效果会好得多，这就是所谓的“坏话好说”的艺术。

3、勇于承认自己的错误。勇于承认错误是人际关系的润滑剂。当人际关系产生障碍的时候，承认自己的错误是明智之举。虽然承认自己的错误是一种自我否定，但是，承认错误会使自己产生道德感的满足；另外，承认自己的错误是责任感的表现，对他人也具有心理感召力，在此情境中的人际僵局也会因此被打破。

4、学会批评。不到不得已时，决不要自作聪明地批评别人。但是，有时批评是不可避免的。这时学会批评的艺术是维护人际关系的重要策略。卡内基总结的批评的艺术是很值得借鉴的：批评从称赞和诚挚感谢入手；批评前先提到自己的错误；用暗示的方式提醒他人注意自己的错误。

参考文献：

[1]［美］迈克尔.E.罗洛夫《人际传播-社会交换论》.[2] 陈美如，方 菲.人际冲突管理[J].清华大学导师双选刊，1999(6).[3] 石秀杰.大学宿舍人际关系状况调查分析[J].河北科技大学学报,2024(12).[4] 邱鸿钟.大学生心理健康教育[M].广洲:广东高等教育出版社,2024.[5] 宋凯奇.大学新生如何正确处理寝室内人际关系[J].南北桥,2024(5).

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