# 当代大学生人际交往的困惑5篇

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-08-05

*第一篇：当代大学生人际交往的困惑当代大学生人际交往的困惑随着全球信息化与科技的迅猛发展，当代大学生的人际交往越来越呈现荒漠化，不少大学生都被不知不觉中被社会遗弃。当代大学生人际交往主要存在以下困惑：1，科技影响下的自我封闭。2，面子问题。...*

**第一篇：当代大学生人际交往的困惑**

当代大学生人际交往的困惑

随着全球信息化与科技的迅猛发展，当代大学生的人际交往越来越呈现荒漠化，不少大学生都被不知不觉中被社会遗弃。当代大学生人际交往主要存在以下困惑：1，科技影响下的自我封闭。2，面子问题。3，交往双方的地位问题。4，交往的无选择性。5，交往退缩。6，对人际交往的理想化。7，交往方式过于被动，存在畏惧心理。8，交往对象过于单一。

就整体而言，交往是社会存在和发展的前提。就个人而言，他又是个人自下而上发展的必要手段。人是社会关系的总和，人际交往是个人与个人，个人与社会成员之间的复杂的，动态的社会活动，这种流动过程是双向的，可逆的。人之间的交流，只有开放自己，才能更有效地接近别人。就是人们长说的心之间的交流。但是现在的社会虽然缩短了人们空间上的距离，但是，某种意义上却加大了人们心灵上的距离。整体呈现一种社会发展越快，文明程度越高，人际交往方式越复杂多样，人与人之间的情感越淡漠。当代大学生在注重科学文化只是学习的同时，更应该注重对人际交往反面能力的培养。

你是如何看待大学生的人际交流

大学生作为即将走向社会的高知识，与高素质群体，承担着肩负祖国命运的重任，而人际交往能力不仅关系到大学生能否在社会上生存立足的保障，更关系到伟大祖国的复兴前途。所以，对当代大学生的人际交往能力的重视与培养必须被关注。

人际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.（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，当前一些孩子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。可以说，人际交往能力是当代中国应试教育的牺牲品，而，因为人际交往能力缺失造成的恶果更是屡见不鲜。所以，当今社会的对人际方面的培养应予以重视。

如何建立和谐的寝室人际关系

寝室作为同年龄段，同一文化层次的集散地，时常产生交往矛盾，同一寝室可能会有不同文化背景，不同经济基础，不同家庭背景的同学。如何处理好各成员之间的利益直接关系到寝室的团结与安定。而，团结，安定的寝室氛围则可以带来良好的生活氛围与学习氛围，会让各成员之间不自觉的拥有良好的心态，大学四年的生活会在轻松愉快的气氛中度过，甚至影响以后的社会道路。而，建立良好的寝室人际关系是关键。要建立良好的寝室人际关系，首先要怀有包容的心态，要先为全体成员的利益考虑，只有这样才能对身边的人产生影响，人他们不自觉的变得包容。其次，要协调好各成员间的利益分配，不要让金钱成为阻碍人际关系发展的罪魁祸首，只有在不发生利益冲突的前提下，人际关系才能有良好的发展。最后，真正的人际关系是需要一颗真诚的心，一颗真诚的心不仅是解决偏见与不满的良药，更是，为人处世最好的指路牌。所以，人际交往的关键是用一颗真心换取别人的真心。

人际交往作为走向社会的基本能力，无时无刻不是需要去锻炼与体会的。其中最好的方法就是以心易心，只要真的用了心，那么，必然有一个美好的开始与过程。

**第二篇：当代大学生的困难和困惑**

大学生自身存在的困难和困惑

不知不觉来到大学已有一年的时间了，在这一年的时间里，也许是因为高中生活太累吧，突然来到了一个放松的环境里，自己变得懒惰起来。在大一的一年的时间里，没有努力的学习，更没有明确的奋斗目标。现在已经是一名大二的学生了，猛然发现自己离毕业已经很近了。现在我们的专业竞争的很激烈，想要找到自己理想的工作很难。有的时候真的很茫然，到底要设定怎样的目标才能在现进竞争激烈的社会中拥有自己的一习之地。

每一个人的心中都是一把火，为了前途在努力燃烧；每一个人的心中都是一朵花，为了前途都在争齐斗艳；每一个人的心中都是一颗树，为了前途都在努力茂盛，可明天有百分之九十九的位置。失败了，放弃了，前途灰暗；成功了，接收了，前途光明。每一个人的前途都是五彩缤纷，有着酸甜苦辣。想要获得一番成就就必须努力，可是我们努力要有方向，更要有明确的目标。

命运往往不让我们“鱼与熊掌二者兼得”，但又把鱼和熊掌摆在我们面前让我们选择。受于思维的束缚，年龄的限制，大学刚毕业，人生的两件大事——事业与婚姻接踵而至，使你无暇外面世界的精彩，使你丢失了冒险的胆，因为担心一旦胆敢出招，往往有一着不慎全盘皆输的惨败。绝大部分的我们选择了老老实实的上班，纵使你有如何神圣的理想，只能在梦境，埋在心里。国情如此，人们为了生活，接受了苛刻的工作，为了生活用品，不容得你很多选择，甚至没有选择。

工作压力大已经成为我们大学生心中最大的石头了，看着那么多待业在家的大学生真是不由得我们没有压力。但是还是需要深入思考下，为什么会有那么多人没有工作？工作职位并没有饱和，社会依然在发展。但是我们总把自己的起点摆得很高，差的不做，好的进不去。这样高不成低不就，久而久之不仅耽误了自己找工作的最佳时期更是把自己在大学期间学到的知识都荒废了不少！如此一来岂不是更加的得不偿失？

以上的就是我现在的困惑。

**第三篇：当代大学生人际交往能力研究**

当代大学生人际交往能力研究

1.研究背景

30年前的1977年，高考制度后的两年里，有理想的青年们争先跨入大学的校门，离家进入大学，不可避免地面对着“人际关系”这一词。

随着现代社会的进一步发展，经济水平、兴趣爱好、地域文化等因素，都间接影响着当代大学生的“人际圈”，其人际交往能力总体有向更高的水平发展的趋势。然而在这些和谐交往的背后，也不乏各种负面情绪和不利影响的存在，矛盾冲突总也存在。

当寝室中矛盾和问题产生的时候，如何去面对它们，则更加成为影响当代大学生学习、生活的重要因素。本文所研究的当代大学生寝室人际交往抗压能力是指大学生在处理寝室人际交往中遇到的问题时的心理压力承受能力，并对处理方法的得当与否进行分析。

2.研究目的通过对本校一到三年级学生的调查，了解当代大学生处理人际交往关系的能力、人际交往抗压能力水平，归纳整理出在与人打交道时一些潜在的问题，并探究内在原因。从而提供一定程度上的参考，以调节大学生生活压力、丰富业余生活、放送学习心情为辅。

3.研究方法

3.1问卷调查法

本课题的研究以浙师大学生为主要调查对象。并运用WORD和EXCEL进行数据的统计和处理，定量分析的同时辅以大量的定性分析，以期达到预期课题研究效果和目的。

3.2访谈法

在问卷调查的基础上，选取具有代表性的个别同学随机进行寝室访谈，以一对一的访谈方式，认真填写访谈记录，从而更为客观具体地了解大学生在寝室中人际关系现状。

3.3文献检索法

本课题组成员通过图书馆、网络等渠道对大学生转专业的现状等进行了较为全面的\'了解。

4.研究结果

4.1问卷调查结果图一：男女生侧重点

4.1.1寝室人际交往中注重的因素

通过调查问卷，我们发现大部分同学在寝室人际交往中都会有不同的侧重因素。很多同学在寝室交往时，会相关地考虑到如“性格”、“兴趣爱好”、“道德品质”、“为人处事”、“个人能力”、“成绩水平”、“外貌”、“家庭情况”等因素。结果显示虽然男女生交往时考虑到的因素比较复杂、多变，且男女生侧重点的确存在差异。

4.1.2南北差异

大学中有来自各地的同学，一个寝室中有着来自天南地北的同学。南方人和北方人因为所处的地理位置不一样，接触到的思想观念有差别，在观念上有所区别;在性格上不能说一定有明显的差别，南方也有豪爽的人，北方也有不豪爽的。但南方开放的比较早，接受的新观念多一些，北方相对保守一些。

4.1.3寝室中做噩梦情况

“日有所思，夜有所梦”。女生无论是偶尔做梦还是常常做梦的百分比都高于男生，从侧面反映出，在寝室生活中，女生所顾忌或遇上的困难有时候多于男生，而矛盾也往往是她们做噩梦潜意识中的原因，但不排除男女生性格的差异和在寝室外产生的矛盾。但梦的产生是一个随机的事件，综上还是具有一定的代表性。

4.1.4寝室存在的主要问题

问卷表明在大学生寝室交往过程中主要在“交流”、“习惯”、“接触时间”、“性格观念”、“学习气氛”、“卫生”、“作息”等方面存在差异，造成分歧或矛盾。调查中可以看出一些问题的突出点很明显，比如在“交流不善”和“缺少信任、团队观念不足”这个问题中占有很大的比例。另外在“性格观念”、“学习氛围”、“卫生习惯”等方面也占有不小的比例。

4.1.5男女生侧重点

由于样本数量不大，不足以表明男女哪类易在寝室交往中产生矛盾，但可以表明产生原因的侧重点确实存在不同。

4.2访谈结果

本次访谈调查涉及11个专业，有效访谈问卷10份，专业涉及汉语言文学、物理科学、地理科学、城市规划等不同专业。

调查结果显示，寝室问题影响大学生心情、生活、学习等各个方面。对于和谐寝室的相关意见，同学们各抒己见，提出了各种“寝室交往”的具体建议。认为不仅要从自身做起，还要提醒身边的。同学们的回答各有千秋。如“尽量理解同学，但也不能委屈自己”、“要让每个同学都心满意足真的很难”等。如何将和谐寝室的理念以及常识宣传到大学生们，让大家从心底愿意与同学和平相处，有同学提出，这也是一个慢慢磨合、实践的过程，无论如何都会有不如意的一面。

当代大学生寝室人际交往技巧

大学不仅是长知识的地方，更是青年人走入社会的第一站。寝室是我们的又一个家，寝室的成员大多是来自不同的地方，由于各自生活习惯的不同，往往处理的不好很容易形成僵化的局面。

首先，要学会宽容。“宽容是中华民族的传统美德”，室友之间的磕磕碰碰无论如何也避免不了。这就要求大家都能有一颗包容的心，如果凡事都斤斤计较，回回都要争个是非曲直，“针尖对麦芒”，那就不好了。相互谦让，各退一步。

当然，宽容并不是毫无原则地退让。如果每次对方都无理纠缠，甚至以为你好欺负而得寸进尺，这时应该“该说不时就说不”，给予必要的反击，可以提醒那些没有自知之明的人，适可而止。

其次，要学会关爱室友。天南地北，五湖四海，大家能够相聚一室实在是一种缘分，每个人都离家在外，相互关心互助是最基础应该做的的，同时我们还应该珍惜我们之间的缘分。我们多看对方的优点，不但可以得到室友的尊重和寝室的和谐相处，而且能完善自我，一举数得。

最后，要真诚地为室友取得的成绩而感到开心。大学是发挥个人自身才能的大舞台，有人在这里如鱼得水，有人却默默无闻，由此造成的对比很容易引起心理不平衡，以致产生嫉妒情绪，易引起寝室内的不良反应，你可以向取得成绩的室友表达你真诚的祝贺，同时你也向她看齐。绝对不要吝啬自己的赞美之词，要甘当“绿叶”，要相信终有一天你也会成为“红花”。

寝室虽小，但体现的人际交往艺术却不能忽视。要知道寝室关系并不难相处，关键还在于我们要拥有一个开放的胸怀，有容人之量，己所不欲勿施于人。努力营造一种和谐美好的气氛，让寝室成为每一个成员温馨的港湾，让远离家乡的学子们感受到家庭般的温暖，让我们以后回首大学生活，都会会心一笑，温馨温暖。

**第四篇：当代大学生人际交往与心理健康（最终版）**

当代大学生人际交往与心理健康

20031025 项忠尉

当今的大学生群体是一个心理幼稚同时又承受着超负荷压力的群体。面对来自社会、学校、环境和个人等各方面的种种压力,有的学生能够建立某种程度的社会平衡和社会守常,保持着一种平衡的心理状态。然而也有一部分学生在这样一个过程中,常常不知所措,表现出压抑、茫然与失落,常被无名的烦恼所困扰,或因无端的恐惧而坐立不安,有的甚至导致心理崩溃、精神分裂和人格错位等。尽管这部分学生在大学生中占的比例并不大,但据有关统计资料表明,近几年这个比例有着明显上升的趋势。这是一个不容忽视的问题。

为什么不同的人对同样的社会环境和生活环境会作出不同的反应呢?这涉及到人的心理健康问题？

一 心理健康的含义

什么是心理健康?当代心理学认为心理健康指能够积极地、正常地、平衡地适应当前和发展的社会环境的良好的心理状态。个体处于这种状态时,不仅自我情况良好,而且与社会切合和谐。“心理健康”包含两层含义:其一是无心理疾病;其二是具有一种积极发展的心理状态。“无心理疾病”是心理健康的最基本条件,具有“积极发展的心理状态”则是从积极的、预防的角度对人们提出要求,目的是要保护和促进心理健康,消除一切不健康的心理倾向,使心理处于最佳的发展状态。

二 心理健康的标准

简单说来,没有不适应症状,这就是心理健康。对当代中国大学生来说,衡量其心理健康的状态可以归纳为如下几条适合标准。

1.性格健全。对自己、对外界的态度和行为方式符合社会规范,协调稳定,具有良好的社会适应性,有一定的自控、自制能力。热爱学习,积极参加社会活动,能从学习和社会活动中获得满足感。

2.智力正常。在观察、记忆、思维、想象和操作等综合能力方面达到一定水平,足以胜任大学学习、工作和生活,并能表现出积极的创造性。

3.自我意识统一。能了解并接纳自己,即能正确地认识、评价和要求自己,承认并喜爱自己的本色。对自己的长处感到欣慰而不高傲;对自己的缺点不回避,不自卑。能在正确的世界观、人生观和信仰的支配下,认清人生的意义,形成高尚的理想和切合实际的抱负。

4.情绪稳定协调。能持续、稳定地保持愉快的情绪,自信的心境,有充分的安全感和幸福感,充满着生命的活力和生活的乐趣。能保持心理的平衡与协调,不为消极的情绪所困扰,能排除心理障碍,甩掉精神包袱。能尽自己最大努力,靠自己的勤奋和智慧去取得成就,从而获得成功的喜悦。

5.人际关系和谐。乐于和他人交往,能用尊敬、信任、友爱、宽容、谅解等积极态度与他人相处,既热情给予别人的友情与爱,也欣然接受别人的友谊和爱。对人真诚、宽容、忍让、和善、喜爱集体活动,归属于一定的集体之中,并在集体生活中寻找乐趣。

6.行为表现得体。人在不同的年龄阶段,有不同的心理特点及行为表现。行为表现符合其年龄特点,是心理健康的标志。青年学生应该活泼、开朗,步伐矫健,充满活力。而老气横秋,委靡不振,则不符合其年龄特点,是心理不健康的表现。

三 大学生常见心理障碍

随着我国经济体制改革的进一步深入,社会原有的一些价值观念、人文理念以及各种与大学生的现在或将来有着直接联系的制度,如就业制度、分配制度等,都在发生着重大的变革。这些变革过程中所带来的各种矛盾无情地展现在正处于内心最敏感但又最脆弱、最易感到空虚、心理结构相当稚嫩的大学生面前。他们不得不直面众多的矛盾,不得不思考与自己有关的各种各样的问题,而诸多问题交织在一起,使社会经验并不丰富、是非判断能力并不强的他们不免产生种种心理问题,形成各种心理障碍。常见的有以下几种: 1.学习心理障碍。一些同学感到竞争激烈,压力大,上课注意力分散,记忆力减退,反应迟钝,考试成绩差。轻者导致情绪低落,精神颓废,形成恶性循环。重者患上考试焦虑症,甚至萌生自杀的念头。

2.人格障碍。人格障碍是指那些具有精神疾病色彩的行为或带有精神疾病发病倾向的人格类型。他们往往能够处理日常事务,在某些方面还非常出色(如学习成绩等),但他们“脾气古怪”,与别人格格不入。

3.情感障碍。大学生的情绪波动较大,发生自杀行为多与情绪抑郁有关。大学生的情感障碍主要有情感抑郁、焦虑、恐惧、紧张、易激忿、情感脆弱等。

4.性心理障碍。有的大学生对性生理、性知识不了解或知之甚少,导致性心理障碍。

5.神经症。神经症是大学生常见的心理障碍中较严重的一种。神经症表现为持久的心理冲突,患者觉察到或体验到这种冲突,并因而深感痛苦,常为自己跟自己过不去、自己折磨自己等矛盾心理所苦恼。

四 人际交往与心理健康

俗话说:“心病还得心药医”。古人所说的“心药”就是我们今天所说的心理疗法。心理疗法的内容丰富,种类繁多,加强人际交往是其中的一种有效方法。对于大学生这样一个特殊的群体而言,加强人际交往对于维护大学生的心理健康、消除心理障碍有着重要的意义。

(一)大学生在人际交往中“认识自我,认识他人”

“认识自我,认识他人”是个体进行自我调节的一种有效途径。大学生正处于趋近成熟但又未真正成熟的年龄阶段,他们自认为了解自己,其实并没有科学地看待自己。有的对自己估计过高,过于自信;有的对自己估计过低,过于自卑。

现实生活中人与人喜欢相互比较。一般来说,比较是在自己生活圈内进行,或是在社会上同自己条件相似的人之间进行。大学生在人际交往中实现与他人的比较,在比较中进一步认识自己和他人。

当今社会是一个信息社会,人际交往的过程,实际上就是信息交换和流通的过程。“独学无友,孤陋寡闻”,一个不善于交往的人,其知识必然是贫乏的,他只能是井底之蛙。在人际交往中,人们互相交流思想和经验,彼此取长补短。通过与别人亲密友好地交往,获得别人的真诚批评与帮助,从而促进自我完善。近朱者赤,大学生主动和周围优秀的同学交往,能获取更多的有价值的信息,更能发现自己的不足,从而有利于自身能力的提高和身心的健康发展。

(二)大学生在人际交往中获得心理保健心理学

研究表明,精神受过重大创伤的人,如果性格开朗,善于与人交往,能较快从精神创伤的深渊中走出来,而那些不善于交往,形单影只的人,整天闷闷不乐,在精神创伤的深渊中越陷越深。人的不良情绪仅靠自己调节是不够的,还需要他人的疏导。人的心理处于压抑状态时,应有节制地发泄,把内心的苦恼向父母、老师或朋友倾吐。有的同学害怕内心活动说出来对自己不利,因而对谁都不愿吐露,将自己关在狭隘的感情圈子里冥思苦想,这是有害健康的。在很多情况下,一个人对问题的认识往往是有限的,甚至是模糊的,旁人点拨几句,会使其茅塞顿开。

在社会生活的人都有合群的需求,都有归属感和安全感。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。而一旦一个人的心理需要得到满足,内心的愿望得到了别人的理解与赞许,就会从中吸取力量,得到鼓舞,体会到生活的意义与价值,从而对生活充满信心。

大学生活充满阳光和欢乐,而欢乐的情绪体验只能通过和他人的交往才能获得。大学生积极地拓展人际交往的渠道,从舞会上、从野餐中、从聊天中、从文体活动中、从各式各样的比赛中去寻找欢乐,在欢乐中消除苦闷和烦恼,从而获得健康的心理素质。

(三)大学生在人际交往中获得感情寄托和心灵慰藉

英国哲学家培根曾说过:“得不到友谊的人将是终身的孤独者,没有友情的社会则只是一片繁华的沙漠……当你遭遇挫折而感到愤闷抑郁的时候,向知心挚友的一席倾诉可以使你得到疏导,否则这种积郁会使人致病……除了一个知心挚友以外,却没有任何一种药物是可以疏通心灵之郁闷的。”因此,人们从内心呼唤:生活需要朋友,人间需要友谊。当你感到迷茫苦闷的时候,需要有朋友解难;当你碰到挫折的时候,需要有朋友为你鼓励;当你需要帮助的时候,需要朋友为你奉献;当你充满欢乐的时候,需要朋友为你分享;当你称心幸运的时候,需要朋友为你祝福。而人际交往是交朋择友的基础,彼此沟通与理解是通向友谊的桥梁。大学生从迈入大学的那天起就远离了曾经与自己朝夕相伴的父母,兄弟姐妹,生活上摆脱了对父母的依赖。俗语说:“在家靠父母,出门靠朋友”。全新的环境,全新的人际关系,使大学生对通过人际交往建立友谊,寻找知心朋友有一种心理上的特别需要。大学生就是在人际交往中从同学、老师和朋友那里得到感情寄托和心灵慰藉的。

**第五篇：有关人际交往困惑调查报告**

关于大学生人际交往困惑调查的实践分析报告

旅游学院13导游（英语）1班 全体班委[ 摘要 ] 在大学生活中，人际交往与我们息息相关。由于一些社会现象的发生，大学生的人际交往情况也逐渐走进人们的视野。现代大学生在人际交往中由于个性自我为中心、自卑、骄傲，嫉妒等心理，未能处理好自身的人际关系，面临着如何处理好各种人际关系的困惑．本次调研报告将通过对造成人际关系紧张的原因进行分析，并为改善大学生人际关系提出看法。

[ 关键词 ] 大学生人际交往困惑

前言：大学生会遇到各方面的人际关系：师生之间、同学之间、舍友之间，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。调查大学生人际交往困惑调查，是为了更好的改善我校学生在人际交往中都存有哪方面的困惑，从而得到改善，提高人际交往能力，营造一个和谐美好的校园环境。因此我小组开展了有关大学生人际交往困惑的调查分析，调查对象为13导游（英语）班的全体同学，调查方式主要以填写调查问卷为主。此次调查活动的有关情况报告如下

正文：

一、我校大学生在人际交往中所存在的问题与困惑

与困惑，具体为以下几点：

（一）对于本身的人际交往情况以及人际关系的重要性没有一个清晰的认识。对于刚踏入大学一年不到的新生来说，大学时代与中学时代的千差万别正悄然改变着同学们。但是由于还未完全进入大学生活的状态，许多同学对于自身的人际交往情况并没有一个清晰的认识，也没有意识到在大学生活中，乃至以后的社会生活中，人际交往对于我们来说到底意味着什么。

据问卷调查的数据统计，我们发现我校大学生在人际交往中存在着许多问题

(二)交往状态和关系的不稳定性。

当代大学 生在交往中往往注重思想上的交流,感情色彩浓厚, 讲求情投意合。但是,大学生的心理发育还没有成 熟,大学生的自我意识的增长与认知能力发展不太 协调,情绪经常处于不稳定状态。自己意愿得到满 足时可以欢呼雀跃;一旦失败,又可能垂头丧气,情 绪一落千丈,陷入焦虑、悲观的情绪状态。因此,这 种情绪波动导致大学生人际交往经常处于不稳定状 态。

（二）注重交往关系的平等性。

大学生自 我意识强,独立自尊的要求高。他们期待交往的双 方彼此尊重,相互容纳。他们不能接受一方委曲求 全,一方居高临下。即使是师生,他们也期待对师长 的尊重得到师长平等的回报。实践证明,平等交往 的需求使得那些谦和、真诚、善解人意、通情达理、乐 观向上的人成为大学生乐意交往的对象。

（三）寝室之间交往是最大的问题

这个“最大问题”不是代表最棘手，而是最重要的意思。虽然大学生活会认识很多形形色色的人，但与我们相处最深的还是室友。对于室友，我们能很清楚的知道他在同学面前“不为人知”的一面，也是在大学中我们了解得最透彻的人。在狭小的寝室里，私密性被无限压缩，这种情况也只有在我们的家庭生活中出现过，但在家庭中我们作为为人子女往往更任性更自我，但在寝室生活中并不能如此。

（四）交往对象单一

都说进入大学，就等于一只脚踏入社会了，事实正是如此。在大学之前，我们受到的教育都是做最真实的自己，而进入大学之后，我们要学会各种人情世故与“不喜欢”人相处就是最典型的一条。但是即将进入社会的我们必须学会如何做到“和而不同”，如何做到忍让与漠视。据调查问卷分析许多同学在选择交友条件时，大多数同学均选择兴趣，爱好，道德品质这几项条件，只有少数同学更看重处事作风，个人能力。由于择友条件狭窄，我们选择的朋友大多是与我们相似的人，或者是能与我们玩到一块的人，而不是我们能向其学习，并且提升自己的人。

二、当今大学生人际交往中普遍存在的问题分析

（一）外界因素

1、家庭教育影响。目前多数家庭是独生子女，家长们“望子成龙，望女成凤”的期盼，对自家“独苗”的呵护，成为培育“一切为我”的温床。并且有些家长自身在人际关系处理上就不得当，长期耳濡目染严重影响了孩子的人际交往方式，因此父母不当言行是影响大学生自我和谐的重要因素之一。

2、学校教育影响。我国目前的教育现状正处于应试教育向素质教育转型阶段。很多中小学校，包括有的大学仍然会把学生的学习成绩摆在首位，忽视培养学生的人际交往能力，甚至依成绩将其分成三六九等，在形式上割裂了学生正常“交际圈”。

3、社会风气影响。个人主义、拜金主义膨胀。导致部分大学生在人际交往中一切以自我为中心，从不敢相信人到不愿相信人；社会存在贫富差距，学生之间同样如此，受社会上滋生择友的功利心态影响，极易导致学生间的群体分化，这种思想意识严重影响了大学生的人际交往理念。

（二）内在因素

1.自我意识尚未成熟和完善。

进入大学,大学 生自我意识迅速增强,他们在人际交往中,开始了主 动交往。但受他们的社会阅历及客观环境的限制, 使其不能全面接触社会、了解人的整体面貌。加上年轻,心理不成熟,在人际交往中习惯用自己的一套 交往模式去衡量外界,带有理想化的色彩,因此容易形成主观臆断。由于自我期望值偏高,而理想与现实的距离较大,在人际交往上容易产生偏见,或以偏离现实的标准来评价人际关系,造成了对现实人际 关系状况的不满,这种不满反过来又对他们的人际 交往带来消极影响,产生人际交往障碍

2.自我中心意识严重。

大学生在交往中容易以 自我为中心,过多地注重自己的需求,强化自己在人 际交往中的地位、自我形象以及行为表现。他们自 我意识能力迅速增强,自我分析、自我评价、自我监督、自我教育的能力有了较大提高,他们深切关心自 我的发展,独立感、自尊心、自信心十分强烈,希望得 到别人的肯定性评价。因此,他们强烈地关注自我, 固执地维护自己的形象和尊严。然而,这种强烈的 自尊与自我中心意识的认知结构,往往会把他束缚在狭窄的自我圈子里,极大地缩小交往领域,造成交往障碍。

3.心理认识不正确

在人际交往中,有的大学生对自己不能做出客观公正的评价,有的自卑到不想与人接触，有人自傲到目中无人，有的羞怯到不敢与人交往，这都是心理认识不正确的表现。

三、改善大学生人际关系的建议

（一）要努力塑造良好的个人形象，改善性格上的不足之处，注重自身能力的培养。通常在大学生的交往中，往往喜欢与性格良好、成熟、待人热情、坦率、思想活跃、有责任感的人交往，讨厌虚伪、自私、冷酷的人。若交往中存在恐惧、自卑、封闭、猜疑、自傲、嫉妒的心理，都是不易与人建立良好的人际关系。这需要大学生在交往中注意提高自身的心理素质，树立信心，改正性格上的一些不足之处，在同学中间里良好形象，学会在交往中真诚待人，信任他人，宽容他人。同时在交往中要学会适度的真诚的赞美别人，有些人就会由于受到称赞而使自尊心得到满足，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。有些人常常注意自己，不能发现别人的可贵之处，如果你能仔细观察，多注意别人，就会发现任何人都有值得赞美的地方，并且肯定和表扬别人的长处，此举将会给自身带来益处。一般来说，若想要增强人际吸引力，更友好、更融洽地与他人相处，就应充分健全自己的品格，施展自己的才华，使自己的品格、能力、才华不断提高。

(二)学校方面增强管理和心理咨询工作的完善

1.加强网络心理咨询的建设。虽然现在心理咨询已经逐步被大家接受,但仍有很多大学生不能直 接面对心理咨询。也就导致他们在遇到问题前还不 自觉,遇到问题后又不愿意去寻求专业的帮助。而网络的隐蔽性,应该让心理咨询教师看到,这是一个 很好的载体。学校应当加强校园网络心理咨询的建 设和机制的完善,早日让学生受益。

2.适当开展团体心理辅导。团体心理辅导对改善大学生人际交往中的焦虑、敏感问题,提高人际信 任具有较好的促进作用。此项活动,紧密联系大学 生的实际,适合大学生的特点,时间相对集中,活动内容丰富,针对性强,寓教于乐,有利于解决实际问 题。团体心理辅导有助于形成积极的自我概念,促 进自我反思。团体心理辅导将具有不同背景、人格 和经验的人组合在一起,为每个参与者提供了多角 度的分析、观察他人的观念及情感反应的机会;可以 使参加者更清楚地认识自己和他人,通过相互影响, 使他们在营造和体验团体凝聚力的同时, 获得自身的成长和人际交往技能的提高。

四、小组总结：

人际关系是人们在生活实践中通过互相交往与互相作用形成的人与人的直接心理联系。大学生人际关系是大学生人际交往的特殊产物，是其大学生活中一个不可忽视的重要方面。和谐、友好、积极、亲密的人际关系对于大学生的学习和生活是有益的，紧张、消极、敌对的不良人际关系对大学生的工作、学习、生活是有害的。希望同学们认识到自身人际交往的不足，从而加以改善。拥有一个良好的人际关系。在大学中应在良好的人际关系，拥有一段终生难忘的美好回忆，同时又为将来步入社会做一个充分的人际关系方面的准备。

附录：

一．小组成员名单及分工:

刘凤娇：编写调查问卷

刘苗琴：发放调差问卷及统计数据

罗琛：分析数据

吴倩：负责摘要前言部分撰写

张娜：通过搜集大学生人际交往问题，加以分析，总结提要

熊芳婷：负责排版输入

涂敏：负责整合、修改、组织文字。

二．调查问卷样表

在校大学生人际关系能力问卷调查表

1.您的性别： []

A.男B.女

2.您所在的年级: []

A.大一B.大二C.大三

3在你的人际交往中，你觉得你的人际关系如何？ []

A.关系不错B.我很满意关系一般C.勉强过的去关系很差D.自己很失败不清楚

4.经历了中学时代，你觉得大学同学或朋友间的关系与中学时代相比： []

A.较中学时代更深刻 B.更理性化和中学差不多有所倒退 C.更虚伪或封闭 D.不清楚

5.你觉得在校园生活中人际关系很重要吗？ []

A.很重要B.一般C.不是很重要D.很不重要

6.生活中与同学朋友产生矛盾是难免的，你认为产生矛盾的原因是： []

A.经济利益B.感情问题C.大学里针对学分各方面的利益计较

D.生活中小摩擦的积累E.做事意见相左

7.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B.找个借口离开没有多大兴致 C.但会耐心应付D.不耐烦但强装 有意听

E.心猿意马很有兴致地与他/她谈各自的爱好或观点F.没有遇到过，说不清楚

8.和陌生人交往，一般是你先打招呼还是对方先打招呼？ []

A.自己先打招呼B.对方先打招呼C.自己对方都有很少与陌生人交往

9.当朋友与你产生分歧时，你是否会换位思考，冷静分析问题的原因？ []

A.经常都会B.偶尔会C.没有产生过分歧

10.进入一个新的环境后，你是否经常怀念以前的老朋友？ []

A.经常B.偶尔 C.从不D.不知道

11.你内心会为你的朋友分等级排名吗？ []

A.会B.不会C.不清楚

12.你会觉得你是个喜怒形于色的人而导致别人不敢亲近你吗? []

A.会B.不会C.不清楚

13.你认为你们寝室人际关系总体上怎么样？ []

A.很融洽B.还行C.不好D.很差E.不清楚

14.大学里舍友大多来自不同的地方，生活习惯有所不同，对于这一点你认为： []

A.差别太大B.不能接受差别大但是能相互忍让差别不大C.能相互适应自己没有关心这个

15.你觉得你与周围其他人是否平等（人际交往方面）？ []

A.平等B.人家能建立好自己的圈子我也能不平等C.自己性格内向，很难建立自己的圈子分不清有时觉得平等，有时又觉得不平等不在意这些

16.你认为交友中最注重哪几个因素？（多选）[]

A.性格B.兴趣C.爱好 D.道德品质C.处事作风D.个人能力E.学习成绩 F.长相 G.家庭状况

17.在身边如果存在和自己性格和为人极有差异，或许你会看不惯甚至非常排斥，但是这个人又是每日和你朝夕相处的人，你会如何来处理你和他的关系？ [主观题] [必答题]

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