# 大学生人际交往存在的问题与对策（5篇）

来源：网络 作者：独酌月影 更新时间：2024-07-04

*第一篇：大学生人际交往存在的问题与对策大学生人际交往存在的问题与对策姓名：罗江威学号：211214426专业班级：通信(1)班当代大学生基本上是在89、90年以后出生的，由于受到社会、学校、家庭和自我等多方面的影响，部分大学生存在人际交往...*

**第一篇：大学生人际交往存在的问题与对策**

大学生人际交往存在的问题与对策

姓名：罗江威学号：211214426专业班级：通信(1)班

当代大学生基本上是在89、90年以后出生的，由于受到社会、学校、家庭

和自我等多方面的影响，部分大学生存在人际交往困难，从而引发一系列问题，偶尔也成为社会关注的焦点之一。当今社会人际交往已是我们这个时代的主题，人际交往能力已成为21世纪人才竞争的重要因素之一。大学生的诸多心理问题，归根结底起因于沟通障碍。要解决心理问题，让他们的人生有良好的发展，同时

加强对大学生人际交往能力的培养

一、大学生交往障碍种种

大学生以专业分班级、以学科分院系，班级和院系是他们生活的团体，一个

单纯的高中学生上大学后，若不小心被别人鄙视或被拒绝于团体活动之外，而他

又不善于交往，不在改变中得到提高的话，就有可能进入孤独、压抑的境界，从

而可能困扰大学四年的生活，甚至影响未来的行为。大学生由于阅历较浅，一

般都缺乏处理人与人关系的经验。大学生的交际困难主要表现为他们一方面在本

能状态驱动下渴望融入集体，另一方面他们又习惯于后天养成的惟我的行为模

式，有时他们适应不了，接受不了，理解不了同龄人之间那种平等的争吵、合理的冲撞和正常的磨合的自然法则，因此客观上群体包容不了他们；主观上自己也

容纳不下群体。

主要症状自我封闭：生活在自己的世界，对外界的事物不适应或不感兴趣，不愿与他人交往。容易冲动：对于身边发生的一点点小事常会以过激的行为去解

决。大学生在校期间人际关系处理得好坏直接影响他们的学习、生活和工作。融

洽的人际关系可以使人身心愉快，从而促进学习，提高工作效率。但是，现在有

相当数量的大学生处在冷漠、疏远的人际关系中，他们心情不愉快，有时还产生

敌对、憎恶的态度，从而导致攻击性行为，有损身心健康。

二、大学生交往障碍的原因

影响大学生交际问题的原因很多，综合起来大概有以下几点：

1.社会人口政策发展及家庭生活的影响。

新人口政策下的家庭生活往往使孩子形成“以自我为中心”的行为模式，这

些孩子聚在一个集体里，会出现中国特色的人口问题。上世纪80年代以前，中

国的家庭不仅存在„纵向”关系，而且还存在“横向”关系。“横向”关系体现为每个家庭基本有两个孩子以上，邻里之间的孩子相互串门。小伙伴在嬉笑玩耍中避免不了受伤挂彩，吵嘴哭鼻子，但是孩子们在做游戏的过程中学会了竞争与合作，形成人际观念。自从我国实施“一对夫妻一个孩子”的计划生育政策以后，中国的家庭多为独生子女，“横向”关系没有了，孩子享受的是“纵向”血亲(爷奶、父母)带来的呵护甚至溺爱，从小缺乏集体环境而导致缺乏集体荣誉感与合作精神；家长的过分包办使独生子女上大学后缺乏最起码的独立生活及为人处世的能力；缺乏坦诚的心态和理解偏激等等。例如：小伍上大学了，没过多久，他觉得宿舍太窄，班级无聊，独自在校外租房，又把一个来自西北的女学生招来同居，他免费供她吃住，她则每天洗衣做饭，陪他睡觉，说不清是小两口儿还是主仆关系。这消息传到了小伍的家乡，母亲觉得孩子闹腾得太过分，于是打来长途电话兴师问罪。没想到孩子挺着脖颈蛮有理：“你们从小对我娇生惯养，我又不会洗衣做饭，一个人怎么生存?”。“一叶知秋”，从小伍的家庭可以看出当代校园的新问题。

2.校园环境问题

大学具有比较开放的学习环境，生活在其中的学生吸纳多方面的思想观念、行为方式，处理不当就会产生矛盾。与中学比，大学的管理模式较为松散，强调的是个人的兴趣与发展。中学时期住宿比较集中或居家，每天的安排有固定的规律，班主任也一任数年，天天相见。熟悉的面孔、相似的语言、习俗，构成自己熟悉的生活环境。跨进大学，周围的人来自不同地区，素昧平生，语言、习俗各不相同，要靠自己的交往能力来适应这个环境。大学是走向社会的桥梁，大学生可以与社会人员交往，可以自由上网吧甚至在宿舍中直接上互联网。

3.大学生自身因素

大学是人的一生中心理变化最激烈、最明显的时期之一，若不能正确评价自己和他人、不能正确地自我选择和自我发展，就会影响一生。大学生在校园里具有较大的自主空间。大学生可以钻研浩瀚的专业知识，也可以在广阔虚拟的Internet空间里漫游。糟糕的是迷恋游戏的同学，在“反恐”、“传奇”等界面中不能自拔，忽视同学、朋友、老师之间的人际活动，因为实际的远不如虚拟的精彩。这样的大学生如果自控能力弱小，就会觉得自己不顺，甚至对别人出手。

另外，不注意人际关系培养的大学生，在激烈竞争社会中喜欢单打独干，易于自我封闭，不善与人交流合作，以防止自我暴露和竞争力的丧失。小灵是个文静内向的学生，以较高分数从乡下考入大学，刚开始满怀激情，但不久后发现自己不知道怎样与别人交流，看着别人开开心心地谈天说地，高高兴兴地参加各种各样的活动，她感到心理极其紧张和不安，甚至不愿意在人多的地方出现，曾有不如回家算了的念头。从认知心理学方面理解，人际交往的认知意象来自经历与感受。与他人交往的经历就像输入大脑的信息，交往时所产生的感受好像一个软件包，经过当时的加工处理与实施则组合成文件。像小灵及那些常一个人在家里的孩子们，中学时期以学习为主要任务平时极少与他人接触，他们在成长过程中缺少与人交往的客观环境，缺乏与人语言交流的能力，所以形成不了与人交往的经历和与人交往的现实感受，因此也就无从形成人际交往的认知意象。这就使得他们在大学校园相对丰富多彩的生活中感到手足无措和缺乏信心。

三、提高大学生交际能力的建议

根据内因主导外因的辩证思想，要提高大学生的交际能力，首先要设立必修课程，以求改变他们的思想；然后，发展针对个体的信息咨询活动，做到“点、面”结合。

1.设立交际与心理的专业必修课，进行公开的正面宣传教育。

每个人都有发现别人内心秘密的欲望，一般来说只有敞开自己的心扉，才可能走进别人的心里，主动向别人示好是取得思想上的沟通、感情上融洽的第一步。交往的过程中遇到意见不一致的时候，通过角色置换来看待问题，也许你会得到前所未有的理解。同时要明白每个人都有保留自己意见和按照自己意愿去生活的权利，不要强制改变别人，尊重他人，不过高要求别人，以豁达心胸与他人合作。室友的好友来访，热情接待，休息时间，切勿大声喧哗，良好的人际关系是从身边的每一件小事开始的。

2.发展心理咨询服务，提高心理咨询的作用。

学校心理咨询是增进学生心理健康、优化心理素质的重要途径，也是心理素质教育的重要组成部分。大学生性格日趋成熟与稳定，其价值观，世界观基本成型，在很多问题上都表现出自己独特的观点，但也可能易趋固执、钻牛角尖。一些学生虽然平时不愿意与身边的同学交流，但对心理咨询却有一定的需求，他们

可能从学校心理咨询老师那里得到解释和慰藉。在目前“校校通”和“舍舍通”的条件下，建议学校在计算机网络上设立采用“不见面、不记名”的文字、语音同步咨询服务，以便能使该项工作能得到广大学生的喜爱，成为学校的现代教育品牌之一。

3.加强学校与家庭的沟通，形成学生、家长与老师的教育合力。

家长是孩子的第一任老师，家庭教育在一个人的教育经历中显得尤为重要，孩子的情感、认识及价值观很大程度上受家庭教育的影响。大学生是以寄宿为主，对于孩子在学校的表现，家长并不能及时了解，学校和家庭应通过多种途径加强沟通，互相配合对孩子进行心理疏导，可以达到事半功倍的教育效果。

和谐的人际关系既是大学生心理健康的重要组成部分，也是大学生形成健康心理的重要源泉。我们要加强自己人际交往的能力，在大学的生活中过的开心愉快！锻炼提高人际交往能力技巧,加强和提高人际交往与沟通的技巧很多，概括地讲有四种：

（1）、善于结交。

在人际交往中，结交的过程一般要精力彼此注意、初步解除和亲密接触三个阶段。善于结交是指能够巧妙地引起对方注意，并主动制造机会，自然地与对方进行初步接触，进而保持进一步接触的过程。

（2）、善于表达。

常言道：与君一席话，胜读十年书。谈话是沟通信息，获得间接经验的好形势，也是表达感情，增进友谊的重要手段，善于表达，要求表达的内容要清楚明确，表达的方式要恰当，幽默和风趣，是对方感到轻松愉快。自我表露 真正可以深入下去的交谈必然是双向的。因而自我表露是另一项应该掌握的技能，即自信地袒露关于自己的信息——怎样想，有什么感受，对他人的自发信息如何反应等。然而，许多人却不能顺畅地表达自己的思想感情，从而给交往制造了障碍。自我表露需要把握好时机，否则就可能犯滔滔不绝、只顾自己之大忌。一般而言，谈自己的合适时机之一是有人邀请你谈谈自己的时候。这时，如果你能适度地展开自己会引起大家的兴趣和好感。另一种时机是当他人谈的情况和感受与你自己比较一致时，即“我也„„”的技巧。人们总是喜欢那些经历和看法与自己一致的人，因为赞成自己的人实际上是在肯定我们的价值和自信。所以，“我也一样”，“我也喜欢这个”，“我有过和你同样的经历”之类的表白往往能激发对方积极的反应，使谈话气氛热乎起来。

（3）、善于倾听。

倾听的目的一方面是給对方创作表达的机会，另一方面是是自己能更好地了解对方，以便进一步与其交往和沟通。学会提高倾听的艺术，首先要静听他人的谈话，不要贸然打断对方的话题，也不要时时插话，影响他人的谈话思路，或弄不清谈话的是指就断然下结论。其次，要鼓励对方讲下去，可以用简单的赞同、复述、评论接话等方法引导他人讲下去。另外，不要做无关的动作，如心不在焉、东张西望、爱听不停、不慎耐烦、不时看表、目光游离不定等动作。这些既影响对方讲话的兴趣，又是一种非常无礼的行为。记住，鼓励他人谈论他们自己、他们的感受、他们的成就，是赢得友谊的有力品质。

（4）、善于处理各类矛盾。

在人与人的交往过程中，难免会产生各式各样的矛盾和摩擦，而善于出力问题，就是要求一个人在遇到麻烦的时候能够打破僵局，或者能够做到大事化小，小事化了，保持良好的人际关系，创造深入交往的氛围。从赞扬和诚心的感谢入手。在此之前，我们已深知赞扬和感谢的作用，它可以提高对方的自信和自尊，从而在感情上接纳我们。在这种背景下，我们诚恳地提出批评，对方往往更容易接受。应该做到自尊但不能自傲，坦诚但不轻率，谦虚但不虚伪，谨慎但不拘禁，或波但不清服，老练但不圆滑，勇敢但不鲁莽，随和但不懦弱。

我相信，只要我们能努力朝这些方向前进，我们就会发现，一切正在悄然改变：朋友之间的不快荡然无存，能够畅所欲言的知音越来越多；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。

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。

参考文献：阮柏荣《浅谈大学生人际关系的现状与改善对策》

高秀梅昌晓莉《大学生人际交往存在的问题与对策》岳红印 《目前高校大学生人际交往中存在的问题》

郭丽 《大学生人际交往个案解析》

苏连升 《大学生人际交往的心理分析》

**第二篇：大学生人际交往中存在的问题及对策调查[推荐]**

历史文化旅游学院

班级 社会工作09 2

学号040903015

姓名

卢强

大学生人际交往中存在的问题及对策调查

人际关系是人类社会生活中的一个重要内容,大学 生作为一个特殊的群体,正处在学习知识、认识社会、探索人生的重要发展阶段,良好的人际关系有利于大学生人格的健全和个性社会化的发展。大学生的人际交往能力、与人相处的能力是他们今后融入社会环境、发展职业生涯的重要条件,也是他们在大学期间感受团体积极向上的氛围,保持健康情绪,积极完成学业的主要影响因素之一。但是在现实中大学生的人际交往还存在一些问题,影响着大学生之间的良性关系。

一、大学生人际交往中存在问题的表现

（1）怕被拒绝。这是一种人际交往中以不安全感为主要感受的模式。有这种感受的人有很强的自我保护意识，处处怕被别人伤害。另一种人际交往不安全感则表现形式是认为世人都很狡猾，担心自己被利用被欺骗。

（2）异性交往困难。一些大学生在不良心理因素的作用下，与异性交往总感觉到比与同性交往困难。以至于不敢、不愿，甚至不能和异性交往。这类大学生主要由于不能正确区别和处理友谊与爱情的关系，划不清友谊与爱情的界限。大学生本来处于情绪迸发的年龄，对异性的渴望本是正常的事。但由于一些大学生受传统观念的影响，没有树立起正确的“朋友异性观”。这必然会对大学生异性交往带来一定的消极影响。

（3）缺少知心朋友。这类大学生通常都能正常交往，人际关系也不错，但自感缺乏能互诉衷肠、肝胆相照、配合默契、同甘共苦的知心朋友。因此而时常感到孤独和无奈。

（4）以自我为中心。现在有很多大学生都是独生子女，在其成长过程中倍受亲人的溺爱，要什么有什么，也没有受过什么打击或挫折，因此很容易形成以自我为中心的性格：在和别人交往时，一味强调自己的需要和利益，忽视了别人的感受。在集体生活中，不能站在大家的立场上去考虑问题。在大学生宿舍中，那些郁郁寡欢、乱发脾气、对舍友不理不睬的人并不少见。（5）确地表达自己的想法，因此很容易被人误解，甚至遭人排斥。在遇到这种情况的时候，又不懂得缺乏与人交往的技巧。不仅对于大学生，对那些已经走进社会的人们来说，掌握与人交往的技巧都不是一件容易的事情。部分大学生由于表达能力的原因，不能很正如何去弥补，由此造成的恶性循环也是大学生人际交往与沟通上的一大障碍。

（6）当代大学生群体中的独生子女现象。如今独生子女已成为大学校园里的主体人群。他们中有的家境优越，集千般宠爱于一身，只身离家外出求学途中，碰到一点小问题可能就误以为天1 历史文化旅游学院

班级 社会工作09 2

学号040903015

姓名

卢强

快塌下来了；有的学生凡事憋在心里，难得与人沟通，遇到不顺心的事就可能自暴自弃；不少学生已习惯以我为中心，“人人为我”视其为理所当然，至于“我为人人”既不去想，也不愿去做，久而久之，尊敬师长、敬老爱幼观念淡薄了，冷漠、自私、怕苦、怕累的坏习气养成了。这种“唯我意识”的形成，极大地影响了大学生人际交往的正常发展。

二、改善大学生人际交往的对策

（1)与人相处要宽容。与人相处时要严以律己，宽以待人。接受对方的差异。俗话说“金无足赤，人无完人”。交往中对别人要有宽容之心，如“眼睛了揉不得一粒沙子”般斤斤计较，苛刻待人或者得理不饶人，最终将会成为孤家寡人。另外，要有宽容之心就要以诚换诚，以情换情，以心换心善于站在对方的角度去理解对方，会柳暗花明，豁然开朗。

（2）以诚待人。在人际交往中以诚相待，信守诺言。在与人交往时，一方面要真诚待人，既不当面奉承人，也不背后诽谤人。要做到肝胆相照，胸怀坦荡。另一方面，言必行，行必果。承诺事情要尽量做到，这样才能赢得别人的拥戴，彼此建立深厚的友谊。

（3）要互补互助。由于大学生在经济生活上还没有独立，依然处在以学为主的学生时代。因此互补主要体现在精神领域。包括大学生气质，性格，个性特征的内容。往往我们会发现不同气质，性格，能力的人能相处配合的比较好，而能力非常强的两个人倒不一定配合相处的很好。所以“尺有所短，寸有所长”，人际交往中要善于吸取他人的长处来弥补自己的不足。

从心理学上讲，每个人都是天生的自我中心者，个体都希望别人能承认自己的价值，支持自己，接纳自己，喜欢自己。人际关系的基础在于人与人之间的相互重视，相互支持。对于真心接纳我们，喜欢我们的人，我们也更愿意接纳对方，与其交往。古语“爱人者，人恒爱之”“己所不欲，勿施于人”都说明了这点。

（4）基于共性，培养良好的个性。生活中人们都愿意与性格良好的人交往，没有人愿意与自私、狡猾、虚伪、性情粗暴的人打交道。可见良好的个性特征对于建立良好的人际关系有促进作用。不良个性特征对于建立良好的人际关系有阻碍作用。因此要不断形成良好的个性特征，注意克服性格上的弱点和缺陷。

（5）加强沟通，密切关系。心理学研究表明，人与人在空间距离上的接近是促进人际吸引的重要因素，因为人与人之间的空间距离越接近，彼此交往的频率就越高，就越有助于相互了解，沟通感情，密切关系。

（6）交往要有选择性，交往时的期望值不要太高。交往的双向性决定了交往的选择性。并不是所有的人都适合你，要选择能够与你产生共鸣的人作为交往对象，不要一味寻求数量的多少。一定要注意交往对象是否能够与自己持久交往。一厢情愿会造成两败俱伤。交往时，期望值不2 历史文化旅游学院

班级 社会工作09 2

学号040903015

姓名

卢强

要太高。不要希望每个人都能成为你的知心朋友。“人生的一知己足矣”有层次的交往中一定要避免因感情投入过多而回报过少造成的心理失落感。

三、结束语

人际交往的问题在人生的每个阶段都将存在，但在大学生中表现的一尤其突出，只有在了解问题的基础上才能更好的解决问题。大学生人际交往能力的提高不是一朝一夕的事，大学生应针对自己在人际交往中存在的问题，找到合适的方法加以克服。提高自己的人际交往能力。

参考文献：

【1】倪嘉波，大学生人际交往心理问题的成因及对策【J】。教育探索，2024，（02）。【2】姚永丽，大学生人际交往中存在的问题及对策分析。内肛科技2024年第二期56页。【3】姜涛，蔡柏岩，金惠玉。大学生人际交往中存在的问题及促进策略【J】。黑龙江科技信息2024，（13）。

附：

大学生人际交往中存在的问题及对策调查问卷

亲爱的同学：

您好！

我是历史文化旅游学院09（2）班的一名学生。为了了解大学生在人际交往中存在的问题以及分享一些解决这些问题的对策。我选择了将这一课题作为我《社会调查研究方法》这门课程的学习课题。因此组织了这次针对淮阴师范学院王营校区部分学生的小型调查。希望能够得到您的支持和协助。

本次调查严格按照统计法的要求进行，不用填写姓名。所有回答只用于统计分析。您只需根据自己的实际情况，在每个问题所给出的答案中选择一个（或多个）合适的答案打勾或者在 中填写。

衷心感谢您的支持和协助！祝您愉快！

历史文化旅游学院09（2）卢强

2024年5月

1.您的性别： A.男 B.女

2.您的年龄： 岁； 您的出生年月： 年 月 3.你是否是独生子（女）： A.是 B.不是 4.你的性格是：A.内向 B.外向 C.中间型 5.你愿意和陌生人交流：

A 非常愿意 B.愿意 C.一般 D.不愿意 E.很不愿意 6.在社交场合，你能主动把自己介绍给他人： A.能 B.不能 7.你交朋友的途径（可多选）

A.通过朋友介绍 B.网络 C.同学聚会 D.其他 8.你认为自己有几个知心朋友： 历史文化旅游学院

班级 社会工作09 2

学号040903015

姓名

卢强

A.没有 B.1—2个 C.3—4个 D.5—6个 E.7个以上 9.你交朋友的目的是：

A.能够使自己生活愉快 B.寻求精神寄托 C.能够在自己困难时提供帮助 D.其他 10.如果客观上你的地位比较高或成绩比较好（其他方面有优势）你会积极主动与那些不具备这些优势的人交往、交友：

A.会 B.不会 C.不清楚 11.你觉得大学同学或朋友间的关系与中小学时代相比：

A.更深刻、更理想化 B.和中小学差不多 C.有所倒退。更虚伪 D.不清楚 12.交往过程中如与朋友发生摩擦你的想法是：

A.相信时间可以消磨一切，过几天就好了 B.我应该等他（她）来找我和好 C.我会主动找他（她）沟通 D.友情如纸，一撕即破（断交）13.大学里舍友大多来自不同的地方，生活习惯有所不同，对此你认为： A.差别大，不能接受 B.差别大，但能相互忍让 C.差别不大，可以适应 D.没有关心这个.当生活中你与同学（他人）讨论问题时，你与对方意见不一致时，你会：

A.坚持己见，决不让步 B.听取别人意见后对比自己的观点看是否合理再决定 C.直接接受对方的观点 D.没有遇过，不清楚.生活中与同学朋友发生矛盾是难免的，你认为产生矛盾的原因是（可多选）： A.经济上的利益 B.感情问题 C.生活中小摩擦的累积 D.学习问题 E.做事意见相左 F.其他 16.每到一个新的场合，你对那里原来不认识的人总是：

A.能很快的记住他们的姓名并成为朋友 B.喜欢独处，不太想结交朋友 C.尽管想记住他们的姓名并成为朋友，但很难做到 D.很少与陌生人交往 17.和异性相处时，你会：

A.感觉不自然，在十分必要的情况下才会去接触他（她）们 B.感觉很自然，能正常交往 C.几乎和他（她）们没交往.平时交往中，遇到与你兴趣爱好或观点不同的人你会：

A.觉得无聊，找个借口离开 B.没有多大兴趣，但会耐心应付 C.很有兴趣的和对方谈各自的爱好或观点 D.没有遇到过，不知道 19.你曾主动与人交往，结果那人对你很反感，你还会保持高昂的斗志与其他陌生人交往吗：

A.会，坚持就是胜利 B.会，天下不止他一人，我可以和别人交往 C.不会，不愿再受打击 D.不会，等别人主动和自己交往 20.在你的人际交往中，你觉得你的人际关系：

A.关系不错很满意 B.关系一般，勉强过得去 C.关系很差，自己很失败 D.不清楚 21.你认为现在的大学生人际交往存在着那些障碍？

感谢您对本次调查的支持！历史文化旅游学院

班级 社会工作09 2

学号040903015

姓名

卢强

**第三篇：当前大学生人际交往存在问题及解决对策 论文**

当前大学生人际交往存在问题及解决对策

【摘要】良好的人际关系是当今大学生心理的正常发挥，个性保持健康和安全感，归属感，幸福感的必然要求。然而在当代大学里，大学生的人际关系普遍偏低，并且交往中出现了很多问题，由此值得我们去思考与解决。【关键词】大学生 人际交往能力 人际关系

人际关系是指个体通过一定的语言、文字或肢体动作、表情等表达手段将某种信息传递给其他个体的过程。

大学生人际关系交往的类型可分为：与同学的交往、与教师的交往、网络交往。

由于大学生的活动范围主要在校园内，因此大学生交往相对比较简单、稳定，人际交往既可以促进个体社会化，又可以促进个体认识自我，同时它是实现个性全面发展的重要手段，也是保持心理健康的有效方式。当代大学生人际交往存在的普遍问题

1.1不适应性和排他性

刚刚步入校园，周围的同学都来自五湖四海，地域文化的不同，使得大学生初始阶段很难找到合拍的人，而有些人过个一两月就能适应下来，有些同学却始终不能适应。有些人也许在原来的学校里是名列前茅，到了高手如云的大学，就发现自己各种跟不上，因而产生了自卑心理等负面情绪，也愈来愈偏离集体活动，只愿意生活在自己的小圈子里。一直不能适应大学生活的学生，未来几年的生活问题将接踵而来。

大学除了接纳本省的学生之外，还接纳外省的学生，部分大学生因为宿舍里本省的人较多，就容易产生小团体，对外省的同学有一些排他性。又因为各个地方的经济发展状况不同，社会上地域偏见的风气影响，大学生的传统价值观出现一些偏离，来自发达地区的部分学生产生一些地域优越感，出现瞧不起同学的现象。

1.2实惠性和不平衡性

大学生经济压力相对较少，人际交往方面相对单纯，情感因素占绝大多数，他们在交往中更加注重的是真诚、理解与尊重等这些精神层面的东西。然而，在近代实用主义风潮的影响下，大学生人际交往因素正慢慢向物质层面倾斜，至今，部分大学生在人际交往时，并不纯粹是由于情感所向和志同道合，交往动机变得相对复杂，出现了更加注重物质实惠性的现象。

不平衡性主要体现在当代大学生贫富的差别上。由于学校招生制度的改革，学生的学费大幅度提高，有些学生特别是下岗职工和贫困家庭的大学生，和那些家庭、经济等各方面条件都比较优越的大学生在人际交往中形成两个不同的群体。有调查显示，经济上的拮据使得前者在人际交往中较多的表现为被动、性格内向等，甚至个别学生还会由此产生自卑、孤僻心理。

1.3交往礼仪的欠缺

大学生是社会中具有较高知识素养的群体，通常他们的自我意识强，独立自尊的要求更高些，他们期待交往的双方彼此尊重，相互容纳。而由于大学生缺少交往经验，形成了有口难开的局面，如心里本想说一声“谢谢”，却还是硬生生的吞了回去。又由于当代大学生多数是独生子女，在家里基本是“饭来张口，衣来伸手”，来到大学后就会有一些以自我为中心的倾向，从而忽视了人与人之间的礼貌往来，有时甚至会不肯让步，激化矛盾。经调查研究，毕业大学生有百分之三十的人因面试中缺乏一般的行为素养而被拒，有些商家就针对这一现象，开展了礼仪课等活动。

1.4社交过度网络化

网络因为其快速、便捷、平等、自由、匿名等特点，为大学生们推崇。而电子邮件，QQ、BBS、虚拟社区、新浪微博等电子交友平台的风靡，使得多数大学生更愿意跟网络上的陌生人聊天，而不跟现实中的同学多接触。大学生成为“低头党”已经是大学校园里的普遍现象，因而网络上盛行一句话，“世界上最遥远的距离不是生与死的距离，而是我站在你面前，你却在玩手机”，虽说是调侃，可却值得我们深思。大学生人际交往的对策

2.1人际交往中摆正自己的位置

大学生既要走出自己的小圈子，又要步入别人的小圈子，唯有这样，才能体验到大学生活的丰富多彩。自卑的人性格一般比较内向、敏感多疑，所以应多参加一些集体活动，在集体中，注意力会被他人所吸引，在感受他人的喜怒哀乐中跳出个人的小圈子，心情变得明朗起来。在活动中也可以培养自己开朗、乐观、热情、坚韧性、果断性等的优秀品质，克服自卑心理。人与人的交往是平等的，既不能把自己看得众若泰山，也不能把别人看得轻如鸿毛，要正确认识和评价自己，认识到自己不可能事事都是对的，要虚心接受别人的意见和建议。

2.2遵循人际交往的原则

大学生人际交往八大原则：尊重原则、真诚原则、理解原则、平等原则、诚信原则、宽容原则、适度原则、交互原则。大学生要把握好交往的广度、深度、频率、时间，阿伦森等通过大量的实验研究发现，人际关系的基础是人与人之间的相互重视、相互支持。任何人都不会无缘无故地接纳和喜欢一个人。被别人接纳和喜欢的前提是我们也要喜欢和承认他人的价值，并要对他们支持。大学生应当不以貌取人，不以势取人，进行适度的自我表露，站在对方的立场交往时应该做到一视同仁，记住别人的名字，说话注意礼貌。在人际交往中，不应该一味地索取，你想让别人为你做什么，那你也要有相应的付出，交往对方在满足对方需要的同时，又得到对方的报答，双方的关系也会继续发展。人们往往倾向于得大于失的人际关系。

2.3培养健康的心理

自卑的人大多比较敏感，遇事过分小心谨慎，为减少挫折和失败，尽量避开人群。做事情时对自己要求很高，在交往中总是力求完美。“金无足赤，人无完人”，每个人都有自己的弱点与优点，要全面、客观、辩证地看待自己，不仅要看到自己的短处，更要看到自己的长处，不要以自己弱项跟别人的长项比，要学会正确的评价自己，评价事情的某次行为和结果时，不能以偏概全，比如自己考试失败了，对此的客观评价应该是“我只是这次没考好，但这并不能说明我以后的考试都会失败，也不能说明我是个失败的人”。通过这种合理的积极的自我评价，便可避免产生自卑的负性情绪体验。也可以进行心理暗示，当遇到情况感到信心不足时，不妨运用语言暗示，如“我一定能做到”、“ 别人行我也行 ”之类的积极暗示，则会增强信心。而一些嫉妒心较重的学生，应该把消极嫉妒的力量转移到提高自己各方面素质方面来，变嫉妒为虚心地向别人学习，变消极嫉妒为积极的博采众长，不断的学习、探索，不断树立新目标，使自己的知识、技能不断得到提高，缩小与别人的差距

2.4提高自身修养

2.4.1大学生应有意识的培养自信心

如加快走路的步伐，心理学家告诉我们，懒惰的姿势和缓慢的步伐，能滋长人的拖拉和不自信，改变走路的姿势和速度可以改变心态。抬头挺胸走快一点，你就会感到自信心在增加。2.4.2学会正视别人。心理学家告诉我们：不正视别人，意味着自卑和不真诚，正视别人表露出的则是诚实和自信。

2.4.3应当选择最前面的位置坐。

心理学家说：有关成功的一切都是显眼的。坐在前面能建立信心，现在就把它当做一个规则试试看，再去课堂或者聚会时，尽量选择前排的座位坐下，以此来锻炼自己。

此外，大学生应当注重谈话技巧，交谈中避免争论，学会倾听，适度运用幽默，善于赞美，主动交往，这才是大学生应该具备的基本素质。

2.5走出“低头”族

只有经过社会化，人才能从一个自然人成为一个社会人，由此可见人际交往的重要性，正如马克思所说“人的本质并不是单个人所固有的抽象物，在其现实性上，它是一切社会关系的总和。”现代科技越来越发达，手机也愈来愈智能化，它可以给大学生带来最新的外界信息，将世界缩微成一个地球村，但并不能因此心甘情愿做手机的“囚徒”，所以大学生不妨每天规定与手机的亲密接触时间，喜欢却不沉迷，毕竟完全抛弃手机是没有必要的，手机带来的心情愉悦也是不可少的，多增进与同学亲人的沟通，积极做一个“抬头党”。

参考文献

【1】林丹华 童成乾 鲍作臣 《大学生心理健康教育》中国传媒大学出版社2024 【2】马丁·布伯《对人的问题的展望》商务印书馆 1997 【3】林崇德 《发展心理学》人民教育出版社 1999

**第四篇：大学生人际交往中存在问题**

一、大学生人际交往中存在的问题

（一）人际冲突

1.人际冲突指大学生人际关系不符合大学生群体对其人际关系的基本认识，导致在大学生个体之间出现的人际关系的不协调现象，是比较常见的一种人际适应不良。有的大学生对于身边发生的一点点小事常会以过激的行为去解决；有的学生互不示弱，互不忍让热发生冲突，甚至采取报复措施，造成心理上的障碍。

2.人际关系不和谐随时都可以发生，但这种不和谐是否演变为人际冲突则往往取决于当事人的情绪调控力。情绪调控力好的大学生，在出现人际冲突时能很好地控制情绪，及时调节和引导交往向自己希望的方向发展；情绪调控力查差的大学生则刚好相反，控制不住情绪，导致人际冲突的发生。

（二）交往恐惧

交往恐惧是另一种比较常见的人际适应不良。交往恐惧的大学生不敢与人交往，担心别人瞧不起，不敢在大庭广众之下说话发言，对人际交往充满恐惧。他们往往具有以下心理。

1.自卑心理:自卑是个人由于某些生理缺陷或心理缺陷及其他原因而产生的轻视自己、认为自己在某个方面不如他人的情绪体验。大学生由高中升入大学，由各方面都是出类拔萃的尖子生一下子变成了普通的一员。大学生在人际交往角色身份发生了较大的变化，这种变化越大引起心理冲突就越激烈，越有可能使其产生自卑心理。这样，有自卑心理的大学生自然不敢去面对自己的交往活动，人际交往成为他们心中的噩梦。

2.戒备心理：戒备心理是指大学生在人际交往过程中，由于某些消极心理因素的影响而形成的不切实际的、固执的心理偏见，是另一种常见的导致交往恐惧的不良心里状态。

3.羞怯心理：怕羞，怯场是逃避行为的常见形式，是大学生在人际交往中，特别是与陌生人或异性交往时，产生的一种紧张，拘束乃至尴尬的心理状态。这种心理状态往往给自己造成很大的心理压力，使之有的大学生过分敏感，过分重视别人的评价，集体中发言就脸红心跳，手足无措。

（三）沟通不良

沟通不良也是人人际适应不良的重要表现形式。在大学生人际交往过程中，有的大学生我行我素，从不与别人沟通；有的大学生虽有良好的沟通愿望却不得其法，常引起误解，造成人际交往障碍。沟通不良是大学生最为经常地冲突来源，沟通不良在大学生冲突来源中排在首位。

（四）自我封闭

在大学生中这种类型有两种情况，一种是不愿让别人了解自己，往往持一种孤傲处世的态度，在心理上人为地建立屏障，故意把自我封闭起来；另一种情况是虽然愿意与他人交往，但由于性格原因却无法让别人了解自己。这样的人一般性格内向孤僻，形成了一种自我封闭的状态。在大学里也存在着这样的学生，喜欢一个人独来独往，很难融合到大集体中，产生一种及不和谐的情况。

**第五篇：大学生人际交往问题**

大学生人际交往问题

引言：

社会生活中的每一个人都生活在人际关系的网中，每一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。对于大学生来说,大学阶段是大学生身心发展和成熟的关键时期,良好的人际关系是大学生身心得以健康发展的重要外部条件,它不仅关系到大学生在校期间的学习、生活及身心发展,而且对大学生毕业后,乃至一生都具有深远的影响。尽管多数大学生都十分重视交往能力的培养与提高，但在实际操作过程中却往往出现各种人际交往的心理问题。因此分析大学生人际交往的心理问题，有针对性地提出解决措施，对于帮助大学生提高人际交往能力、改善人际关系、适应未来社会生活具有及其重要的意义。

在大学校园，网络紧扣着大学生们的心灵和情感。正如一位大学生所言：“现代化互联网的出现，人们找到了自我表达的无限空间，然而校园网络工具比起课桌文学有着无与伦比的优越性„„”而随着互联网的高速发展，上网对于大学生而言，已经成为了他们一种不可缺少的生活方式。大学生网络交往的心理特点有：认知型；表现型；情感型，关于重庆市大学生网络交往的动机，经过统计得出主要有获取知识信息、情感交往、娱乐、商务、网络管理等。在月刊与网站进行“网络爱情”调查也发现大学生网络交往的四大主要目的是：打发时间、拓展生活领域、分享秘密心事与寻找爱情。网络交际，不同于单一的阅读和了解，它的含义是“有来有往”，既包括阅读，也包括发表。大学生在网上交往除了收发社交因素，自我肯定因素、消遣因素、监督因素、工具使用因素。就目的性、真实性、影响性等众多指标来看，当代大学生网络交往主要表现出以下具体问题：因缺乏正确的目的表现出重娱乐轻学习的倾向：因为迷恋网络而过度投入，形成重虚拟轻现实的现象：因沉迷于网络、迷信网络功能而忽视现实交往，存在重人机轻人际交往的现象：因忽视网络伦理而存在虚假和欺骗现象等。

心理问题:

1.自卑心理。自卑是一种过低的自我评价。自卑的浅层感受是别人看不起自己,而深层的体验是自己看不起自己。有自卑心理的大学生在交往中常常缺乏自信,畏首畏尾。遇到一点挫折,便怨天尤人。如果受到别人的耻笑与侮辱,更是甘咽苦果,忍气吞声。一般来说，自信的人容易与人相处，他们往往显得乐观、宽容，能客观评价自己和他人，而自卑的人则容易消极地评价自己不如他人，总觉得自己在容貌、身材、知识、能力、口才甚至衣着等各方面不如别人，低人一等，害怕与人交往。这种心境使自卑者在交往中常感到不安,因而常将社交圈子限制在狭小的范围内。

2.孤独心理。孤独是一种感到与世隔绝、无人与之进行情感或思想交流、孤单寂寞的心理状态。孤独者往往表现出萎靡不振,并产生不合群的悲哀,从而影响正常的学习、交际和生活。有些大学生过于自负和自尊或者遭遇过大的挫折,容易陷入孤独的误区,在日常生活中游离于集体之外,限制了正常的人际交往。

3．嫉妒心理。嫉妒是一种消极的心理品质,表现为对他人的长处、成绩心怀不满,报以嫉恨,乃至行为上冷嘲热讽,甚至采取不道德行为。嫉妒容易使人产生痛苦、忧伤、攻击性言论和行为,导致人际冲突和交往障碍。

4．羞怯心理。害羞是普遍存在的心理现象，年轻人面对新环境的交往活动，常常表现出害羞、胆怯、拘谨、不自然，但是随着年龄增长，交往的频繁，害羞

心理逐步减弱与消失。据调查显示，承认自己因为害羞而不敢与人交往的占49.7%。关于这个问题，在异性交往中比较常见。如果过度害羞，就会使人在交往活动中过分约束自己的言行，无法充分表达自己的愿望和情感，也无法与人沟通，妨碍良好的人际关系的形成。

5.自负心理。自负在人际交往中表现为傲气轻狂、居高临下、自夸自大,过于相信自己而不相信他人,只关心个人的需要,强调自己的感受而忽视他人。与同伴相处,高兴时海阔天空;不高兴时大发脾气。与熟人相处,常过高估计彼此的亲密程度,使对方处于心理防卫而疏远。

6.报复心理。报复是在人际交往中以攻击方法向那些曾给自己带来挫折的人发泄不满、怨恨的一种方式。它极富有攻击性和情绪性。报复心理和报复行为常发生在心胸狭窄、个性品质不良者遭到挫折的时候。如震惊全国的云南大学学生马加爵事件和中国矿业大学学生铊中毒事件均由学生报复而引发。据社会心理学家研究表明:报复心理的产生不仅同个性特点有关,而且与挫折的归因和环境有关,报复常常以隐蔽的形式进行。因为报复者常常以弱者的身份出现,他们没有足够的心理承受能力和公开的反击能力,所以只有采取隐蔽的方式来进行报复。持有报复心理的大学生在现实中大有人在,这给他们的人际交往带来了莫大的阻力和压力。

7．异性交往困惑。一些大学生在不良心理因素的作用下,与异性交往总感到比与同性交往困难,以至于不敢、不愿、甚至不能和异性交往。这类大学生主要由于不能正确区别和处理友谊与爱情的关系,划不清友情与爱情的界限,从而把友情幻想成爱情。大学生本来就处于情绪迸发的年龄,对异性的渴望本是正常的事。但由于一些大学生受传统观念的影响,没有树立起正确的“异性朋友观”。这必然会对大学生异性交往带来一定的消极影响。

8．认知障碍。认知障碍在大学生的人际交往中表现突出而常见,这是由青年期的交往特点所决定的。大学生自我意识迅速增强,开始了主动交往,但其社会阅历有限,客观环境的限制使其不能够全面接触社会,了解人的整体面貌,心理上也不成熟,因而人际交往中常又带有理想的模型,并据此在现实生活中寻找知己,一旦理想与现实不符,则交往产生障碍,心理出现创伤；另一个是以自我为中心，人际交往的目的在于满足交往双方的需要,在互相尊重、互谅互让、以诚相见的基础上得以实现的，而有的大学生却常常忽视平等、互助这样的基本交往原则,常以自我为中心,喜欢自吹自擂、装腔作势、盛气凌人、自私自利,从不考虑对方的需要,这样的交往必定以失败而告终。

学会正确与人交往

⑴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。

⑵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。

⑶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,非礼也”之说,只有单方获得好处的人际交往是不能长久的，所以交往双方都要讲付出和奉献。

⑷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。

⑸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,不可避免产生矛盾。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,不计较对方的态度和言辞,并勇于承担自己的行为责任, 做到“宰相肚里能撑船”。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。

人际交往的基本技巧

⑴努力建立良好的第一印象:第一印象在人际交往中对后继信息的理解和组织有强烈的定向作用,他决定了个体最初的吸引力并对以后的交往产生不可忽视的影响。给人留下良好的第一印象是交往成功的第一步,所以大学生要利用第一印象尽早展现自身优点,使人际关系有一个良好的开端,使交往进入良性循环。良好的仪表、幽默的谈吐、机智的语言等都会给人留下深刻的印象。

⑵提高自身素质:良好的内在素质是建立和谐的人际关系的重要条件。它包括良好的思想道德修养、个性品质和行为规范等。大学生只有加强自身道德修养、注重实践锻炼,才能做到“诚于内而秀于外”，在交往中给人以信任和安全感。

⑶记住并叫出对方的名字:记住对方的名字并把它叫出来,是一种有效的交往技巧。一个人的名字对他来说是语言中一种非常甜蜜重要的声音，每个人都将自己的名字看得异常重要。在交往中,如果你能轻易说出别人的名字,会让人觉得他在你心目中是重要的,是有位置的,能产生较大的亲和力,从而缩短相互间的心理距离。

⑷给人以友善的微笑:美国心理学家卡耐基曾说:“你的笑容就是你好意的信差。”微笑是人际交往的基本功,它表达了对别人的友好、接纳、赞同、理解和宽容。有人把微笑称为人际交往的魔力开关,面对他人,只要你轻轻一展笑颜,就胜过万语千言。在人际交往中,真诚的微笑、灿烂的微笑会令你魅力倍增。

⑸给人以真诚的赞美:赞美如阳光,人人都需要。如果我们能够发掘对方的闪光处,给予真诚和准确的赞美,可以拉近彼此之间的心理距离,同时也会给自己带来一份愉悦。但要注意赞美别人时,要维护自我尊严和自我价值,决不能刻意逢迎。

⑹用幽默化解冲突:幽默可以调节气氛,缓解人际交往的紧张状态,它可以使处于困境中的人们实现自我解脱,有助于人们适应环境。同时,它也是机智的一种表现,是文化修养的一种标志。

结束语

人际交往中的心理问题在整个人生的各个时期都将存在,但在大学生中表现得尤其突出,只有在了解问题的基础上,才能更好地解决问题。大学生人际交往能力的提高不是一朝一夕的事情,因此,必须针对其具体特点,对症下药,才能引导其克服心理问题,更好、更迅速地提高他们的人际交往能力。

系部：机电系

班级：煤矿12301

姓名：李娟

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