# 人际交往论文

来源：网络 作者：清幽竹影 更新时间：2024-06-18

*第一篇：人际交往论文人际交往论文对我们大学生来说，人际交往是生活的基本内容之一。同学之间、师生之间、个人与集体等错综复杂的社会交往，构成了大学生人际交往的网络系统。人际交往与沟通对于大学生成长和发展具有重要意义。和谐的人际氛围是大学生顺利...*

**第一篇：人际交往论文**

人际交往论文

对我们大学生来说，人际交往是生活的基本内容之一。同学之间、师生之间、个人与集体等错综复杂的社会交往，构成了大学生人际交往的网络系统。人际交往与沟通对于大学生成长和发展具有重要意义。和谐的人际氛围是大学生顺利完成学业的基础。

社会不是抽象，而是由具体的人及其相互之间的交往编织起来的,对于大学生来说，与周围的同学、教员交往、沟通中融洽相处，这就为自己减少烦恼，心身愉快，集

中精力学习，顺利完成学业创造了一个良好的学习和生活氛围。2 良好的人际交往与沟通能力有利于培育大学生健康的心理。

联合国世界卫生组织对健康下的定义是：“健康，不仅没有身体疾病，还要有完整的心理状态和社会适应能力。”一个心理健康的人是一个乐于交往的人，既愿意表达自己的喜怒哀乐，又能坦然接受别人的言谈举止，容易与周围的同学保持一种和谐的交往 关系，而离群索居、喜欢孤独、远离朋友、不愿交往的人往往不是一个心理健康的人。从这个意义上讲,交往是人类维持心理健康的重要保证。人的情绪体验往往会决定人的心理状态，而情绪的困状又大多表现在人际关系上。3 良好的人际关系与沟通能力是大学生未来事业成功的必备素质。

一个人要在事业上获得成功的要素很多，其中良好的人际交往是不可忽视的前提条件。因为人际交往是青年人增长才学、适应社会、认识自我、协调关系的有效途径，而这些又是青年人走向成功不可缺少的因素。在市场经济的条件冲击下，社会竞争激烈，如果不具备人际交往能力，将来就无法在社会上站稳脚跟。但我们大学生在人际交往和沟通中存在不少的问题：

在大学阶段的学习生活中，由于主观和客观的原因，其中一部分人往往会出现人际交往和沟通不畅的情况，影响其身心健康和学习进步。

一种情况是在与别人交往时，“我”字优先，只顾及自己的需要和利益，强调自己的感受，而不考虑别人。在与他人相处时，不顾场合，不考虑别人的情绪或是乱发脾气，根本不尊重他人，漠视他人的处境和利益。

其次是自我封闭，这种类型有两种情况，一种是不愿让别人了解自己，总喜欢把自己的真实思想、情感和需要掩盖起来，往往持一种孤傲处世的态度，只注重自己的内心体验，在心理上人为地建立屏障，故意把自我封闭起来；

第三，社会功利，任何人在交往过程中都有这样那样的目的、想法，都有使自己通过交往得到提高，进步的愿望，这些都是好的。但如果过多过重地考虑交往中的个人愿望，利益是否能够实现和达成，实现的可能性有多大等，就很容易被拜金主义、功利主义等错误思想蚀拉拢，使个人交往带上极其浓厚的功利色彩。接下来的问题便是我们如何提高人际交往和沟通能力。

良好的人际交往和沟通能力不是与生俱来的，它需要在社会交往实践中学习，锻炼和提高。

大学生在交往过程中，也有它内在的规律性，即依据一定的交往原则。只有遵循了正确的交往原则才能建立起和谐的人际关系，才能在交往中掌握和创造更好的人际交往的艺术。正直原则。主要是指正确、健康的人际交往能力，营造互帮互学、团结 友爱、和睦相处的人际关系氛围。决不能搞拉帮结派，酒肉朋友，无原则、不健

康的人际交往。平等原则。主要是指交往的双方人格上的平等，他包括尊重他人和保持 他人自我尊严两个方面。诚信原则。指在人际交往中，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，也不在背后诽谤人，要做到肝胆相照，襟怀坦荡。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，4、换位原则。在交往中，要善于从对方的角度认知对方的思想观念和处事方式设身处地地体会对方的情感和发现对方处理问题的独特个性方式等从而真正理解对方找到最恰当的沟通和解决问题的方法。

如何结交朋友,发展自己的人际关系网;

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、初步接触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，使对方感到轻松愉快。

3、善于倾听。倾听的目的一方面是給对方创作表达的机会，另一方面是使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。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讲下去。

**第二篇：人际交往心理学论文**

人际交往心理学论文

商务学院 财务1102B 芦靖 2011030370408 大学生活中最棘手的问题莫过于人际交往问题了,因此，我选修了这门名为人际交往心理学的课程。通过一个学期的人际交往心理学的学习，我对这门课程有了一定的了解。这门课程对我们以后融入社会，如何使自己能更好地进行与人际交往，建立良好的人际关系网络提供了方向性的指导。当然，选择人际交往心理学这门选修课程，除了出于自己的兴趣，还有一个原因就是希望通过学习这门课程，使自己能够正确和周围的人相处，建立和完善自己的人际关系网。

人际交往也称人际关系，是人与人之间心理上的关系。人际交往表现为人与人之间的心理距离，反映着人们寻求满足需要的心理状态。从动态讲，人际交往是指人与人之间一切直接或间接的相互作用，但都超不出信息沟通与物质交换的范围；从静态讲，是指人与人之间通过动态的相互作用形成的情感联系。据估计，大学生每天除了睡眠外，其余时间中有70%左右用于人际交往。有的人对成功人士进行分析，得出的结论为85%的成功人士与良好的人际关系有关。因此，人际交往对大学生起着重要作用。

人际交往的心理因素包括认知、动机、情感、态度与行为等。认知是个体对人际关系的知觉状态，是人际关系的前提。动机在人际关系中有着引发、指向和强化功能。情感是人际关系的重要调节因素，人们在交往过程中，总是伴随着一定的情感体验，如满意与不满意、喜爱与厌恶等，人们正是根据自身情感体验不断调整人际关系。情感是人际关系中最重要的部分，它往往被当作判断人际关系状态的决定性指标。态度是人际交往的重要变量，其直接影响着人际关系的建立、形成与发展，例如态度与偏见、歧视的相关直接影响着人们的人际交往。

通过对课程的学习，我整理了一下我的人际关系。总的来说，我的人际关系虽然比不上那些交际能力强的人结识的朋友多，人脉宽，但是只要是和我认识的，关系比较熟的，大都可以说是我的好朋友了。我觉得我的人际关系网络里可以分为三个层次：一是只有过一面之缘的，萍水相逢的普通人；二是和我在同一个生活圈里的，关系熟络的，交往较好的朋友；三是和我关系密切的，交情深厚的知心朋友。

我对自己现在的人际关系还算满意，但是我的人际关系网散布范围小且漏洞大。首先，谈谈我人际关系好的一面：第一，与朋友、同学等社会关系较好。这主要是与我个人的性格有关。我的性格虽然有点内向，但是脾气好、与人相处和善，所以只要是我认识的人，关系不会变差。当然在这一点上，我可能还需努力。我始终记得一句话：“责人之心责己，恕己之心恕人。”第二，与朋友、同学等社会关系能喜悦共享、互帮互助。所谓喜悦共享，我想，并不能与周围任何一个人做到这一点，可能只限于要好的几个朋友。对于生活上有困难的同学、朋友，我会积极伸出援手。第三，与朋友、同学等社会关系合作处事。当然，这个是建立在诚信待人、友善交往、互相尊重的前提下。当然我的人际关系网也存在着很大的漏洞，第一，对一些看法、做法难以做到互相理解，互相包容。我认为这种现象可能是因为文化差异或者生活环境不同所导致的。第二，对一些敏感、尖锐的话题，我可能会伤害朋友、同学。这一点得从我自身出发，可能是我的原则性比较强，这种原则性可能出于正义之道，但它阻碍了我的人际交往。总的来说，改变自己才会改变人际关系。

对于一个在校大学生来说，这是一个人际关系走向社会化的一个重要转折时期。大学生的人际关系并不如社会上的人际关系复杂，可能仅限于同学、老师、朋友和亲人，且大学生的社交能力普遍较弱，其主要原因还是因为生活的圈子小，能接触到的人群有限。现在的大学生都比较普遍存在以自我为中心，任何事情，任何决定最先考虑到的就是自己的需求和利益，强调自己的感受，不顾及他人。以自我为中心共性决定了我们有的时候缺乏交往技巧，不易融合。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。

培养良好的人际效能力，不仅是大学生活的需要，更是将来适应社会的需要。一个没有交际能力的人，就像陆地上的船是永远不会漂泊到壮阔的大海中去。成功的人际交往是一种智慧和能力。不懂得必要的社交知识，不善于运用交往的艺术，在生活中就会举步维艰。

**第三篇：关于人际交往的论文**

关于人际交往的论文

摘要：不论在生活中，还是在网上，人人都会有朋友。朋友是什么？朋友就是彼此有交情的人，彼此要好的人。友情是一种最纯洁、最高尚、最朴素、最平凡的感情，也是最浪漫、最动人、最坚实、最永恒的情感。人人都离不开友情。你可以没有爱情，但是你绝不能

没有友情；一旦没有了友情，生活就不会有悦耳的和音，就死水一潭；友情无处不在，她伴随你左右，萦绕在你身边，和你共渡一生。交谈是建立良好人际关系、为人处世的基础，是促进人与人之间感情进一步融洽的润滑剂。只要您怀着博爱心肠，在生活中充满自尊自信，就一定能成为人际交往的高手。关键词：人际交往

卡内基理工学院分析了10000个人的记录后得出结论：15%的成功者是由于技术熟练、头脑聪慧和工作能力强；85%的成功者是由于个性因素，由于具有成功地与人交往的能力。反之，在生活中失败的人，90%是因为不善于与人展开有效交往而导致的。阿尔波特•维哥姆博士在自己的联合报业专栏“探索你的心理”中提出自己的研究成果：4000名失业的人中，只有10%，即400人是因为他们不能干这种工作，90%，或者说3600人，是因为他们还不曾发展自己与人成功相处的良好品质。科学研究已经证明，如果一个人学会了如何与他人打交道，不管你从事什么工作，不管你的职务是什么，你都在通往成功的道路上走完了85%左右的行程，而在取得自己的幸福方面，已经有了99%的把握。

每个成长中的大学生，都渴望建立良好的人际关系。因为这不仅是时代发展的需要，更是大学生自身发展和实现个体社会化的需要。大学生有着强烈的交友需要，结交真正的朋有应妥善处理好人际关系，是大多数大学生的心愿。大学生学识水平、心里年龄相近，又朝夕相处在和谐、互助的大学校园，这些都为大学生建立良好的人际关系创造了有利的条件。但是，也有一些主客观的因素影响到了大学生人际关系的顺利和发展。

在大学生人际关系的形成中，家庭、学校、社会这些起到很大作用。大学生由于经济上、情感上的原因，与父母家人保持着稳定的联系，但由于异地上学，与家人的关系拉大。大学里，老乡关系是一种特殊的关系，在一定程度上起到心里稳定的作用。但大学里同学、同行、同寝、师生之间的关系是及其重要的。那么大学生要想改善人际 交往的技巧。很多人一味地注重提高交际技巧，却忽略了自身素质的 提高。所以，要想改善自己的人际交往，首先应该提高自己的人格魅力，只有让自己成为一个有着高尚人格魅力的人，人际交往的技巧才能得到施展的平台。我也是一名大学生，我以自己的了解和认识来谈谈人际交往的技能。心胸宽广，热情大方

大学生在人际交往的过程中，宽容是一种非常重要的品格。一个胸怀宽广的人在任何时候都是会受欢迎的人，而一个心存妒忌、斤斤计较的认识很难拥有很好的人际关系。

宽容的同时，还要能够热情地帮助别人。虽然“酷”这个词语正在大行其道，但是，靠耍酷是无法处理好人际关系的。你对别人酷，别人只会对你更酷；而你对别人热情，别人就会对你更加热情。

我高中有个同学，虽然他学习不是很优秀，但在在班里的人缘非常不错。因为他对每一个人都非常热情，让别人总是不忍心责怪他。他每天都会晚走或是提前到班级坚持每天都给每一名同学打热水，甚至是给每为同学的杯子都给到满热水。如果他做错了什么事，他会一个劲地说对不起，并且不厌烦地重做，知直到老师和同学满意为止。就这样，这位同学不但在班级有了很好的人缘。学习成绩也渐渐的上升，得到老师和同学们的赞赏。

虽然这些都是我们身边的一些细微小事，但我们有谁做到了。其实于细小的事情越能体现一个人的身心素质。而对于现在的大学生来 说，我们也要学会去宽容对待他人，不要为一些小事发生矛盾，只要心胸宽广，热情大方的去交往定会有很好的效果。主动交往，认真倾听

主动交往。在现实生活中，有许多人尽管与人交往的欲望很强烈，但仍然不得不常常忍受孤独的折磨，他们的友人很少，甚至没有友人，因为他们在社交上总是采取消极的被动的退缩方式，总是等待别人来首先接纳他们。因此，虽然他们同样处于一个人来人往，熙熙攘攘的世界，却仍然无法摆脱心灵的孤寂。要知道，别人是不会无缘无故对我们感兴趣的。因此，我们要想赢得别人，同别人建立良好人际关系，建立起一个丰富的人际关系世界，就必须做交往的始动者，处于主动地位。我们就应少担心，多尝试。例如：当你坐火车的时候跟坐旁边的人交流沟通，这是第一种能力;而你在跟他交流以后保持长期联系并在合适的时候让对方给自己事业上某种帮助，这是第二种能力。逐渐的当你的成功经验越来越多，你的自信心也会越来越充分，你的人际关系处境也会越来越好。

交往是双方的，当对方谈话时，要表情专注，认真地聆听对方的意见和看法。因为通过适当的提问、点头、注视等方面来表明自己对谈话的兴趣，由此来提高交谈的效果。因为只有认真的倾听别人说话，才能更好地了解和理解对方，同时表达出我们接纳对方、尊重对方所以我们在与人交往时应学会尊重对方。以一种虚心的态度，认真去聆 别人的人际意见和建议，来建立良好人际关系，而且也是一个人良好修养的表现，也有助于我们结交更多的好友。

在人际交往中还有许多需要注意的东西，但最重要的是诚信待人，尊重他人，才能换来别人尊重。

**第四篇：大学生人际交往论文**

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

Abstract ：What is learnt in the university? Besides knowledge, the most key , most basic one is the peoples ability , university students should train various kinds of ability , for instance: people skills , innovation think Vernon strength , grasp information ability , learning ability and support oneself ability ,etc..Among them the cultivation of people skills is particularly important, great teacher of the revolution Marx has ever said: people are the total of different social relationships, everybody does not exist in isolation, he must have the problem that in various kinds of social relationships , how to make these relations in order well , how to improve life quality involves social ability.It had already determined their contacts need that university students entered that time of the school, good people skills and good interpersonal relationships are essential conditions survived and developed.Establish good interpersonal relationships in the campus, form a kind of unity friendliness , vigorous environment, will help university students to form and develop healthy inpidual character quality.Accelerating constantly in the rhythm of life, with keen competition nowadays the society is even more like this.Keywords: University students Ability that associates Interpersonal relationships

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）

图3.3 自测表得分示意图

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.

**第五篇：大学生人际交往论文**

河南科技大学工商学院 2009489046

09统计

《大学生人际交往的问题与改善》

摘要：众多的心理学研究表明，人际关系在我们的心理生活中有着举足轻重的作用。与他人建立良好的人际关系，不仅可以使我们克服生活中的寂寞，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。一般来说，一个能够很好处理人际关系的大学毕业生走上社会后，才能够很快适应环境、适应工作。

正文

人际关系是人与人之间在活动过程中直接的心理上的关系,或心理上的距离.它反映了个人或群体寻求满足其社会需要满足的心理状态.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,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。所以当代的大学生要培养足够的能力，妥善的处理自己的人际关系，避免在人际交往中出现问题。

大学生人际交往中存在的问题

一)缺乏主动性交际中缺乏主动性往往跟我们所处的环境和个人的性格有关。从环境来说,对陌生的环境,人总会有距离感甚至恐惧感。另外生活条件的艰苦也常会造成人的一些焦虑、不满情绪,使人没心思主动去与本来陌生人沟通了。从个人性格来说,对陌生环境和生活艰苦产生焦虑不满情绪的人,往往是那些遇事爱斤斤计较的人,对于那些豁达、开朗或者容易满足的人来说,一般不会产生这样的情绪。另外,有的人比较内向,一向不爱主动跟别人交往;有的人从小到大都是佼佼者,交朋友从来都是别人先靠近他,所以习惯了。这些都是影响交际缺乏主动性的原因。

（二)率性而为,不顾他人的感受

率性而为不能说是缺点,因为如果我们在生活中这样表现的话,别人可能会觉得这个人坦率、不作做。但是在人际交往中率性而为,却常常会搞僵人际关系。比如做事情完全按自己的想法去做,不管别人的意见,就会让人觉得你刚愎自用不谦虚;在行为方面率性而为,想干什么就干什么,不注意时间、场合,别人就会觉得你无组织无纪律;经常改变主意,没有经过周密计划或事先请示就行事,让人觉得你做事卤莽,缺乏诚意等。

（三)不注意自己的言行举止

从交际的角度来看,你的言行举止会给交际对象留下或良好或不良的印象。所以我们要注意自己的言行举止。如果言行举止不庄重、不检点,就会给我们的交际对象留下不好印象。别人见到你只会退避三舍,哪里还愿跟你交往。

人际关系的改善

每一个人都希望与他人友好相处，都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始终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以后这一问题才突显重要。这在很大程度上为大学生与人建立良好的人际关系带来了一定的压力。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，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：

（1)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。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。因而，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。

(2)要注重自身人格塑造和能力的培养。

常听到有同学讲：“那人性格好，懂得多，所以喜欢同他交流”.的确，一个品质好或具有某些特长的人更容易受到人们的喜爱。所以，若想要增强人际吸引力，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，讨厌虚伪、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。有些人常常太注意自己，不能发现别人的可贵之处，如果你能多注意别人，就会发现任何人都有值得赞美的地方，并且肯定别人的长处，举会给自身带来益处。

(3)要宽宏豁达，学会体察对方心理，做到以诚相待。

我们的社会是一个多元化的社会，人们相互之间的关系越来越复杂。要与周围的人保持良好的人际关系，要具备宽宏豁达的心理品质，多为别人着想，做到以诚相待。

在生活中，我们与朝夕相处的同学有了误会，受到别人不公正的对待、不为人接纳时，你一定会为之焦虑和烦恼，也一定会影响你的学习、生活及社交关系。如果我们做到宽宏豁达，也许就会心平气和些，会站在对方的立场考虑问题，会体会他人的心情和感受，误会、委屈就常常会烟消云散，别人也将欣然接受你。大学生在日常的生活、交往中一定要注重这种品质的培养，以求更好地适应生活、适应社会。

我们在交往中要学会做个有心人，善于体察别人的心境，主动关心他人，使他们感受到你的善意和温暖。以同宿舍的室友为例，每个人都要注意观察，尽量满足他人的需要，如经常打水、扫地，为生病或有事的同学打饭、补习功课等。而现在的大学生交往中，普遍存在一种“以我为中心”的交往倾向。只注意自己目的实现，却无视他人的利益和要求等等。他们常常不顾场合和对方心情，一味由自己的性子去交往，致使在交往中出现尴尬的局面。所以在很多的时候，我们需要多进行换位思考，只有将心比心，以诚换诚，才能达到心灵的沟通和情感的共鸣。

(4)掌握一定的社交技巧。

交往中的技巧犹如人际关系的润滑剂，它可以帮助人们在交往活动中增进彼此的沟通和了解，缩短心理距离，建立良好的关系。

很多同学都说，他们在与自己比较熟悉的人交往时能表现得很自如，但与不太熟悉的人交往时往往很被动、畏缩，不知该如何与他们相处。很多同学由于缺乏交流和人际交往的技巧，往往容易对人际交往失去兴趣，并造成在人际交往的场合被动、孤立的境地。对许多大学生来说，如果意识到自己在社交和人际交往方面缺乏必要的技巧，应采取主动的方式，去逐步改善自己的人际交往问题。

事实上，社交技巧是多种多样的。如增强人际吸引力、幽默、语言艺术等等。对大学生来说，在树立了人际交往的勇气和信心之后，在人际交往中要掌握的技巧主要是培养成功交往的心理品质和正确运用语言艺术。成功交往的心理品质包括诚实守信、谦虚、谨慎、热情助人，尊重理解，宽宏豁达等等。语言艺术的运用包括准确表达，有效倾听，文明礼貌等等。大学生在人际交往中要树立自信，提高自己各方面的素质，勇于实践，善于总结，在学习中实践，在实践中学习，不断完善自己，丰富自己，逐渐走向交往成功，走向人生成功

当然人无完人，我们当然都有会犯错的时候。只是在我们犯错的同时我们应当及时调整自己的心态，让自己始终处于平静，这样有利于和别人沟通，取得别人的理解和信任，从而优化了自己的社交关系。培养处理人际关系的能力，为以后的生活和工作做准备。

参考文献1.《圆通的人际关系--曾仕强》

2电子图书《社会人际关系》(二十一世纪学生素质教育文库)

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