# 小学生人际交往能力的培养（五篇材料）

来源：网络 作者：雪域冰心 更新时间：2024-07-04

*第一篇：小学生人际交往能力的培养加强未成年人思想道德建设案例小学生人际交往能力的培养由于多种原因，很多的小学生在人际交往中存在着许多问题，甚至存在着人际交往的一些障碍，影响了他们心理、情感、价值观以及对周围环境与社会不良的认识，这种情况值...*

**第一篇：小学生人际交往能力的培养**

加强未成年人思想道德建设案例

小学生人际交往能力的培养

由于多种原因，很多的小学生在人际交往中存在着许多问题，甚至存在着人际交往的一些障碍，影响了他们心理、情感、价值观以及对周围环境与社会不良的认识，这种情况值得广大教育工作者重视。下面通过一个小学生案例对学生的交往障碍问题进行分析。

（一）小学生人际交往不良案例

四年级学生刘某，平时傲气十足，对同学不屑一顾，总是认为自己比别人聪明一些，与同学在一起，常常趾高气扬，喜欢指手划脚。对别人的回答不屑一顾，不能听取别人的意见，如果同学不接受他的意见，他就嘲笑对方或者大发脾气，甚至骂人，弄得同学们对他敬而远之，不想理他。这导致刘某在班级里很孤立，没有人愿意和他交朋友。

（二）小学生人际交往不良的原因

刘某表现出来的是人际交往不适应，小学生出现这种交往不适应的主要原因有以下方面。

1．自我中心的不良影响

有的小学生自我中心比较严重，他们对外界、他人的认知多从自我的角度出发，在人际交往中受到这种自我中心的影响，认为其他人都应该围绕自己转，因此导致交往不良。就刘某而言，他对自我评价

过高，认为自己高人一等，看不起同学，认为别人都要听他的，影响了他与同学的正常交往。

2．自控力的缺乏和不良的情绪的影响

不良情绪也容易引起人际交往障碍。有些小学生情绪体验强烈而迅速，容易发脾气、冲动；同时，他们的自控能力比较差，头脑还不够冷静，在人际交往中，不能客观地分析问题，不能主动地调整认识上的偏差，不知道如何控制自己的情绪，所以容易与他人产生人际交往冲突，周围的同学不能接受他们，出现人际交往障碍。如上例中，刘某平时趾高气扬，动不动就发脾气，骂人，因此同学无法接受他。

3．交往技能的缺失

对于小学生而言，刚刚由以游戏活动为主转为以学习活动为主，由与父母交往为主，转为与同学、同伴的交往为主。在这个转变的过程中，由于没有对他们进行必要的交往技能指导，他们不懂得在新的交往群体中如何正确地认识自己，悦纳他人，因而在与同学的人际交往中出现冲突，影响交往的效能。

（三）教育指导措施

对于小学生人际交往适应问题，教师应予以重视，并给予具体的指导，主要指导措施包括以下几条。

1．改变自我中心的交往观念

改变小学生自我中心的、片面的人际交往观念，使他们对人际关系有一种积极、全面、正确的认知，这是改善和建立良好人际关系的基础。首先，老师和家长在实施教育时，要让小学生懂得尊重他人，理解他人；其次，在人际交往中运用转换角色的方法，站在别人的立场思考问题，能体会别人的感受；再次，学会欣赏别人，取长补短。教师可以结合具体的交往冲突的例子，引导小学生转换角色，体会对方的感受，冷静地进行自我批评等，使他们不仅仅把人际交往看成是自己单方面的作用，而是同学和伙伴之间的双向互动。

2．正确调控情绪，避免人际冲突

积极健康的情绪能促进小学生更好的人际交往。对于小学生在人际交往中的不良情绪，教师应不失时机地引导他们按照当时的情境，对自己的情绪加以调控。即通过让他们进行自我反省、自我评估来认识交往中不良情绪反应的不良后果，避免在人际交往中与同学产生冲突。同时，指导他们在遇到人际冲突情境时，如何运用克制、忍让、注意力迁移等方法进行自我调节，缓解自我情绪，避免不良情绪对人际交往的影响。

3．学习交往技能，注意灵活运用

处理人际关系是能力，也是技巧，它可以通过学习和训练来提高。因此，老师和家长应教给小学生一些基本的交往技巧，并根据不同情况灵活运用。

首先，增加与同学的交往频率是亲密关系的一个重要手段。因为人只有通过接触，才能了解；只有了解，才能理解；只有理解，才能建立友谊。而交往频率的增加，是增加接触、了解的重要手段。

其次，要学会真诚关心同学，真正为他人着想。只有对人真诚，才能获得真诚。教育学生不虚伪，不做作，真实地表现自己，才能与他人坦诚相处，进行真正的交流。

第三，要讲究褒贬的方式。人人都有自尊心，因此，在与他人交往时，应注意尊重他人。批评他人的缺点时要含蓄委婉，不夸大，不使他人难堪；在与别人讨论问题、陈述看法时则要注意谦逊，切忌好为人师，动不动就教训别人；而在赞美别人时，应诚心诚意，实事求是。

第四，要学会倾听。耐心、虚心、会心的倾听，会使人有心领神会之感，而东张西望，心不在焉，不等别人讲完就打断，甚至他说他的你做你的，则使人有“话不投机半句多”之感。如果在交往中还能注意运用一些身体语言，注意交往距离等，则可收到更好的交往效果。对于小学生经常出现的人际交往障碍，教师和家长应根据不同学生的特点，从情感、意志和心理承受力等方面着手培养，同时训练他们掌握适当的交往技巧，使之正确处理生活中的人际交往，创造一种良好、融洽的人际关系氛围，更好地促进小学生的身心健康和学习生活的顺利进行。

**第二篇：培养小学生人际交往的心理处理能力**

培养小学生人际交往的心理处理能力

人际交往是人与人互动的过程､沟通的过程､交流的过程,通过人际交往可以促进个体的社会化发展,实现个体的社会化和人格成熟｡小学时期是儿童心理发展历程的一个重要时期,是儿童学会人际交往､适应学习生活､融入集体生活的基础阶段,小学阶段良好的人际交往环境和人际关系能使孩子们心情舒畅､身心愉悦,培养乐观豁达的品格,在当前乃至今后的生活中都能积极主动地适应环境,应对各种问题｡

然而,现代科技的发展使得孩子们更多的是面对电视机､电话､电脑网络等,而缺少与人面对面交流沟通的机会,少年儿童在人际关系方面的问题越来越突出,甚至比学习问题还要严重｡据北京市青少年服务咨询服务中心对6万多人次的调查,人际关系方面的问题占42%,而学习方面的问题占27%｡在笔者近期对三到六年级学生抽样调查中发现有50%以上的学生都有或多或少或大或小的来自人际交往方面的困惑和问题,因此,对小学生人际交往的心理辅导成为我们当前心理辅导教师的重要任务之一｡

一、小学生人际交往不良心理表现

根据我十多年的班主任工作经验和从事心理辅导教师多年来对学生的人际交往心理发展状况分析发现,小学生在人际交往方面主要存在以下几种不良心理倾向｡

1、怯懦心理

生性内向､腼腆的孩子在人际交往中更容易出现怯懦心理,他们不善于主动和同学交流,心中有话不敢跟父母老师说,无论在学校还是家里话都不多,是容易被集体忽视的一类人｡这种孩子在小学低年级较多,随着年级的增长,若能敞开心扉纠正怯懦心理,也能顺利与人交往｡

2、自卑心理

与怯懦的孩子不一样的是有自卑心理的孩子性格不一定内向,但是由于家境､长相､智力､特长等外在的原因导致其产生自卑感,缺乏自信心,他们害怕失败､害怕尝试､害怕拒绝,也因此缺乏与人交往的勇气｡如果不善加引导,自卑的孩子将逐渐丧失胆识､魄力和独特个性｡

3、自负心理

这种孩子也许能说会道､才华出众,深得老师的宠爱,在与同学交往时他们趾高气扬､盛气凌人,不会欣赏别人,习惯对人发号施令｡在低年级也许他们在同学中有一定的威信,但随着年级的升高,同学们都不愿意和有这种心理倾向的孩子交往做朋友｡

4、逆反心理

这种孩子内心非常想与人交往,希望受到别人的关注,他们喜欢与人抬杠,也许会在课堂上故意捣乱,对任何事情,不管是非曲直,他们的意见总是与人相左,想借此引起别人的关注,结果往往适得其反｡

5、倔强心理

性格倔强的孩子在与人交往中爱钻牛角尖､与人较劲,遇到问题不善于变通,不愿与人妥协,往往造成不可调和的矛盾,决定了人际交往中的失败,最后朋友会越来越少｡这种心理的孩子也容易造成亲子关系､师生关系的紧张｡

6、嫉妒心理

嫉妒是伴随着竞争而来的,在小学高段尤其是毕业班中,面临着初中升学的竞争,同学之间开始出现猜疑､保密､不信任､留一手等,有些孩子在竞争中还出现了嫉妒､愤恨等不良心理,使得原本美好的友谊蒙上阴影｡

7、势利心理

按理说,小学生是比较纯洁的,不应受金钱权势等不良因素的影响,但现在的社会商业气息浓厚,也或多或少影响了小学生｡有的孩子就有这种“势利”心理,爱结交对自己有利的朋友,巴结那些有钱的或是学习成绩好的孩子,而且见风使舵､过河拆桥,长此以往,对自己的人格魅力造成了损害｡

二、小学生人际交往心理辅导策略

1、纠正不良心理树立交往信心

人际交往中的不良心理倾向是孩子进行人际交往中的“绊脚石”,因此首先要帮助孩子纠正人际交往中的不良心理倾向,树立与人交往的信心,以良好的心态与人交往｡

有怯懦､自卑心理倾向的孩子不敢主动与人交往,教师要多鼓励,多发现其闪光点,经常当众表扬他们,帮助孩子认识自我,肯定自我,树立自信心｡我以前有一个学生小周,三年级时从四川插班过来,其方言经常引发同学的笑声,对陌生环境的不适应和对自己讲不好普通话的自卑感使他一度自我封闭,不爱与人交往｡于是我一方面特意安排班中比较热心的同学做他同桌,主动和他交朋友;另一方面在课外帮助他纠正发音,课堂上经常表扬他作业字迹端正､作文写得好,他的每一点进步我都不忘向同学通报｡渐渐地,小周活跃起来了,四年级当上了小队长,五年级当上了中队委员,在同学中人缘很好｡

自负､逆反､倔强的孩子往往交不到朋友,心理辅导中教师要帮助其认识自己为什么不受人欢迎的原因,从改变自身做起｡比如有的孩子说话语气很冲,和同学发生冲突即使是自己的错也不愿承认错误,还有总是和别人唱对台戏等,这些都是人际交往中的不良因素｡

“嫉妒”破坏人际关系的和谐｡当一个人嫉妒另一个人的时候,就不会对那个人友善､热情,两个人的关系必然冷淡｡嫉妒的对象越多,关系冷淡的对象越多,这就给人际交往带来极大的妨害｡要善于引导嫉妒心强的孩子学会控制､排遣嫉妒心理,告诉他们尺有所短､寸有所长｡

有“势利”心理倾向的孩子因为其交朋友的动机不纯,也往往交不到真正的朋友,要让他们认识到友谊的珍贵,告诉他们友谊是无法用金钱衡量的,要克服功利心理,结交真正的朋友｡

2、组织多彩活动创设交往氛围

组织活动是最好的人际交往心理辅导模式,在丰富多彩的集体活动中学生学会合作､学会交往,获得参与､获得发展｡(1)班级活动｡组织如郊游､登山､野炊等需要团结､合作､互助的班集体活动给学生多方交往合作的机会,增进同学间的友谊｡还有以小组为单位的竞赛活动､学习活动､调查活动､综合实践活动等调动每个学生的活动积极性和交往的热情｡(2)心理辅导活动｡根据不同年级学生的心理特点组织以人际交往为主题的团体心理辅导活动,有针对性的解决不同时期孩子的人际交往问题｡如低年级开展“我喜欢和大家一起玩”､“我爱我的小伙伴”——同伴关系心理辅导;“亲亲一家人”､“爸爸妈妈在爱我”——亲子关系心理辅导;“我当小老师”——师生关系心理辅导;中高年级开展“做个受欢迎的人”､“当我被误会的时候”——人际问题辅导;“不做有嘴没脑的小喇叭”､“我赞美别人我朋友多多”､“合作多快乐”交往技巧辅导„„(3)团体合作游戏｡像“老鹰捉小鸡”“撒渔网”等传统小游戏,寓教于乐,让学生在活动中体验集体游戏的快乐,学会合作｡近年来我们学校少先队启动“历奇为本辅导训练”,即借助简单器械､设施,精心设计一系列的游戏活动,如“诺亚方舟”､“同舟共济”､“穿越黑洞”､“孤岛求生”等游戏,让队员处于一个陌生新奇的环境中,面对各种不同的挑战,发掘个人潜能､促进合作交往､激活团队创造力｡

3、端正交往态度学会正确交往

人际交往的关键是态度,有什么样的交往态度,就有什么样的交往行为,也就产生什么样的人际关系｡小学生由于受自身认识水平发展的限制,容易产生认识上的自我中心,有的学生在人际交往中遇到障碍往往不会从自身角度分析,总是觉得别人对自己有看法,牢骚满腹,烦恼重重｡我经常从学校的“知心姐姐信箱”中看到这样的心理咨询单:“为什么班中的同学都不愿和我交朋友?为什么他们都说我很凶?”“为什么父母不理解我?我不想和他们说话,他们还总是对我唠唠叨叨?”“我看见老师总是很害怕,不知道怎么和老师交往?”……如果能帮助孩子从改变自身做起,端正交往态度,问题便迎刃而解了｡

(1)对待同学朋友真诚友善,团结合作｡古时候用“忠肝义胆”“为朋友两肋插刀”等字眼来赞美“肝胆相照”的朋友情谊,可见“真诚”是良好人际关系的开端,结交朋友要彼此真诚,同伴相处要坦诚相见,不弄虚作假｡还要教育学生与同伴相处态度友善,热情大方,说话谦虚谨慎,注意分寸,在集体生活中学会商量､等待和忍耐,学会退让和妥协,学会忠诚与守信,学会宽容和信任,学会倾听和接纳,这些都是维持良好人际关系所必需的技能和态度｡

(2)对待家长教师尊重信任,理解关爱｡“尊重”是孩子与父母老师相处最起码的要求,有了尊重,才能虚心听取家长教师的意见和教诲,有了尊重,才能构建良好和谐的亲子关系､师生关系｡其次是要信任家长和老师,调查显示,大部分学生倾诉的对象多为同学朋友甚至日记,很少想到父母教师｡要让学生知道父母老师都是爱自己的都是愿意帮助自己的,他们社会经验丰富,应该信任他们有事求助他们,把他们当作朋友｡

很多孩子认为父母老师对自己“理解关爱”是应该的,总是抱怨父母老师不理解自己､不关心自己,其实“理解关爱”是相互的,要教育孩子学会换位思考,理解父母老师工作的辛苦,对自己的关心爱护,也学会关爱回报父母老师,即使是帮父母洗一次碗,在劳累时为父母捶捶背,为老师倒一杯茶„„还有不卑不亢､热情大方､谦虚友善等也是与家长教师交往的正确态度｡

4、讲究交往技巧沟通从心开始

有的同学常常有这样的困惑:想和别人友好相处,但是不知道怎样才能赢得大家的喜爱;朋友之间闹矛盾了,不知道怎样调和;遭到别人误会了,不知道怎样澄清事实„„这就牵涉到一个交往技巧的问题｡随着人际交往范围的扩大和社会阅历的丰富,人们能逐渐领悟到一些交往技巧并善加运用｡但小学生没什么人际交往经验,所以在心理辅导中我们可以教给学生一些基本的人际交往技巧｡

(1)学会结交新朋友｡俗话说“多一个朋友多一条路”,鼓励孩子带着真诚的微笑主动与人交往,要相信自己是受人欢迎的,适当的场合表现自己,让别人记住你,同时也学会记住别人的名字,在别人需要的时候伸出援助之手,这样一定能结交到真正的朋友｡(2)学会倾听和交谈｡爱出风头,在人群中喋喋不休､不顾别人感受的人一定不是受人欢迎的人,善于交谈的人能够找到对方感兴趣的话题,调动交往的气氛,成为受欢迎的谈话伙伴｡越是小的孩子越不会倾听,要引导孩子学会倾听,用眼神示意对方“我在专心听你讲话”,不要打断对方的话,适当时抱以肯定的回答｡(3)学会赞美和感谢｡“赞美”是友谊的催化剂和保鲜剂｡小学二年级语文有一篇课文《称赞》,文中小刺猬称赞小獾的小板凳一次比一次做得好,令小獾重拾信心做出了小椅子,同时小刺猬也得到了小獾的感谢和友谊｡可见真诚､适时适当地赞美是于人于己都有利的｡当然还要学会感谢,学会感恩,并且要用行动表现出来,即使是一个微笑､一句真诚的感谢,你都会令别人愉快令自己也感到幸福｡(4)学会拒绝,消除误会｡与人相处中,我们总有说“不”的时候,坦陈自己的困难,学会委婉地拒绝别人,既使自己不为难又使别人心无芥蒂地接受你的拒绝,这就是拒绝的艺术了｡如果受到别人的误解,一定要以实际行动消除误会,当语言无效时,要相信时间能证明一切｡

**第三篇： 浅谈幼儿人际交往能力的培养**

浅谈幼儿人际交往能力的培养

美国心理学家卡耐基认为：成功等于30%的才能加上70%的人际关系直辖市能力。可见，培养人的交往能力显得多么的重要。当代的幼儿是21世纪的主人，新的世纪对新一代有更高的要求，他们不仅要有高智商的头脑，健康的身心，更要有适应现代化社会发展所需要的交往能力。因此，幼儿人际交往能力的培养不容忽视。为提升孩子人际交往能力，幼儿园应该做到以下几点 ：

一、给幼儿创设交往的环境和机会。

幼儿的交际能力只有在良好的环境和更多的交往实践中得到锻炼。如：刚入园的孩子对陌生的环境和陌生的人往往会产生恐惧、不安、焦虑的心理，表现为孤僻、胆小、不合群。针对以上情况，教师应为孩子提供交往的环境和机会，以消除孩子的不安心理，尽快地适应幼儿园的生活，这时老师可以请大年龄班的幼儿到班里为小朋友表演节目、讲故事、交朋友，跟他们做游戏，在和哥哥姐姐交往中，慢慢使幼儿解除孤独、害怕的情绪，使他们感受到友爱、欢乐，同时，学会交往。这样，出使大年龄班的幼儿懂得了交往中必须有责任心、互助心。在幼儿园的一日活动中，教师应给孩子充分的游戏活动的时间，因为游戏和活动是幼儿进行交往、学习交往技能的最好机会。特别是角色游戏，幼儿在交往中必须要敢讲话、爱讲话，消除羞涩、胆小的心理，克服任性、霸道的个性。如：通过角色游戏可以使幼儿学会不同的交往方式；“娃娃家”中长辈与娃娃、商店的营业员与习主、医院的医生与病人。教师在幼儿游戏时应有意识加以引导，帮助他们处理好各种关系，培养幼儿群体意识与合作精神。

二、教给幼儿人际交往的技能。

幼儿交往的环境是一群体。因此，要教会幼儿的交往中如何友好协商，即掌握交往的技能。道德教师应教会幼儿交往的语言如：礼貌用语，见到同伴主动打招呼“你好”“我叫XX”“有空来我家玩”；协商语言：“给我看好吗？”抱歉语言：“对不起”。除了教给孩子交往的语言还应教给孩子交往时的态度、表情、动作。在幼儿游戏时，教师应以“大朋友”的身份参加到活动中去，积极引导和做好示范，帮助孩子扫除在活动效中出现的障碍。有个故事是说两组小朋友进行投篮比赛，一组由老师带领，一组由小朋友自己组织，刚开始，两组都玩得挺好，可不一会，没有老师的那组吵起来，几个小朋友蹲在地上不玩了，原来是有个较调皮的孩子老想自己投篮，不让别的孩子拿球，还撞人、踩人，大家对他有意见，就吵起来，不玩了，那孩子看没有人跟他抢，也就没有兴趣玩了，比赛停焉。就时，老师应及时帮助他们解决效中出现问题，讲清比赛规则，以及孩子们在比赛中应互相协作，才能把比赛打好。

三、注意交往中幼儿的个体差异。

教育要坚持面向全体幼儿，注意个体差异。每个幼儿都有自己的个性，有些幼儿交往中非常欢迎，有些则被排斥，这都跟个性是否适合交往规范有很大关系。教师在引导孩子交往时应注意个体差异，孩子可塑性很强，只要抓住教育契机，孩子在效中出现的缺点是可以改正的。学校里有着许许多多不同类型的孩子：有些骄气，动不动就哭；有些霸道，他要的玩具别人不能要；有些支配欲特别强，总喜欢别人听他的。这些孩子在和同伴交往中，都容易被群体排斥。针对这些孩子的个性，教师应该对他们进行耐心教育、细心的引导，慢慢使他们克服交往中出现的不良个性是培养幼儿良好交往能力中不可忽视的一个方面。

四、成人的榜样作用。

教师在幼儿心目中重要作用，他们的一言一行都成为幼儿表率，幼儿的模仿性特强。因此，教师们之间应建立真诚、友好、平等、互助等良好的人际关系，使幼儿在观看、模仿成人交往中受到潜移默化的教育。家长的言传身教，对幼儿的成长也起很大的作用。作为家长，在外认真工作，团结同事外，还应与邻里和睦相处在内首先要调节好家庭的气氛，婆媳互敬互爱，才会形成孩子的“与人为善”的交往思想，从而指导他们的行动。

在幼儿人际交往能力的培养中，家长的也起着很大的作用，家长也应该做到以下几点：

一、仔细倾听孩子的诉求，切不能漫不经心，心不在焉。

这样孩子会以为他的话不重要，以后就懒得用语言与你表达和沟通。

二、认真回答孩子的问题。

最好以平等的身份，就像大人与大人之间的交往那样就行，孩子可迅速领悟人际交往的要领。与此相反，限制和压抑孩子的提问，往往会降低孩子的人际交往沟通的信心和能力。

三、为孩子提供交往的机会

家长要为幼儿多提供交往的机会。如：家中来客人，要有礼貌地打招呼和交谈，如果有小伙伴同往，要鼓励孩子拿出玩具和小伙伴一起玩，这样，不仅培养里幼儿的交往能力，也使幼儿在交往中学习礼貌待人，学会了社会交往的技能和许多本领。家长还可以为幼儿创设这样的气氛，带孩子或邀请邻居家的孩子在自家玩，到户外参与幼儿的游戏，玩中给孩子提出要求，使孩子在游戏活动中体验一起玩的乐趣。要告诉孩子善待别人，和伙伴友好相处；要学会谦让。时间长了，孩子就能和同伴建立起一种和谐、亲密的关系。除了与同龄人交往外，家长还应注意与孩子的沟通。可以共同玩角色游戏，家长扮客人或主人，在敲门中使孩子懂得了怎样接待人，一个细微的举止，一句“请进、请坐、你是谁„„”既发展了口语表达能力，又使孩子学会了合作，增加了社会交往的经验。四、一旦孩子在人际交往中闹笑话时，千万不要当众耻笑或斥责，否则孩子将很可能发展出内向、孤僻和不合群的个性。

因为孩子的自尊心很强，一次不小心的讥笑往往会在他幼小的心灵里产生极大的影响。这种例子很多，父母不得不慎。

交际能力对于幼儿来说十分重要，需要教师和父母的引导和教育，良好的交际能力对幼儿的健康成长有着至关重要的推动作用，所以，幼儿的交际能力培养是不可忽视的。

**第四篇：大学生人际交往能力培养**

大学生人际交往能力培养

引言:

现代教育的培养目标之一就是促进学生的社会化发展，培养大学生良好的社会交往能力，是其实现社会性的重要途径和方式。针对当代大学生的交往特点和交往中存在的一些问题进行思考，提出可行的对策，以期对提高大学生的人际交往能力，建立和谐的校园人际关系有所借鉴。

关键词: 大学生； 人际交往；训练

一、人际交往的概述

(一)、人际交往概念

所谓人际交往通俗地说，就是人与人的交流和往来。在人类社会生活中，总是难免与人交往，每一个人类个体离开他人，离开了社会、群体，是不可能独立存在于世的。尽管在现实生活中，我们每个人对于“人际交往”都并不陌生，但是，当社会心理学家对于这种社会生活现象进行研究的时候，已经给“人际交往”这一概念赋予了丰富的心理学的内涵。社会心理学中所使用的“人际交往”，一般是指在社会活动中人与人之间进行信息交流和沟通情感的联系过程。人际交往是人类社会活动的重要方式，它是每时每刻都在进行的一种实际活动。比如，个人与个人、个人与团体，以及团体与团体之间，都是通过这样的活动，从而使自己的种种社会性需要得以满足的。

（二）、人际交往能力在当代社会中的重要性

人际交往是人类社会存在的方式，是人类实践活动的一个要素。人类实践活动需要借助于多种形式才得以实现，人际交往则是最基本、最重要的一种形式。从某种意义上说，人际交往直接影响与推进着社会的发展。在当代信息化的社会发展中，伴随着人际交往形式的多样化，人际交往的作用也越来越明显，越来越重要。

一位哲人说过：“没有交际能力的人，就象陆地上的船，永远到不了人生的大海”。人们学习知识、进入社会、了解自我、获得爱情等，都是在人际交往中发生的，没有良好的的人际交往能力，既无法取得成功，也不会得到生活的幸福和身心的健康。对于大学生来说，面对当今社会竞争的日益激烈以及对人才能力要求越来越高的现状，他们的综合素质已成为众多企业和用人单位关注的焦点，而在综合素质里面，最重要的当属大学生的交际能力了。即使是在学校里面，人际交往能力也一样重要，它是形成和塑造自身健康个性品质的基础。

二、大学生人际交往的现状以及存在的问题

据中科院心理素质调查报告显示：大学生中不善交际者占 80 ％以上，有明显心理异常者占37 ％，与人无法沟通者占 21 ％。有许多大学生升入高校，走上社会因交际能力差而无法适应错综复杂的社会导致心理严重扭曲，造成很多社会问题。纵观大学生的人际交往现状，主要存在这样几个比较突出的问题：

（一）、性格缺陷

有很些大学生从上大学开始就矜持孤傲、目空一切、独来独往，狭隘自私的性格缺陷在校园人际交往中暴露得淋漓尽致，让周围的人都无法与之接近；还有有些大学生向来性格内向、不善言谈，同学之间都不知道说什么好，感觉都是没话题。胆小、害羞、内向、孤僻、怀疑他人、不喜欢参与社交活动、对人冷淡等这些大学生自身性格方面的缺陷都对良好的人际交往造成了阻碍。

（二）、不懂得怎样建立良好的人际关系

很多大学生带着良好的人际关系期望与同学来往，但由于不知道建立良好人际关系的正确方法，结果往往事与愿违，不仅同学之间弄得关系糟糕，师生之间关系也不和谐，而同寝室同学之间更是问题重重。几个回合下来，这些大学生便失去了耐心和宽容，一再抱怨，人与人之间太难相处了，倍感人际交往的复杂。与此同时，大学生们的交往触角又大大延伸，伸向了校外，伸向了社会，渴望从这些“无字之书”中获得真正意义上的交往体验和真知灼见。然而，一室难以交往，何谈走向社会呢？

（三）、人际交往中缺乏技巧

交往中语言艺术和技术技巧的缺乏，认知偏差、不讲究原则等等，带给大学生很多的困惑和打击。有的大学生在毕业找工作时，笔试关过了，而面试却没有过，究其原因，则在于语言表达无艺术性、一些交际技巧不能够在面试中很好体现。美国心理学家巴克说：“人生需要友情，人生需要交往，人生需要自我的形象推销与展示。”不论是在校园里还是将来从事任何工作，大学生都必须学会处理各种人际关系，学会人生的公关。

三、如何解决大学生交际中的突出问题，提高交际能力

（一）、塑造有利于人际交往的性格

俗话说“江山易改，本性难移”，虽然多年养成的性格不容易改变，但并不是不能改变。人是发展变化的，随着社会的改革开放，个人交际的频繁、社会实践的增加以及知识面的拓宽，个人的观念、意识和性格都会有很大的变化。只要你有意识地注意改变自己的性格，则会收到好的效果。那如何改变自己的性格呢？首先，要确立信心，正确估价自己。不可盛气凌人，也不能被自卑感压倒，应该谦虚谨慎、不卑不亢地生活在人们中间；其次，想改变内向性格还需要扩大自身的信息量。要多读书，多看报，关心世界大事、国家大事，扩大知识面，开拓视野；再次，要注重丰富自己的业余生活。可以经常参加打球、书法绘画、下棋等活动。通过这些活动增加与他人的交往，性格就会在潜移默化中改变。

在性格塑造方面，可以作以下努力：

首先，要使自己让人喜爱，并希望成为其他人的好朋友。

①遇上烦恼时不妨假设正处在快乐逍遥的状态，久而久之，自然可养成乐天的性格。

②尽量利用空闲时间做自己喜爱作的事，参加不同的活动，这样可以扩大交际圈子，增长见识。③将日常感受、愿望和梦想写在一本“秘密日记”内，这不但有助于解除烦恼，还有助于学习如何表露内心感受。

④对自己不奢求十全十美，另外还要注意本身的幽默感。

其次，在着手与他人建立友谊前，要想一想自己是否真正对他人感兴趣，你能不能令他人感到愉快，要持有这样一些态度：

①要持友善态度。

②接纳他人的性格和观点，不可强求改变他人。

③注重个人风格，不可一味向朋友作出奉献，朋友相交要以互助为原则。④向朋友叙说你的感觉和想法，但应注意彼此相交的深浅程度，以免出现尴尬局面。

⑤要明白真正的朋友有这样一些特点：不会贬低你来抬高自己，会保守你的秘密，不会恶言中伤你，不会介意你的衣着如何，不会冒然断交。

⑥要有乐于变化的心态时时准备变化、变革，要有伸缩、创造性，要有民主、平等的性格和守法、守诺的精神，要使人个技能不断提高和善于自处。现代人应该认识到，一个人的前途与生活，最根本是靠自己的技能。

（二）、掌握建立良好人际关系的方法

1、人际关系的概念及其意义

人际关系这一概念属于社会心理学范畴，主要指人在社会交往实践中形成的人与人之间的相互作用和相互影响，即从个体关系的角度概括了人的各种社会关系，其涵盖面包括个人在生活、生产及其他社会活动中形成的一切人与人之间的关系。一般来说，人在社会中面临五种基本的人际关系，即夫妇关系、父子关系、兄弟（姐妹）关系、君臣（领导与下属）关系、朋友关系。这五种基本的人际关系，在过去被称之为“五伦”。除了这五种基本的人际关系外，还有一种关系，即人与社会其他成员的关系。这是一种间接关系。自从以家庭为基本社会单元的社会诞生以来，这些关系从来就没有改变过。

从社会学角度来看，人际关系的建立与维持不仅满足了人类的生存需要，而且也满足了人类健康发展的心理需要。社会文明程度越来越高的今天，人际关系在社会生活中所起的作用也越来越大，任何一个群体的内部，都会形成自己独特的人际关系结构，而这种人际关系结构对于整个群体的活动效率都具有重要的意义。所以说，人际关系归根结底是一种社会关系，它在一定的程度上影响着社会生产力的发展和社会的进步。

2、影响人际关系的因素

大量的研究显示，一个人所有知识、技巧、能力等几乎都来自于与他人进行交往时所进行的社会活动中，人际关系的好坏直接影响着人的综合素质，那么，影响人际关系的因素又有哪些呢？

空间距离是影响人际关系的重要因素。人员在空间位置上越接近，越容易形成彼此间的亲密关系。空间距离的接近使双方相互交往、相互接触的频率不断增加，彼此间更容易熟悉。但是，当交往者双方的关系紧张时，空间距离越接近，彼此的反应则会越消极。

交往的频率。交往的频率由见面次数的多少决定。交往是人际关系的基础，交往的频率越高越容易形成密切的关系，频繁的交往才能形成共同的语言、共同的态度、共同的兴趣和共同的经验。态度的相似性。对具体的事物有相同或相似的态度和体验，就是所谓的有共同语言。共同理解、共同信念和价值观，就容易产生共鸣，这时可能相互的关系会更为密切。

需要的互补性。相互满足是形成人际关系的前提条件。一旦有了需要和满足需要的期望，空间距离即便大些，也可能是“天涯若比邻”。

人的个性。人们的个性在很大程度上影响交往的态度、频率和方式。人在现实人际交往中所表现出的行为倾向性、人格、气质、能力等个性品质，也影响了人际关系的建立与发展。

3、建立良好的人际关系的方法

和谐、友好、积极、亲密的人际关系属于良好的人际关系，对于大学生的学习和生活是有益的；相反，不和谐、紧张、消极、敌对的人际关系则是不良的人际关系，对大学生的生活和学习是有害的。因此，大学生学会建立良好人际关系的方法是十分必要的。建立良好的人际关系的具体方法很多，但在日常生活中，最为主要，同时又可以有效地为每一大学生所运用的主要有以下几个方面：

第一、建立良好的第一印象。人际关系是在人们的交往中产生的。交往伊始，大学生必须遵循一定的规范、礼仪、风俗、习惯来给人以良好的第一印象。例如，人际称呼要适当，登门拜访要有礼貌，喜庆节日要致意，谈话态度要诚恳，玩笑和幽默要掌握分寸等。同时，衣着整洁、大方，仪表举止文明会给人一种亲近感，反之，过分修饰，油头粉面，浓装艳抹，则会给人一种不合宜的印象。北京某名牌大学的一个毕业生，到一家公司去求职。在面试时，这位自我感觉良好的大学生一进门就坐在沙发上，翘起二郎腿，还不时地摇动。结果，主考官连半个问题也没有问，只是客气地说：“回去等消息吧。”最终的结果可想而知，他因给主考官的第一印象不好失去了一个很好的工作机会。

第二，主动交往。要想与他人建立良好的人际关系，须掌握主动。如主动问候、主动示好、认真倾听、常说“我们”、学会欣赏、制造幽默等等。这些也都是在交往中能获得良好心理效应的方式。因此，我们要想赢得别人，同别人建立良好的人际关系，就必须做交往的始动者，处于主动地位。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。

第三，待人要真诚热情。实事求是，态度热情，往往给人一种信赖感，亲近感，这有利于交往的继续深入。当一个人遇到坎坷，碰到困难，遭到失败时，往往对人情世态最为敏感，最需要关怀和帮助，这时那怕是一个笑脸，一个体贴的眼神，一句温暖的话语，都能让人感到安慰，感到振奋。因此，当别人遇到困难、陷入困境时，只要你能伸出援助之手帮助困难者、安慰失意者，就可以很快赢得别人，与他人建立起良好的人际关系。

结 论

每个人生命的主宰其实就是自己，关键是自己要有所改变，要有强烈成功的愿望。我希望通过本文对人际交往特点的讲述以及对大学生人际交往中几个突出问题解决途径的阐述，可以使大学生领悟到人际交往中的一些知识、方法和技巧。大学生可以结合这些方法与技巧，培养锻炼自身的人际交往能力，促进人际关系，切实提高人际交往能力。愿那些在生活﹑学习﹑工作中，不愿交往﹑不懂交往﹑不善交往的大学生能够塑造自身形象，以积极的态度和行为对待人际交往，建立和谐的人际关系。

**第五篇：小学生人际交往缺失和培养**

小学生人际交往缺失和培养

对小学生来讲，人际交往是一种最基本的需要。从幼年起，孩子就会有强烈的寻找伙伴、进行交往活动的倾向，这是合群性的一种反映。通过交往，孩子能将自己与同伴进行比较，发现自己的优点和不足，促进自我认识和自我评价;交往为孩子提供了与同伴协作、共同完成任务的条件与机会，帮助他们学会理解他人，学会辨别是非;在交往中，孩子们的对话、游戏、竞争都是平等的，他们有充分表达情感的机会，能够获得愉快的情绪体验，同情心和责任感也能得到发展;交往还能帮助孩子逐步学习、掌握社会道德规范和人际交往规范，促进孩子语言能力的发展，从而极大地促进智力的发展。

说起人际交往的缺失，我是深有感触。现在发现身边的孩子，不懂礼貌、不懂人际交往的大有人在。前不久回老家碰到了以前的同事，听说她搬家住上了新房，我们因顺路便到她家去坐了坐，刚走到楼下便碰到了同事的学生——几个小姑娘，同事说：“这位也是咱们学校原来的老师。”几个女孩只是羞怯地扭了扭头，并没和我打招呼。到家以后，同事的儿子正在家吃饭，看见我的到来爱理不理，我主动询问孩子的情况，知道他今年参加高考，正说话间孩子吃完饭要去上晚自习了，同样是一句话没有。从同事家出来，我心里不免感到悲凉，这么大的孩子了，连起码的礼貌也不懂，即使学习在好，将来如何去社会上打拼呀！看来我们当教师的对学生人际交往能力的培养责无旁贷呀。

一、做好各种人际关系的协调者

儿童进入学校,开始成为集体的成员。集体生活是他们集体意识形成的主要条件。学生通过与人相互交往、相互联系形成和发展自己的各种品质。因此师生之间、学生之间的人际关系不仅影响学生对课程的兴趣、情绪、学习的动机,而且对个人自我意识及各种优良品质的形成和发展具有重大作用。因此在课堂教学过程中，我能主动与学生进行交往。在处理师生关系时，我有意识地调节和控制自身的态度和行为，热爱学生、尊重学生、相信学生、关怀学生，坚持耐心细致地做思想工作，努力使自己成为学生的朋友，成为学生集体的带头人。做学生之间、师生之间、教师之间、师生与家长之间沟通和交往的协调者、促进者。

二、在写字教学中培养学生良好的人际关系。1.通过字体结构分析，培养学生互助互让。

目前，大多数学生为独生子女，娇生惯养，久而久之形成自私、孤僻等不良性格。在写字教学中根据字的结合规律，鼓励学生多与同伴交往，在交往中做到互助互让。如“众”下面有两个人，书写时，左下方的人第二笔应改为点，以使右人一撇能舒展开来。如果不这样变化，各占一半，互不相让挤在一起，会影响字型的美观。写字如此，做人也是这样。有些同学不太注意谦让，同桌之间为一点小事所计较，你不让我，我不让你，你我分得很清。通过这类字型的分析，学生从中受到一点启示，知道了你争我占不懂谦让会影响团结，知道了集体中不能以我为中心，应多考虑他人利益，形成和谐、融洽的人际关系，我还送给学生一句顺口溜：二人从，三人众，众人一条心，黄土变成金。这样，学生心理素质得到了全面和谐、健康的发展。

2.通过字型结构分析，培养学生宽广的胸怀。现在的孩子们，争强好胜，总嫉妒比自己好的人。因此，在写字教学中，参照字的美学原则，教育学生学会正确的对待自己，心胸宽广，以大局为重，处理好自己与他人之间的关系，促进学生全面发展，全体提高。如“马”字竖折折钩占据全字的大半空间，其优劣直接影响整个字好坏，对字的重心实稳，结构舒展起着举足轻重的作用。它是整个字的主笔，但其他副笔也不可马虎，对主笔起衬托作用，主副配合，整个字才真正完美。在书法科代表的民主选举活动中，有的学生好胜心强，不服气，闹情绪，我就对他们说：“科代表只能有一个，被选上的就如马的主笔，负起重担，各方面起到表率作用；未能选上的，就如马的副笔，也要认识到自己的重要，相互合作，配合科代表组织管理好书法课。学生从中受到教育，坦然对之。

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