# 浅析大学生人际交往心理

来源：网络 作者：天地有情 更新时间：2024-06-24

*第一篇：浅析大学生人际交往心理浅析大学生人际交往心理计信学院颜梦(11教技1115060148)[摘 要]:大学生在大学里要学什么？除了专业知识外，最关键的是培养各种能力，其中人际交往能力的培养尤为重要。在人际交往过程中，会建立起各种人际...*

**第一篇：浅析大学生人际交往心理**

浅析大学生人际交往心理

计信学院

颜梦

(11教技1115060148)

[摘 要]:大学生在大学里要学什么？除了专业知识外，最关键的是培养各种能力，其中人际交往能力的培养尤为重要。在人际交往过程中，会建立起各种人际关系。影响人际交往的因素主要有主观因素和客观因素。从心理健康的角度分析，大学生常见的人际交往障碍有认知障碍、情感障碍和人格障碍，要解决这些障碍，就要加强人际关系的理论学习,转变观念；注重人际交往的技能培养,重塑个性。良好的人际交往能力不仅是大学生心理健康水平、社会适应能力的重要指标，也是其今后事业发展与人生幸福的基石。

[关键词]：大学生；人际交往 ；人际关系；心理健康

一、人际交往概述

人际交往是人类社会特有社会现象，即人与人之间在共同活动中通过行为、语言、思想、和感情等彼此影响对方，同时也受到对方影响的双向信息交流过程。人际交往问题是大学生最常见的心理问题，也是影响大学生心理健康的主要因素。美国总统罗斯福曾说过：“成功的第一要素是懂得如何搞好人际关系。”加强大学生人际交往，有助于大学生提高自我认识和完善自我，有助于大学生建立良好的人际关系，有利于大学生身心发展和日后步入社会的发展。

二、影响人际交往的因素

（一）客观因素

1.时空接近,是大学生彼此了解和认识的前提,也是人际吸引或人际互斥的基础。只要大学生日常生活的时空充分接近,他们之间就必然产生人际关系,那些时空接近而素无往来的大学生之间并非没有人际关系,只是人际关系较为疏远；少有交往却相安无事,说明他们之间的人际相处很好。

2.态度相似,是个体内部心理方面的,但个体之间的态度相似与否则是客观的。个体之间有更多的共同观念和意趣,容易相处和交流;态度迥异,个体之间难以找到共同的话题,相处、交往多有冲撞,如不注意调整自己的行为,往往使人际关系失谐。

3.个性吸引，有的大学生给人的感觉很愉快,其相貌不一定出众,但亲合能力很强,有的大学生具有使人生厌的个性特征,如自私、势利、古怪、无聊等。4.其他客观因素还有感情相悦性、仪表吸引力、交往的频率等。

（二）主观因素

1.人际安全，所谓人际安全是指个体在人际相处和交往中对自身状况保持有利地位的肯定性体验。诉说人际关系不好的大学生往往人际安全得不到保证,感到自己被别人欺负、愚弄或嘲笑,也可能是担心自己的弱点或劣势会暴露出来。因此,在特定的环境及人际关系中条件性地局促不安,担心别人询问自己,也不敢主动与别人交往。大学生在感受不到人际安全的情境中,将会自我防御性地退缩或回避。

2.人际期望就是个体对人际双方在一定条件下心理、行为的预期和愿望。这些预期纯粹是个体的主观意愿,实际上是一种投射心理。人际距离决定人际期望的价值,人际距离越近,个体的人际期望价值越高。大学生在不同的人际关系中有不同内容、不同价值的期望,虽然人际期望常常是自发的、内在的和无意识的。人际期望与个体的人际关系状况密切相关,几乎所有人际关系不良都是个体人际期望造成的。

3.人际张力是指个体在特定人际关系中所体验到的一种心理紧张状态。只要处于这种人际情境之中,个体就强迫性地感受到紧张、压抑、无奈、无能为力或表现为冲动、偏激、难以克制。人际张力越大,个体越难适应这种人际关系。一旦脱离某种人际情境,相应的人际张力就自行解除。然而,大学生的同学关系、师生关系不是随便就能摆脱的,所以有些大学生深受人际张力之苦。人际安全、人际期望、人际张力都是个体对特定人际情境的主观体验,三者是互相关联的。人际张力和人际安全是相对的,人际安全是个体人际适应的条件,人际张力是个体

人际障碍的诱因,而人际期望是人际安全、人际张力的基础,或者说是内在过程。

（三）心理因素

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。认知包括个体对自己与他人、他人与自己关系的了解与把握，它使个体能够在交往中更好地、有针对性的调节与他人的关系。动机在人际关系中有着引发、指向和强化功能。人与人的交往总是缘于某种需要，愿望与诱因。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。情感直接关涉着交往双方在情感需要方面的满足程度，即心理距离。可以说，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，每时每刻都在表现某种态度，态度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。

三、人际交往过程中的心理效应

（一）首因效应

首因效应即我们常说的第一印象。人们在初次交往接触时对交往对象进行直觉观察和归因观察，注重开始接触到的信息，如表情、体态、仪表、服装、礼节等，这种心理称之为首因效应。首因效应启迪我们一方面要给他人留下良好的第一印象，另一方面又要在以后的交往中纠正对他人第一印象的不全面的认识。

（二）近因效应

交往过程中对他人最近、最新的认识占主体地位，掩盖了以往形成的对他人的评价和印象，这称为近因效应。一般而言，熟人之间的交往近因效应会发挥较大的作用，因此我们平时应该注意给人留下良好的最近印象。

（三）晕轮效应

晕轮效应又称光环效应或月晕效应。光环效应是指在交往的过程中，我们往往会从对方的某个优点而泛化到其他有关的方面，由不全面的信息而形成完整的印象。光环效应往往对恋爱的双方起更明显的作用，正所谓情人眼里出西施。

（四）定势效应

人们在认识事物或者与人交往过程中，容易形成定势思维，通常用已有的经验来看待当前的人或事。但“士别一日，当刮目相看”，定势效应这种心理反应倾向是不科学的。

（五）刻板效应

刻板效应是社会上对于某一类事物或人物的一种比较固定、概括而笼统的看法。在人际交往中，我们有时会把对某一类人的整体看法强加到该类的每一个个体上而忽视了个体特征。刻板效应有利于总体评价，但对个体评价会产生偏差。

（六）投射效应

人民在生活中通常会犯“以己度人”的错误，在与人交往时，我们有时会把自己的特性投射到他人身上，从而形成对他人的印象，这就是投射效应。

四、大学生常见的人际交往障碍

人际交往障碍是指大学生在现实生活中无法按照自己的意愿与别人进行必要的交流与沟通,个体为此感到苦恼,明显影响个体正常生活的一类现象。大学生常见的交往障碍主要表现在以下四个方面：

（一）自我中心和心理不相容（认知障碍）

人际交往的目的在于满足交往双方的需要，是在互相尊重、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，盛气凌人、自私自利。心理不相容是指因为自己的观点不与他人一致且不被他人认同而苦恼焦虑的心理。

（二）多疑、嫉妒和自卑（情感障碍）

情感的好恶决定着交往者今后彼此间的行为。由于每个人的外在条件、性格能力和家庭经济等存在差异，使得人们在交往过程中带有不同的情感色彩。大学生在人际交往中感情色彩浓重，其表现主要有：敏感多疑、嫉妒敌视、自卑自傲、羞怯或孤僻等。

（三）性格冲突（人格障碍）

性格的差异容易带来交往中的误解、矛盾与冲突，如性情急躁的人，言谈举止不太讲究方式，这会使抑郁质的人常感委屈和不安，造成双方的互相抱怨和不满。

五、大学生人际交往障碍心理调适

（一）自我意识策略

自我认识人际交往的重要性，注重自我认识和自我评价，有意识地改变自己，促使自己建立良好的人际交往关系。

（二）自我检查策略

在人际交往中出现交往危机时，首先要询问自己到底哪些方面没有做好，采取主动评定的原则与对方进行沟通，可以润滑彼此紧张的关系。

（三）求同存异策略

交往过程中与交往对象的观点和意见不一致时，要用理解和宽容的眼光看待，秉持求同存异的原则，使交往双方在心理和行为上能够相互悦纳、补充。

（四）情感联络策略

与人交往必须以诚相待、热情大方，要培养自己的情感表达能力，注意言谈举止自然、得体。

（五）艺术对话策略

在与人沟通时，要注意沟通对话的技巧，话语婉转有力，使交往对象感到自然而且信服，切忌强词夺理或者得理不让人。

（六）遵循六项交往原则

在人际交往中，想要建立起良好的人际关系，在与他人相处时必须遵循以下六项原则：尊重原则、真诚原则、宽容原则、互利合作原则、理解原则、平等原则。

结束语:

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。大学生作为一个特殊群体，面对激烈的竞争和日益强大的社会心理压力，如何认识和正确处理大学生人际交往中存在的问题具有及其重要的意义，人际交往障碍会给大学生的学习、生活、情绪、健康等各个方面带来一系列不良影响。在大学校园里建立良好的人际关系，同时形成一种团结友爱、朝气蓬勃的人际交往环境，将有利于大学生形成和发展健康的个性品质，也有利于大学生进入社会后的生存和发展。

参考文献：

[1] 邵妍,秦鹏.大学生人际交往与心理健康探析[J].科技信息.2024(03)

[2] 梁胜.大学生人际交往障碍分析与对策[J].警官文苑.2024(03)

[3] 张梅英.大学生人际交往的心理学分析[J].太原大学学报.2024(01)

**第二篇：人际交往心理**

人际交往是极为普遍的社会现象，也是人类最重要的社会行为。通过人际交往，个体参与各种社会活动，与其他人建立和发展各种人际关系，并在这个过程中逐渐形成自我意识，逐渐获得和展现真正意义上的“人”所具有的社会特性。人际交往有着非常丰富的心里内涵，人际沟通、人际认知、人际关系和人际互动都是其不同的侧面，由此也构成了人际交往的主要框架。

人际沟通是人们在交往过程中，运用语言符号系统和非语言符号系统，相互之间传递交流思想、观点、意见、知识、消息、情感、态度和动作等的过程，这个过程是由信息发送者、信息、信息通道、信息接受者和信息反馈等五个不可或缺的基本要素构成；在人际沟通中，双方的交往需要与兴趣，对信息的理解的一致性程度、沟通能力和技巧、对信息通道的选择、信息反馈等都会影响沟通的最终效果；借助于人际沟通，人们不但可以互通信息，而且更重要的是可以达到心理发展、心理协调和心理保健的目的。

**第三篇：大学生人际交往心理班会策划书**

“人际关系”心理班会策划书

活动时间：

活动地点： 活动目的：在此班会的目的是丰富本班学生的心理健康知识，教授同学人际交往的技巧。促使本班学生了解心理健康的价值和意义，让本班学生充分认识到接受心理咨询不等于心理疾病，让本班同学自我调节，采取有效途径解决心理问题的意识，解答一些同学生活和学习中的实际问题，增强班级凝聚力，本次班会对于破除同学对心理问题及心理咨询的误解，让同学们能正确对待心理问题及心理咨询，帮助同学们树立维护心理健康的意识，预防心理疾病，增强班级凝聚力，有重大意义。

活动内容：

1.全体同学鼓掌表示班会开始

2.主持人开始介绍班会主要内容

3.介绍心理健康的概念及标准，并请同学讨论生活学习中心理不健康的表现及注意事项

4.介绍人际关系概念及大学生人际关系特点和处理人际关系的意义，在意义部分，总结人际关系对身心健康的意义。

5.介绍大学生人际交往影响因素，并展开其中第一印象进行互相描述及对人际交往认识错觉进行深入分析

6.探讨人际交往障碍及如何调试的方法，请班中参与活动较少的同学，借班会机会抽签请另一个同学与其进行沟通，增加交流的机会。用实力告诉大家集中调试交往障碍的方法。

7.将大学生人际关系在大学中的应用推及至上班后的社会，人际关系是关系心理健康的关键因素，进而会影响人一生的幸福。

8、观看提高人际交往能力的视频。

活动总结：班长对本次活动做总结。

**第四篇：大学生人际交往-个性及其心理测试**

传递方式 直接与间接 语言翻译 公开与私下 口头与书面 5 信息接受 做一个好的听众 尊重人 一心二用 学会字里行间 学会做笔记 增加脑力负荷 改善短期记忆 留下好印象 6 反馈的重要性 反馈才保证沟通的完成 反馈是一种重要的激励 反馈使人不断进步 妥善运用沟通三大要素 经过行为学家60年的研究，面对面的沟通时，三大要素的影响比率是文字7％、声音38％、肢体语言55％ 进入不同人的频道 视觉型：讲话快、急躁 听觉型：速度慢、声音小、不看对方 感觉型：速度更想，讲一句想一句 模仿对方的声音和肢体语言时，对方马上会开始对你有好感。模仿对方并非是不尊重对方反而是尊重，因为你以他的立场去和他沟通，而非以自我的标准。沟通的目的 在沟通中要确实“听到” “听懂”“听完”对方的谈话（单向与双向的实验）沟通时最重要的不是评判对方“讲得是否正确”，重要的是要搞清楚“讲话的目的” 沟通的总原则 以情动人大于以礼服人 真诚＝实在＃实话 每一个人在决定接受说服之前，都会自觉不自觉衡量对方对自己的亲善程度 谈判的原则性方法 强调立场一致，比强调差异更好； 强调有利于双方的条件； 先谈容易达成的条件； 用争论的问题联系解决的问题 用不同的方式谈同一内容 结论应该明白的指出 说服别人的具体原则 避免争论 友善地对待他人 让想法是他自己的 说服别人的具体原则 最快的说服是短时间内成为朋友，欣赏和赞美对方是赢得友谊的便捷方法。人性中最深切的禀性，是被人赏识和渴望。请注意：不是被赏识的“愿望”或“欲望”或“希望”，而是被人赏识的“渴望”。在人际关系方面，我们永远也不要忘记我们所遇到的人，都渴望别人的欣赏和赞扬。这是所有人都欢迎的，我们试着找出别人的优点，给别人诚实而真挚的赞赏。说服别人的具体原则 “真诚永远不为过”赞美需要真诚，是发现对方确实存在的优点，而后赞美之。恭维是虚假的，是从牙缝里挤出来的，是“发明”，是对方一眼就能看出来的，虚假的赞美没有价值 生活中不是没有美，而是缺少发现美的眼睛 人际沟通的十三把小飞刀 赞美具体化.给对方没有期待的评价 主动和别人打招呼 适度指出别人身上的变化 当一个 捧人的角色 人际沟通的十三把小飞刀 与自己对比 逐渐增强的评价 似否定,实肯定 信任刺激 见到,听到别人谈论他自己得意的事时要赞美 人际沟通的十三把小飞刀 记住对方特别的日子或特别的事情 了解别人的兴趣和爱好,投其所好

从否定到肯定的评价

我不再像以前那样地认为智商是无可替代的。想要成功，你还必须要知道该如何做出明智的选择，以及拥有更宽广的思考。－－比尔?盖兹 主要内容： 第一节 人际交往需要与人际吸引 第二节 人际沟通 第三节 人际关系 第四节 利他行为 第五节 侵犯 人际交往 本章重点：

1、人际交往的概念

2、什么是身体语言学

3、人际关系发展的历程及原则

4、侵犯行为的控制途径 有趣的故事 一位青年人拜访年长的智者。青年问：我怎样才能成为一个自己愉快、也能使别人快乐的人呢？智者说：“我送你四句话，第一句是：把自己当成别人。即当你感到痛苦、忧伤的时候，就把自己当做别人，这样痛苦自然就减轻了；当你欣喜若狂时，把自己当做别人，那些狂喜也会变得平和些；第二句话是：把别人当做自己，这样就可以真正同情别人的不幸，理解别人的需要，在别人需要帮助的时候给予恰当的帮助；第三句话：把别人当成别人，要充分尊重每个人的独立性，在任何情形下都不能侵犯他人的核心领地；第四句话是：把自己当做自己。”青年问道：“如何理解把自己当自己，如何将四句话统一起来？”智者说：“用一生的时间、用心去理解。” 问题：劣币驱赶良币 请你思考一个经济学与社会学中的现象：人们收藏良币，而将劣币流入市场，为何？ 得到与失去的关系? 案例分析：人际交往的重要性 伦敦有位年轻的小伙子，是一家大学里的学生，租住在一家公寓。他租住后不久，来了一位年轻的姑娘，就租住在他隔壁。那姑娘长得很美，有着天使一般的容颜，深深地打动了小伙子的心。他每次上楼下楼都能遇见他，在不知不觉中，他爱上了那姑娘，可他一直找不到借口与她相识，因而他觉得很痛苦，郁郁寡欢。圣诞节到了，小伙子一个人呆在房间里，举目无亲，寂寞难挨。案例分析：人际交往的重要性 忽然，他听见隔壁房间传来了咯吱咯吱的声和阵阵喘息声，连续很长时间。那姑娘欢快的呻吟声响和床架咯吱咯吱声一直没有停止。小伙子想到自己正在孤独悲伤，而那姑娘却在男欢女爱，这深深地刺伤了他那颗沉浸在沮丧之中的心，使他感到人生彻底地绝望了。最后，他找了一根绳索，自悬于梁上，告别了人世。第二天，人们发现，就在那个圣诞节之夜，不仅那个小伙子，那个姑娘也自杀了，是吃砒霜死的。小伙子听到的那些响声，是砒霜毒性发作姑娘挣扎时发出的，他完全误解了那些声响的性质。姑娘的桌子上有一份遗书，遗书上说，她实在忍受不了这份孤独，在这个世界上，没有人关心她，尤其是在那个美丽的圣诞节之夜。A，“天天非理性 ”(Everyday Irrationality)----Rabyn Dawes B, “什么都不对”(Nothing is Right)-----George Loewenstein C, “满意就行，不要求最大化 ”(Satisfactions,and not maximization)----已故Herbert Simon “ 案例分析：人际交往的重要性 向左走，向右走（几米）电子情书 人际关系综合诊断量表

指导语本量表共28个问题，每个问题做“是”（打√）或“否”（打×）回答。请你认真完成。然后参看后面的记分方法，对测验结果做出解释。? 1关于自己的烦恼有苦难言。是 否 2和生人见面时感觉不自然。是 否 3过分羡慕和妒忌别人。是 否 4与异性交往太少。是 否 5对连续不断的会谈感到困难。是 否

6在社交场合感到紧张。是 否 7时常伤害别人。是 否 8与异性来往感觉不自然。

是 否 9与一大群朋友在一起常感到孤寂或失落 是 否 10极易受窘。是 否 11与别人不能和睦相处。是 否 12不知道与异性相处如何适可而止。是 否 13当不熟悉的人对自己倾诉他的生平遭遇以求同情时，自己常感到不自在。是 否 14担心别人对自

**第五篇：大学生心理素质教育人际交往思考题**

大学生心理素质教育

人际交往思考题: 1.请用人际交往理论分析你自己体会最深的一次人际交往实践。2.如何运用你所学的人际交往理论和方法处理宿舍人际关系？

1.人际交往是指人们为了满足某种需要相互之间进行的交流或联系。对于我们大学生的健康发展而言，人际交往起着很重要的作用，它是大学生身心健康的需要，是人生存和发展的社会性需要，是完善自我的需要，是信息交流的需要，也是自我决策的需要。在生活中，让我体会最深的一次人际交往是：在高中时，我选的是理科，男生较多，女生偏少，当时的我与女生说话很自在，很舒畅。但或许因为害羞，或许因为自卑，在与男生说话时我都会很紧张，很焦虑而脸红，感到不好意思。凡是要和男生说事情时，我都会低着头，赶紧说完就走，逃离这种尴尬的境地。后来经过一段时间，我当上了班长，我必须得学会在全班同学面前讲话，而且要有自信，必须得克服与男生说话时害羞的障碍。于是，我渐渐地让自己每天都和男生交流，他们也敞开心扉与我交流，虽然刚开始有些不好意思，但我必须面对，久而久之，我已经能够自如地和所有的人交谈，并且能够站在讲台上讲话时充满自信，而不是以前两腿直哆嗦，害怕的不得了。直到现在为止，让我自豪的是我依然与高中部分同学有所联系呢，还以男生居多，我们相互沟通，分享大学生活的点滴，相互鼓励，共同克服困难，呵呵！幸亏当时我克服了那层人际交往的障碍。其实，在我们人际交往的过程中，我们应该学会尊重，因为真诚是人际交往得以延续和深化的保证；学会宽容，因为学会原谅别人是美德，学会宽容别人是高尚。有了这样的心境，才会有良好的人际关系，才会使每一天都快乐；做到守信，正所谓“言必信，行必果。”我们在人际交往时要说到做到，遵守并实践诺言等。沟通是交往的基础，是人与人发生相互联系的最主要形式。沟通有许多技巧，譬如认同是接纳的基础，是一种基本的沟通技巧；赞美也是一种激励和鼓舞；倾听是理解的前提。我正是因为做到了与人良好地沟通，真诚交谈，才能在人际交往上有所收获。.宿舍关系是我们大学阶段最基本的人际关系，与宿舍成员搞好关系非常重要。关系融洽，心情舒畅,这不仅有利于我们学习，也有利于我们的身心健康。倘若关系不和，甚至紧张，这就会给我们的生活涂上一层阴影，带来一系列负面影响。在处理宿舍人际关系方面，我们应该做到以下几点：

（1）坚持尊重原则，我们要尊重彼此的人格，爱好，风俗和习惯；

（2）坚持平等原则，我们不能以势取人，以才取人，以物取人，以家境取人等；（3）坚持宽容原则，我们要学会换位思考，要严以律己，宽以待人，学会忍让与宽恕别人；

（4）坚持互利原则，我们应该相互付出，相互奉献，互帮互助；（5）坚持守信原则，做到说真话，言必信，行必果；

（6）坚持适度原则，交往的广度要适当，既不要过广，也不要过窄；交往的深度要适当，要谨慎交友；

（7）在人际交往时，我们应该注意语态的友好，谈话的音量等；（8）我们要学会赞美，倾听，接纳同时有时要学会委婉拒绝别人。

在我看来，做到以上几点，我们才能正确处理宿舍人际关系，收获许多。

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