# 人际关系环境对大学生心理独立的影响

来源：网络 作者：醉人清风 更新时间：2025-03-14

*第一篇：人际关系环境对大学生心理独立的影响人际关系环境对大学生心理独立的影响随着中国社会主义现代化进程的加快和高等教育改革的不断深化，我国社会发生了许多复杂而深刻的变化。大学生面对复杂的社会环境，再加上正处心理成长期心理不太稳定的特点，使...*

**第一篇：人际关系环境对大学生心理独立的影响**

人际关系环境对大学生心理独立的影响

随着中国社会主义现代化进程的加快和高等教育改革的不断深化，我国社会发生了许多复杂而深刻的变化。大学生面对复杂的社会环境，再加上正处心理成长期心理不太稳定的特点，使得大学生的心理健康状况令人担忧。综合分析国内关于大学生心理健康状况的大量调查研究，大致有２０％左右的大学生存在不同程度的心理问题或心理障碍，这些学生都不同程度地表现出焦虑、抑郁、孤独、冷漠、自卑和自负等心理问题，已经成为大学生休学、退学和意外死亡的首要因素。影响大学生心理问题形成的原因是多方面的，人格不健全是一重要原因，因此，加强人格教育综合体系建设，对于促进大学生的心理健康具有十分重要的现实意义

一、当代大学生的心理健康状况

据国内外有关研究，大学生中存在抑郁、焦虑、强迫、人际关系和适应不良、人格障碍、精神病等心理问题或心理障碍约占１６～３０％。原国家教委曾经对 １２．６万名大学生进行调查和测试，发现存在明显心理障碍者达２０．２３％每年全国高校学生因失恋、考试失败、人际冲突、生活受挫等自杀者达数十人之多。据上海高校的调查，在２００多种令大学生烦恼的原因中，人际关系、异性、对未来的担忧各占 ２０％。大学生心理问题呈上升趋势，已是不争的事实。随着大学生独生子女的增加，这些心理问题将更加突出。严峻的事实警示我们，如果对大学生的心理健康问题不加以认真研究解决，不仅将严重影响未来高级人才的质量，还将诱发一系列的社会问题。大学生的心理特点决定了大学生的心理问题主要表现为成长发展中的困惑与矛盾。这些困惑与矛盾又大都是基于大学校园这一特定环境而引起的。具体表现在：（１）自我意识明显分化。“理想我”与“现实我”的落差，使“主体我”与“客体我”发生矛盾冲突。他们对自我的评价常常是矛盾的，有时能客观评价自己，有时又高估自己；有时感到自己似乎很成熟，有时又似乎觉得自己很幼稚；有时自信，有时自卑……，因此产生一种内心痛苦和不安感。（２）情绪控制能力较低。表现为情绪波动较大，大悲大喜，大起大落，时而积极情绪占据主导，时而被消极情绪主宰。遇事不冷静，易冲动等。（３）人际交往障碍，表现为交际圈子窄，缺乏基本的人际交往知识和技巧，易引发人际冲突，陷入孤独、逃避、自我心理设防。（４）学习动机与兴趣缺乏。学习缺少自觉性和主动性，学习目标不明确，缺乏专业兴趣。面对学习压力丧失信心，产生焦虑。（５）恋爱与性心理适应不良，表现为性冲动与性压抑的矛盾，性心理失常，有的酿成悲剧。（６）择业求职焦虑，表现为对前途的担忧，缺乏竞争意识，自信心不足。一旦遇挫，易产生情绪波动。（７）社会适应能力和耐挫能力差，表现为不能很好适应新的学习、生活、人际环境，遇挫不知所措。大学生的这些心理健康问题，严重地阻碍着他们的全面发展。心理问题的出现与意志、适应能力、耐挫能力、自信心等非智力因素，即心理素质的强弱密切相关。心理健康问题实质上反映的是一个人心理素质的强弱。心理素质是人的素质全面发展的关键素质，是人全面发展的整体素质的中介和载体，也是人们成长的基础和保证。它关系到人们生命的质量、人生的成败。

二、人格教育综合体系的内容及功能

西方著名的人格心理学家奥尔波特，对人格的著名定义是：“人格是个体内

那些决定个人特有的行为与思想的心身系统的动态结构”。这个定义的基本点在于把人格当做一种动态的、生长着的系统。人格实际上还是指不同于他人的个性特征。个体独有的特质模式和行为倾向的统一体，称为人格。人格具有复杂性，它是遗传的、气质的、社会的和心理方面所有因素的合成。同时，人格又具有稳定性，反映出一个人在一定条件下经常表现出的习惯性行为、兴趣、爱好、态度、价值观等。

人格是一种心理现象，是个体与社会相互作用形成的具有一定倾向性的、较稳定的心理特征总和，它反映一个人的整体精神面貌。人格教育体系着眼于发展受教育者人格品质的教育，其宗旨是促进个体健全，完善人格的形成，使个体具有良好的动机与自我意识，建立一个高层次、高效能的自我调节与控制系统，使个体最大地发挥潜能，使受教育者将人类文化、科技、审美、劳动等文明成果内化为自身独特素养，从而适应和推动社会的发展。

人格教育的基本内容应包括：

认知教育。除基础知识、基本学习能力教育外，还应培养学生的组织和判断各种信息的能力，提高学生对自己的需要及思维方式的认知能力。情感教育。使学生懂得情感变化的一般规律，并能认识自身的情感变化特点，适当调节和控制自己的情感，防止过激情绪出现，使自己经常保持在快乐情绪中，有良好的人际关系。

意识教育。应对学生进行科技意识、环境意识、自我完善意识等现代意识教育，进行交通安全意识、法规意识等公民意识教育，使学生能了解社会，面向未来，达到与社会的高度和谐发展。

道德精神教育。对学生进行人生态度教育包括价值观、世界观、人生观教育，培养学生不断奋斗，敢于创新的精神和勇于接受挑战的勇气。

人格教育所以能带给人一个健康心理，促进人内心的和谐发展，在于其包含以下三种功能：

１．动力功能。个体的动力系统包括兴趣、需要、动机、信念、价值观等。动力功能是建立在个体动力系统上的。它有两层含义：一是使利于个体发展的需要变为个体自身需要，引导个体活动的趋向和个体活动的选择；二是把个体内在需要激发，调动出来，引导和维持个体的活力，这种功能可使个体朝着有利于个人发展的方向运行，并能使人为了这一目的而去努力。２．调控功能。调控功能是由于人格具有整体性与可变性。整体性表现在人格诸成分是一个有机的整体，且互相联系、互相影响；可变性表现在人格具有一定的形成与发展过程，人格在社会中形成，同时也随着社会的改变而逐渐发生变化。人格教育可调控形成与发展中的人格各成分，使个体保持良好的人格特征，改变不利于个体发展的人格特性，促使人格各成分协调发展，使个体动机与行为保持一致，利于个体对环境变化的适应。３．社会功能。人格具有一贯性与社会性，人格是个体在社会中形成和发展的，所以生活在同一社会的成员会养成一种共同人格，并在社会生活中以一贯的思想、行为方式表现出来。人格教育可使社会成员具有符合社会利益和需要的道德意识和行为规范，对社会有共同认识、态度和共同的行为模式，促使社会性人格的形成。这种人格对社会的发展具有调和、推动作用。如我们平常所说的国民精神教育、民族魂教育就是人格教育社会功能的最高体现。

三、人格教育综合体系构建的途径与方法

１．加强多维的认知教育，增强学生的认同感。认知理论认为：认知是刺激和反应的终结，外界刺激正是通过认知这一中介发生作用，而使人产生这样或那样的心理行为。面临同样的问题，不同认知结构的人会产生不同的反应。所以，认知方式是否科学合理，直接影响人的心理健康。要使大学生保持健康的心态，走出心理误区，克服认知的偏差，首先要更新德育教育观念。从行为的指导者转变为行为的塑造者。在教育过程中，加强对学生心理状态的充分认识和分析，根据其心理认识状况，设计心理健康教育模式。其次是在实践过程中培育学生良好的认知策略。认知策略本身表现为个人调控自己的认识活动及提高认知操作水平的能力。在心理健康教育活动中，加强学生自控能力、选择能力的培养和训练是重要方面，使其面临复杂因素时能做出主动的相应的抉择，形成正确

人际关系环境对大学生心理独立的影响

社会是由人构成的，大学生是社会中特殊的一个群体。在社会生活中，每个人都不可避免地要与他人交往，从而形成纷繁复杂的人际关系。人际关系作为人生实践的重要组成部分，对人的成长、发展影响重大。积极的人际交往有助于人的个性形成和社会适应;消极的人际交往则导致心理冲突、人格变异。了解人际交往的规律，构建和谐的人际关系，培养真挚的友谊，树立高尚的友谊观是当代大学生必须面对的问题，同时也是一个大学生心理健康的重要标志。

近年来大学生心理问题愈来愈严重，现代大学生最集中、最主要的心理问题是人际关系问题。

古人云：天时不如地利，地利不如人和。人际关系对大学生影响重大。人际关系对大学生有多种影响，具体表现在：

（一）人际交往促进大学生社会化进程

人要成长和发展就必须适应社会，在校大学生应适应大学生活。在大学里要面对各种人际关系，能否处理好人际关系成为大学生活一个重要方面。

人际关系是社会发展的产物，也是社会发展的基本前提。每个人的社会化进程都是在人际交往中进行的。随着人的成长，交往的范围不断扩大，交往的内容逐步深化，交往形式日趋多样。积极的人际关系有助于大学生获得更丰富的信息，保持与社会的联系，明确和承担大学生的社会责，促进起发展、成熟。

（二）人际交往促进大学生完成学业

大学生完成学业，完善自身，同样里不开交往。人际交往是一门科学，也是一门技术、艺术，更是型、开拓型人才的必备素质。良好的人际关系是一个人走向成功阶梯，同时也是一种动力。会促使大学生更加努力的学习，以取得更好的成绩。

（三）人际交往有助于大学生个性发展与完善

一个人的个性除了首先天的遗传因素影响外，更重要的时后天环境影响。如果长期生活在友好和睦的人际关系中，人的个性会变得乐观、开朗、积极、主动。大学生人际关系处理好坏也同样影响其个性的发展。

大学生一般是过集体生活，人际交往可以使大学生活的多样互补。首先是知识互大学生来自全国各地，有不同的家庭和民族背景，学习不同的专业知识，通过相互交流和共同探讨，可以相互充实各自的知识面。

其次是性格、心理互补。大学是个性定型的关键时期，积极的人际交往有助于养成良好个性。英国哲学家培根说：“除了一个真正的朋友之外，没有一样药剂是可以通心的。”在大学生活中难免会遇到波折和烦恼，一个人能获得朋友、群体、组织的理解和支持，就能产生摆脱困境的力量。

（四）人际交往有助于大学生维持身心健康

进入大学，人际交往的时间空间都变大了，大学生的精神生活更丰富，一个大学生能否融入群体成为大学健康精神生活的主要标志。通过交往，获得友谊、支持、理解，内心得到慰藉，提高自信和自尊，增强自我价值和力量，有助于降低挫折感和孤独感。如果人际交往的不到满足，会增加大学生内心的矛盾和冲突，产生孤独、惆怅、空虚有，也就是我们同学所说的郁闷。

从社会学范畴来看，交往是社会和个人之间形成与发展的必然和普遍的条件，是社会成员、集团之间相互联系、相互作用的过程。交往不仅是精神过程，而且也是物质的、社会的过程。

在大学里大学生不仅可以找到人生目标，还能找到自己。人际交往的质量如何，对大学生的成长有着极大的影响。在整个大学都喊郁闷的今天，人际交往显得大学生的人际交往中能互相激励、理解。还在郁闷中的大学生，请放开心情，去建造一份积极的人际关系，跟郁闷说再见，过好大学生活，坚信未来是美好的。

**第二篇：网络对大学生心理的影响**

互联网是一种新兴媒体,互联网使用对人心理行为发展变化的作用日益明显。

网络对青少年心理素质的消极影响主要体现为：青少年网络孤独症，人际情感淡漠，对现实社会产生不认可甚至逃避的心理；“网恋”和网络聊天会引发青少年系列感情纠葛，导致各种情感问题；网络操纵时间失控，还会导致网络成瘾症，以及网络对青少年社会适应能力的消极影响主要体现出的 “网络社交障碍症”。

具体危害如下：

1、上网时间过长，造成青少年视力下降、生物钟紊乱、神经衰弱等生理特征。不能维持正常的睡眠周期，停止上网时出现失眠、头痛、注意力不集中、消化不良、恶心厌食、体重下降。

2、会出现品行障碍，诱发孩子逃学、不与人交往、暴躁，产生攻击性等反常行为。一些人甚至会滑向犯罪的深渊。

3、导致青少年出现情绪障碍和社会适应困难。在心理方面，会出现注意力不能集中和持久，记忆力减退，对其他活动缺乏兴趣，为人冷漠，缺乏时间感，情绪低落。

4、网瘾综合症患者由于上网时间过长，大脑神经中枢持续处于高度兴奋状态，会引起肾上腺素水平异常增高，交感神经过度兴奋，血压升高，植物神经功能紊乱。此外，还会诱发心血管疾病、胃肠神经官能症、紧张性头痛等病症。

呼吁同学们

1、要善于上网学习，不浏览不良信息；

2、要诚实友好交流，不侮辱欺诈他人；

3、要增强自护意识，不随意约会网友；

4、要维护网络安全，不破坏网络秩序；

5、要有益身心健康，不沉溺虚拟时空。

网络是时代发展的产物，它代表着社会的进步和人类的发展。科学利用网络，共同遵守《全国青少年文明上网公约》，让网络成为我们学习的良师益友。

**第三篇：环境与心理之环境对心理的影响**

环境与心理之环境对心理的影响

敢问世间的生物能有几个能生而不死一千年，死而不倒一千年，倒而不朽一千年。盛赞之声不绝于耳。真的是胡杨的本性吗？而我说，它也不想这样。

如果从环境对人的影响来说，人只是环境的产物，人只能顺应环境。环境的影响被看作是不以人的意志为转移的。在心理学的研究中，就有环境决定论的观点和主张。环境决定论是把环境的影响放在了重要的地位。人的心理行为都是环境塑造的，都是随着环境的改变而变化的。早期的或古典的行为主义学派就是环境决定论的代表。在行为主义的创始人华生看来，人的行为并不是本能决定的，或者说就不存在什么本能。所有的行为都是由环境刺激所引起的反应。没有什么中间的过程，没有意识的存在，没有内在的心理。那么，通过揭示刺激与反应之间的关系，就可以通过控制刺激，来控制人的行为。

尽管在心理学的研究中，心理学家非常重视环境的影响，非常重视环境的因素，但是对环境的理解却大多是把环境看作是外在的影响和外在的干预。这种对环境的理解支配了心理学的研究，并决定了对人的心理行为的理解和研究。但是，把环境看作仅仅是外在的干预，显然无法完整地理解环境的内涵和作用，或者说只能是片面地理解环境的作用。这也更进一步决定了和限定了对人的心理行为的理解。问题在于，人们已经习惯了把环境看作是外在的干预，是不以人的意志为转移的客观的力量。那么，环境就成了异己的力量，就成了强加于人的奴役，是无法摆脱的神喻。人的心理行为就是环境任意所为的对象。环境就是天意，环境就是强权。但是，把环境看作仅仅是外在的干预，显然无法完整地理解环境的内涵和作用，或者说只能是片面地理解环境的作用。

人的心理并不是一成不变的，而是不断发展变化的。但是，心理的变化并不是零乱的和纷杂的，也不是片段的和无关的，而是有序的和丰富的，是系统的和关联的。所以，更能够说明这种有序的、丰富的、系统的、关联的和变化的术语，就是心理的成长、心理的扩展和心理的丰满。这都是关系到人的心理成长的非常重要的术语。人的心理的扩展或心理的丰满就是说人的心理成长是没有止境的。所谓不断地成长就是不断地扩展或不断地丰满。所以说，人的心理成长是伴随终身的。

心理的成长在某种意义上都是环境影响的结果。所以，心理行为不是真空中的存在，不是随心所欲的结果。那么，环境对于人来说，或者环境对于人的心理行为来说，就具有决定性的意义。

10应用心理田畅

**第四篇：8种心理影响你的人际关系**

良好的心理素质，是人们进行广泛社交活动的必要条件。相反，心理状态不佳，会形成某些隔膜和屏障，在一定程度上阻碍了人们交朋结友和适应社会。因此，我们在工作生活中应该注重自身修养，努力克服以下种种人际交往中的病态心理。

自卑心理有些人容易产生自卑感，甚至瞧不起自己，只知其短不知其长，甘居人下，缺乏应有的自信心，无法发挥自己的优势和特长。有自卑感的人，在社会交往中办事无胆量，习惯于随声附和，没有自己的主见。这种心态如不改变，久而久之，有可能逐渐磨损人的胆识、魄力和独特个性。

怯懦心理主要见于涉世不深，阅历较浅，性格内向，不善辞令的人。怯懦会阻碍自己计划与设想的实现。怯懦心理是束缚思想行为的绳索，理应断之，弃之。

猜疑心理有猜忌心理的人，往往爱用不信任的眼光去审视对方和看待外界事物，每每看到别人议论什么，就认为人家是在讲自己的坏话。猜忌成癖的人，往往捕风捉影，节外生枝，说三道四，挑起事端，其结果只能是自寻烦恼，害人害己。

逆反心理有些人总爱与别人抬杠，以此表明自己的标新立异。对任何事情，不管是非曲直，你说好他偏说坏，你说一他偏说二，你说辣椒很辣，他偏说不辣。逆反心理容易模糊是非曲直的严格界限，常使人产生反感和厌恶。

排他心理人类已有的知识、经验以及思维方式等，需要不断地更新，否则就会失去活力，甚至产生副效应。排他心理恰好忽视了这一点，它表现为抱残守缺，拒绝拓展思维，促使人们只在自我封闭的狭小空间内兜圈子。

作戏心理有的人把交朋友当作是逢场作戏，往往朝秦暮楚，见异思迁，且喜欢吹牛。这种人与人之间的交往方式只是在做表面文章，因而常常得不到真正的友谊和朋友。

贪财心理有的人认为交朋友的目的就是为了“互相利用”，因此他们只结交对自己有用、能给自己带来好处的人，而且常常是“过河拆桥”。这种人际交往中的占便宜心理，会使自己的人格受到损害。

冷漠心理有些人对与自己无关的人和事一概冷漠对待，甚至错误地认为言语尖刻、态度孤傲、高视阔步，就是自己的“个性”，致使别人不敢接近自己，从而失去了更多的朋友。

**第五篇：网络对人际关系的影响**

网络对人际关系的影响

摘要： 网络作为一个近几年高速发展的一个新兴事物，给人们的生活，工作带来了一系列的影响，同时很大程度的改变了我们的生活方式,使我们的生活更加的便利。与此同时，给我们的人际交往也带来了正反两面的影响。而网络对人际交往关系的影响，取决于如何使用互联网，所以我们需要正确利用网络的特点，树立正确的人际交往观，价值观，将网络的消极方面转化成积极方面。

关键字：网络人际关系 影响

正文： 根据中国互联网络信息中心（CNNIC）第29次中国互联网络发展状况统计报告截至2024年12月底，中国网民规模突破5亿，手机网民规模达到3.56亿。网民的数量从一定程度上反映了网络对我们生活影响。网络起初出现的作用是作为资源共享与交流的平台，缩短人与人之间的距离。如今网络几乎应用到了生活中的方方面面，如网络购物，网络聊天，网络论坛等等。网络的存在使得人们之间的交流变得更加容易，我们可以通过网络了解到新的事物，获得新的思想。其对于人际关系的重要作用是毋庸置疑的，然而凡是都有两面，网络对于人际交往方面即是天使也是魔鬼。这就需要我们自己端正自己的态度，合理利用网络了。

首先，对于网络的积极的影响，我们可以表示肯定。它给人们提供了各种各样的人进行交往的机会，在地域上相隔千里的两个人可以通过网络认识，对于一些没有步入社会的青少年来说，他们没有社会经验，不能区分好人与坏人，那么只要他们保持警惕。网络就是一个非常合适的培养他们的人际交往能力的方式，同时可以通过也他人的交流可以增加自己的见识，扩大自己的知识面。而对于同学，朋友，亲人。网络的存在更是一个加深感情的利器。它能使你们突破空间的限制，进行情感的交流。另外互联网能够克服诸如身体疾患、自我表达甚至外貌等因素对人际交往的阻碍，可以便利地加入、寻求共同志趣以及自由发表观点、宣泄情绪等。这观点强调的是互联网人际关系的便利性、匿名性和逃避性的特点，侧重网络人际关系对现实人际交往的突破和拓展，不仅可以弥补现实人际交往的障碍,增进现实人际关系的维持，还可以发展新的人际关系，从而转化为现实的人际关系。

然而，网络社会提供了一个独特的“虚拟”环境，人与人的交 往不是面对面的、实实在在的交往，而是“人机交往”，任何网络交流方式都允许参与 者以多重身份、虚假身份来登陆，人人都可以在网络中成为“隐形人”，其身份、行为 等都能够得到充分隐匿。有一大部分网络对人际关系的连结作用，是建立在隔 离的前提上。隔离和虚幻 使得人与人之间正常交际沟通所应有的信任度也大 大降低。同时也可能导致自我封闭持，网络会把每个人都关在自己的小天地里，最终形成冷漠而有序的世界。比如一些人成为电脑迷、“网虫”后，日夜迷恋于电脑而不再与人直接接触，除上网外几乎不再考虑别的事，性格也变得越来越孤僻，甚至心理状态也发生病态变化。此外，虽然网络可以拉近朋友之间的距离，但是相对于没有网络之前，人与人之间进行的面对面交谈，这种交谈除实现信息交流之外没有情感交流，通过网络传递的信息，只是不带情感的符号。所以互联网会割断人际交往真正意义上的社会交往，对现实的社会关系具有阻碍性。

最后，我们知道了网络是吧双刃剑，给我来的惊喜的同时也给我们带来了警示。我们要需要明确它的正面和负面作用，端正自己态度，合理的利用网络，不要把网络的虚拟世界和现实混淆，把它作为一个工具，提升自己人际交往能力的工具，最大程度的发挥它积极的作用，是它为自己所用，而不是被它给控制。用一句话来说就是，态度决定一切。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！