# 大学生人际交往心理问题及心理调适方法[合集5篇]

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2024-06-20

*第一篇：大学生人际交往心理问题及心理调适方法论述大学生人际交往心理问题及心理调适方法人际关系是人们在生产或生活活动过程中所建立的一种社会关系。人际关系的好坏直接决定了一个人的心理健康水平和社会适应能力。大学生正处于学习知识、了解社会的重要...*

**第一篇：大学生人际交往心理问题及心理调适方法**

论述大学生人际交往心理问题及心理调适方法

人际关系是人们在生产或生活活动过程中所建立的一种社会关系。人际关系的好坏直接决定了一个人的心理健康水平和社会适应能力。大学生正处于学习知识、了解社会的重要发展阶段，也是从未成年走向成年、从校园步入社会的过渡阶段。人际交往的意义为什么大学生要进行人际交往呢？因为1.人际交往是人类生存与安全的需要；2.人际交往促进个人成长，让我们的大学生活更加充实；3.人际交往促进心理健康。

所以，人际交往在大学生活中扮演着重要的角色。

人际交往是人们生活中重要的活动之一，所以人们都会在人际交往中出现心理问题的，大学生也不例外。由于大学生仍然处于象牙塔当中，还未真正接触社会，人际交往的环境相对单一，再加上大学生年龄处于19~23岁，生理发育已与成年人无异，心理上趋于独立，但心理上的变化仍然偏向极端，大学生人际交往中常见的心理问题有：自卑心理、嫉妒心理、孤僻心理以及以我为中心等。

由于人际交往是大学生活里的重要活动，所以大学生一定要解决好在人际交往中出现的心理问题，这样才能为自己创造出一个美好的大学生活。

针对大学生人际交往中常见的心理问题应要有相应的心理的调适方法，如下：

（1）自卑心理。大学生在大学里会遇上许多的优秀的人。由于光环相应，我们通常会以为某方面优秀的人在其他方面的表现也是优秀的，让人觉得遥不可及，加上与不算优秀的自己对比，极容易让人产生自卑心理。对此我们心理的调适方法有1.认识自己，找出自己的闪光点并好好地让之成为自己优秀的资本；2.心理暗示，适当的给自己积极的心理暗示，比如：我也是人，我和他（优秀的人）的起点是一样的，他的能做到的事我也能做到甚至做得更好；3.积极参与各种活动，这会让我们直接感受到自己的成长，是一个摆脱自卑心理的好方法。

（2）嫉妒心理。嫉妒心理我认为是自卑心理的变异，它产生的负面效果更为严重。嫉妒被基督徒认为是人类的七宗罪之一。对于嫉妒心理，我们的心理调适方法有1.正确认识和评价自己；2.学会接受他人，这是解决嫉妒心理的关键；3.充实自己，提高自己的能力。嫉妒心理往往是因为我们对自己自身能力的不满而产生的，所以这是解决嫉妒心理最根本的方法。

（3）孤僻心理。出于各种各样的原因，部分人很少进行人际交往，久而久之就会演变成孤僻心理。解决孤僻心理的方法有1.主动与人交往，解决孤僻心理最重要的是跨出第一步，而这一步就是主动与人交往；2.提高受挫折的能力；3.学会与人交往的技巧，这正如学习一样，掌握好的学习方法往往能事半功倍。

（4）以自我为中心。以自我为中心是在人际交往中过于看重自己在人际交往中的地位的表现。为此我们的心理调适方法有1.学会关心他人，再没有比这个还能体会他人感情的方法了；2.接纳他人，这是为了避免以自我为中心最基本的方法；3虚心接受他人意见，这样我们可以就认识一个更加真实的自己，以便更好地与人交往。

**第二篇：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)

**第三篇：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。

**第四篇：情绪心理调适方法**

浅谈大学生心理自我调适方法

大学学生生活丰富多彩，有欢乐，但也有忧愁，因此每个大学生都要面对各种各样的问题，随之也产生了各种各样的心理上的困挠，如果这样的困挠没有及时的消除，将会发展成心理问题，因此学会自我调适将对我们每个人起积极的影响。

大学生心理调适方法有很多，但是需根据实际情况选择相对应的方法，方能有效快速对不良情绪进行调适。

大学生常见的心理问题有焦虑。人际关系问题。情绪问题，恋爱与性的问题，大学生活适应问题，以及特殊群体学生的心理健康问题等。以上的心理问题都会从情绪问题上表现出来。

心理问题往往从情绪问题上表现出来。情绪问题包括：抑郁、焦虑、自卑、冷漠、愤怒、嫉妒等等。如因学习引起起的焦虑，自卑，嫉妒，如因感情纠葛引起的愤怒，抑郁等当遇到情绪上的问题是冷静对待，用正确的处理方式进行调适：

理智的调节：当产生什么不良情绪是，都要换回理智，用理智的头脑去分析问题，解决问题，要相信有更好的解决办法，不能消极看待问题，调节好情绪，达到心理平衡.语言暗示：当出现自卑，愤怒，嫉妒的情绪可用自我语言暗示法，暗示自己有有点有自信有能力、自己是平和的、自己的心胸开阔

合理宣泻：当出现愤怒情绪时找一个自己信赖的人向他述说不满，将自己内心的不满宣泻出来，也可以做一些运动，如打篮球，提足球，羽毛球，乒乓球，或者击打沙包等暴力宣泄，但不可迁怒去他人或物，造成不良的后果。

转移注意：这个方法对许多的问题都相当的有用，常出现问时，立即找一些自己感兴趣的事做转移注意力，如做一些游戏，运动，音乐电影之类的娱乐活动。然后慢慢的去解决问题。可以让自己不会过度在意而过度紧张，过度愤怒，过度。能快速消除嫉妒情绪。切忌娱乐不可过度沉迷，不要逃避现实沉迷网络。

换个角度看问题：并不是任何来自客观现实的外部刺激都可以回避或淡化的。但是，任何事物都有积极和消极的方面。同一客观现实或情境，如果从一个角度来看，可能引起消极的情绪体验陷入心理困境；若从另一个角度来看，却发现它的积极意义，而使消极情绪转化为积极情绪，走出心理困境。所谓“天下本无事，庸人自扰之。”换一个角度看问题会使你换一个心情感悟人生。积极的认知态度，会使你在看到不利的一面的同时也看到有利的一面，让你感觉到希望，增强信心，乐观积极。

学会变通：这与换个角度看问题有异曲同工之妙，变恶性刺激为良性刺激，酸葡萄与甜柠檬效应。心理学上又叫合理化。通过找一些理由为自己开脱，以减轻痛苦，缓解紧张，使内心获得平衡的办法。弗洛伊德指出，常见的合理化有两种：一是希望达到的目的没有达到，心理便否定该目的的价值或意义，俗称酸葡萄效应。二是未达到预定的期望或目标，便提高目前现状的价值或意义，俗称甜柠檬效应，如狐狸吃不到葡萄，就说葡萄是酸的，只能得到柠檬，就说柠檬是甜的，于是便不感到苦恼。心理调适可借用某种“合理化”的理由来解释事实，变恶性刺激为良性刺激。

现实生活中，总会遇到这样那样的问题，而我们应当用正确积极的态度去看待这些问题，出现心理问题也是难免的，但只要我们学会自我调节，将它融入生活的一部分，我想这样的生活会更加精彩。

**第五篇：新时期大学生求职择业心理问题及调适**

新时期大学生求职择业心理问题及调适

【摘要】求职择业是大学生人生道路上的一次重大选择，也是人生职业道路上必经的一个关口。渴望有一个好职业，能够

充分发挥自己的聪明才智，成就一番事业，这是每个大学毕业生梦寐以求的亨情。受当前全球金触危机的影响，社会需求紧缩，大学生就业形势日益严峻。大学生要想在未来就业中掌握更大的主动权，必须具有良好的思想品德素质、科学文化素质、身体素质。

质，尤其是良好的心理素质。良好的心理素质的内容是:智力正常、情绪德定、意志健全、行为适度等。

一、大学生求职择业的心理特征

在严峻的就业形势下，对于眼下求职的大学生而言，职场求职一次面试即大功告成，可以说是可遇不可求的。不管你多优秀，准备得多充分，你都仍然有可能遇到失败。在这样的压力下，大家的心理底线都会经受一次又一次的考验。面对挫折、失败，有人能够东山再起，有人却一吸不振。当前严峻的就业形势深刻地影响着当今毕业生的就业心态和择业取向，很多毕业生在传统择业观和现代就业形势面前无所适从，呈现出各种心理表现，产生了许多就业心理问题。

(一)焦虑心理

就业的市场机制使大学生求职呈现多元化的趋势，既拓宽了大学生的就业面，也给大学生就业带来了巨大的压力，加上其他的一些原因，一部分大学生到了毕业的时候也没有找到合适的工作。本来这是一种正常现象，但很多学生害怕自己也进人了这个行列而导致失败，过度的焦虑心理使一些大学生对就业前景充满恐惧，对用人单位的录用程序胆战心惊，失去信心，尤其对自己向往的待遇高、发展前景好的单位。参加竞争的人越多，录用条件越严格，有些学生就失去了信心。另外，这种焦虑心理表现得很普遍的就是急躁，为了能很快找到工作，他们急躁地等待用人单位的笔试、面试和录用过程。一旦用人单位有了结果，不管自己是不是真正了解用人单位的工作性质与自己的愿望是否相符，就匆匆签下了合同。

(二)盲从心理

由于对自身和现实的认识存在一些问题，大学生在就业过程中常常表现出盲目的心理:首先，很多大学生都存在着盲目攀高的心理。大学生受传统就业意识的影响，还未完成从“天之骄子”到普通劳动者的思想转变。对现代社会劳动力结构的学历需求和调整缺乏充分的了解，缺乏恰当的自我职业定位，择业期望目标高于自己的实际状况。表现为眼高手低、挑三拣四，一味地求高、求大。这类大学生往往把“工作条件好、经济收人高、社会地位高”的工作作为择业目标，一心只想去大城市、大机关和沿海经济发达地区，到挣钱多、待遇好的单位，甚至有相当一部分毕业生认为读几年大学却到基层单位就业实在不值得，宁可待业在城市做闲人也不屈就。其次，还有些大学生有盲目从众的心理。毕业生的择业期望水平会受到其他择业者的影响。虚荣心、侥幸心理会使他们改变原有的自我期望而采取不切实际的从众行为，在选择工作时自己毫无主见，常被家长和同学所左右，不根据自己的实际情况作出切合实际的选择，丧失了最能发挥自己特长的机会。

(三)自卑心理

自卑是一种弱化的个性，是缺乏自尊心、自信心的表现。一些大学生过

低地估价了自己，总是自惭形秽，自己看不起自己。在求职择业中，他们往往缺乏自信心，缺乏勇气，不敢竞争。这种现象多见于自我意识发展还不健全的大学生、部分女大学生以及性格内向或有生理缺陷的大学生。在屡遭挫折之后，一些大学生容易产生强烈的自卑心理，胆小，畏缩，觉得自己事事不如人。自卑也是一种缺乏自信心的表现，是一种消极的失去心理平衡的心理状态，常和怯懦、依赖等心理交织在一起。它不仅使一些学生悲观失望、忧郁孤僻、不思进取，而且有碍于自身聪明才智的正常发挥。过度自卑，还会产生精神不振、心灵扭曲以及沮丧、失望、孤独、脆弱等心理现象。大学生在毕业时虽已意识到要找到自己满意的工作必须把自己放人人才市场与他人进行激烈的竞争，但一些学生在面对竞争时往往又顾虑重重，焦虑和恐惧心理并存，害怕遭到拒绝。这些大学生缺乏正确的自我认识，认为自己学历不高或专业不好，也没有良好背景，在就业的具体过程中，一种自卑感不知不觉地产生。由于不自信，他们对自己形成了一种消极的自我暗示，老是想着自己不如他人，从而面对用人单位的招聘和激烈的竞争不能应付自如，最终导致错失机会。

(四)自负孤傲心理

与自卑相反，一部分学生对自己估价过高，自认为高人一等，非常傲气;或认为自己已学习了很多的知识，各方面条件也不错，不会没有好的归宿，哪个单位录用自己是其荣幸;或认为现实太落后，英雄无用武之地。在择业中，这些大学生好高鹜远，期望值过高，看不上这个单位，瞧不起那种职业，横挑鼻子竖挑眼，没有自己满意的。孤傲心理是缺乏客观地自我分析和自我评价的表现。一旦有了这种心理，很容易脱离实际，脱离群众，幻想代替现实，使自己的择业目标和现实产生很大的反差。倘若未能如愿，则情绪会一落千丈，从而产生孤独、失落、烦躁、抑郁等心理现象。在就业过程中产生自负心理的大学毕业生通常有这几类:一类是名校的毕业生，他们具有“品牌优势”，时不时地表现出自己的骄傲和自负，往往只看到自己的优点，看不到自己的缺点，自我感觉良好，自命不凡。这些人在择业时常常表现出很强的优越感，以自己的学历作为资本，在择业中挑剔、攀比，提出过分要求，最后导致择业不成功。还有一类是以学生干部或自身能力强、个体条件好的大学生居多。他们社会活动多，见多识广，无形之中产生了自负高傲的浮躁心理。“皇帝的女儿不愁嫁”，择业期望值过高，既渴望自身价值的实现，又对职业、薪金、发展前景、地区环境等过多挑剔，结果往往事与愿违。

(五)依赖心理

在择业中，一部分大学生缺乏清醒的认识和足够的勇气，不能自主地选择就业单位，总想依赖社会关系，依赖学校、老师，甚至父母和亲属为自己找工作。产生这种现象是因为现代大学生大多依赖心理重，尽管到了生理成熟的年龄，但往往表现出与年龄不相称的幼稚心理，反映在毕业生

身上就是心理上不就业，总感觉自己仍未长大，“校漂族”“啃老族”们就是典型的依赖心理严重的群体。他们不接受自己已经面临就业的现实，在行为上表现出自信，遇到问题往往缺乏勇气，不敢面对竞争。

二、求职择业常见的心理矛盾及心理误区

大学生的择业心理是复杂而多变的，通过几年的大学生活。在知识、能力与人格方面又了积极的显著的发展。大学生毕业时都为自己即将走向社会，将自己所学的知识与本领奉献给人民，实现自己的人生价值而感到由衷的高兴。就业制度的改革为大学生就业提供了更多的机遇和更大的自由

度，提供了挑战的竞争的基础条件，许多大学生都摩拳擦掌，跃跃欲试，准备在专业领域内以展身手，但是，在择业过程大学生又难免出现种种心理矛盾、心理误区和心理障碍。

心理矛盾也可理解为心理冲突是指两种或两种以上的动机、欲望、目标和反映同时出现，由此而引起的紧张心态。心理冲突是心理失衡的重要原因。心理矛盾并不奇怪，人的一生就是在矛盾心理中度过的，甚至可以说心理矛盾是促进心理发展的动力。但是过分强调持久的心理矛盾冲突对人的心理健康和活动效果会带来消极的影响。大学生在求职择业中的心理矛盾就属于后者，这类矛盾既有需求矛盾，也有目标矛盾，主要表现为:

(一)有远大的理想但拄拄不能正视现实

人的一生总是在追求美好的未来，大学生在择业中这种追求和憧憬更为丰富，更为远大。经过充实而丰富的大学生活，大学生知识的羽翼日渐丰满。面对汹涌的市场经济大潮，他们豪情满怀准备搏击一番。然而，由于他们接触社会较少，理想往往脱离客观条件，如许多大学生都想成为大经

理、大老板、“大款”，想走商业巨子之路，但是在择业中他们并未深人思考自己的知识、能力、性格、爱好、气质等是否适合从商;或者慎重考虑所选择的单位是否有利于自己发展，以致出现了理想自我膨胀和现实自我萎缩之间的矛盾。

(二)想做一番事业但是缺乏艰苦创业的心理准备

在择业中，很多大学生都愿意从专业出发，准备干一番事业，实现自己的人生价值，不愿意庸庸碌碌，无所作为。但同时他们又缺乏艰苦创业的心理准备，想走捷径，想涉足层次高，工作条件好的单位，想一举成名，一墩而就。不愿意到艰苦的地方去，不愿意到边远地区去，不愿意深人基层。希望一毕业就进人好单位，在较短时间里一举成名，沉溺在对未来的设想中，却不能从小事做起。

(三)有较强的自我观念，但缺乏把握自己的能力

丰富的大学生生活，使大学生的自我日趋完善，他们对自我的存在及意义有了正确的认识。在择业中，他们意识到自己作为人才，将会为社会贡献自己的聪敏和才智，同时，他们也迫切需要社会的承认。但是，由于他们涉世尚浅，社会经验不足，自我还不完善，还不能正确地认识自我。很容易产生自卑自残，自怨自艾的心理。以致出现期望过高或过低的现象。在面对择业现实时，有时又不能把握自我，遇到顺利的事，忘乎所以，狂喜狂欢;遇到挫折时，烦躁苦闷，自暴自弃，不能冷静的理智的对待现实，缺乏驾驭自我的能力。

(四)渴望竞争，但缺乏竟争的勇气

就业制度的改革，为大学生择业提供了公平平等的竞争环境。大多数学生对此渴望已久，他们已经意识到，在商品意识广泛渗透到社会生活的各个方面，世界经济面向“大市场”的情况下，一个人如果没有强烈的竟争意识，就不可能成就事业。但是，真正面对社会为其提供的竞争机会时，许多大学生又顾虑重重，缺乏勇气，有的怕竞争失败丢了面子，有的怕竞争伤了和气，有的认为不正之风干扰太大，竞争肯定会败北。人们把不愿参与竞争的原因都归结到外界，其实，真正的原因是他们自己的主观努力不够，缺乏实践能力和勇气，尤其是一些学生在择业中遇到困难时，不善于调整目标，调整自己，而是自己给自己打退堂鼓，自己拱手出让竞争的权利。

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！