# 大学生人际交往能力现状调查研究

来源：网络 作者：繁花落寂 更新时间：2024-06-25

*第一篇：大学生人际交往能力现状调查研究大学生人际交往能力现状调查研究一,调查对象和方法!调查对象!本次调查采用分层抽样方法抽取北京理工大学学生….人!利用问卷调查法进行调查!共发放问卷…..份!回收…..份!剔除填答不完整以及明显填答不认...*

**第一篇：大学生人际交往能力现状调查研究**

大学生人际交往能力现状调查研究

一,调查对象和方法!调查对象!

本次调查采用分层抽样方法抽取北京理工大学学生….人!利用问卷调查法进行调查!共发放问卷…..份!回收…..份!剔除填答不完整以及明显填答不认真的问卷后!得到有效问卷……份!有效回收率(%)!符合统计要求“在有效回收的问卷中!男生\*+&人!占，-()!女生’$,人!占$$-\*)#理工科学生$$!人!占(’-+)!文科学生+!人!占’(-$)!大一学生’’&人!占\*+-()#大二学生..人!占%&-’)#大三学生.+人!占%$-+)#大四学生’//人!占\*&-&)!与实际的性别$专业和年级比例接近

2调查工具!

调查材料选自邓日昌主编的%大学生心理诊断&一书中的大学生人际关系综合诊断表!该量表旨在了解大学生在交谈$交际与交友$接人待物以及与异性交往&个方面能力的情况!每个方面都由+个陈述性问题组成!共\*(个问题!每个问题作’是(或’非(两种回答”选择’是(记’’(分!选择’非(记’/(分!如果总分在/)(分之间!说明与人相处困扰较少!人际交往能力良好#如果总分在.)’&分之间!说明与人相处存在一定程度的困扰!人际交往能力一般#如果总分在’!)\*(分之间!则说明与人相处存在较为严重的困扰!人际交往能力严重不足“对调查结果!运用0100’’-/软件进行统计分析”

二!调查结果与分析!“

1大学生整体人际交往能力不容乐观”少数同学存在较严重的交往障碍!

从统计数据来看!在被调查的&’/名学生中!有%&,名同学的得分在/)(分之间!占学生总数的,/)2这部分学生人际交往能力良好!人际关系融洽!能与周围同学和睦相处#得分在.)’&分之间的同学有’’&名!占学生总数的%+-()3这部分学生人际交往能力$人际关系一般!在人际交往中存在一定的问题#得分在’!分以上的学生共有!/人!占学生总体的’\*-\*)!更有$-&)学生得分在\*/分以上!这部分学生人际交往能力较差!人际关系不良!存在严重的交往障碍“这样总计有&/)的学生人际交往能力一般或较差!在人际交往中存在着这样或那样的问题”在所有被调查的大一学生中!只有!$-$)的学生人际交往能力较强!人际交往能力一般和较差的学生共有&,-+)#大二人际交往能力良好的学生有!+-,)!人际交往能力一般和较差的学生占&\*-&)#大三人际交往能力良好的学生有,\*-.)!人际交往能力一般和较差的学生占$+-’)#大四学生中人际交往能力良好的有,/)!人际交往能力一般和较差的学生占&/)#这样看来四个年级每个年级中都有几乎五分之二的学生在交往中存在一定的问题或者存在较严重的交往障碍!由此可见大学生整体人际交往能力$人际关系现状不容乐观

2大学生人际交往能力存在年级差异“年级的高低与人际交往能力的高低成正比

!调查发现随着年级的升高!大学生量表得分的平均值从一年级的(-+/逐渐下降到二年级的(-$.$三年级的+-+(和四年级的,-(+!这说明大学生的人际交往能力随着年级的升高在逐渐的提高”差异性检验发现\*大学生人际交往能力在年级方面存在显著性差异+45,-.’’316-/’,“为进一步分析大学生人际交往能力的年级差异!对年级差异作多重比较检验!统计结果如下\*!一年级和四年级在得分上存在显著差异#和二$三年级在得分上不存在显著差异#”二年级和四年级在得分上存在显著差异!和一$三年级在得分上不存在显著差异##三年级和一$二$四年级在得分上都不存在显著差异年级级和一!二年级在得分上差异显著“

由此可以看出一年级学生的人际交往能力最低#二!三年级学生的人际交往能力无显著性差异#四年级学生的人际交往能力最高”这可能是因为一年级大学生对大学学习!生活和新的人际环境不适应#影响了他们的人际交往$而四年级的学生经过了社会调查!实习!择业等方面的实践和锻炼#交往能力的各个方面得到了提高#另外经过了近!年的学习#知识较为丰富#心理适应能力以及认识和分析问题的能力也相应得到了增强#因此在处理人际关系方面

比低年级学生显得更加成熟“年级差异的结果反映出一年级学生中人际交往有困难的学生较其他年级多#这就需要此年级的辅导员老师和心理教师加强对一年级学生人际交往的辅导和训练

3大学生人际交往能力受经济状况的影响极其显著!贫困学生的人际交往能力远远低于经济状况良好的学生”

“##$年#我国高校全面实行并轨#高等教育引入市场机制#实行收费#学费逐年大幅度提高#家庭承担教育费用的额度不断增加#再加上国有企业改革下岗职工的增多以及农村经济的相对不发达#校园中出现了庞大的%贫困生阶层&”据教育部财政司%&&“年的调查统计#普通高校中经济困难学生一般占在校生总数的%&’()&’#其中经济特别困难学生约占在校生总数的”&’“近年来#这两个数字呈逐年上升的态势”目前#北京高校一般的界定标准是把每月学习!生活基本费用不足北京市城镇居民最低生活保障线%“&元的学生界定为特困生”因此#本研究中按照每月生活费用的不同把大学生分为三种’把每月生活费用低于%&&元的学生划为贫困生$每月生活费用在%&&(!&&元之间的学生称为经济状况一般的学生$把每月生活费用在!&&元以上的学生称为富裕学生“

统计结果发现#贫困大学生得分的平均值最大#为”!\*+$分#远远高于经济一般生的,\*$“分和富裕学生的$\*%”分“这说明贫困学生的人际交往能力要远远低于经济状况良好的学生”通过差异性检验#验证了经济状况对大学生的人际交往能力有着极其显著的影响)-.“+\*+$%#/0\*&&”\*“为了进一步分析经济状况对大学生人际交往能力影响的差异情况#对统计结果做多重比较检验后发现’贫困大学生的人际交往能力和经济状况一般的学生和富裕学生都存在极其显著性差异”

交往能力是从交往中学来的#交际经验是在交往实践中积累起来的#贫困生由于家庭经济困难#个体的需要长期得不到满足#容易导致贫困生形成压抑的心理倾向$进入大学之后#面临全新的人际环境#通过与在经济上占优势同学的社会比较#贫困生强烈的感受到自己在经济上的相对贫困#会造成心理上的相对剥夺感$大学生人际交往方式的多样#新奇以及互惠的特点#也给贫困生造成了一定的心理压力#长此以往#导致了贫困生在人际交往中大多比较被动!封闭和挑剔#不爱交际#不愿参加集体组织的活动#也不愿参加需要经济上有投入的活动#慢慢形成了退避所有活动的不良行为模式#这在无形中限制了他们的交往范围#影响了人际交往的正常进行#从而导致了人际交往能力相对较差

4大学生人际交往能力不存在性别差异!但女生异性交往能力远优于男生“

在本次调查中#男生中有+1\*%’的学生人际交往能力较强#人际关系良好#能与周围同学和睦相处#人际交往能力一般或较差的学生占!)\*,’$女学生中人际交往能力较强#人际关系良好的有1$\*1’$人际交往能力一般或较差的学生占)%\*!’2从不同性别大学生得分均值来看#男生平均得分,\*”#分#女生平均得分$\*+&分#女生总体平均得分低于男生&\*1#分#进一步的差异性检验结果发现’大学生人际交往能力不存在显著的性别差异)

在具体的交往能力方面#调查发现’男生的交际与交友能力略优于女生#而女生的交谈能力和与异性交往能力优于男生#随后进行的差异性检验发现’交谈能力!交际与交友能力!接人待物能力和大学生总的人际交往能力一样不存在显著的性别差异#但在异性交往能力方面却存在着极其显著性差异#女大学生与异性交往的能力非常明显的高于男大学生与异性交往的能力“

究其原因#一方面可能是因为男女性别上的差异导致了在异性交往的感受上#男生比女生更紧张!更困难#因此女大学生能够比较大方的对待异性朋友之间的关系#而男大学生对于异性交往则比较敏感#害羞#甚至不知道应该如何适当地与异性交往$另一方面#在异性交往中#与女大学生相比#男大学生恋爱的目的性更为明显#对恋爱的需求也更为迫切#因而在与异性交往中不自然甚至不得体#从而影响了自己与异性交往的能力”

从调查结果上看#大学生人际交往能力虽然已经有了一定程度的提高#但整体水平尚无法令人满意#大学生在现实的人际交往中还存在着诸多的问题#部分同学还存在着严重的交往障碍\"这所有的一切都说明了高等学校加强大学生人际交往能力的培养和锻炼的迫切性#高等学校应该而且必须重视培养大学生的人际交往能力#将此作为教育工作的一项目标#贯彻落实在日常工作之中#针对不同群体大学生人际交往能力的差异#采取措施#发挥教育优势#指导他们开展正确有效的人际交往

**第二篇：对大学生人际交往能力的调查研究**

大学生人际交往能力的调查报告

摘要:人际交往对大学生的生活、学习、工作以及成才与发展有着重要的影响。因此大学生一定要积极正视和解决不愿交往、不懂交往、不善交往的问题,努力提高自己的人际交往能力,塑造自身形象,建立和谐融洽的人际关系,形成健康的个性品质,为自己的人生发展扫清障碍。本文通过对贵州大学化学与化工学院的学生通过问卷调查的方式,分析了大学生对人际交往重要性的认识及是否具有处理好人际交往的能力

关键字：大学生，人际交往，心理健康

前言

本次调查的是贵州大学化学与化工学院学院的学生。采取的是自填问卷的调查方式。主要以新生和大二学生、男生和女生人群主体差异来分析当代大学生的人际关系状况以及影响其人际关系的主要因素。在某种意义上也显现了当代大学生的人际关系价值取向和交际理念。在学校发放调查表,当场发当场收,这样可以保证问卷的回收率和质量。调查材料选自邓日昌主编的《大学生心理诊断》一书中的大学生人际关系综合诊断表，该量表旨在了解大学生在交谈、交际与交友、接人待物以及与异性交往4个方面能力的情况，每个方面都有7个陈述性问题组成，共28个问题，每个问题作“是”或“非”回答。选择“是”记“1”分，选择“非”记“0”分，如果总分在0—8分之间，说明与人相处困扰较少，人际交往能力好（42人）；总分在9-14分之间，说明与人相处存在一定程度的困扰，人际交往能力一般（36人）；总分在15-28分之间，说明与人相处存在较为严重的困扰，人际交往能力严重不足（18人）。

本次调查发放问卷100份，收回有效问卷96份。

一、调查结果与分析

学生的人际交往情况整体上比较良好，但也存在一些值得重视的问题。调查显示，43.8%的学生交际能力比较强，与朋友相处的困扰较少。37.5%的学生与朋友相处

存在一定程度的困扰。但是仍有18.7%的学生在与朋友相处的行为困扰较严重。通过这些数据分析，可以看出当代大学生的人际交往并不是十分乐观，要引起我们的重视去提高大学生的人际交往能力。

1、学生在交谈方面存在一定的困扰，不能主动表达自己的感受。

据调查显示，5.4 %的学生不善于交谈，52.5%交谈能力一般，42.1%的学生有较高的交谈能力和技巧。关于自己的烦恼有口难言的占38.5%。可以看出学生在倾诉自己的问题时存在一定困扰，不能轻松地表达自己的想法感受，难以说出自己的苦恼。这些数据都体现着现代大学生在交谈方面都存在一些问题。这也体现出我们现代大学教育的一个弊端，太过于以学习为重，忽视了学生的交际交谈能力的培养，所以很多学生在这方面能力不强，这也直接影响到一个学生的人际交往的能力和技巧。另外，还有不少的学生觉得自己和大家在一起时，常觉得自己是孤单一人，这体现出当代学生对交谈技巧的缺乏，在交际中不能正确地表现自己，觉得自己孤单一人，不能和别人进行很好的沟通。还有55%的学生在对别人的话不感兴趣时，不能耐心听完，17.4%的学生不能广泛地听取各种意见、看法，体现出学生在倾听方面缺乏技巧，不会倾听的人在交际上也存在很大的困扰，也就不能更好地处理交际问题。从整体数据显示，大学生的人际交往是一个需要重视的问题，当代大学生的交谈能力需要大力提高。

2、学生在交际与交友方面情况不容乐观，交际能力需要提高。

交际与交友在大学生的生活中非常重要，调查显示，4.7%的学生在交际与交友方面的行为困扰较大，36.5%的学生在交际与交友较被动，仅62.8%的学生行为困扰较少，为人真诚、热情，反映出当代大学生在交际与交友方面的情况并不是十分良好。数据分析显示，54.1%的学生在和人交友时担心别人对自己有什么印象，36%的学生和生人见面感觉不自然，还有37.9%不能充分肯定自己的形象，这体现出学生在与人交往时不自信的现象，担心自己的形象，担心自己在别人面前自己的表现不好，不能发挥自己的交际能力。在人际交往中自信是最重要的，因此学生的交际心理也应该得到锻炼与提高。而且有26.3%的学生感到自己的烦

恼无人可申述，反映出大学生在交友方面存在的问题，自己没有可信赖的人倾诉自己的烦恼，而大多在交际方面存在严重问题的人都是无法向别人发泄自己的苦水，得不到正确的开导与安慰，积累而成。

3、学生在与异性朋友交往的困扰程度。

作为处于青春期转型成熟的大学生，与异性之间的交往非常重要。但从调查分析来看，8.5%的学生与异性朋友交往存在较严重的困扰，24.5%的学生与异性交往行为困扰程度一般，66.7%的学生较懂得正确处理与异性同学朋友的关系。数据分析显示，33%的学生与异性交往太少，19.7%的学生与异性交往不知如何更好地相处，5.5%的学生与异性来往感觉不自然，反映出大学生在与异性交往上存在一些问题，作为青春期想成熟过渡的大学生，和异性之间存在着很大的吸引力，但学生感觉和异性交往过少，体现出现在早期对学生的学习为重，不能早恋的教育思想对学生造成的负面影响，学生把和异性交往看成是早恋趋向，因此也时常会避免和异性亲密交往，因此也就会缺乏和异性交往的经验。而且，有部分大学生，对异性感觉比较神秘与好奇，所以感觉和异性之间存在着隔阂，不能正确处理和异性来往的问题。

二、提高大学生人际交往能力的对策与建议

1、培养良好的人际交往意识

学校要帮助学生建立起勇于交往、善于交往和树立正确的交往动机的良好交往意识，让学生认识交往的重要性；学生自己也要主动锻炼自己交往的能力，多参加学校组织的各类活动，敢于向别人证明自己。

2、增强自信，消除自卑

在人际交往中正确的认识自己和别人是一件不容易的事，在错误的自我评估中，对人际关系妨碍最大的莫过于自卑。一个人一旦失去了自信，他便在交往中显得茫然不知所措，学校应培养学生在交往中热情友好，以诚相待，不卑不亢，端庄而不过于矜持，谦逊而不矫饰作伪，要充分显示自己的自信心。只有树立完全的自信，才能完全放松，从而显得坦荡自若，沉着镇定。

3、学会人际交往的技巧和策略

积极实践,掌握建立良好人际关系的技术 建立良好的人际关系既是一种能力,也是一种技术。大学生若想具有稳定的、良好的、建设性的人际关系,需要掌握建立良好人际关系的技术,即:第一,积极、主动交往。交往过程中,应克服交往中各种不良心理,如:恐惧心理、怕羞心理、自卑心理、自傲心理、猜疑心理等,积极主动交往,优化人际关系。第二,注重社交礼节,正确把握交往语言,善于运用非语言技巧。在交往中,一方面把握好自己的角色,培养幽默风趣的语言,学会倾听别人的讲话;另一方面还应利用目光、体态、声调、距离技巧,达到建立良好人际关系的目的。第三,注重个人仪表魅力。仪表魅力也是增进人际吸引的因素之一,置身于美的环境中会使人心情愉快,赏心悦目。因此,大学生应该注意提高自己的审美情趣,将高尚的心灵与美好的外部形体结合起来,形成不俗的气质和高雅的风度,使个人充满魅力。

4、学会控制自己的情绪

良好人际关系的建立,一定要注意人的感情因素,使之成为增进人际关系的积极因素。具体策略是:第一,学会理智调节。当发生人际冲突时,应学会换位思考,站在对方的角度去看问题,只有这样,才能被他人欢迎和接纳。第二,合理疏泄。消极情绪堆积太多,会对身心健康造成极大的伤害。当我们因人际关系而产生伤心、愤怒、自责、内疚、郁闷、焦虑等各种负性情绪时,就要采取合理疏泄的方式将其释放出去。

四、结论

通过这次大学生人际关系状况的调查，使我们看到了大学生的人际交往的优点及不足，也让我们了解到大学生的人际交往心理和存在的问题，并且也认识到我们应对大学生交际问题所要采取的一些措施。总体来看，学生的人际交往能力与技巧比较良好，且能较正确处理交际问题。综合分析可知，大学生的人际交往方面仍存在一些问题。人际交往对每个人都非常重要，特别是当代大学生。大学生应为自己营造一个良好的环境及对自己的人际交往问题给予重视。

组员：

**第三篇：大学生人际交往现状调查**

大学生人际交往现状调查：“宿舍危机”成最大压力

又是放寒假的时节，大一新生程鸣刚刚结束第一个学期的生活。可他却有自己的烦心事：自从跟同宿舍的两个同学因琐事争吵后，只有4个人的宿舍生活变得尴尬和别扭起来，一直到现在，两位吵架的同学还丝毫没有要缓解的样子，这让他和另一位同学夹在中间左右为难。程鸣甚至担心，自己大学四年的生活都会在这么糟糕的舍友关系中度过。

在今天的大学校园里，像程鸣这样面临宿舍危机的并不是个别。北京大学学生工作部副部长、学生心理健康教育与咨询中心主任查晶告诉记者，在北大，本科生中的人际关系紧张更多地表现为宿舍的矛盾。许多来自城市的孩子，过去都是自己独处一室，上了大学后，至少四人一屋，学习生活中，难免发生各种矛盾，一些学生相互间又不能包容和谅解，致使矛盾激化，有的家长也被卷了进来，甚至需要院系老师出面才能解决。

宿舍是大学生相对固定的生活空间。由于宿舍空间的紧密性、舍友的不可逃避性以及彼此接触的频繁性，决定了宿舍关系的复杂性。调查表明，宿舍关系是大学生交往最频繁的人际关系，也是最难处的人际关系。大学生的宿舍，既可以建设成为一个家，满足大家的归属心理需要，也可以变成为一个相互设防、拉帮结派的训练场，成为人际冲突的发源地。云南大学发生的马加爵事件，可以称得上是大学生宿舍人际关系恶性化的类型。

**第四篇：如何提高大学生人际交往能力**

如何提高大学生人际交往能力

姓名：曹兆源

专业：09通信工程

学号：0928401020

任课老师：王静

学院：苏州大学电子信息学院

【摘要】随着现代社会的发展，人与人之间的关系越来越密切，人际关系在人们的生活中的地位愈加重要。而对于大学生来说，当进入学校的那一刻起就决定交往的必要。良好的人际交往能使大学生在人际交往活动中，团结互助，平等和睦的友好相处；能够更加有效的进行沟通；能够有原则地调节冲突和改善相互间的情感关系，从而实现心里平衡，促进自身健康发展；能够很快速的适应环境，根据良好人际关系的基本内涵，把握人际关系的原则，提高人际交往和沟通的技能，同时从自身修养和交际经验来提高自己，并通过自己的努力在交际上取得较好的进步，让自己的朋友圈子能够越来越大。

【关键词】平等交往，尊重他人，真诚待人，互助互利，讲究信用，宽容大度，语言艺术，学会聆听，人际魅力，第一印象，内在美

【正文】

大学应该学什么？我想，除了知识外，最关键的是培养自己的综合能力。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。其中人际交往能力是很重要的一方面。当我们从中学校园踏入大学校园后，我们不仅面临着新的环境，同时也面临着新的挑战----远离父母,独自在学校里料理自己的学习与生活。在这种环境下，与他人建立良好的人际关系就显得尤为重要。这不仅是大学生正常学习和生活的保障，更是大学生自我发展的深层需要。良好的人际关系是其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。

现如今生活节奏不断加快，社会竞争压力不断提高。整个社会对大学生的要求和期望越来越来高。这诸多的因素都要求我们拥有完善的人格和完备的综合能力，才能够更好的适应生活，适应社会的需求。我为了在大学生活中结交更多的朋友来提高自我的交际能力，在选修课时便选了《大学生心理健康学》这门课程。因为在之前听过一些同学说过，他们在选修完这门课后。在处理自己生活上，情感上的一些问题时，能够采取更好的途径来解决。这使得他们生活不再像刚上大学时那么迷茫，那么不知所措。在我选修这门课后，我也发现在王老师的悉心讲解和带我们做一些有趣的活动中，我从中学到了许多，这其中最重要的一点就是自己的人际交往能力得到了提高，能够更加主动的和身边的人交流。这使得我的生活变得更加舒心。

下面是我对人际交往的一些自我感悟和前人总结的一些经验：

第一步，把握成功的交往原则。

1．平等交往。平等，主要指交往双方态度上的平等，我们每个人都有自己独立的人格、做人的尊严和法律上的权利与义务，人与人之间的关系是平等的关系。在交往过程中，如果一方居高临下、盛气凌人、发号施令、颐指气使，那么他很快便会遭到孤立。大学生往往个性很强，互不服输，这种精神是值得提倡的，但绝不能高人一头，因同学之间在出身、家庭、经历、长相等方面的客观差异而对人“另眼相看”。坚持平等的交往原则，就要正确估价自己，不要光看自己的优点而盛气凌人，也不要只见自身弱点而盲目自卑，要尊重他人的自尊心和感情，更不能“看人下菜碟”。

2． 尊重他人。每个人都有自己的人格尊严，并期望在各种场合中得到尊重。尊重能够引发人的信任、坦诚等情感，缩短交往的心理距离。一般来说，大学生的自尊心都较强，因此，大学生在人际交往中尤其要注意尊重的原则，不损伤他人的名誉和人格，承认或肯定他人的能力与成绩。否则，易导致人际关系的紧张和冲突。坚持尊重的原则，必须

注意在态度上和人格上尊重同学，平等待人，讲究语言文明、礼貌待人，不开恶作剧式的玩笑，不乱给同学取绰号，尊重同学的生活习惯。

3． 真诚待人。真诚是人与人之间沟通的桥梁，只有以诚相待，才能使交往双方建立信任

感，并结成深厚的友谊。坚持真诚的原则，必须做到热情关心、真心帮助他人而不求回报，对朋友的不足和缺陷能诚恳批评。对人、对事实事求是，对不同的观点能直陈己见而不是口是心非，既不当面奉承人，也不在背后诽谤人，做到肝胆相照、以诚待人、襟怀坦白。

4． 互助互利。人际关系以能否满足交往双方的需要为基础。如果交往双方的心理需要都

能获得满足，其关系才会继续发展。因此，交往双方要本着互助互利原则。互助，就是当一方需要帮助时，另一方要力所能及地给对方提供帮助。这种帮助可以是物质方面的，也可以是精神方面的；可以是脑力的，也可以是体力的。坚持互助互利原则，就要破除极端个人主义，与人为善，乐于帮助别人。同时，又要善于求助别人。别人帮助你克服了困难，他也会感到愉快，这也可以进一步促进双方的情感交流。

5． 讲究信用。信用是成功的伙伴，是无形的资本，是中华民族古老的传统。信用原则要

求大学生在人际交往中要说真话，言必行，行必果。答应做到的事情不管有多难，也要千方百计、不遗余力地办到。如果经再三努力而没有实现，则应诚恳说明原因，不能有“凑合”“对付”的思想。守信用者能交真朋友、好朋友；不守信用者只能交一时的朋友或终将被抛弃。坚持信用原则，要做到有约按时到，借物按时还，不乱猜疑，不轻易许诺、信口开河，让人家空欢喜。

6． 宽容大度。人际交往中往往会产生误解和矛盾。大学生个性较强，接触密切，不可避

免地会产生矛盾。这就要求大学生在交往中不要斤斤计较，而要谦让大度、克制忍让，不计较对方的态度，不计较对方的言辞，并勇于承担自己的行为责任，做到“宰相肚里能撑船”。他吵，你不吵；他凶，你不凶；他骂，你不骂。只要我们胸怀宽广，发火的人一定也会自觉无趣。宽容克制并不是软弱、怯懦的表现。相反，它是有度量的表现，是建立良好人际关系的润滑剂，能“化干戈为玉帛”，就能赢得更多的朋友。

第二步，掌握人际交往的艺术。

1． 语言艺术。“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。”这两句话告诉我们交往时要注意

运用语言的艺术。语言艺术运用得好，就能优化人际交往。相反，如果不注意语言艺术，往往在无意间就出口伤人，产生矛盾。（1）称呼得体。称呼反映出人们之间心理关系的密切程度。恰当得体的称呼，使人能获得一种心理满足，使对方感到亲切，交往便有了良好的心理气氛；称呼不得体，往往会引起对方的不快甚至愤怒，使交往受阻或中断。所以，在交往过程中，要根据对方的年龄、身份、职业等具体情况及交往的场合、双方关系的亲疏远近来决定对方的称呼。对长辈的称呼要尊敬，对同辈的称呼要亲切、友好，对关系密切的人可直呼其名，对不熟悉的要用全称。（2）说话注意礼貌 1 正确运用语言，表达清楚、生动、准确、有感染力、逻辑性强，少用土语和方言，切忌平平淡淡、滥用词藻、含含糊糊、干巴枯燥。2 语音、语调、语速要恰当，要根据谈话的内容和场合，采取相应的语音、语调和语速。3 讲笑话要注意对象、场合、分寸，以免笑话讲得不得体，伤害他人的自尊心。4 适度地称赞对方：每个人都希望别人赞美自己的优点。如果我们能够发掘对方的优点，进行赞美，他会很乐意与你多交往。但是赞美要适度，要有具体内容，绝不能曲意逢迎。真诚的赞美往往能获得出乎意料的效果。5 避免争论：青年大学生喜欢争论，但争论往往是在互不服输、面红耳赤、不愉快甚至演化成直接的人身攻击或严重的敌意中结束。这对人际关系的影响是显而易见的。因此大学生要尽量避免争论，而要通过讨论、协商的途径解决分歧。语言艺术运用得好，就能吸引和抓住对方，从内容到形式适应对方的心理需要、知识经验、双方关系及交往场合，使交往关

系密切起来。

2． 非语言艺术。一般包括眼神、手势、面部表情、姿态、位置、距离等。掌握和运用好

这种交往艺术，对大学生搞好人际交往是必不可少的。“眼睛是心灵的窗户”“眼睛像嘴一样会说话”，面部表情是内心情绪的外在表现，它们均能表达人的态度和情感。如眉飞色舞表示内心高兴，怒目圆睁表示愤怒等。交往中还可用人体动作来表达思想，大学生在人际交往中根据谈话的内容和场合，正确运用非语言艺术，巧妙地表达自己的思想感情，有时能起到“此时无声胜有声”的作用。但非语言艺术要运用得恰到好处，不可过于频繁和夸张，以免给人手舞足蹈之感。此外，大学生还要学会有效地聆听。人际关系学者认为“倾听”是维持人际关系的有效法宝，几乎所有的人都喜欢听他讲话的人，所以，大学生要学会有效地聆听。在沟通时，作为听者要少讲多听，不要打断对方的谈话，最好不要插话，要等别人讲完之后再发表自己的见解；要尽量表现出聆听的兴趣，听别人讲话时要正视对方，切忌小动作，以免对方认为你不耐烦；力求在对方的角色上设身处地地考虑问题，对对方表示关心、理解和同情；不要轻易地与对方争论或妄加评论。

3． 人际交往方面的一些技巧。1．以诚相交--要让别人喜欢自己，首先要对别人感兴趣。

可以设想，对别人不感兴趣的人，谁会对你感兴趣呢？2．学会“听话”--要与他人处好关系，耐心地倾听他人的讲话是十分必要的。3．学会说话--要善于表达自己的情感与想法，注意在不同场合讲话的分寸，不讲不该说的话，在讲话中注意幽默感则能增加人际吸引，克服尴尬场面。在谈话中，注意谈起对方感兴趣的事情和最为珍视的东西，使之高兴，你也不难与之接近了。4．抛弃嫉妒心--妒忌别人，实际上是企图剥夺别人已经得到的物质和精神的需要，这种心理极易引起别人反感。同时要克服猜疑、苛求、孤独、自卑与自满等不良心理状态。5．慎交友，交益友--并非人人都想交朋友，也并非人人都能成为你的朋友。要选择交友，在人际交往中，完善自我，寻找快乐，摆脱忧愁，有益于身心健康。

第三步，努力增强自己的人际魅力。

人际魅力是指在人际交往过程中形成的，个体对他人给予的积极和正面评价的倾向。每个人都有自己喜欢的人，并愿意与之交往；每个人也都有自己讨厌的人，不愿意和这些人交往。这种现象反映的实际上就是人际吸引。那么，大学生如何增强人际吸引力，做一个受欢迎的人呢？

1． 努力建立良好的第一印象。怎样表现才能给人留下良好的第一印象呢？心理学家卡耐

基在其著作《怎样赢得朋友，怎样影响别人》一书中总结出给人留下良好的第一印象的六种途径：（1）真诚地对别人感兴趣（2）微笑（3）多提别人的名字（4）做一个耐心的听者，鼓励别人谈他们自己（5）谈符合别人兴趣的话题（6）以真诚的方式让别人感到他很重要。

2． 提高个人的外在素质。追求美、欣赏美、塑造美是人的天性。美的外貌、风度能使人

感到轻松愉快，并且在心理上构成一种精神的酬赏。所以，大学生应恰当地修饰自己的容貌，扬长避短，注意在不同场合下选择样式和色彩符合自己的服装，形成自己独特的气质和风度。同时，大学生应注意追求外在美和内在美的协调一致，即外秀内慧，因随着时间的推移，交往的加深，外在美的作用会逐渐减弱，对他人的吸引会逐渐由外及内，从相貌、仪表转为道德、才能。

3． 培养良好的个性特征。良好的个性特征对建立良好的人际关系有吸引作用，不良个性

特征对建立良好的人际关系有阻碍作用。生活中，大家都愿意与性格良好的人交往，没有人愿意与自私、虚伪、狡猾、性情粗暴、心胸狭隘的人打交道。因此，要不断形成良好的个性特征，注意克服性格上的弱点。

4． 加强交往，密切关系。心理学研究表明，人与人之间空间距离上的接近，是促进人际

吸引的重要因素，因为人与人之间空间位置上越接近，彼此交往的频率就越高，越有助于相互了解，沟通情感、密切关系。即使两个人的人际关系比较紧张，通过交往，也有可能逐步消除猜疑、误会。反之，即使两人关系很好，但如果长期不交往，彼此了解减少，其关系也可能逐渐淡薄。大学生同住在一起，接触密切，这是建立友情的良好的客观条件，应充分利用这一条件，与朋友保持适度的接触频率，才使人际关系不至于淡化甚至消失。切忌“有事有人，无事无人”。

【结语】没有沟通，世界将成为一片荒凉的沙漠。当人置身于社会环境中，每天都不可避免地与他人交往，每天也有可能遇到社交的难题。交往给人带来幸福和欢乐。正如一位著名的心理学家所言：“一个人成功的因素85％来自社交和处世”。通过以上几个方面我更深刻的懂得，做为一名大学生要想建立一个良好的人际交往关系。就应该真诚待人，真诚是人与人之间沟通的桥梁，只有以诚相待，才能使交往双方建立信任感，并结成深厚的友谊。诚实又是成功交往的基础，知心朋友和牢固的友谊是通过真诚相处才获得的。那么，怎样做到诚实呢?简单的说就是一要正直无私；二要说老实话，办老实事，做老实人；三要表里如一，言行一致。坚持真诚坚持守信，必须做到热情关心、真心帮助他人而不求回报，对朋友的不足缺陷能诚恳批评。对人、对事实事求是，对不同的观点能直陈己见而不是口是心非，既不当面奉承人，也不在背后诽谤人，做到肝胆相照、赤诚待人、胸怀坦白。总之，对于在校大学生，要从各方面锻炼自己，克服各方面的心理问题，改善人际关系，使自己能够适应大学生活。大学时期是大学生心理趋于成熟的时期，特别需要别人的理解，愿意向别人倾诉自己的思想，以便通过别人的理解与安慰而对压抑的情绪进行调节，使心理压力缓解。另外，重视人际交往，掌握交往技巧，积累交往经验，不仅是大学生现实生活的需要，也是大学生成功走向社会的需要。最后真诚的希望每一个同学都能够具备良好的人际交往能力，让自己的圈子越活越大，自己的生活越来越完美。

【参考文献及资料】

1.《怎样赢得朋友，怎样影响别人》（卡耐基）

2.《说话的魅力》：刘墉沟通秘笈

3.《5分钟和陌生人成为朋友》

4.《沟通与人际关系》（卡耐基）

5.《人际沟通交流技巧》（复旦卓越·21世纪中等职业教育护理系列教材）

6.《获得好人缘的101个细节》

7.《大学生心里健康学》（吴继霞 黄辛隐主编）

8.《论人际行为的和谐》（洪红如 胡燕青 徐斌）

**第五篇：大学生如何提高人际交往能力**

大学生如何提高人际交往能力

学会了解与沟通，对于大学生建立良好的人际关系很重要。善于交往的人，往往善于发现他人的价值，懂得尊重他人，愿意信任他人，对人宽容，能容忍他人有不同的观点和行为，不斤斤计较他人的过失，在可能的范围内帮助他人而不是指责他人。

人际沟通中个人形象的优化

人际沟通中个人形象的优化主要是指个人道德品质的优化。其内容不仅包括遵守人际沟通的基本原则，还包括宽容待己，宽容待人。良好的个人形象不仅可能增强个人信心，还可以获得他人信任，稳固人际关系。

1．悦纳自己克服自卑心理

要想协调好人际关系，让别人接纳和喜欢自己，首先要悦纳自己。

一个人自卑、缺乏自信往往与对自己没有形成正确的认识和评价有十分紧密的联系。我们与他人进行社会比较时，一是要注意比较的标准，不能以已之短去比别人之长，这样势必导致比较的误差。二是比较时必须注意要客观，千万不能认为自己某一方面不如他人就什么都不如人。

要善于发现自己的优点和长处。只有这样，才能对自己有一个客观公正、符合实际的自我认识与评价。当对自己的认识与评价客观合理时，才会增强自己的信心，自信心强才有可能克服不必要的自卑心理。如果对自己的认识与评价不符合实际，夸大了自己的缺点短处，看不到自己的优点和长处，则只会使自己在别人面前丧失信心，增强自卑感。在沟通中，要有交往成功的信心，不要总是被人际交往会失败的心理所困扰。只有通过多与人沟通，才能增加与他人进行社会比较的机会，也才能有利于发现自己的长处，从而有利于形成正确的自我认识与评价，增强自己的信心，克服自卑感。

2、真诚待人、尊重他人是人际沟通的基本原则

大学生在认识交往中真诚待人，需要澄清若干错误的认识，需要分清真诚、正直、直率、正言四者间的关系。真诚是指一个人待人的态度，是一个人发自内心而不是虚情假意的对他人的关心和尊重。正直是指一个人的品格。是对一个人稳定的、一贯的品质牲的判断和评价。人与交流时，应该讲究方式方法，尤其在表达不满时更是要考虑到交往对象的接受程度，以便于工作能够优化人际关系，减少人际之间不必要的冲突和磨擦。

一般情况下，在表达不满时，我们认为应该遵循如下两条原则：第一，对事不对人。对事不对人就是在表达不满的时候，只对事件有本身发表自己不同的看法，不要攻击对方的人格。第二，对己不对人。对己不对人就是在表达不满的时候，要直接表达自己的内心感受，而不要轻易地对对方的行为下结论。一般而言，大学生的领悟性都是很强的，在一个人委婉地表达了自己的不满之后，是会有所感悟的。

要做到对他人的尊重，就要做到：首先，要学会面带微笑。微笑是发自内心的对别人的友好、接纳、赞同、理解、宽容和尊重不是皮笑不笑的虚情假意；严肃对人传达的则是封闭、冷漠、拒绝、敌对，仇恨等信息。所以，要体现对他人的尊重，就要学会微笑。其次，要认真倾听。尊重的另一个重要的表现方式是认真会倾听。怎样才算是认真人地倾听了呢？就是要诚心、耐心、细心地听，而且要四个“耳朵”听——两个耳朵、眼睛、头脑一起听。用眼睛观察对方讲话的表情，用脑子分析对方讲话的意图，以示对交往对象的尊重，即使对方讲的话并不十分令人感兴趣，也应让人家把话讲完。

尊重他人是人际交往中的“绿灯”。每个人都有自己的人格尊严，并期望在各种场合中得到尊重。尊重能够引发他人的信任、坦诚等情感，缩短交往的心里距离。

一般来说，大学生的自尊心都比较强，因此，大学生在人际交往中尤其要注意尊重别人的原则，不损害他人的名誉和人格，承认或肯定他人的能力与成绩。否则，容易导致人际关系的紧张和冲突。坚持尊重的原则，必须注意在态度上和人格上尊重同学，平等待人，讲究语言文明、礼貌待人，不开恶作剧式的玩笑，不乱给同学取绰号，尊重同学的生活习惯。３．平等待人是人际交往的基础

平等本身的含义是很广泛的，包括政治、经济、法律等各个方面。交往中的平等主要是指精神和人格上的平等，主要是指精神和人格上的平等。实际生活中，交往双方在政治、经济、文化、社会地位等方面是很难完全平等的，每个人的相貌、才学等也是有差异的，但每个人的人格尊严应该是平等的。

人际交往中应遵循着一条互敬互尊的原则，或者叫做等价原则。平等待人的原则意味着一种对一个人基本人权的尊重。同时平等待人的原则也意味着一个人基本人格的独立，意味着对人与人之间人身依附关系的否定。

现实生活中，人际之间真正要做到平等交往是很困难的，例如，地位较高的人往往轻视地位较低的人，常常带有一种居高临下的心理；而地位较低的人以往往会自卑、不敢高攀或不愿高攀的心理，这就容易造成交往中的心理障碍。

要把所把握平等交往的原则一方面要一视同仁，平等待人；不以貌取人，以势取人，以才取人，以物取人，以家境取人，以学习成绩取人。另一方面，也要平等待己，克服自卑心理，不要自视低人一等。

４．宽诚待人体现大学生的良好品格

大学生们的自尊心是非常强的，不允许别人轻易地冒犯自己，这是可以理解的，但有时也要学会忍耐。有些学生在日常生活中一点亏也不吃，一触即跳，点火就着，本来要维护自己的自尊，但往往会事得其反。

大学生个性的多样化，感觉的“过敏”,不可避免地会产生一些矛盾。这就要求大学生在沟通中不要斤斤计较，而要谦让大度、克制忍让，不计较对方的态度，不计较对方的言辞，并勇于承担自己的行为责任，做到“宰相肚里能撑船”。只要胸怀宽广，发火的人一定也会自觉无趣。宽容克制并不是软弱、怯懦的表现。相反，它是有涵养“肚量”的表现，是建立良好人际关系的润滑剂，能“化干戈为玉帛”，赢得更多的朋友。

5.掌握人际沟通的技巧和语言艺术

沟通方式的得体与否真接影响到良好人际关系的好坏。人际沟通中，语言是土壤，非语言技巧是雨衣阳光。

只有有效将语言和非语言沟通技巧有机地结全并在现实沟通中最大化地加以运用，是当代大学生必备的能力之一。

沟通时要注意运用语言的艺术：

语言艺术运用得好，就能优化人际交往。相反，如果不注意语言艺术，往往在无意间就出口伤人，产生或激化矛盾。掌握人际沟通的语言艺术的方法有：

第一，称呼得体。称呼反映出人们之间心理关系的程度。恰当得体的称呼，使人能获得一种心理满足，使对方感到亲切，交往便有了良好的心理气氛；称呼不得体，往往会引起对方的不快甚至反感，使交往受阻或中断。所以，在交往过程中，要根据对方的年龄、身份、职业等具体情况及交往的场合、双方关系的亲疏远近来决定对方的称呼。对长辈的称呼要尊敬，对同辈的称呼要亲切、友好，对关系密切的人可直呼其名，对不熟悉的要用敬词。

第二，说话注意礼貌。正确运用语言，表达清楚、生动、准确、有感染力、逻缉性强，少用俚语和方言，切忌平平淡淡，滥用词藻，含含糊糊；语音、语调、语速要恰当，要根据谈话的内容和场合，采取相应的语音、语调和语速；讲笑话要注意对象、场合、分寸，以免笑话讲得不得体，伤害他人的自尊心。

第三，适度地称赞对方。每个人都希望别人赞美自己的优点。如果我们能够发掘对方的优点，进行赞美，对方会很愿意与你多沟通。但是赞美要适度，要有具体的内容，绝不能曲意逢迎。真诚的赞美往往能获得出乎意料的效果。

第四，避免争论。青年大学生喜欢争论，但争论往往是在互不服输、面红耳赤、不愉快甚至演化成直接的人身攻击或严重的敌意中结束。这对人际关系的有害影响是显而易见的。因此大学生要尽量避免争论，而要通过讨论、协商的途径解决分歧。最终要以“求同存异”的方式，既表明了必要的原则性，又不伤害彼此友谊，不强加于人，相互有保留的余地。语言艺术运用得好，就能吸引和抓住对方，调动彼此倾谈的激情、兴趣，从内容到形式适应对方的心理需要知识经验、双方关系及交往场合，使交往关系密切起来。

正确处理人际间的矛盾

由于社会交往少、沟通面不大且置身于一个充满竞争的学校或社会环境，同学间产生矛盾再所难免。一般来说，同学间的矛盾主要表现为妒忌、背后议论、误会这三方面。处理不当会对同学的人际关系造成不良影响。所以，正确处理同学间的矛盾是同学间沟通的重要环节。

1．调整心态对待同学的妒忌及背后的议论

妒忌是面对他人的某种优势而产生的不愉快的情感。由于自己不愿或无力改变现状以背后议论的方式对对方表示不满。在现实生活中，当某位同学成绩优异，或获得荣誉，或被委以重任（如当班干部），甚至当他聪明灵活或楚楚动人时，却可能有嫉妒伴随而来。与妒忌者分享欢乐与荣誉，有助于消除危害人际关系的空气。成绩的取得是与他人的帮助是分不开的。取得成绩，获得荣誉时，要注意不要冷落他人，更不要居功自傲。让大家包括妒忌都在内都来分享欢乐及荣誉。

面对不公议论，要以平常心对待。怕人背后议论，实质上是一种恐惧性情绪反应。产生这种情绪反应的原因大多起因于自尊心受到挫折而一时又找不到摆脱这种挫伤的途径，被人议论，实际上是天天都在发生的事，对正确的议论，要虚心听取，对不正确的议论，也可以置之不理。

走自己的路，不为别人的冷嘲热讽所分心，所停步。当一两次考试成绩超过人，别人可能认为是偶然的，嫉妒的只是你的“运气”；然而，当你的成绩稳定在比别人高的水平上时，别人就会心悦诚服的佩服你是名副其实的优等生。此时，你就不再成为他们妒忌的对象了。

2．及时消除同学间误会

同学间各种各样的误会经常会发生。有些误会本是小事一桩，时间一长也就忘记了。可有些误会，若不加以说明，会使人牢记在心，如鲠在喉。对于这类误会，是要设法加以消除的。否则，不仅会影响同学间的团结，而且对人的身心健康也会发生不利的影响。造成同学间误会的原因颇多，如有时是因为我们把别人一些无特定意义的行为当成寓意深长的行为，以致生出种种误会；有时是因为传统的偏见所造成的误会；有时是因为别人的成见造成的；有时是因为某些同学搬弄闲话造成的……等等，不一而足。

误会总要消除，是非终要定论，只是一个时间问题而已。因此，发生误会后，不防坦然置之，即进行所谓“冷处理”。反之，如果感到自己受了莫大冤屈便急忙气急败坏地到处辩白，则可能不但得不到同情，反而会有可能让大家看笑话。要头脑冷静地分析误会产生的根源，找到症结之所在。如果责任在自己一方，不妨“有则改之”；如果不在，那也不必着急，有谚道：“时间是澄清误会的明矾”。

对于那些错怪自己的人，不要怀有怨恨。因为剑拔弩张，针锋相对不但于事无补，也许还会节外生枝，造成更大的误会。应该看到，在多数情况下，误会的发生总是意味着误会者与你之间已有某种隔阂，只是这种隔阂未为你所注意，而在一定的条件下，它趋于表面化了。

沟通是人在社会上生存与发展最大最迫切的需要所在。人们要想有所作为，学会沟通是基本条件。当今世界，新型人才最主要的特点在于是否具有沟通能力和沟通本领。有效的沟通已关系到人们社会心理、社会交往、经济合作效率、素质教育以及社会文明建设的大问题。

处于沟通时代的大学生，作为国家未来建设的栋梁，所肩负的责任促使他们应该拓展交往的空间，与世界对话。传统的大学生沟通范围仅仅局限于“校园内”，那种脱离于社会的“理想化”的沟通方式，严重影响了大学生的全面发展。“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的时代一去不复返了。时代呼唤一种动态、开放沟通渠道的产生。现代社会呼唤大学生们拥有健康的心理和健全的人格，以安宁平静的心态去迎接高科技、高效率、高竞争的社会浪潮和市场经济的洗礼。

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！