# 人际关系现状研究初探

来源：网络 作者：雪海孤独 更新时间：2024-07-29

*第一篇：人际关系现状研究初探泉州华光摄影艺术职业学院论文论文题目： 大学生人际关系现状研究初探学院专业主持与播音 学号12016112 学 生 姓 名指导教师姓名2024年 12 月 15 日 1摘要：社会生活中的每一个生活都生活在人际关...*

**第一篇：人际关系现状研究初探**

泉州华光摄影艺术职业学院

论文

论文题目： 大学生人际关系现状研究初探

学院专业主持与播音 学号12016112 学 生 姓 名指导教师姓名2024年 12 月 15 日 1

摘要：社会生活中的每一个生活都生活在人际关系网中，每个人的成长和发展都依存于人际交往。人际关系的好坏往往是一个人心理健康水平、社会适应能力的综合体现。现代社会是一个开放的社会，开放的社会需要开放的社会交往。对于正在学习、成长中的大学生来说，人际交往是生活的基本内容之一。同学之间、师生之间、老乡之间、室友之间、个人与班级以及和学校之间等错综复杂的社会交往，构成了大学生人际交往的网络系统。培养良好的人际效能力，不仅是大学生活的需要，更是将来适应社会的需要。一个没有交际能力的人，就像陆地上的船是永远不会漂泊到壮阔的大海中去。

一、大学生人际关系不适的表现有关调查表明，大学生心理问题中，关于人际交往的已占50%以上，而以前的统计中，恋爱烦恼占据首位。交际烦恼超过恋爱困扰。仔细分析，大学生人际关系中的困惑、不适可以分为以下5类情况：

第一类：缺少知心朋友

这类大学生通常多能正常交往，人际关系也不错，但自感缺乏能互吐衷肠、肝胆相照、配合默契、同甘共苦的知心朋友，为此，有时不免感到孤独和无奈。

第二类：与个别人难以相交

这类大学生与多数人交往良好，但与个别人交往不良，他们可能是室友、同学或父母等与自己关系比较近的人，由于与这些人相处不好，常会影响情绪，成为一块“心病”。第三类：与他人交往平淡

这类大学生能与他人交往，但总感到与人相处的质量不高，缺乏影响力，没有关系比较密切的朋友，多属点头之交，没有人值得他牵挂，也没有人会想念他，他们难以保持和发展良好的人际关系。这类同学多会感到空虚、迷茫、失落。

第四类：感到交往有困难

这类大学生渴望交往，但由于交往能力有限、方法欠妥或个性缺陷、交往心理障碍等原因，致使交往不尽人意，很少有成功的体验，他们往往感到苦恼，很希望改变社交状况。

二、大学生人际交往能力的简介

1.人际交往能力的含义

社会交往能力是指妥善处理组织内外关系的能力.包括与周围环境建立广泛联系和对外界信息的吸收、转化能力，以及正确处理上下左右关系的能力。2.人际交往能力的种类

（1）表达理解能力 表达理解能力意味着一个人是否能够将自己内心的思想表现出来，还要让他人能够清楚地了解自己的想法，其次就是理解他人的表达。一个人的表达能力，也能直接地证明其社会适应的程度。

（2）人际融合能力 表明了一个人是否能够体验到人的可信以及可爱，它和人的个性有极大的关系，但又不完全由它决定，更多的是一种心理上的意味。

(3)解决问题的能力 当前独生子女的一大弱点是依赖性强，独立性解决问题能力差，再加上应试教育的弊端，因而严重影响了学生的交往能力。

三、培养人际交往能力的重要性

人际交往能力就是在一个团体、群体内的与他人和谐相处的能力。与同学交谈，可以论争不同的学术观点，可以谈对社会现象的不同认识，在论辩中提高自己的思辩能力；与老师交谈，可以交流读书心得，理清不同的思想认识，可以从中受到启迪；与领导交谈，可以充分交流自己对问题的不同见解，也许可以锻炼自己在领导面前不怯场；与职工打交道，你可以了解到他的工作状况和不同的心态。善于与人交际，你会从中学到很多书本上学不到的东西。

1.人际交往是维护大学生身心健康的重要途径

（1）人际关系影响大学生的生理和心理状况

处于青年期的大学生，思想活跃、感情丰富，人际交往的需要极为强烈，人人都渴望真诚友爱，但面对新的环境、新的对象和紧张的学习生活，使得一部分学生由此而导致了心理矛盾的加剧。此时，积极的人际交往，良好的人际关系，可以使人精神愉快，保持乐观的人生态度。相反，如果缺乏积极的人际交往，不能正确地对待自己和别人，如果得不到及时的疏导，可能形成恶性循环而严重影响身心健康。

（2）人际交往影响大学生的情绪和情感变化

处于青年发展期的大学生，正处在人生的黄金时代，在心理、生理和社会化方面逐步走向成熟。但在这个过程中，一旦遇到不良因素的影响，就容易导致焦虑、紧张、恐惧、愤怒等不良情绪，影响学习和生活。

（3）人际交往影响大学生的精神生活

大学生情感丰富，在紧张的学习之余，需要进行彼此之间的情感交流，讨论理想、人生，诉说喜怒哀乐。人际交往正是实现这一愿望的最好方式。通过人际交往，可以满足大学生对友谊、归属、安全的需要。从而获得充实的、愉快的精神生活，促进身心健康。

2.人际交往是大学生成长成才的重要保证

（1）人际交往是交流信息、获取知识的重要途径

现代社会是信息社会，信息量之大，信息价值之高，是前所未有的。人们对拥有各种信息和利用信息的要求，随着信息量的扩大，也在不断地增长。通过人际交往，我们可以相互传递、交流信息和成果，使自己丰富经验，增长见识，开阔视野，活跃思维，启迪思想。

（2）人际交往是一个集体成长和社会发展的需要

人际交往是协调一个集体关系、形成集体合力的纽带。而一个良好的集体，能促 进青年学生优良个性品质的形成。如正义感、同情心、乐观向上等都是在民主、和睦、友爱的人际关系中成长起来的。良好的人际关系还能够增进学生集体的凝聚力，成为集体中最重要的教育力量。人际交往是人与人之间的一种互动。良好的人际交往能力是积极向上的，反之，不利于个体的全面健康的发展。

3.大学生社交能力普遍偏弱

在近日各高校举行的校园招聘会上，一些企业负责人表示，员工的交际与沟通能力越来越成为企业在市场竞争中获胜的主要动力，因而用人单位在招聘时更看重求职者的“情商”。面对用人单位开出的招聘条件，越来越多的大学生感受到了人际交往能力的重要性。

天津师范大学教育科学院心理研究所主任贾教授认为，导致很多大学生智商很高，情商却很低，往往处理不好如何与其他人相处、沟通、交流。而这些正是时下企业招聘时最为看重的能力素质，因此，给大学生补上这节课已经刻不容缓。

四、大学生如何保持和提高良好人际关系交往和沟通能力

每个成长中的大学生，都希望自己生活在良好的人际关系气氛中，如何提高个人的人际魅力，保持良好的人际关系状态，这是每个大学生值得思考的问题，调查结果也表明，那些对大学生活感到满意度低的学生，其列在第一位的是人际关系不适。但如同其他事务一样,“没有规矩不成方圆”，大学生在交往过程中，也有它内在的规律性，即依据一定的交往原则。只有遵循了正确的交往原则才能建立起和谐的人际关系，也不能在交往中掌握和创造更好的人际交往的艺术。

一、掌握良好人际关系的原则

1、正直原则

主要是指正确、健康的人际交往能力，营造互帮互学、团结友爱、和睦相处的人际关系氛围。决不能搞拉帮结派，酒肉朋友，无原则、不健康的人际交往。

2、平等原则

主要是指交往的双方人格上的平等，他包括尊重他人和保持他人自我尊严两个方面。交往必须平等，平等才能深交，这是人际交往成功的前提。贯彻平等原则，就是一澳求在交往中尊重别人的合法权益，尊重别人的感情。古人云：“欲人之爱己也，必先爱人；爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之”。尊重不是单方面的，而是取决双方，既要自尊，又要彼此尊重。

3、诚信原则

指在人际交往中，以诚相待、信守诺言。在与人交往时，一方面要真诚待人，既不当面奉承人，也不在背后诽谤人，要做到肝胆相照，襟怀坦荡。另一方面，言必行，行必果，承诺事情要尽量做到，这样才能赢得别人的拥戴，彼此建立深厚的友谊。马克思曾经把真诚、理智的友谊赞誉为“人生的无价之宝”。古人也说，“精诚所至，金石为开”，“心诚则灵”。其诚是换取友谊的钥匙。日本著名作家池田大作写道：“只有抛掉虚伪，以诚相见的人际关系，才识最有力、最美好、最崇高的”。

4、宽容原则

在与人相处时，应当严于律己，宽容待人，接受对方的差异。俗话说，“金无足赤，人无完人”。交往中，对别人要有宽容之心，如“眼睛里容不得一粒沙子”般斤斤计较，苛刻待人，或者得理不让人，最终将会成为孤家寡人。另外，要有宽容之心，还须以诚换诚，以情换情，以心换心，善于展再对方的角度去理解对方，回柳暗花明，豁然开朗。

5、换位原则

在交往中，要善于从对方的角度认知对方的思想观念和处事方式,设身处地地体会对方的情感和发现对方处理问题的独特个性方式等,从而真正理解对方,找到最恰当的沟通和解决问题的方法。

五．结语

大学生只有参加到活动中，正常交往，才能发展自己。大学校通过与人交流获取信息，获得知识，从而丰富经验。提高对自己的认识以及对别人的认识，对别人认识全面，对自己认识认识深刻，才能获得别人理解，关怀和帮助，从而自我完善。

**第二篇：学生人际关系现状调查报告（范文）**

学生人际关系现状调查报告 学生人际关系现状调查报告 关系现状

1.概述

大学生正处在学习知识和技能,认识社会,探索人生的发展时期,大学生的所有活动 都是在与人的交往过程中进行的.人际交往是我们每个人社会化的必由之路.良好的人际关 系有助于提高大学生的自信和自尊,缓解内心的冲突与苦闷,宣泄愤怒与压抑,减少孤独与 空虚.不懂得人际交往的人,在心理上不能成为健全的人.在对我院学生的自我概念的调查 中发现,有 13.6%的学生在大学阶段最烦恼的事情是人际沟通,有 9.9%的学生认为最需要 的帮助是提高人际交往能力.可见,人际交往对于大学生的健康成长具有非常重要的意义.那么, 我院学生人际关系的总体状况如何?当前人际关系的处理情况又怎样?学生在遇到困 难时会向谁求助?下面将调查结果一一进行阐述.

2.学生人际关系的总体状况

2.1 你对自己的人际关系现状满意吗? 你对自己的人际关系现状满意吗? 现状满意吗 学生对自己的人际关系现状的满意程度依次是:满意的占 49.5%,一般的占 40.6%, 很满意的占 8.3%,不满意的占 1.6%.

满意 50 40 30 20 10 0 49.50% 40.60% 8.30% 很满意 一般

不满意 1.60%

调查显示,57.8%的学生对自己的人际关系现状很满意和满意.另有 40.6%的学生对自 己的人际关系感觉一般.可见,大部分学生在人际交往方面较为顺利,只有少数学生存在人 际交往困惑问题.

2.2 你认为下列哪种关系对你的个人发展最重要(影响最大)? 你认为下列哪种关系对你的个人发展最重要(影响最大)? 学生认为下列关系对个人的发展最重要的依次为:和朋友的关系占 45.6%,和父母的关 系占 28.0%,和同学的关系占 17.1%,和老师的关系占 7.3%,和兄弟姐妹的关系占 0.5%, 0.5%的同学认为没有对自己个人发展最重要的关系,1.0%的同学认为对自己发展最重要的 关系不在问卷所设计的内容范围内.

50 40 30 20 10 0

和朋友

和父母 和同学 和老师 和兄弟姐妹 没有 45.60% 28.00% 17.10% 7.30% 0.50% 0.50% 其他 1.00%

45.6%的学生认为和朋友的关系对个人的发展最重要,这个也是选择人数最多的选项.

可见学生对友谊的渴求和重视.和朋友的交往和友谊质量不仅影响学生的自信心,自尊心, 更从多角度多方面的影响着学生的心理健康.第二大影响学生个人发展的是和父母的关系, 有 28%的学生选择了该项.父母是孩子的第一任老师,家庭成员间的关系也是学生最为关 注的关系之一.其次是与同学和老师的关系,这两大关系在校园人际中接触最为频繁.在你的成长过程中,哪种人际关系对你建立自信有巨大的作用? 2.3 在你的成长过程中,哪种人际关系对你建立自信有巨大的作用? 学生认为在自己的成长过程中对自己建

立信心有巨大作用的人际关系依次是: 好朋友(53.9%),父母(15.7%),同学(11.0%),初中老师(7.3%),高中老师(3.1%),祖父母 或外祖父母(2.6%),小学老师(1.6%),大学老师(1.6%),其中 2.6%的同学认为在自己 的成长过程中对自己建立信心有巨大作用的人际关系不在问卷所设计的内容范围.

60 50 40 30 20 10 0

好朋友

父母

祖父母或外祖 同学 初中老师 小学老师 高中老师 父母 大学老师 3.10% 2.60% 1.60% 1.60% 2.60%

其他

53.90% 15.70% 11.00% 7.30%

和上题的研究结果一致的是, 选择人数最多的选项仍然是好朋友对学生建立自信有巨大 的作用,可见,学生对友情的高度重视,在学生成长的过程中,玩伴和好友对学生的影响不 仅体现在日常的生活和学习, 更在潜移默化中影响着彼此的价值观和人生观.调查结果显示 学生对朋友和友谊的重视甚至超过了与父母亲的关系,15.7%的学生认为父母对其建立自信 有巨大的作用.另外老师对学生建立自信的作用方面,选择初中老师的同学要多于高中,小 学和大学老师.这个与学习状况的调查结果相对应, 初中阶段是学生学业成绩比较满意的阶 段, 而高中阶段是成绩出现下滑比较严重的阶段, 这也就解释了初中老师对学生自信的建立 的作用要大于高中老师的原因.2.4 下列哪种人际关系曾给你的生活造成很大的负面影响? 下列哪种人际关系曾给你的生活造成很大的负面影响? 学生认为曾给自己的生活造成很大的负面的人际关系依次是:和同学的关系占 20.9%,和朋友的关系占 15.7%,和父母的关系占 15.2%,和老师的关系占 12.0%,和兄

弟姐妹的关系占 0.5%,和祖父母或外祖父母的关系占 0.5%,其中 28.8%的同学认为没有 哪种人际关系曾给自己的生活造成很大的负面影响,6.3%的同学认为曾给自己的生活造 成很大负面影响的人际关系不在问卷所设计的内容范围.

30 25 20 15 10 5 0 20.90% 15.70% 15.20% 12.00% 和同学 和朋友 和父母 和老师 和祖父母或外祖 父母 和兄弟姐妹 0.50% 0.50% 28.80% 其他 没有

6.30%

在对学生的生活造成负面影响的因素中, 和同学的关系占的比重最大.同学是大学生人 际交往最基本的对象.大学生与同学间的交往最普遍,也最复杂.一方面,同学之间年龄相近,经历相同,兴趣,爱好相似,又在一个集体中学习和生活,因此比较容易相处;另一方 面,同学之间在生活习惯,个性等方面又存在着一定的差异,加之交往频率过高,空间距离 过小,因而在交往过程中又难免发生这样或那样的矛盾和冲突.前面已经讲到朋友对学生的个人发展影响最大, 同时朋友也是曾给学生带来很大负面影 响的人.可见,学生虽然对友谊的渴求十分强烈,但是一旦需求得不到满足,又容易对人际 交往采取消极的态度,这

这也反映了学生情绪的不稳定性.

3.学生当前的人际关系的处理状况

3.1 在人际关系方面,你最渴望处理好以下哪种人际关系? 在人际关系方面,你最渴望处理好以下哪种人际关系? 学生最渴望处理好的人际关系依次是:朋友 37.7%,同学 21.5%,异性朋友 13.6%, 父母 12.6%,老师 7.3%,兄弟姐妹 3.7%,祖父母或外祖父母 0.5%,其中有 2.6%的同学 没有最渴望处理好的人际关系,0.5%的同学认为自己最渴望处理好的人际关系不在问卷 所设计的内容范围.

40 35 30 25 20 15 10 5 0 朋友

同学 异性朋友 父母 老师 兄弟姐妹 祖父母或外祖 父母 3.70% 0.50% 没有 其他

37.70% 21.50% 13.60% 12.60% 7.30%

2.60%

0.50%

和前面的调查结果一致的是,对朋友和同学关系的重视仍是学生人际关系中的主旋律.37.7%的学生最渴望处理的人际关系是与朋友的关系,21.5%的学生最渴望处理的人际关系 是与同学的关系.另外,排在第三位学生最渴望处理的人际关系为与异性朋友的关系,大学 生已进入青春期, 对两性问题的反映很敏感, 因此建议学校重视对学生两性交往的适当教育 与引导.同时,与父母老师等的关系也是学生渴望处理好的人际关系之一.

3.2 你认为自己当前最难处理的是哪种人际关系? 认为自己当前最难处理的是哪种人际关系? 学生认为自己当前最难处理的人际关系依次是:和同学的关系占 22.0%,和朋友的关 系占 19.9%, 和老师的关系占 15.7%, 和父母的关系占 14.7%, 和兄弟姐妹的关系占 2.1%, 和祖父母或外祖父母的关系占 2.1%,其中有 23.5%的同学认为自己当前没有最难处理的 人际关系.

25 20 15 10 5 0

和同学

没有 和朋友 和老师 和父母

和祖父母或外祖 和兄弟姐妹 父母 22.00% 19.90% 15.70% 14.70% 2.10% 2.10% 23.50%

大学生对人际交往的期望值比较高, 一旦需求得不到满足, 又容易对人际交往采取消极 的态度.同学关系既是曾给学生带来很大负面影响的关系, 又是学生认为最难处理的人际关 系.另外,和朋友,老师,父母的关系也是学生最难处理的人际关系.

3.3 同学关系方面,你觉得最难处理的是什么关系? 学关系方面,你觉得最难处理的是什么关系?

学生认为在同学关系方面,最难处理的关系依次是:同班同学 37.1%,同寝室同学 21.5%,同乡同学 2.1%,同桌同学 1.0%,其中 33.5%的同学认为在同学方面没有最难处 理的关系,4.7%的同学认为同学关系方面最难处理的关系不在问卷所设计的内容范围.

40 35 30 25 20 15 10 5 0 同班同学 没有 同寝室同学

同乡同学 37.10% 21.50% 2.10%

其他 同桌 1% 33.50% 4.70%

从调查结果可以看到,学生认为最难处理的同学关系是同班同学和同寝同学的关系.同班和同寝是学生中最常见的人际交往,持续时间最长,最牢靠.但由于交往频率过高,

空 间距离过小,在交往过程中难免会发生这样或那样的矛盾和冲突.因此,学校教育者应该注 重班级同学间的情感建立, 多开展班级和寝室活动来增进彼此的了解和沟通, 促进健康友谊 的发展.3.4 在性别上,你觉得最难处理的同学关系是什么关系? 性别上,你觉得最难处理的同学关系是什么关系? 学生认为在性别上最难处理的同学关系依次是:两方面都有 36.5%,同性同学 31.8%, 异 性 同 学 15.6% , 其 中 16.1% 的 同 学 认 为 在 性 别 上 没 有 最 难 处 理 的 同 学 关 系.

40 30 20 10 0

两方面都有 同性同学

异性同学

没有

36.50%

31.80%

15.60%

16.10%

从调查结果可以看到, 学生最难处理的人际关系上, 选择同性的同学要远多于选择异性 的同学.同性同学间的接触和交往比较多,因而也容易带来矛盾和摩擦.这里提示教育者关 注学生的人际交往和指导.

4.遇到困难时的求助对象

4.1 当你遇到困难时,你会找谁给你提供支持? 当你遇到困难时,你会找谁给你提供支持? 学生认为当自己遇到困难时会找的人依次是:朋友 54.1%,父母 31.1%,同学 9.8%, 老师 4.4%,兄弟姐妹 0.5%.

60 50 40 30 20 10 0 54.10% 31.10% 9.80% 同学 老师 4.40% 兄弟姐妹 0.50% 父母 朋友

调查结果显示,当学生遇到困难时,找朋友提供支持的人最多,占到总体的 54.1%.这 里同样可以看到朋友在学生心目中的地位和作用,与前面的结论一致,在这里不多赘述.如果你找的是同学,倾向于找哪类性别的同学? 性别的同学 4.2 如果你找的是同学,倾向于找哪类性别的同学? 学生认为自己找的同学倾向的同学依次是:同性同学 55.9%,异性同学 44.1%.

60 50 40 30 20 10 0

同性同学 异性同学

55.90%

44.10%

4.3 如果你找的是同学,倾向于找哪类同学?.如果你找的是同学,倾向于找哪类同学? 学生认为自己找的同学倾向的同学依次是: 朋友 50.8%, 同班同学 26.2%, 老乡 13.1%, 网友 4.9%,其中 4.9%的同学找的同学倾向类型不在问卷所设计的内容范围.

60 50 40 30 20 10 0 50.80% 26.20% 13.10% 同班同学 老乡 网友 4.90% 其他 4.90% 朋友

在学生遇到困难的时候,倾向于找的同学是同性多于异性,这与同性朋友间有更多的同 感有关.另外,在找同学方面,仍然有超过一半的学生倾向于找朋友,其次是同班同学和老 乡.朋友在学生心目中的地位由为重要,友谊是大学生非常珍惜的财富.另外,虽然现在网 络普及,网络交友的方式也比较普遍,但是当学生出现困难的时候,找网友的同学占的比例 仅为 4.9%.

5.小结.

大学生的人际交往活动在大学期间不仅影响学生的自信,更影响着学生心理健康的方方 面面.从我们对学生能力特征的调查发现, 学生认为自己最薄弱和必须优先发展的均是人际 关系能力.可见,学校应该加

强对学生人际交往技能的训练和培养,增强学生的人际沟通能 力.另外,在影响学生的人际关系中,朋友的影响作用最大,其次是同学.可见学生对友谊 的渴求和重视, 有质量的友谊是增强学生心理健康的良药.同学关系是学生面临的最难处理 的人际关系之一, 学校应该重视形成良好的班风校风, 注重培养学生在人际交往过程中的技 能和方法,促进学生良好的社交能力的发展,以此提升学生的自信和心理健康.

**第三篇：中学生人际关系研究**

中学生人际关系研究

组长:王陈挺 研究成员:薛谋杰,游兴峰,陈焕煌,薛万善,何捷 指导老师:薛经敏

研究背景: 研究背景: 朋友是每个人生命中都不可缺少的一部分,特别是处于学生时代的我们,就更离不开同 学朋友了.在生活当中我们不难发现,很多人身边总少不了几个朋友,可以分享快乐,分担忧 愁;但也有很多人似乎并不需要朋友,总喜欢独来独往,总把事情藏在心里.以上两种情况的 不同,往往是一个人处理人际关系好坏的最终表现.研究目的: 研究目的: 不同性格的人是以什么标准来选择自己的朋友的?到底是性格相似的人更能成为朋友,还 是性格迥异的人更能走到一起?现在的中学生在人际交往的过程中最看中对方的是那方面…… 这都是我们内心的疑惑.为此,我们通过这次研究,以深入了解人际交往的不同方式和如何让 大家和睦共处.研究方式: 研究方式: 我们身边的每一个人各有各的性格,我们就以他们为对象进行研究.我们对平时人际交往接触中(如:老师,父母,同学……),以哪种方式,什么分寸最合 适,怎样才能达到最好的效果等,进行了调查,分析.我们还就一些典型的案例进行讨论,分析,以使大家更深入的了解如何正确处理人际关 系.研究报告 报告: 研究报告: 怎样建立真正的友谊?怎样建立良好的人际关系? 茫茫人海能结为知己的能有几人?虽然整个世界有 60 亿人,但是朋友的友谊是否建立在 年龄,性别,兴趣,个性等心理相容的基础之上的?为什么有的人虽然每天都能见到,但未必 能成为朋友,但有的人偶然相遇就能成为惺惺相惜的好朋友? 在人的一生中,结交的朋友人数最多,友谊最纯洁最深厚,并且续时间最久的时候就是一 个人的中学时代.这是否由于中学时代的青春少年自我意识逐渐发展成熟起来,人的独立性增 强,社会意识强烈,对友谊的渴求表明一个人强烈的社会归属感,况且人在中学时代经历毕竟 单纯,人与人之间除了学习和品行上互相竞争向上外,还没有多大的利益利害冲突? 有了良好的个性素质,人与人之间能否建立友谊关系,是否还存在一个相互吸引的问题? 即使你已具备了良好的个性素质,但是不能吸引别人或者不能被人吸引,是否也就没有建立相 互友谊关系的机会?

一,下面我们着重来分析这类人的人际交往关系:(案例分析)

例一:有位男生,因父亲是知青,按政策他寄居在祖父家,该生见人腼腆,遇到生人或校 领导更局促不安,如遇女生,会手足无措,面红心悸,交谈时口吃,惹同学嗤笑.性格 内向,孤僻,同班中无知心朋友,严重时心烦意乱,消沉苦闷,经常失眠,纳呆.他多次要求 中止学业,回到农村父亲身边.这就是典型的社会适应障碍.失眠,纳呆,心烦意乱,情绪抑郁,

学习效率低下,就是社 会环境适应不良,人际交往困难的表现.加之性格内向孤僻,更易造成心理偏导,甚至缺陷.一个人能和环境保持和谐的关系,这就是适应,有些人在学校是“小哑巴”,而在家中却是“小 喇叭”,这就是公众场合恐惧症,也是对环境的不适应.例二:某女生,父母对其希望过高,心理压力很大,造成应试恐惧.考试前,总出现心 悸,胸闷头晕,有时伴有腹泻,痛经,记忆力再现困难,见题脑中一片空白,无法控制自己的

紧张情绪,考下来成绩可想而知,不仅父母焦急,其本人也很担忧.这也是一种社会适应障碍的表现.应对能力差,人际关系紧张,产生苦闷,胆怯,猜疑, 多虑,孤独,易怒或情绪抑郁…… 例三:某女生,高一,学习成绩优秀.因面部烫伤较丑,进入青春期后产生嫉妒貌美女生 的心态,经常抑郁苦闷.曾几次想轻生,认为自己是世界上多余的,怨父母对她照顾不周,认 为做人没有意思,不如趁学习成绩好给人留下一个好印象而告别人生,求得解脱.这类学生不知人无十全,过份看重自己的弱点,容易产生心理不平衡.人的心理状态应该 相对平衡,具有一定的稳定性.然而,这种平衡常会被争吵,歧视,侮辱,压抑等突发事件所 破坏.这种心理尚未完全成熟的中学生很容易产生自卑,羞耻,怨恨,不满,甚至低下;重 者,会变得呆(思维迟钝,记忆衰退)懒(四肢乏力,懒于读书做事),忧(忧人忡忡,对任 何事提不起兴趣,甚至丧失理智,做出意外的出格行为).例四:某某,初二学生,原是眉清目秀,惹人喜爱的文娱骨干,擅长舞蹈.一次体重测量 为100斤,她认为太胖了,将会影响自己优美的舞姿,开始节食.没几个月体重下降到68 斤,而且拒食,有呕吐,消瘦脱形,无法坚持学习,只能求助于心理咨询.这是一种多见于女青年的心理障碍.据调查,一般这类人从小有挑食,偏食的坏习惯.进 入青春期后,片面追求苗条的体态,婀娜的身姿,就有意识地控制饮食.久而久之,导致消化 功能减退,看到食物恶心.以上 4 个例子,是中学生中常见的心理不健康表现.我们要学会人际交往的技巧,要以诚 相交,要让别人喜欢自己.首先要对别人感兴趣,可以想象,对别人不感兴趣的人,谁会对你 感兴趣呢?要学会“听话”,要与他人交好关系,耐心的倾听他人讲话是十分必要的.要善于表 达自己的情感与想法.另外,还要抛弃嫉妒心.嫉妒是对他人的优越地位而心中产生的不愉快 的情感,是对别人的优势以心怀不满为特征的一种自惭,怨恨,恼怒甚至带有破坏性的负感 情.青少年一方面由于心理发育不完全成熟,另一方面由于社会交往范围日益的扩大,置身一 种充满竞争的学校或社会环境,于是个别差异在相互交往中被突出了,由此而导致的优越地位 成为了他们追求的

目标,激发起一个人的奋发图强的精神,这是积极方面,但也可能使人因此 而产生嫉妒心理,由于看到别人的长处,自己无力或不愿改变现状,于是就会对对方表示不 满,忿恨,甚至加以损害.和异性交往是要有一个基本的总体把握,并学会辨别异性.交往关 系要疏而不远,把握交往心理距离.排斥让彼此感到过于亲密和引起心绪波动和接触.如果我 们在交往中发现对方的苗头不对,要调整自己的态度.使交往回复到波澜不惊,心静如水的状 态.

二,怎样与人交往?

人是社会关系的总和,人的特点是群居性,世界是联系和发展的,人只有在与别人的交往 过程中才能发挥和体现自己的才能,达到为社会做贡献为社会服务的目的,才能最终达到人与 社会的统一.虽然提高人际交往能力有许多的技巧,但是掌握基本的人际交往原则,对提高人 际交往能力是非常必要的.一般来说,在处理人际交往关系进行人际交往时应注意这么几项基本原则: 1,了解和尊重别人;2,接纳自己;3,适度原则;4,知趣相投心理相容原则.在人际交往中,还应注意运用一些一般的人际交往方式:

1,经常注意关心别人;2,诚心赞扬善意批评;3,善于倾听学会说话.中学生的主要任务是学习,但社会交往也是必不可缺的,在人生中向前迈出的每一步, 都必须通过与社会上有关的各种各样的人在交际中或在交际后予以实现,应此,人离不开社 会,离不开交际.建立良好的人际关系,是社会交往的最高目标,良好的人际关系对保持个人与个人之间, 个人与集体之间的融洽,和谐,宽松,愉快的关系,促使个人学习或工作的顺利进行是十分重 要的.第一, 第二, 第三, 第四, 第五, 良好的人际关系具有能够帮助获得信息的功能;具有完善自我意识的功能;具有增强自我表现功能;具有激励的功能;具有身心保健功能.

综上所诉,我们可以清醒的意识到,在现代开放性的信息社会里,任何一个人和环境总无 时无刻的在发生着错综复杂的联系和交流,作为还未真正走向社会但很快就要走向社会的中学 生,在学校这个特定的社会中就要开始注重人际交往.

三.家庭环境中的亲子关系

在日常生活中,我们经常听到不少家长抱怨孩子越来越不听话,越来越难管教,亲子关系 日益紧张,也有些父母发现他们的子女与伙伴们在一起时无所不谈,滔滔不绝,而一回到家 里,却缄默不语,除了几句礼貌性的问候语外,更像一个小哑巴似的,整日闷头不响.也有不 少青少年抱怨家长对自己管束太严,干涉过多,一天到晚罗罗嗦嗦,让人听了怪难受的,只想 离家外出,图个清净.也因此,这些年来,“离家出走”似乎成了青少年心目中的流行时尚,时 不时有人放弃学业扮作“流浪英雄”,四处碰壁后,才回家

休息调养,重整“雄风”.弄的父母为 此担尽了忧,操尽了心,而他们却若无其事.青少年的这种逆反心理,实际上是个体社会化过程中的一种常见的现象.如果父母看着孩 子长大,却看不到孩子已滋长着独立感的自我意识,仍然想过去那样严厉的监督和管教已经长 大的孩子,那么往往会造成父母与孩子的关系紧张化,产生思想,感情上的隔阂,而且越是干 预,批评,压制,结果反抗越强烈,效果适得其反,使亲子关系更为紧张.因此,对青少年要 适当的改变管教的方式,既有利于他们独立能力的培养,又可以防止他们发生某些越轨行为.但一般家长的认识都滞后于孩子们的变化,常常是被动,被迫认识和接受这种现实.因为以前习惯了孩子的服从,很难转换自己的态度和方法.另一方面,青少年群体日趋独立,对新事物 敏感,家长又担心他们受周围环境不良事物同性强,坏伙伴的影响,因而,对他们过分的保护 使得亲子关系的矛盾更为突出.

四.结论

一位著名的心理学家说过:一个人成功的因素,85%来自社交和处世.有些人总在埋怨“别

人不好”,殊不知人际关系的钥匙就在你自己手中.在与人交往之前,首先要认识自己属于什么性格的人.只有了解自己,才知道自己会适于什么 样的社交方式,才能树立充分的社交信心.一般来说,性格开朗外向的人易于与人接近,使自 己较快地与环境联系起来,但这种类型的青年人亦易因轻率,浮躁而最终并不一定得到人们普 遍的认可.而性格内向的人,接触之初可能会让人有难以接近的感觉.但相处一定时间后会固 其沉稳,扎实的风格得到人们赞许.当然若过于拘谨,封闭自己,甚至拒绝与他人来往者,往 往是缺乏充分的自信心,对环境持怀疑和不信任的态度,这并不全是性格表现,而是一种不十 分健康的行为心理.交际中我们对自己要有充分的自信,其实,不论什么性格的人,只要主观 努力,掌握一定的社交技巧,都是能够与环境协调相处的,这亦是我们社交自信心的基础.自 己有了充分的信心就应把目光投向所在的环境,只要您轻松自然并且相信,对方是友好和通情 达理的,您在与人交往时就会沉着,镇静,泰然自若.同时注意自己的仪表和谈话技巧.善于 交际的人在与人交往中的第一个行动就是微笑,微笑就是放松.一次真正的和诚实的微笑几乎 就像一只“魔力开关”,能立即沟通与他人的友好感情.当你感到与周围人略有熟悉感时,就应 注意进行深入的交往.交谈是主要的手段.另外,在长期的交往中,不要忽视行动的重要性, 若你是开朗善于交往的人,要以你的行动向人们表明你不仅说得到,亦能扎扎实实地做到,令 人心悦诚服.若你是内向害羞的,与人交往很难一见即熟,但你的行动可向人们表明

**第四篇：寝室人际关系现状的访谈录**

关于寝室人际关系现状的访谈

1引言

埃里克森的心理社会危机理论指出, 大学阶段个体发展任务的一个重要方面就是获得亲密感并避免孤独。随着生理、心理的日趋成熟, 大学生对人际交往的迫切需求与相对贫乏的人际知识形成鲜明对比, 造成了其在人际关系方面的困扰。大量研究指出, 人际关系问题已成为困扰大学生的主要问题,也是影响大学生社会适应的重要因素。

宿舍人际关系是大学生全部人际关系的重要组成部分。大学生宿舍作为大学生活动的重要场所，宿舍人际关系的好坏既影响着大学生人际关系的发展，也影响着大学生的学习和工作。它是大学生情感上的归属地、学习上的加油站、人性社会化的催化剂、心理成熟过程的摇篮。因此，良好的宿舍人际关系对学生的学习进步、思想品德的形成和身心的健康发展必然产生较大的影响。

2方法 2.1 访谈对象

北京交通大学、中国政法大学、中央财经大学等8所大学不同院系共 16名被访谈者，其中男生8名，女生8名。宿舍成员4~6人。2.2 访谈问题

涉及11个问题，具体问题如下：

 ⑴ 请你用三到五个词描述一下你的寝室



⑵

有没有哪一个寝室比较吸引你？哪些方面吸引你？甲认为，自己的宿舍是最好的，宿舍的人容易相处，没有很有个性的人，学风很浓，卫生也不错。已认为，每个宿舍都有吸引自己的地方，有的宿舍学风好，有的宿舍有个性等，对自己有吸引力。



⑶ 你们寝室多久进行一次集体活动？都有哪些形式？多数情况下你是活动的提出者还是参与者？甲每学期两次左右，如参加社团活动，聚餐，KTV，逛街等，一般都是参与者。乙一般都是提出者。

⑹ 下课后你发现在下大雨，不巧的是你没带伞，这是你会打电话找谁给你送伞？这个人是你室友吗？甲先看附近有没有认识的人，如果没有就会给寝室伙伴打电话，如果打不通，会找陌生人。乙一般会自己跑回去，比较喜欢下雨天，不喜欢麻烦别人。

 ⑺ 选择公选课时，你会特意与室友选同一个课堂吗？为什么？甲一般尽量跟宿舍人一块，有个伴互相照应。乙会选择自己感兴趣的课，如果两人都喜欢就会一块。

⑹ 下课后你发现在下大雨，不巧的是你没带伞，这是你会打电话找谁给你送伞？这个人是你室友吗？甲先看附近有没有认识的人，如果没有就会给寝室伙伴打电话，如果打不通，会找陌生人。乙一般会自己跑回去，比较喜欢下雨天，不喜欢麻烦别人。

 ⑺ 选择公选课时，你会特意与室友选同一个课堂吗？为什么？甲一般尽量跟宿舍人一块，有个伴互相照应。乙会选择自己感兴趣的课，如果两人都喜欢就会一块。

 ⑻ 你了解你室友的恋爱状况吗？你是通过什么方式了解的？

⑷ 所有的寝室活动中，你印象最深的是哪一次？  ⑸ 如果你现在出去玩，你倾向于和寝室中的几个人一起去？

 ⑼ 当你问问题时，会有室友给你积极回应吗？如果没有，你会采取什么方式处理当前的情境？  ⑽ 你有被室友倾诉的经历吗？他向你倾诉什么问题？  ⑾ 为了你们的寝室更和谐，你觉得可以向哪些方面努力？

3结果与分析 3.1 关于寝室的描述

受谈者对于宿舍的描绘的主要从以下几个方面：

（1）宿舍环境：不少人认为自己的宿舍整洁、干净、漂亮、舒适、宽敞，当然相对而言也有不少宿舍环境不太好，有些宿舍脏乱潮湿、光线不好、空旷。

（2）宿舍整体感觉：相当一部分人认为自己的宿舍快乐、温暖、温馨、亲切、团结，有的同学则直陈宿舍有家的感觉，很有人气，当然也有少部分人认为自己的宿舍喧闹、很吵，或者比较冷清，不太热闹。

（3）对舍友的描述：有的同学认为自己的舍友幽默、活泼、人好、可爱、开朗、好玩，当然也有少数同学认为自己的舍友懒、沉闷、矛盾、虚假。

（4）学习氛围：有的同学认为自己宿舍学习氛围很好、有相对独立的个人空间，比较安静，但也有同学认为自己的宿舍太吵太乱没法学习，娱乐氛围大于学习氛围。

（5）舍友间的关系：大部分的同学都认为舍友间的关系相处得好，很开心，舍友间打成一片，大家相互包容，相互体谅，相对自由，大家互不侵扰，比较和谐，也有不少同学认为人际关系时好时坏，或者直接用一般概括，也有极少数的同学认为自己舍友间有矛盾，聚会的时间太少。3.2 关于理想的寝室

在16名受访者中，有7名受访者表示有羡慕的寝室，其被吸引的原因如下：（1）宿舍环境好，整洁温馨。（2）宿舍氛围好，气氛比较热烈。

（3）寝室关系好，宿舍经常搞活动，经常一起吃饭一起玩一起吃饭，相处的就像亲姐妹、亲兄弟一样。（4）共同爱好，有共同语言，都爱学习等。（5）作息时间一致。（6）工作关系，熟人多。3.3 关于寝室集体活动

在16名受访者中，寝室从来没有集体活动的受访者有2名，偶尔有集体活动的受访者有9名，经常和频繁有集体活动的受访者有5名。其集体活动的具体形式如下：

（1）卧谈

（2）聚餐：包括同寝室友生日聚会，放假前聚餐

（3）外出游玩：包括唱KTV，逛街，游玩风景区，参观其他大学校园，看电影等

（4）体育运动

（5）打扫寝室卫生

（6）一起玩电脑游戏。3.4 关于印象最深刻的一次寝室活动 在16名受访者中，有7名受访者没有印象最深刻的一次寝室活动，其余9名受访者印象深刻的寝室活动主要为：（1）庆祝寝室室友生日

（2）外出游玩

（3）看电影

（4）宿聊

3.5 关于选择寝室的玩伴

在出游方面受访者倾向于 选择集体出游：男生和女生都倾向于宿舍里的人一起出游。男生很大一部分会考虑自己的女朋友，于是减少了宿舍集体活动的次数，而女生多希望两个人一块出 游，考虑的原因主要有关系和谐以及意见协商方面。在出游方面，目的地的远近以及大家的空闲时间也是选择的一大参照。3.6 关于寝室求助对象

在遇到困难选择求助对象时，男性受访者和女性受访者出现了较大差异：男生将近50%会选择自己解决，而女生却不会选择不认识的路人同一把伞；男生在求助时更多的关注的是这个人怎么样，关注此人的学习成绩、性格品行，才会选择是否向其求助，而女生更多的是关注关系，她们会选择和自己关系亲密的同学求助。3.7 关于选课

认为会和室友选择一个课堂的受访者的理由如下：（1）相互之间有个照应，比如点名占座考试等（2）寻求共同学习者，激发学习动力

（3）图个热闹，不想一个人呆着。

认为不会和室友选择一个课堂的受访者的理由如下：

（1）根据自己的兴趣爱好选课，当然不会刻意和室友一个课堂也不会刻意避开与室友一个课堂（2）根据自己的时间安排

（3）没必要天天呆在一起。3.8 关于是否了解室友的恋爱状况

24名受访者对于室友的恋爱状况还是十分了解的，主要通过以下几个途径：

（1）聊天，包括受访者自身与室友聊天获得其恋爱状况信息、室友聊天时受访者听到从而了解室友恋爱状况信息（2）观察

3.9 关于与室友交流情况

在16名受访者中，有13名受访者表示，问了问题后会有室友给予积极回应，存在以下三种情况：（1）三个人一起回应

（2）谁知道谁就会回应

（3）一般都为同一个人来回应的。

另外3名受访者表示不确定是否会有室友给予积极回应，此时他们主要采取以下两种处理方式：（1）一个一个询问

（2）沉默。此外，有一名受访者表示不会有是有给予积极回应。

3.10 关于被倾诉的经历

16名受访者中有10名受访者有被单独倾诉的经历，主要涉及问题有：（1）家庭方面（2）就业方面

（3）学习方面

（4）往事

（5）情感问题。

主要采取的倾诉方式包括面对面聊天和网上聊天。

另外6名受访者没有被单独倾诉的经历，但是寝室四个人有一起宿聊，但内容大多为浅显的、琐碎的事情，如院系里的女生、情感、考研，友情，生活上的抱怨、不适应等。3.11 关于和谐寝室的建议

受谈者对促进寝室和谐有以下建议：

（1）作息时间。希望同寝室友能做到规律生活，早睡早起，在室友睡觉时保持安静等。（2）寝室卫生。希望室友能勤劳爱干净，使寝室处在一个干净良好的生活环境。（3）集体活动。希望同寝四个人能够共同参与一件事情，比如宿聊、游玩等。（4）待人处事。希望对待室友时能做到互相尊重、互相关心，坦诚宽容。

（5）无需改进。部分被访谈者认为自己现在的寝室已经很好了，没有需要改进的地方。（6）未考虑过。部分被访谈者未曾考虑过采取何种方式促进寝室和谐。

（7）其他方法。部分被访谈者希望自己握有决定寝室活动主动权，或者练好普通话方便交流，或者持悲观态度，即认为有些问题不管采取何种方法都无法解决。

4讨论 4.1 小结

通过此次访谈，我们发现：（1）大学生寝室人际关系总体较好.（2）男生和女生在对待寝室时候的态度上存在差异。

（3）集体活动是为绝大多数大学生认可的促进寝室和谐的方法。4.2 建议

根据上述结论，并结合本次访谈，我们特提出如下改善大学生宿舍人际关系的建构（1）继续高度重视大学生良好宿舍人际关系的构建。

虽然大部分大学生对于寝室人际关系较为满意，但是仍有少部分寝室存在较尖锐的矛盾，这无疑是建设和谐校园、维护高校稳定的一大隐患，的确应引起我们的高度重视。

（2）要加强大学新生的入学教育，让他们尽快适应大学集体生活，学会遵守有关规定，相互理解，彼此宽容。调查中我们发现那些对大学生宿舍人际关系影响最大的为，其实大都缘于生活中的小事，只要大家能相互提醒、相互理解，这些问题均可以很好地得以解决。

**第五篇：如何写研究现状**

一、为什么要写国内外研究现状

通过写国内外研究现状，可以考察学生是不是阅读了大量的相关文献。为什么要求学生阅读大量的参考文献呢？不是为了让学生抄袭，而是为了让学生了解相关领域理论研究前沿，从而开拓思路，在他人成果的基础上展开更加深入的研究，避免不必要的重复劳动。

二、怎样写国内外研究现状

在写之前，同学们要先把收集和阅读过的与所写毕业论文选题有关的专著和论文中的主要观点归类整理，并从中选择最具有代表性的作者。在写毕业论文时，对这些主要观点进行概要阐述，并指明具有代表性的作者和其发表观点的年份。还要分别国内外研究现状评述研究的不足之处，即还有哪方面没有涉及，是否有研究空白，或者研究不深入，还有哪些理论问题没有解决，或者在研究方法上还有什么缺陷，需要进一步研究。

三、写国内外研究现状应注意的问题

一是注意不要把研究现状写成事物本身发展现状。例如，写股指期货研究现状，应该写有哪些专著或论文、哪位作者、有什么观点，而不是写股指期货本身何时产生、有哪些交易品种、如何演变。

二是要反映最新研究成果。

三是不要写得太少。如果只写一小段，那就说明你没有看多少材料。

四是如果没有与毕业论文选题直接相关的文献，就选择一些与毕业论文选题比较靠近的内容来写。

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！