# 学《人际交往心理学》的所得

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-08-18

*第一篇：学《人际交往心理学》的所得《人际交往心理学》3000字作业学《人际交往心理学》的所得继上个学期学了《社会心理学》这门课之后，这个学期我又选了张老师讲授的《人际交往心理学》，从中有收获了不少知识，结合上学期学的《社会心理学》对有关知...*

**第一篇：学《人际交往心理学》的所得**

《人际交往心理学》3000字作业

学《人际交往心理学》的所得

继上个学期学了《社会心理学》这门课之后，这个学期我又选了张老师讲授的《人际交往心理学》，从中有收获了不少知识，结合上学期学的《社会心理学》对有关知识又有了进一步的认识和更为深刻的记忆。下面我想把这个学期学的有关《人际交往心理学》的一些所得的有关知识并结合自身写下来：

一、什么是人际交往心理学

人际交往也称人际沟通。指个体通过一定的语言、文字或肢体动作、表情等表达手段将某种信息传递给其他个体的过程。

人际交往心理学是以心理学的视角，通过对心理效应的分析来理解和提高人际交往的一门学问。

二、人际交往的作用

成功的人际交往是一种智慧和能力。对于不知道人际交往重要性的人来说，或许并不以为然，他们认为：交往不就是与人打交道吗？有什么艺术可言？还用得着专门去学？然而，现实给我们的教训太深刻了。许多人面对大学里繁杂的人际关系，常常显得不适应，甚至遇到不知如何是好的窘境。很多人感叹：涉世容易处世难！由此可见，不懂得必要的社交知识，不善于运用交往的艺术，在生活中就会举步维艰。所以我认为学习点人际交往的相关知识是有必要的也是有用的。其主要表现在：

1、人际交往促进深化自我认识，在我们的交往活动中，有时候两方面的评价会有一定的差距，不少人会因此而产生烦恼。这就要求我们要善于调节两方面的评价，全面提高自己的综合素质。正确的自我认识，有助于我们找到自己的社会位置，扮演好自己的社会角色。

2、人际交往促进社会化进程，人际交往是社会发展的必然产物，也是社会发展的基本前提。没有人际交往过程中所形成的各种各样的网络关系以及人们所担当的各种各样的社会角色，社会就不成其为社会，发展也无从谈起。人际交往与我们密不可离，是我们生活的一部分，贯穿生命的始终。良好的人际交往能力是青少年社会化的起点，是将来在社会立足的生存需要，也是为社会做贡献的本领。

3、人际交往是实现人生价值的桥梁，人生的意义在于奉献，人际交往是我们奉献的桥梁。良好的人际交往，能让我们掌握更多社会的信息，知道人民的生活和需要，保持和人民大众的血肉联系，才能更好的为人民服务。

三、人际交往的数学法则

1、平均法则：平均法则就是我们把每一次交往的过程中收集到的信息加起来，再除以交往的次数，得到一个平均值，并以平均值来评价他人，从而形成对他人的印象。

2、累加法则：累加法则就是我们把每一次交往的过程中得到的信息求和，利用总值来形成对他人的总的印象。

四、人际交往中的心理学效应

1、首因效应

在人际交往活动中，我们会很重视开始接触到的信息（包括容貌、语

第1页共计：3400字

言、神态等），至于后面的信息就显的不是那么重要了，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。因此，在交友、招聘、求职等社交活动中，我们可以利用这种效应，展示给人一种极好的形象，为以后的交流打下良好的基础。当然，这在社交活动中只是一种暂时的行为，更深层次的交往还需要您的硬件完备。这就需要你加强在谈吐、举止、修养、礼节等各方面的素质，不然则会导致另外一种效应的负面影响，那就是近因效应。

2、近因效应

近因效应，是指最近一次交往的印象对我们的认识所产生的影响。最近一次交往留下的印象，往往是最深刻的印象。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。多年不见的朋友，在自己的脑海中的印象最深的，其实就是临别时的情景。一个朋友总是让你生气，可是谈起生气的原因，大概只能说上两、三条，这也是一种近因效应的表现。利用近因效应，在与朋友分别明，给予他良好的祝福，你的形象会在他的心中美化起来。有可能这种美化将会影响你的生活，因为，你有可能成为一种“光环”人物，这就是光环效应。

3、光环效应

又称晕轮效应，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。情人在相恋的时候，很难找到对方的缺点，认为他的一切都是好的，做的事都是对的，就连别人认为是缺点的地方，在对方看来也是无所谓，这就是种光环效应的表现。光环效应有一定的负面影响，在这种心理作用下，你很难分辨出好与坏、真与伪，容易被人利用。所以，我们在社交过程中，“害人之心不可有，防人之心不可无”，具备一定的设防意识，即人的设防心理。

4、投射效应

投射效应是指在交往的过程中，我们总是假使他人和自己有相同的倾向，即把自己的特性投射到他人身上，从而形成对他人的印象。有时候，我们对他人的猜测，无形中透露的正是自己。所以，我们不要瞎猜别人的坏处，不要那么小心眼，不要以小人之心度君子之腹。

5、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物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。比如，农村来的同学认为城市来的同学见识广，而城市来的同学认为农村来的同学见识狭隘。

五、人际交往的技巧

1、交谈的技巧

一次成功的交谈不仅取决与交谈的内容，而更多的是取决于交谈者的神态、语气和动作等。同样的一句话，用不同的语调说出会有不同的效果。所以我们在交谈的时候要表示自己的友善之心，不要盛气凌人。同时，不要没完没了的说个不停，应给别人说话的机会。不能随便打断别人的谈话，忽视别人的感觉。

2、聆听的技巧

聆听也是一门艺术。聆听需要我们耐心的倾听，同时要做出适当的反应。这时应当注意集中精神、表情自然，经常与对方交流目光，适当的用嘉许的点头，或是用微笑来表示你很乐意倾听。这样，别人才更有信心的继续讲下去。如有疑问，我们也可以提出一些富有启发性的问题，这样，对方会感到你对他的话很重视。

六、影响人际交往和人际关系的因素

1、文化背景。主要包括交往的语言、语意差异，交往态度差异，以及接受教育程度、文化素质和文明水平差异等。这些因素均可造成交往障碍。语言不通的异国移民无法一下子在新环境中广交朋友，便是这方面显而易见的例子。

2、社会背景。主要包括社会地位、社会角色、个人身份以及年龄、性别等方面。当年鲁迅先生指出，美国的石油大王何曾知道中国拾煤渣老太婆的辛酸，贾府的焦大绝不会爱上林妹妹。由此可见，悬殊的社会差异，必然影响人际间的交往。

3、思想观念。主要包括双方在认知、情绪、行为方式以及个性特征等。具体来说，双方的思维定势、观点观念、情绪状态、气质、性格、兴趣、价值观、品行、能力以及看问题的角度等，均能影响彼此交往的深度和层次。有关人际吸引的研究表明，交往双方在空间上的接近性、在个性特征和态度等方面的相似性、在需要和期望等方面的互补性以及出众的能力和仪表等因素，都可增进彼此的吸引力。

七、结合自身

我们都知道，受人欢迎的个性特征别人乐于接受并与之交往的人，心理学上称为“人缘儿”。据国外研究表明，受人欢迎的人一般具有如下特征：聆听重于表达，尊重别人的隐私，不过分谦虚，犯错误时勇于承认及坦诚道歉，不为自己的不当行为找借口，不过分讨好别人，珍惜自己和别人的时间。

不受人欢迎的个性特征阻碍人际吸引的个性特征主要有：不尊重他人，以自我为中心，过于功利，过于依赖，以及妒忌心强、自卑、偏激、退缩、内向不合群、充满敌意等。

作为人，其实大家都想做一个“人缘儿”，我也不例外，平时我会记住我认识的或新接触的人的名字，保准在下次见到他能知道他叫什么，甚至有时会在本子里记下他们的名字，见到面会打招呼，一回生二回熟，大家就熟悉了！其次我是愿意和大家交心的人，只有诚心相对方能收获友谊。平时做到心平气和、不乱发牢骚。学会安慰受创伤的人，鼓励失败的人。要向大家彰显你阳光的一面，说话有时也会插入幽默的成分，但幽默而不失分寸，风趣而不显轻浮，给人以美的享受。同时也会做到谦虚，待人要和气，尊重他人。

人际交往和沟通的技巧与艺术人际交往不仅仅是一门学问，而且是一种艺术，学会人际交往的一些基本技巧和人际交往时的心理效应，才能提高交往的效果，才能改善人际关系。

参考资料：

1.刘晓新 毕爱萍主编：《人际交往心理学》，首都师范大学出版社，2024年2月第一版。

2.乐国安 主编：《社会心理学》，中国人民大学出版社，2024年7月第一版。

**第二篇：人际交往心理学**

作为一名在校大学生，我认为在大学学习中除了知识外,最关键、最基本的是人的能力，而人际交往能力恰恰是我们大学生应该必备的一项，拥有较强的人际交往能力是大学生走进社会最强有力的条件。伟大的革命导师马克思曾经说过：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。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。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。在生活节奏不断加快，竞争激烈的当今社会更是如此。我将在这里对我们所学习的人际交往心理学浅谈一点心得和体会。

一个人能否妥善处理好人际交往的问题, 直接关系到自己的学习生活质量。人际交往是现代人才的重要素质。人的社会化需要人际交往，人的健康心理需要人际交往，人的事业成功需要人际交往。”因此, 通过良好的人际关系交往互动, 形成良好的人际关系, 对自己的生涯发展具有重要的促进作用。

一、我的人际交往关系:

目前看来自己的人际交往关系主要有以下几个方面：

第一是与同学的关系，在学校中交往最多的就是自己的同学，是自己的主要的人际关系。和他们的人际关系的处理直接影响我的大学生活，第二个是与老师的关系，每天几乎于老师接触的不多，但是作为

一个学生与老师的接触是必要的也是正常的，但是在大学中和老师的接触机会相对很少，与老师的关系相对也是较弱。

第三个是与同乡的关系，在异地求学，同乡是自己的亲密伙伴，与同乡的关系要远远的高与和其他的同学的关系，也是自己比较倾向的人际关系，有共同的家乡语言，共同的生活区域心里是这种倾向的前提条件。

二、我的人际交往现状分析，通过自我分析总结发现，自己的人际交往存在以下问题：

美国心理学家巴克曾说：“人离不开人———他要学习他们，伤害他们，支配他们，总之，人需要与其他人在一起。”可见，人与人的交往是不可避免的。而良好的人际关系则会树立自我良好形象，积极拓宽自己的交际面，赢得他人和社会的承认，促使自己走向成功。大学生正处在人生重要阶段，心智趋向成熟，虽然有极强的交往需求，却也存在相当多的交往偏差和障碍，认知、情绪、技巧、性格等因素，都影响着我们建立良好人际关系。

1、交往单一性。主要表现为：只与本班级或本宿舍的同学和自己的同乡交流、玩乐、活动，将自己的人际圈子限定在极其狭小的范围；只与同性朋友交往，由于个人性格、心理等原因，不愿也不主动与异性朋友、同学过多交流沟通；只与自己的老乡交往。

.2、社交恐惧症。由于觉得自己交际能力过弱，对人际交往有恐惧感，总是觉得当今社会人心叵测，怕拒绝。每当与他人交往时，总会心跳不自觉加快，面红耳赤，十分焦虑和紧张，害怕自己表现不好

而被他人嘲笑，在集体活动中通常处在“外围”，不愿成为焦点。在与同学、老师、朋友的交流过程中，很少讲述自身的想法，十分小心和敏感。这种恐惧心理，以致影响着自己的人际交往。

3、期望值过高。对人际交往中没有处理好的情况感到苦恼, 追求人际关系的完美, 期望自己能左右逢源, 这种高期望造成失望的心理。自己友善的行为被同学误解或者没有得到预期的回报, 因而对处理好人际关系的信心大大下降。

三、改善自己人际交往关系的对策：

1、发现自缺少关于人际交往的理论学习，导致交往技巧欠缺，需要进行理论充电。因此应该选修一些相关人际交往的课程、多听一些关于人际交往的讲座，从图书馆借一些书籍，如《交际心理学》、《社会心理学》、《大学生演讲能力培养》等，学习人际交往的基础理论。譬如：交往姿势、交往动作、交往不同的受众策略；学习如何看待自己、如何评估对方、揣测对方对你的看法；学会语言和非语言的交往艺术、交往技巧，如换位思考、自谦取悦、褒奖他人等。只有在理论层面涉猎足够丰富，才能在平常的交往实践中更好地运用，实现更好的人际交往。

2、加强自己的社会实践能力。培养交际能力就要在掌握交际理论的基础上进行实践，要主动与他人交往，不能消极回避，尤其是要敢于面对与自己性格或观念不同的人，努力拓宽自己的交际圈，不局限在单一固定小团体内。不因为经济条件、外貌原因等封闭自己，要敢于表达和善于推销自己，以一种积极的心态出现在各种交往活动

中。与老师同学主动地交流，利用课堂提问、课后答疑、课外辅导等方式，抓住更多的表现与锻炼机会，让自己在逐次的进步中感受交往的成功，得到老师和同学的认可。

3、提高自己的修养。一是塑造良好个人形象，给予自己正确定位。良好的社交形象会给对方留下深刻的印象。要培养自己的专业素养，增加知识储备，提高自己的道德水准，让自己更加自信、热情、认真、有涵养。二是确立交往原则，首先要自尊和尊重交往对象，只有做到了自尊自爱，才有可能得到别人的尊重，只有尊重对方的价值、人格，才可能有继续交往的可能。三是培养自己的良好表达能力，善于表达，适时适度适量。表达的内容清楚明确，表达的方式恰当，将会更有利于增进友谊。培养自己解决人际交往矛盾的能力，面临人际危机时，要主动化解，分析和理清问题根源，着手予以解决，做到大事化小、小事化了，保持良好的人际关系，创造深入交往的氛围。只要有针对性地解决自己的交往问题，加强交往实践，提高交往技巧，以自信和积极的态度出现在每一个交往活动中，就会收获和谐的人际关系。

最后是改善人际交往也要注意其他的细节问题:(1)记住别人的姓名, 主动与人打招呼, 称呼要得当, 让别人觉得礼貌相待、倍受重视, 给人平易近人的印象。(2)举止大方、坦然自若, 使别人感到轻松、自在, 激发交往动机。(3)培养开朗、活泼的个性, 让对方觉得和自己在一起是愉快的。(4)培养幽默风趣的言行,幽默而不失

分寸, 风趣而不显轻浮, 给人以美的享受。与人交往要谦虚, 待人要礼貌, 尊重他人,。(5)做到心平气和、不乱发牢骚, 这样不仅自己快乐、涵养性高, 别人也会心情愉悦。(6)要注意语言的魅力: 安慰受创伤的人, 鼓励失败的人。恭贺真正取得成就的人, 帮助有困难的人。(7)处事果断、富有主见、精神饱满、充满自信的人容易激发别人的交往动机,博得别人的信任。

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, 当自己走上社会的时候, 必然会与各种各样的人物打交道, 在与人交往中, 能否得到别人的支持、帮助, 这里就会涉及到自身能力的问题。培养自己与同学、与教师、与领导、与职工打交道的能力。与同学交谈,论争不同的学术观点, 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, 交流读书心得, 理清不同的思想认识, 从中受到启迪;与领导交谈, 充分交流自己对问题的不同见解, 锻炼自己在领导面前不怯场;与职工打交道, 了解到他的工作状况和不同的心态。积极主动地与人交往, 掌握人际交往的方法和技巧, 充分发挥人际交往的作用, 了解自己, 提高效率, 增进身心健康, 促进行为改变, 不断完善自我, 为自己今后在社会中发展奠定良好的基础。另外：改善大学生人际关系的方法

2、塑造良好的个人形象，增进个人魅力

社会交往中，个体的知识水平与涵养直接影响着交往的效果，良好的个人形象应从点滴开始，从善如流，“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”。优化个人的社交形象。

提高心理素质。人与人的交往，是思想、能力与知识及心理的整体作用，哪一方面的欠缺都会影响人际关系的质量。加强自我训练，提高自身的心理素质，以积极的态度进行交往。提高自身的人际魅力。

3、培养主动交往的态度

4、真诚、友善、宽容、尊重

“精诚所至，金石为开”，中华民族的传统美德其实给我们指明了做人、交友的道理。只要在实际生活中，不断总结，相互尊重，构建良好的人际关系也非常容易。

**第三篇：人际交往心理学**

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。

处于青春期的中学生思维活跃，情感丰富，有了强烈的成人感可又无法真正独立。青春的萌动使人坐立不安，充满寂寞，孤独茫然。而青少年的心智又不足以凭借自身的力量来摆脱成长中的困惑和烦恼。父母对青春期的子女小心翼翼、唯恐一不小心让“性”字脱颖而出，恨不得捂得紧紧地让它永不能见光亮；而教师的主要精力全集中到知识的传授上，对学生的情感发展表现出无能为力般的忽略。因此，青少年要想摆脱因成长带来的烦恼，只能借助于与自己有着相同心态、相同需求的同龄人。性别差异使青少年充满好奇和想往，彼此之间需要倾听和聆听，需要安慰和寄托。而这种倾诉和聆听、安慰和寄托，在一定程度上缓解了青春的焦虑和不安。中学生之间的交往是日常生活中人际交往的主要内容；而异性同学间的交往又是其中不可避免的重要组成部分。

中学生随着年龄的增长，生理、心理的迅速发育，从而进入“思春期”，男女之间有一种情感的自然吸引，有彼此接近的心理需要。对方在他们眼里是神秘的，他们更渴望男女同学之间能够进行自然而正确的交流，以便消除成长过程中的烦恼和困惑。健康、正常的异性交往有重要意义呢。

青春期异性交往中的心理问题

青春期男女间正常的接触与交往，是很自然很美好的事情，也是青少年生理、心理发展的需要。但是，由于他们对身心的急剧变化没有足够的心理准备，再加上缺乏成人必要的指导和帮助，难以一下子适应突如其来的变化，无法及时做好自我调整，在各种矛盾和冲突中显得无所适从，出现害怕、惊慌、紧张等消极情绪反应。同异性交往也不够稳定，表现出既向往又惊恐，既好奇又羞怯，既有一点朦胧的性意向又不了解其真谛，导致异性交往中各种特有的情绪震荡和行为偏差。早恋、恐惧、冲动、过敏是这一时期异性交往中最常见的心理问题。

所谓早恋，即过早地涉入爱河，在身心还没有成熟的年龄堕入情网。这种过早出现的恋情，如果不能及时稳妥地加以处理，轻则会影响青少年正常的生长发育，影响他们的学习和生活，重则会直接造成青少年的情绪障碍和行为失范，危及心理健康。

恐惧是青春期异性交往中存在的一种普遍的心理反应。青少年在异性面前表现出一定的不安和拘谨，并不足怪，但有些青少年却表现出过度的紧张和恐惧，严重的甚至害怕看到异性，只要异性在场，或与异性目光接触，就会局促不安、心慌意乱。典型的异性交往恐惧症，会使他们丧失与异性交往的机会和能力，给心理的正常发育及以后的恋爱、婚姻带来极为不利的影响。

处于青春期的男女非常容易冲动，而且常常不考虑后果，在同异性的交往中，很难完全从性本能的冲动中解脱出来，听到会激发性兴奋的语言，看到或触到异性的性感部位，甚至闻到异性身体散发的气味，都会引起不同程度的冲动。这本身并不是下流无耻的事情，但是如果控制不好，就可能导致侵犯性的性冲动，如行为过激、语言粗俗下流、性骚扰等。

过敏与恐惧不同，过敏是由于个人感受性太强，易受暗示引起的交往障碍。表现在与异性交往中，他们过分注重异性的评价及交往中的每个细节，处处谨小慎微，步步设防，斤斤计较，使交往无法深入，难以建立深厚的友谊。

比起中学生，大学生的人际交往更为复杂，更为广泛，独立性更强，更具社会性。个体开始独立地步入了准社会群体的交际圈。大学生们开始尝试独立的人际交往，并试图发展这方面的能力。而且，交往能力越来越成为大学生心目中衡量个人能力的一项重要标准。大学生处于一种渴求交往、渴求理解的心理发展时期，良好的人际关系，是他们心理正常发展、个性保持健康和具有安全感、归属感、幸福感的必然要求。然而，并不是每个大学生都能处理好人际关系的。在这一过程中，有相当数量的人会产生各

种问题。认知、情绪及人格因素，都影响着人际关系的建立。一旦在这一过程中受挫，就可能表现为自我否定而陷入苦闷与焦虑之中，或因企图对抗而陷入困境，并由此产生心理问题。

大学生人际交往障碍，尤其是异性交往的障碍，给大学生的身心健康成长造成了负面影响。如何端正异性交往心理，显得尤为重要。

在生理上，大学生年龄一般在17~25岁，性生理已处于成熟阶段，比较容易出现性冲动，这是正常现象。性成熟使大学生开始萌发性意识，引起心理上的巨大变化。男生如果主动和女生交往，就会给女生造成“有性行为的企图”心理；而女生如果和男生主动交往呢，则会被认为“性意识比较开放”。在这些心理意识影响下，人们开始变得谨慎起来，不轻易地和异性交往，总和异性保持一定的距离。难怪不少同学感叹，男女同学之间交往太少，太拘束了，更无从谈起造成亲切的气氛。

其实，并不是所有的异性交往都带着“性”的因素，许多大学生交往的动机是纯洁的，大都期望的是“精神交往”。在异性交往这方面，没有人敢肯定地说，在这个世上，没有真正的男女之间的纯洁友谊“一对一”的异性交往心理的产生主要是由于对情侣关系（爱情关系）和异性关系的混淆。人们自觉不自觉地把和异性交往的关系视为对情侣关系的破坏，常怕背上“第三者”或“外遇”的名声。这得从爱情说起。爱情具有专一性、排他性；男女双方一旦建立了爱情，就排斥他人分享他们之间的感情，任何第三者的插入和男女双方任何一方充当第三者都被认为是不道德的，有辱爱情的神圣和纯洁。

。这些无不说明了大学生谈恋爱是非常普遍的，这种普遍可能会导致个人和异性交往人数的减少。因为：一方面，“有些大学生坠入情网后便不能自拔，陷入彼此卿卿我我的狭小天地里„„疏远冷落了同学和朋友”；另一方面，情侣主体外的人对这对情侣的疏远。

情侣关系的热度遮盖了异性的关系。异性交往在没有男朋友或女朋友在的时候，许多人选择了中断交往，以免让人产生误会。

王怡红的观点认为，即使现代社会，男人与女人可以更为自由地待在一起，可是囿于各种各样的原因，他们就是找不到爱情的感觉，也是常有的事；但他们仍可以在一起发展关系，做一个朋友或者做一个好朋友。显然，“一对一”的异性交往心理不符合健康交往的需要。

如何把握“恋爱”的度：

青春期，随着生理的迅速发育与成熟，性知识的不断增长，少男少女之间必定会彼此表示好感，互相接近。悄悄地观察他(她)的变化，开始用欣赏和友好的态度与他(她)交往；有意或无意地渴望他(她)成为自己最亲密的朋友，并且尝试着去吸引他(她)，希望得到对方的赞赏……所有这些都是这时期少男少女的健康而正常的感情体验，因而我们不必因为喜欢谁或关注谁而内疚、不安。在有些青少年朋友看来，两个人只要合得来就行，只要有了“爱”，就可以什么都不在乎了，其实不然。因为青少年朋友还不能完全判断这个“爱”到了什么程度，很容易头脑一热，心血来潮，在幼稚的不成熟的思想意识支配下任由感情的野马狂奔，从而酿出苦酒。因此，我们说，喜欢异性、爱慕异性是正常的，也是人之常情，但要把握好这个“度”。在家长或校方看来，中学阶段的异性交往不要超过一起学习、一起谈天、一起郊游、相互关心和安慰，避免过分亲近，避免影响身心健康和正常学习。因为中学阶段正是增长知识，增强体质的大好时光，如果把时光消磨在个人情感的世界里，岂不是白白误了青春的时节吗?同时，这一时期少男少女之间的相互吸引，相互依恋，还不一定是真正的“爱情”，它具有相当大的盲目性和偶然性。随着年龄的增长，阅历的加深，责任感和道德感的增强，青少年会对“朋友”、“友谊”、“伴侣”、“爱情”的涵义理解得更深更透，从而正确地把握自己的情感世界。

人的成熟标志之一，就看他把握自己的感情程度。成熟的爱，需要成熟的条件，就像一棵树的成长，需要浇水灌溉，需要施肥，需要修剪，需要除害虫一样，这都需要时间和精力。两颗虽然赤诚却不冷静的年轻的心是无法一下子承担这么多的。有的人对爱情的理解很单纯，认为爱就是爱，不附加任何社会因素，而对什么是真正的爱情，以及爱情所包含的社会责任和义务，知之甚少。青春期是个不同于儿童期而又迥异于成人期的独特的时期，此时，两性之间的感情纯洁而又朦胧。古今中外，不知多少大家在此大作文章，有的称之为“不该吃的禁果”，也有的形象描述为“感情的暴风阶段”和“犯个美丽的错误”等等。

它们都有两个含义，一个是它的美好和诱惑力；一个是它的不成熟。教育学家和心理学家尤其谆谆告诫，循循善诱，虽然大多数学生都能把自己的精力转移到学习上来，把自己那份纯洁而美好的情感珍藏起来，但遗憾的是，仍有少数的少男少女们还徘徊于危险的边缘。爱情这杯酒是醇厚甜美的，但现在还不是品尝它的时候。与其匆匆步入爱河，不如我们静静地等待它的成长。

少男少女之间互相吸引，互相欣赏，这是少年朋友走向成熟的表现，是无可厚非的。事实上，的确有些学生开始恋爱。正在恋爱的青少年朋友应当注意：首先，不要把这种感情当成生活的惟一重心，应多参加丰富的课外活动，结识更多的良师益友……更好地把握自己，发展自己，千万别把自己封闭在狭窄的“二人世界”里。其次，行为上不要过分亲热，因为过分亲热不但不雅观，而且会让他人，尤其是成年人产生误会，父母或老师更会不理解或不允许。再次，不要把婚后的事提到婚前做，否则会使双方陷入困境而不能自拔，会严重影响学习和正常生活。青少年在与异性交往时要适度，在恋爱时更要把握“度”，使自己的行为符合社会的要求，适合自己的年龄特点和学生身份。

怎样得到异性朋友的尊重和信任：

青春期与同龄朋友的关系比和父母师长的关系要亲密。相似的经历使同龄朋友彼此结成了“盟友”。同伴之间将友谊当做“至高无尚”的追求，讲“义气”，守“信用”，以至于在犯错误时也互相包庇或为朋友打抱不平。青春期，随着“成人感”、“独立感”和“自我意识”的日趋增强，青少年开始发现自我、观察自我、评价自我和改善自我。他们通常很在意他人对自己的评价，很注意自己在大庭广众之下的形象，能够自觉遵守道德规范，对自己要求较高；有强烈的求知欲，兴趣爱好广泛，关注一切新异事物和社会的发展变化。在这样一个过程中，个性逐渐发展起来了。

异性交往是人类社会生活中不可缺少的组成部分，既然社会群体是由男女两种性别组成，并形成分工合作，当然就会有异性交往。况且社会的基本单位棗家庭就是由两性组成的。因此，只要你生活在人类社会，无论是个人家庭生活还是集体生活都必然要与异性打交道。

正常的异性交往是走向成熟的前奏曲，是身心健康发展的必要过程。那么，怎样才能在异性交往中得到异性的尊重和信任呢?

异性交往的成功先要符合人际交往的原则。据调查，人缘好的人都待人真诚，守信用；待人宽容，善理解；待人友善，好助人；而且尊重他人，谦虚好学，兴趣广泛，温文尔雅，风趣幽默。人缘不太好的人往往以自我为中心，狂妄自大，不诚实守信，不尊重他人，不求上进，好猜疑、报复，粗鲁，学习好但不肯帮助别人，或学习不努力。

进入青春期的中学生要取得异性的信任，如果忽视了自身的品格修养，往往得不到异性的尊重。如果把做错事而不肯承认错误认为是坚强不屈，把打架、骑车抢行等违章行为认为是勇敢无畏，把抽烟喝酒认为是男子汉的成熟，把忸忸怩怩、矫揉造作认为是女性的温柔，把涂脂抹粉认为是女性的魅力，把不尊重他人、骄横无理认为是活泼开朗，那你恐怕会失去异性朋友。

如果在与异性交往中注意言谈举止文明、顺畅，既不轻浮，又不拘谨，像对同性那样对待异性，而且交往的程度和方式多数人也感到自然适度，你一定能在异性心目中确立较好的地位，得到异性的尊重、信任与好感。

**第四篇：人际交往心理学论文**

人际交往心理学论文

商务学院 财务1102B 芦靖 2011030370408 大学生活中最棘手的问题莫过于人际交往问题了,因此，我选修了这门名为人际交往心理学的课程。通过一个学期的人际交往心理学的学习，我对这门课程有了一定的了解。这门课程对我们以后融入社会，如何使自己能更好地进行与人际交往，建立良好的人际关系网络提供了方向性的指导。当然，选择人际交往心理学这门选修课程，除了出于自己的兴趣，还有一个原因就是希望通过学习这门课程，使自己能够正确和周围的人相处，建立和完善自己的人际关系网。

人际交往也称人际关系，是人与人之间心理上的关系。人际交往表现为人与人之间的心理距离，反映着人们寻求满足需要的心理状态。从动态讲，人际交往是指人与人之间一切直接或间接的相互作用，但都超不出信息沟通与物质交换的范围；从静态讲，是指人与人之间通过动态的相互作用形成的情感联系。据估计，大学生每天除了睡眠外，其余时间中有70%左右用于人际交往。有的人对成功人士进行分析，得出的结论为85%的成功人士与良好的人际关系有关。因此，人际交往对大学生起着重要作用。

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。动机在人际关系中有着引发、指向和强化功能。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，其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。

通过对课程的学习，我整理了一下我的人际关系。总的来说，我的人际关系虽然比不上那些交际能力强的人结识的朋友多，人脉宽，但是只要是和我认识的，关系比较熟的，大都可以说是我的好朋友了。我觉得我的人际关系网络里可以分为三个层次：一是只有过一面之缘的，萍水相逢的普通人；二是和我在同一个生活圈里的，关系熟络的，交往较好的朋友；三是和我关系密切的，交情深厚的知心朋友。

我对自己现在的人际关系还算满意，但是我的人际关系网散布范围小且漏洞大。首先，谈谈我人际关系好的一面：第一，与朋友、同学等社会关系较好。这主要是与我个人的性格有关。我的性格虽然有点内向，但是脾气好、与人相处和善，所以只要是我认识的人，关系不会变差。当然在这一点上，我可能还需努力。我始终记得一句话：“责人之心责己，恕己之心恕人。”第二，与朋友、同学等社会关系能喜悦共享、互帮互助。所谓喜悦共享，我想，并不能与周围任何一个人做到这一点，可能只限于要好的几个朋友。对于生活上有困难的同学、朋友，我会积极伸出援手。第三，与朋友、同学等社会关系合作处事。当然，这个是建立在诚信待人、友善交往、互相尊重的前提下。当然我的人际关系网也存在着很大的漏洞，第一，对一些看法、做法难以做到互相理解，互相包容。我认为这种现象可能是因为文化差异或者生活环境不同所导致的。第二，对一些敏感、尖锐的话题，我可能会伤害朋友、同学。这一点得从我自身出发，可能是我的原则性比较强，这种原则性可能出于正义之道，但它阻碍了我的人际交往。总的来说，改变自己才会改变人际关系。

对于一个在校大学生来说，这是一个人际关系走向社会化的一个重要转折时期。大学生的人际关系并不如社会上的人际关系复杂，可能仅限于同学、老师、朋友和亲人，且大学生的社交能力普遍较弱，其主要原因还是因为生活的圈子小，能接触到的人群有限。现在的大学生都比较普遍存在以自我为中心，任何事情，任何决定最先考虑到的就是自己的需求和利益，强调自己的感受，不顾及他人。以自我为中心共性决定了我们有的时候缺乏交往技巧，不易融合。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。

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。成功的人际交往是一种智慧和能力。不懂得必要的社交知识，不善于运用交往的艺术，在生活中就会举步维艰。

**第五篇：人际交往心理学心得**

人际交往心理学心得

交往是一门艺术，然而交往需要读懂对方的心理，所谓知彼知己，百战不殆。斯普兰格说：“在人的一生中，再也没有像青年时期有那样强烈地渴望被理解的愿望。” 人的一生中总要面对很多的事情，但是许多都是用语言解决的，这就要求我们能说，敢说，会说，说得好才能左右逢源。如何才能说得好呢？首先我们要彼此尊重，谈吐间，我们应该注视对方的眼神，说话应该调节好自己的语速，调节好自己的声音，要关心别人的谈话，时不时有一个合理的姿态，让对方知道自己在听他说话，保持诚恳的微笑。我们应该要有忍耐性，适当的忍耐可以让我们了解对方，然后用幽默的语言给予对方不可还击的告诫。在交流中我们不能冷落那些不爱开口的人，那些人内心是激情的，渴望交流的，但是不知道如何开口，所以我们就要引导他们开口，消除他们的戒备心理，方便和自己坦诚交流，以便扩大自己的人际圈。我们要会说，能把话说到对方的心理，反映出对方的心声。正确的人际交往要求我们消除嫉妒心理，坚持五大原则：宽容待人，求同存异，互助互利，真诚待人，平等待人。例如，在《怪女孩出列》这部影片中的一些人就是嫉妒主人公，才导致一系列的坏事发生，这就是后果，不是结果。交往中我们要诚信，只有诚信才能获得别人的信任，才能建立更好的人际关系，然而善意的谎言也是一种诚信，要学会换位思考。我们要注重自己的仪容仪表，穿着得体，大方，给人一个良好的外在形象，从而增加别人的良好视觉效应。

“物以类聚，人以群分”。即人喜欢与自己相似的人，因为类似或相符本身具有一种增强作用，容易获得他人的支持，获得内心的稳定感；同时，相似的人，容易建立相性的群体，以增强对外界反应的能力，保证反应的正确性。一个人在与自己相似性的团体中活动，阻力会比较小，活动更容易进行。

人最怕孤独也最容易感到孤独，人对孤独有一种本能的恐惧，人际交往是最基本，最有效的消除孤独的手段之一。社会心理学研究表明，孤独是在人与人的交往体验中产生的，也就是说，孤独实际上是人们在日常生活的人际关系中所体验到的东西，当一个人感到孤独时，那就表明他正处于想与别人接触和交往的状态中。所以，人和他人交往，可以满足个体的心理需要，消除孤独感，除此之外，人际交往可以传递信息增加个人的知识经验，可以通地互动提高群体凝聚力，可以及时地沟通思想，消除误会，解决矛盾，协调群体成员之间情感和行动。缺乏人际交往，甚至连本能行为也受到严重影响。

互补的人容易相互吸引，因为人有从对方获得自己所缺乏的东西的需要，互补性是指在需要，兴趣，气质，性格，能力，特长和思想观念方面存在差异的人，可以在活动中产生相互吸引的关系。如果交往中的一方能满足另一方的某种需要或弥补某种短处，那前者就会对后者产生吸引力。如果他人的某一特点满足了一个人的理想，从而增加了其对这个人的喜欢程度。正因为有了互补性，社会生活才变得更加丰富多彩，但互补是以交往双方都得到满足为前提的，如果不能满足这一要求，那些相反的特性就不能够产生互补，能否实现互补吸引还需要它们是由哪些人格特质构成的，因为互补性的实现在很大程度上将取决于一个人的人格特质

美丽的仪表能给交往加分能力和个性品质是影响吸引力的很重要的内在因素。个性品质里的真诚，诚实，理解，忠诚，真实，信得过，理智，可靠，有理想，体贴，可信赖，热情，友善，友好，快乐，不自私，幽默，负责任，开朗，信任别人是最值得喜欢的。

适当的自我暴露有助于加深亲密程度，自我暴露是指坦率地表白自己陈述自己，推销自己，心理学认为，一个人应该至少一个重要的他人知道和了解真实的自我暴露和太多的自我暴露都会引起环境适应方面的一系列问题，一个从不自我暴露的人不可能与他人建立起密切的关系，但总是向别人喋喋不休地谈论自己的人，会被他人看作是适应不良的自我中心主义者，理想的自我暴露是对少数亲密的朋友做较多的自我暴露，而对一般朋友和其他人做中等程度的暴露，人们常常会回报或模仿他人所欣赏的自我暴露，人们喜欢那些与自己有相同自我暴露水平的人，如果某人的自我暴露，人们喜欢那些与自己有相同自我暴露水平的人，如果某人的自我暴露比我们暴露自己时更为亲密详细，我们会害怕过早地进入亲密领域，从而产生焦虑，获得对方赞同时，我们的自我暴露就多，反之就少。

为什么很多的演讲者会让观众充满激情，因为他们知道观众的内心需要什么，渴望什么，他们能让观众满足，能让大家有同感，这就是他们掌握了人际交往中的技巧。然而在生活中有很多人每每说出一句话，都会让别人感到厌烦，还不会找自己的原因，总是埋怨别人，说别人这样那样的，这不是低级人际交往的表现吗？交往中我们要分清角色，长辈，同辈，晚辈，但是尊重是最低底线。交流就要见人说人话，见鬼说鬼话，做晚辈的榜样，与同辈微笑，成长辈好生。我们要有耐心，耐心会给自己带来惊喜，会带来意想不到的收获，有时要会循循善诱，从别人的内心出发，即使内心很不舒服，也要坚持。交往中我们要幽默，幽默是人际交往的润滑剂，能消除人与人之间的隔阂，也能提高自己的人际交往能力。我们也要学会适应别人，重视别人的口味，要谦虚有礼貌。要懂得赞美别人，恰当的赞美，因为没有谁会拒绝别人的赞美，人心都是渴望祝福的。交流中要避免冷场，要注意对方态度，注意转移话题。总之，人际交往就是一场语言和心理的战争，谁掌握了语言，谁控制了心理，谁就是这场战争的胜利者。但是在这样的战争中，我们必须要懂得尊重，懂得换位思考，懂得幽默的语言，注重平等的对待。能说，敢说，会说，做一个人际交往的主宰者！

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！