# 大学生人际关系特点分析

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2024-08-23

*第一篇：大学生人际关系特点分析大学生人际关系特点分析人文科学系 级汉语言文学班 邓春丽大学生人际关系特点分析【摘要】大学学什么？除了知识外,最关键、最基本的是人的能力，大学生应该培养各种能力如:人际交往能力、创新思维能力、掌握信息能力、学...*

**第一篇：大学生人际关系特点分析**

大

学

生

人

际

关

系

特

点

分

析

人文科学系 级汉语言文学班 邓春丽

大学生人际关系特点分析

【摘要】大学学什么？除了知识外,最关键、最基本的是人的能力，大学生应该培养各种能力如: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。其中人际交往能力的培养尤为重要, 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。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。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。

关键词 : 大学生人际交往能力人际关系

正文：人际关系是人与人之间在活动过程中直接的心理上的关系,或心理上的距离.它反映了个人或群体寻求满足其社会需要满足的心理状态.与他人建立良好的人际关系是人类社会生活中最为重要的任务之一。豪斯顿研究人际关系发现,协调人际关系有利于生活幸福,有利于心理健康和身体健康.人际关系研究表明,社会支持可减少或防止心理紧张所造成的心理伤害.没有足够社会支持的人就会感到孤独,这是由于他们感到孤立无助,或是因为人际交往过程得不到足够的自我暴露的机会。所以当代的大学生要培养足够的能力，妥善的处理自己的人际关系，避免在人际交往中出现问题。

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，交往能力越来越成为其心目中衡量个人能力的重要标准。他们开始尝试独立的人际交往，并有意识地发展交际能力。可是，有很多的大学生不能处理好人际关系，存在各种各样的交际问题。不良认知、情绪及人格等心理因素，都不利于良好人际关系的建立。而人际关系不好，又会进一步导致原有心理问题的加重或产生新的心理问题。

一、大学生人际交往不良具体有哪些表现呢？

（1）与同学交往平淡，缺少知心朋友。

大学，很多同学都有这样一种感觉，觉得自己有很多朋友又觉得自己没有一个朋友。我们可以广泛的认识很多人，可以有很大的交际圈，但多属点头之交，总感到自己缺乏影响力，没有知心朋友，因而倍感空虚、迷茫和失落。

（2）与个别人难以处好关系。

大学，最易起摩擦的地方就是宿舍。舍友朝夕相处，因看不惯对方的某些习惯而发生冲突的事情时有发生。所以，有些人可以与很多人交往良好，但与个别人却难以和睦相处，常因此而影响情绪，有如鲠在喉的感觉。这个个别人可能是室友、同学，也可能是老师或者父母。

（3）感到交往有困难。

没进入大学之前，很多人都是家里的皇帝或者公主，过着养尊处优衣来伸手饭来张口的生活。但是，在大学里，这些人往往表现出各个方面的优越感却往往无法融入集体的大圈子。这类大学生渴望交往，渴望有知心朋友，可由于个性缺陷、交往心理障碍或交往能力有限、方法欠妥等多种原因，人际关系处理不好，不怎么受人欢迎。因而，他们往往感到苦恼、沮丧。

（4）社交恐惧症

有些大学生不善交往，甚至惧怕交往。此类大学生虽不多，但也不乏其人。他们对人际交往特别敏感、害怕，极力回避与人接触。不得不交往时则紧张、恐怖、心跳加快、面红耳赤，难以自制，总是处于焦虑状态，总处于一种莫名的心理压力之下。与人交往，甚至在公共场所出现，对他们来说都非常痛苦。

（5）性格孤僻，不想交往

前面讲述的几类大学生虽然存在交往问题，但至少有交往的愿望。可还有一类大学生则缺乏这种愿望和兴趣，喜欢自我封闭、孤芳自赏。这种情况比较特殊，人数也很少。

二、大学生的上述人际关系不良表现背后的心理障碍是什么呢？

（1）认知障碍

认知障碍在大学生人际交往中很常见。大学生多处于青年期。他们的自我意识迅速增强，开始了主动交往。但他们心理不成熟，且社会阅历有限，因而人际交往容易理想化，很容易受挫折而产生交往障碍。另外，有的大学生常以自我为中心，喜欢自吹自擂、装腔作势、盛气凌人，忽视平等、互助等基本交往原则，从不考虑对方的感受与需要，人际关系肯定也不好。

（2）人格障碍

人格障碍是另一种常见的人际交往障碍。大学生人格不健全或和他人的差异可能会带来

交往误解、矛盾与冲突。如胆汁质气质类型的人性情急躁，会使抑郁质气质的人感到不安。

（3）情感障碍

大学生处于青年期，人际交往的感情色彩通常很浓重。因而，情感障碍很容易对人际交往产生不利影响。大学生主要情感障碍包括嫉妒、自卑、自负、害羞、孤僻等等。有的大学生嫉妒心重，看到别的同学获得奖学金、成为党员或找到一个漂亮的女朋友，他就感到痛苦、忧伤、忿忿不平。于是他冷嘲热讽、散步流言，或者直接攻击对方，导致人际关系冷淡。有的大学生有自卑心理，在交往中常常是缺乏自信，畏首畏尾、感到不安，因而社交圈子很狭小。有的大学生自负，与人交往时傲气轻狂、自夸自大，只关心个人的需要，忽视他人的需要。害羞的大学生人际交往中常常有腼腆、动作忸怩、不自然、脸色绯红、说话音量低而小、对交往采取回避态度等表现。

三、应该如何克服上述人际交往的心理障碍、拥有良好人际关系呢？

（1）要充分了解大学校园人际关系的特点

从成为大学生的那一天起，与人相处的对象和特点就发生了根本的变化。在中学以前，我们与之相处的对象和含义比较狭窄，只是友谊或亲密关系的一种拓展。此外，那时的人际关系也比较简单。但是，当成为了大学生，我们就不能再仅凭个人好恶与人交往了。不仅要同自己喜欢的人交往，还要与自己不喜欢的人保持友好的关系。这是大学校园人际关系的一个突出特点。所以，对大学生而言，了解这一特点并建立一种新的人际关系不仅是大环境的要求，也是每个个体逐渐走向成熟和走入社会必要条件。大学生必须逐渐摆脱以自我为中心的思维方式，逐渐学会设身处地的为别人着想，并在此基础上建立起独立、协调的新的人际关系。

（2）要注重自身人格塑造和能力的培养

常听到有同学讲：“那人性格好，懂得多，所以喜欢同他交流”。.的确，一个品质好或具有某些特长的人更容易受到人们的喜爱。所以，若想要增强人际吸引力，融洽地与他人相处，就应充分健全自己的品格，表现自己的特长，使自己的品格、能力、才华不断提高。人们喜欢真诚、热情、友好的人，讨厌虚伪、自私、冷酷的人。在同学中选择朋友，首先考虑的是个性品质，与成熟、热情、坦率、有责任感的人多交往。

另外，人际交往在心理上总是以彼此满意或不满意、喜欢或厌恶等情绪反映为特征的。一般说来，人们总是喜欢那些喜欢自己的人，对真诚评价自己的人具有好感。所以，很多时候，我们要努力让自己优秀而非观望他人。

（3）要宽宏豁达，学会体察对方心理，做到以诚相待

我们的社会是一个多元化的社会，人们相互之间的关系越来越复杂。要与周围的人保持良好的人际关系，要具备宽宏豁达的心理品质，多为别人着想，做到以诚相待。

在生活中，我们与朝夕相处的同学有了误会，受到别人不公正的对待、不为人接纳时，你一定会为之焦虑和烦恼，也一定会影响你的学习、生活及社交关系。如果我们做到宽宏豁达，也许就会心平气和些，会站在对方的立场考虑问题，会体会他人的心情和感受，误会、委屈就常常会烟消云散，别人也将欣然接受你。大学生在日常的生活、交往中一定要注重这种品质的培养，以求更好地适应生活、适应社会。

结束语：

孔子曾说过：独学而无友，则孤陋而寡闻。人际交往，可以帮助我们提高对自己的认识，以及自己对别人的认识。在人际交往的过程中，彼此从对方的言谈举止中认识了对方。同时，又从对方对自己的反应和评价中认识了自己。只有对他人的认识全面，对自己认识深刻，才能得到别人的理解、同情、关怀和帮助，自我完善才可能实现。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。

**第二篇：大学生人际关系分析1**

华东交通大学大学暑期社会实践调研报告

关于大学生人际关系分析的调查报告

邹阳

摘 要：大学生人际关系问题，一直是社会上的热议问题。良好的人际关系意味着良好的就业前景。可是，现今许多在校大学生，甚至是毕业大学生，都还不能处理好自身的人际关系。怎样处理好人际关系问题，也就成为了现今大学生走向社会的关键。大学生，作为特殊的社会群体，好的人际关系将实现特殊性转化为优势性的关键。

关键词：大学生 人际关系 就业前景

1一、前言

1.调查对象的历史背景及现实状况

人际关系，顾名思义就是人与人之间的关系。大学生这一特殊的社会群体，因为其文化程度较高，但是较高的文化水平并不意味着对应的社会地位水平。许多大学生在校期间忽视的培养良好人际关系的能力，他们更多的专注于文化知识的学习，一旦毕业之后，大多数人不知道怎么去处理复杂的社会人际关系，结果也就对他们的就业及工作造成了很大的影响，最后要想实现其较高文化水平和社会地位水平的对应，也就成为不可能的现实。因而调查分析大学生人际关系存在的问题，有助于帮助大学生解决现实就业问题，从而实现社会的和谐。

2.调查时间

14/6/2024—16/6/2024

3.调查对象、方式和过程

此次调查针对对象主要是100位在校大学生，通过问卷形式，根据相关数据对大学生人际关系状况及其中存在的相关问题进行分析，然后找出对应解决办法。

二、调查分析及问题

一、大学生人际关系的含义与构成

大学生的人际关系是高等院校中人际关系的重要组成部分，它是大学生在学习、工作、生活过程中结结成的一种人际关系。人际关系是指人们在相互交往过程中，彼此间相互影响而形 1 邹阳，男，1991年生，江西宜春人，华东交通大学外国语学院英语专业10国贸2班，电话：\*\*\*，电子邮件：626661687@qq.com。

华东交通大学大学暑期社会实践调研报告

成的一种心理上和社会上的联系。人际关系是在一定的社会团体中，人们之间直接的、间接的、可觉察到的并受心理特征所制约的相互交往关系。大学生人际关系由认知、情感、和行为三种心理成分构成。

1.认知成分。

反映的是大学生个体对人际关系状况的认识，是人际关系知觉的结果，是人际关系形成、发展和改变的基础。

2.情感成分。

情感成分是交往双方在情感上的满意程度和亲疏关系，是与人的交往需要相联系的一种体验，反映出对交往现状的满意程度。

3.行为成分。

行为成分是指大学生交往双方外显的行为表现，如语言、手势、举止、风度、表情等表现个性和传达信息的行为因素，它是建立和发展人际关系的交往手段与形式.二、良好的人际关系对大学生的意义 1.幸福感

幸福感作为现今热门词汇，成为去年两会代表委员和网民谈论最多的话题，可见幸福感的重要性。良好的人际关系在物质和精神上，都能给人以幸福感。物质上而言，良好的人际关系给大学生带来稳定的工作，从而保证他们不必过多地为生活琐碎担忧。精神上，良好的人际关系则意味着广阔的交际圈，当在生活遇到困难或者不开心的事时，我们可以向更多的朋友去倾诉。

2.心理健康

心理上的疾病往往由紧张所引起。研究表明，社会支持可减少或防止心理紧张所造成的心理伤害。良好的人际关系带来较高的社会支持，所以大学生的心理健康与否关键在于人际关系的好坏与否。

三、当代大学生人际关系存在的问题

从问卷的总体情况来看，当今大学生的人际关系处于大体良好阶段，但是由于自身以及外界多种因素的影响，他们在人际交往过程中产生了诸多问题。

1.自我认知错误。

在调查问卷中有这样一个问题：在人际交往过程中，你是否经常主动与人交往? 结果也有近一半的同学表示不会经常主动去与别人交往，当问到原因时，他们的回答多是，“怕别人拒绝与其交往，或者是担心其他同学笑话等”。所以我们可以发现现今许多大学生存在严重的自我认知错误，这在很大程度上影响到大学生正常的人际交往。

2.错误评价他人。

每个人都有他的个性，在问卷中关于排斥与某些人交往的原因中，大多数的回答是，个人认为该类人不适合交往。从而造成自身交际范围的紧缩。因此，对他人错误的评价，也会对大学生的人际交往造成很大的阻力。

3.对人际交往的技巧不了解。

华东交通大学大学暑期社会实践调研报告

许多同学在回答问题（自身觉得在人际交往中，最大的阻力因素是什么?）时，60%以上的同学人认为是自身对人际交往的技巧不了解，以致失去了很多扩大交际圈的机会。所以，大学生在准备改善自身人际交往状况之前，务必先给自己大脑充电，充实人际交往的技巧。

4.不主动参加集体活动。

集体活动对大学生的人际交往能起到很大的帮助作用。但是，根据问卷的回答情况，我发现有很大一部分大学生对集体活动有着排斥倾向。不远参加集体活动的理由各种各样，多主观上认为集体活动只是浪费时间，对自身的锻炼很小，但都又说不出什么队自身的锻炼性大。

四、大学生人际关系问题的成因

根据调查发现，大学生对自身人际关系问题的形成原因，主要可归为三个大类，30%的学生认为是由大学生的身心发展不一致造成的，大约50%的学生则认为，对人际关系的认知障碍造成了自身很大人际关系问题，剩下20%左右的学生认为学校和家庭教育的不完善也是造成自身人际关系问题的关键因素。

1.自身身心发展不一致。

现今大学生的身体成熟程度和心里成熟程度处于完全不一致的的阶段，所以，他们急切的希望自己的个性，但是由于阅历的足，心智尚浅，从而满足不了胜利发展的需要。这样，过高的心理需求与较低的心理承受力之间产生冲突，最后英法了人际交往中的各类问题。

2.对人际关系的认知障碍。

从该项原因的选择状况来看，对人际关系的认知障碍是造成大学生人际关系问题最主要的因素。人际交往认知障碍是在人际交往过程中表现出来的错误的思想观念。大学生中人际交往认知障碍主要包括过分自我认知，过分追求的完美主义认知以及过分理想化注意认知。着三大类型的错误认知不仅会影响大学生在校期间的正常人际交往，而且会形成一种不良的交往定位，从而阻碍他们以后的人际交往，降低他们的交际能力。

3.学校和家庭教育的不完善

大部分学校多是注重于学生文化的培养，而忽视了学生心理素质的同层次的提升。最后使得学生不能正确的形成对自我的认知定位，结果面对纷繁复杂的社会变得不知所措也就不奇怪了。另外，现在的独生子女越来越多，在家庭的娇惯宠爱环境下，许多大学生养成了以自我为中心，很少以致不会去替他人考虑，所以造成了他们在人间交往上的诸多问题。

三、大学生人际关系问题的解决办法

人际关系是我们生活中的一个重要组成部分。倘若搞不好人际关系，将对我们的工作、生活及心理健康有不良的影响。在现实社会中，由于各人的性格、秉赋、生活背景及目的等的不同而产生的思想上的一定隔阂，这是正常的，也是可以理解的。倘若在工作或生活中和所有

华东交通大学大学暑期社会实践调研报告 的人都合不来，那就不正常了，需要作自我调整并加以改变。人依据其年龄、性别、职业、职位、所处环环境等情况而扮演着不同的社会角色。在与人接触时，不同的角色有着不同的行为规范，所以在和不同的人相处时，有不同的要求和技巧。

对大学生而言，解决自身的人际关系问题，更是当务之急。在实际操作上，应该从如下几点入手；

首先，要处处替他人着想，切忌自我中心。首先要搞好同学关系，为以后工作上与同事搞好关系垫好基础。同时要学会从其他的角度来考虑问题，善于作出适当的自我牺牲。舍小我换大我，从而达到扩大自身人际关系的的作用。在准备一项工作，也要学会经常与别人合作，在取得成绩之后，要共同分享，切忌处处表现自己，将大家的成果占为己有。提供给他人机会、帮助其实现生活目标，对于处理好人际关系是至关重要的。替他人着想还表现在当他人遭到困难、挫折时，伸出援助之手，给予帮助。良好的人际关系往往是双向互利的。给别人的种种关心和帮助，当你自己遇到困难的时候也会得到回报。

其次，要胸襟豁达、善于接受别人及自己。要不失时机的给别人以表扬。但须注意的是要掌握分寸，不要一味夸张，从而使人产生一种虚伪的感觉，失去别人对你的信任。

最后，要掌握与他人交谈的技巧。在与同学或者以后的同事交谈时，要注意倾听他的讲话，并给予适当的反馈。聚神聆听代表着理解和接受，是连接心灵的桥梁。在表达自己思想时，要讲究含蓄、幽默、简洁、生动。同时要抽时间和同学或者以后的同事打成一片。培养自己多方面的兴趣，以爱好结交朋友，也是一种好办法。

参考书目：

陶国富、王祥兴主编《大学生交往心理》，华东理工大学出版社，2024年6月出版。是本哲雄(日)著，颜文君译《人际关系心理学》北京：经济管理出版社，2024年3月出版。

孙洪亮，大学新生人际关系特点与自我调适[J];辽宁农业职业技术学院学报;2024年01期。

李全彩，大学生人际关系的现状与对策[J];中国学校卫生;2024年01期。

**第三篇：关于大学生人际关系的调查和分析**

关于大学生人际关系的调查和分析

力学081 邓喜波 学号 200800206016

大学阶段是大学生个性品质形成和发展极为重要的阶段，大学生正处于一种渴求交往、渴求理解的心理发展时期。和睦的人际关系，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。关注大学生人际关系状况及对其进行调查是有必要的。

根据调查，大学生轻度人际关系困扰者占38、51%，严重人际关系困扰者占15、06%。影响大学生人际关系困扰的主要因素为参加集体活动情况、对别人不信任程度、社交能力、害怕死亡、神经质、生活事件、情感理解和拒绝否认。说明大学生人际关系困扰率较高，学校、社会及家庭应注意改善大学生的学习、生活和成长环境，促进其身心健康。

大学生人际交往中存在问题主要有以下几种类型：

1、自我中心型。在与别人交往时，“我”字优先，只顾及自己的需要和利益，强调自己的感受，而不考虑别人。

2、自我封闭型。这种类型有两种情况，一种是不愿让别人了解自己，总喜欢把自己的真实思想、情感和需要掩盖起来，往往持一种孤傲处世的态度，只注重自己的内心体验，在心理上人为地建立屏障，故意把自我封闭起来；另一种情况是虽然愿意与他人交往，但由于性格原因却无法让别人了解自己。

3、社会功利型。任何人在交往过程中都有这样那样的目的、想法，都有使自己通过交往得到提高，进步的愿望，这些都是好的。但如果过多过重地考虑交往中的个人愿望，利益是否能够实现和达成，实现的可能性有多大等，就很容易被拜金主义、功利主义等错误思想腐蚀拉拢，使个人交往带上及其浓厚的功利色彩。

4、猜疑妒忌型。猜疑心理在交往中，一般表现是，以一种假想目标为出发点进行封闭性思考，对人缺乏信任，胡乱猜忌，说风就是雨，很容易受暗示。猜疑是人际关系和谐的蛀虫。另外，心理学认为，任何人都有不同程度的嫉妒心，这是常事，一定的嫉妒心，可以激发人奋发向上的积极性。而一旦这种 嫉妒心超出一定限度就会走向反面，影响人与人之间正常的关系。在我们平时的交往中嫉妒心主要表现为对他人的成绩、进步不予承认甚至贬低；自己取得了成绩，获得了荣誉就沾沾自喜，但同时又焦虑不安，对他人过分堤防，害怕他人赶上；有的甚至因此怨恨他人的所作所为。嫉妒心，嫉的是贤，妒的是能，这就是所谓的“嫉贤妒能”。如若自己不能够很好的调节心态，发展到极端就会产生同归于尽的心理，自己得不到的东西，别人也别想得得到。自己不成功，他人也休想成功。能够坐在这里的，大家都是通过高考这拥挤的羊肠小道的幸运者，一帆风顺，优越感，自然而然的滋生。但进入大学校园情况就不一样了，中学的优秀者云集在一起，有的同学不能够保持优秀，学业上优越地位的失落，很容易产生忌妒心理。轻者出现内向，躲避，重者出现精神妄想，自杀甚至犯罪等。

5、江湖义气型。有些学生热衷于江湖义气，对所谓的江湖好汉，义士崇拜得五体投地，与其他同学称兄道弟，拜把子，管它什么校纪，国法，集体利益，不惜为哥们两肋插刀，大有豪气冲天的勇者风范。

6、人际交往复杂困惑迷茫。这是很多大学生的心灵写照，熟悉了周围的环境，认识了周围的同学，才发现校园的生活并不像自己想象的那么简单，人的想法也不再像高中那样单纯了，人们说校园就是个亚社会，每天自然少不了待人接物，然而待人接物并不简单，大学校园汇集着来自五湖四海、四面八方的同学，风俗习惯、观点看法难免不一样，正是这些风俗习惯和观点看法的不同，使我们的生活总是充满着小摩擦，总是不能风平浪静。调查显示，有７８．８％在校同学都反映人际关系复杂难处，其中宿舍关系就占４５％，人际交往和我们的生活息息相关，每天都在为人际关系发愁，你说能不郁闷吗？

7、面子问题。爱美之心，人皆有之，爱面子更是大学生的一大怪癖，大学生的许多人际冲突，都是发生在没有什么原则问题的小事情上，往往是一次无意的碰撞、不经意的言语伤害、或区区小利等等。双方都在用不适当的方法维护自尊，即典型的面子心理，仿佛谁先道歉就伤了面子，于是层层升级，以悲剧而告终。

其实产生这些问题的原因很多，分析起来大体上有以下几个方面的因素：

1、家庭教育的原因

现在大多数家庭都是独生子女，所以在家里父母总是怕孩子吃亏，慢慢的就养成孩子自私的心理。并且有些家长本身人际关系就不好，由于长期的渲染，致使孩子也反感与人交往。做家长的应当让孩子接受一些挫折教育和吃亏教育，这样才会让他们真真的自己去了解社会感知社会。真正的去为人处世。

2、学校教育的原因 在很多中小学校，包括有的大学把学习成绩放在第一位，忽略甚至根本就没有注重培养学生的人际交往能力还有很多时候，有的学校把学生的思想品德教育形式化。致使很多学生在面试的时候面红耳赤，羞羞答答，这是学校教育的失误，其实学校应当注重培养学生如何做人，以及怎么面对和接触社会，时刻让同学们明白，虽然他们不能改变一个社会，但他们一定要适应这个社会。

3、社会的影响

由于现在我们社会阴暗面影响着我们的同学们，他们从不敢相信人到不愿相信人，所以我们要在社会上大力宣传人性的回归，让社会充满爱。

4、自私自利的个人思想

如今像你们这样的大学生，基本都是独生子女。家长们“望子成龙”的期盼，对自家“独苗”的呵护，成为培育“一切为我”的温床。当你们计如大学校园，独立地过集体生活，与同学相处时，一些同学自小养成的“以自我为中心”的自私心理就暴露无余。

5、素质教育的匮乏

我国目前的教育现状仍处于应试教育阶段，应试教育带来的负面效应就是一些家长、学生、老师更多关心的是学生的考试分数。却忽视了无法用分数衡量的内在素质的培养，这其中，就包括人际交往与沟通能力这个作为社会人必须具备的素质。

6、市场经济的负面影响 市场经济的发展，一方面推动了我国经济社会的发展与进步，另一方面也助长了一些功利思想的膨胀，这种思想意识也影响了大学生的处世理念和行为方式。

近年来，由于各种因素的影响，大学生人际交往困难成为大学生活中的一个普遍问题，影响其身心健康和学习进步。

**第四篇：关于大学生人际关系调查报告及其分析报告**

关于大学生人际关系调查报告及其分析报告

摘要：调查研究表明，当代大学生人际交往方面存在重大压力，就此作出分析与解决。关键字：大学生 人际交往 倾诉对象 知心朋友 融洽 矛盾 一般喜欢 交际圈子 陌生环境 忙碌 社会观念 优越感 性格 运动 优长 吃亏 心理咨询 价值观 情绪 松下幸之助 求同存异 林肯

正文：调查统计表明，引起大学生心理健康问题的原因情况有：人际交往压力问题（67%）工作就业方面的压力(55%),自我管理的能力不强（51%），情感方面问题（48%），人生发展与职业选择上有困难（48%），对环境不适应（45%），学习压力（44%），经济困难（26%），不适应大学生活（16%）。

显然，人际交往方面存在困难是当今大学生比较主要和普遍的问题。

一 关于大学生人际交往关系调查情况及其问题分析。

（一）大学生不顺时选择的倾诉对象：知心朋友（65%），家人（26%），男朋友/女朋友（14%），老师（9%），学长/学姐（6%），心理咨询员（5%）。

问题：大学生多依赖好朋友，其次是亲人，而对学校里可能较有能力解决心理问题的人员和机构不大考虑。

（二）大学生与同学相处情况：融洽（89.3%），偶尔会发生矛盾（10.7%）。

问题：大部分大学生还是能够处理好基本的人际关系，但仍有相当一部分人不会处理。

（三）大学生对大学里的同学和朋友的依赖度：一般喜欢，无所谓占64.5% 问题：大学生在相互交往过程中有叫大难度找到真正信任的知心好友。

二 对大学生人际交往方面存在问题的原因分析。

（一）环境方面大学生交际圈子变大。大学生在大学里有许多机会去接触形色各异的人，特别是对于有些刚入的大一新生来说，刚刚走过激烈的高考战火线，从比较封闭的高中走进一个自由开放的大学国度，待人接物，需要变得更主动灵活，从而无所适从，变得怯懦自卑，情愿将自己封

闭在自我小世界里挣扎。远离家乡，来到一个陌生的环境。同样，这对于大一新生来说更普遍，特别是那些偏远的农村小镇的学生。这些学生进入大学，可能对于一切都表现得好奇和谨慎，许多东西不曾见过听过，与周边城里的学生无共同交流语言，又无一技之长，从而变得文静少话甚至有些自闭。忙碌着学习考研，找工作。大学生在大学期间，为追求各自理想，有繁重的学习任务和工作安排，时间精力有限，没有太多机会去了解彼此。受某些社会上的观念的影响。大学生也开始渐渐接触社会，受社会上某些急功近利，攀权附贵的思想的影响，有的大学生之间的关系蒙上了一些利益色彩。在这样的校园小社会里，就很难找到推心置腹的好友了。

（二）自身方面失去原先的优越感。有的学生以前可能在班上是数一数二的，成绩优秀，令人瞩目。而到一个有许多与自己差不多人的环境中，自己不再那么突出，甚至不如大多数学生，心理上出现极大的落差，所以以消极的态度待人处世，人际关系自然不好。性格，背景，价值观不同。如果某些大学生之间彼此在思想言行上没有相通的地方，找不到共同话题，也就难以进行交流。觉得知己回更了解自己的想法。许多大学生觉得同龄好友在思想上与自己更接近，向他们倾诉更有安全感，觉得自己会更容易被理解。他们往往不想让亲人担心，因而第一选择不会是亲人。而对于陌生的人和机构，他们会产生紧张和警惕的心理，更少有愿意吐露心声的。4 沉迷与自我小世界。大学里几乎完全是靠自己，而有的学生自制力不强，完全放松自己，沉迷与网络游戏，聊天，二人小世界里，忽视里与周边同学的交流，从而有点脱群，人际关系一般。

（三）关于大学生人际交往关系问题的处理对策

（一）性格培养增加运动。一般喜欢运动的人大都是性格比较开朗，身心比较健康的人。多运动能塑造一个坚强的体魄，直至影响到一个人的灵魂。运动能有效排解抑郁，愤怒，悲伤等不良情绪，使人以一个正常稳定的状态去与人交流。积极参加活动。大学里有许多社团活动可以参加。如果实在茫然，可以选择一个感兴趣的社团，然后认真积极融入社团工作中。做得上手了，渐渐地，会发现自己周围已经形成了一个不小的交际圈子。接下来可以创建很多个这样的圈子，自己的人际交往已经迈出了成功的一大步。努力发挥优长。在学习工作中，大学生要尽力展现自己的才能，让别人认识到你不可或缺的重要位置，认可你。台湾天王巨星周杰伦以前是个很腼腆的男生，在校学习成绩一般。但他凭着对钢琴娴熟的掌握和歌曲的热爱，打造了一个属于他的时代，风靡全球。如今着手拍电影，作制片，大荧屏上的他谈笑有度，毫不见当初羞涩的影子。扬长避短，首先让自己优秀起来，然后你就是那个万众瞩目的焦点。

（二）观念更新吃亏是福，付出终有回报。即使今天这个物欲横流的社会已教会一些人用利益的尺度来衡量选择自己的同行者，但世间道义真情依旧存在。俞敏洪大学期间义务为室友打了四年的水。虽然他不是班上最优秀的学生，但他后来创建新东方的时候，想请那几个在国外发展得很好的室友回国帮他。那些室友毫不犹豫地答应了。他们对俞敏洪说：“我们回来帮你，不是因为你俞敏洪多有钱，而是因为当初你为我们大了四年的水。我们知道，你俞敏洪有自己一碗饭吃，就不会让我们喝粥。”所以，主动为别人做一些微不足道的事情，别人也会记得，你的身边也会聚集着一群真心帮助你的人。心理咨询机构能提供更科学的对策。大学生应该明白，向一群心智与自己差不多的人倾诉或许得不到实质性的解决办法，甚至让他人徒增烦恼，学校里的心理老师都是自身的专家学者，他们有较高的职业道德和专业水平，找他们会是一个明知的选择。道不同，何不敬而远之。大学生应有自己正确的价值观，独立的思想。那些有悖于自己的根本利益的人也不必与其为谋。但也不必翻脸怒之，否则会在无形中树敌。不为友，也不要

作敌。看清自己，摆正位置。天外有天，人外有人。大学里藏龙卧虎，处在这样的环境里，只要善于发现，抓住机会，就会从他人身上学到很多，从而不断完善提高自己。在学习中会渐渐养成谦虚的好习惯。

（三）实践认知控制情绪。拿破仑说，一个人首先要学会控制自己，否则就无法控制别人。上帝要毁灭一个人，必先使他疯狂。大学生身心逐渐走向成熟，学会控制情绪也是一门必修课，要学会用正性思维方式思考。痛而不言，笑而不语。不让上一件事产生的消极情绪影响到与下一个人的交谈。学会交流。其实交流并不需要特别高潮的技巧，尽量多为别人着想，多注意细节。“经营之神”松下幸之助一伙人去一餐厅吃饭，六人都点了牛排。吃完后松下叫助理去请烹调主厨过来。主厨来了后注意到只有松下的牛排还剩一半，于是紧张地问是不是牛排出了什么问题。松下说：“牛排没有问题，你的厨艺很好。知识我的年纪大了，胃口大不如以前了。我想当面和你谈，因为我担心你看到只吃了一半的牛排被送回厨房时，心理难过。”松下的话让在场所有的人为之佩服。大学生要学会交流，即使是很小的依据解释，也会令人暖心。志同道合，求同存异。志趣相投的人更容易交往。要做什么事，就和什么人在一起。大学生要想更好地处理好人际关系，就要懂得求同存异，适时表现自己与他人的亲近感而不是一种优越感，有时更能获取他人的心。林肯与道格拉斯竞选时，坐的是普通工交票车。他在公众演讲时说：“我没什么可以依靠的，唯一可以依靠的，就是你们。”他依靠自己对人民全心全意的信任与依靠，赢得了美国人的心。端正人品。良好的人品永远是一个人的魅力通行证。大学生应该坚持做人的基本原则。失去了这些最起码的东西，人就无法在社会上立足，更别谈朋友了。你可以没钱没势没权，没关系，好的人品会带来比这更珍贵的东西。它像一个大磁盘，牢牢地吸住所有欣赏的眼光。

当代大学生在人际交往当中应该坚持正确的为人处世的原则，走出狭小的自我世界，多 交

流沟通，将自尊心隐藏一点，便不可能会有矛盾与冲突存在。一个人的改变也许微不足道，但周围的人或许能感受到你的改变，也会相应地同你一同改变。

**第五篇：浅谈大学生人际关系**

会计9班

邓梦婕

08020906

浅谈大学生人际关系

大家好，今天我要演讲的题目是：大学生的人际关系。

首先，我们要知道什么是人际关系，即它的定义。人际关系是人与人之间在活动过程中直接的心理上的关系或心理上的距离。人际关系反映了个人或群体寻求满足其社会需要的心理状态，因此，人际关系的变化一发展决定于双方社会需要满足的程度。

中国人非常强调人际关系的重要性，也就是我们常说的人缘好坏是很重要的。有的人活得潇洒，有的人活得很累。原因在哪里呢？事实已经证明了人际关系好的人，办事就顺达，心情就愉快。

人际关系是很复杂的。良好的人际关系对于获得生活幸福具有重要意义。当今社会，人与人之间的感情好象明显淡漠、很难交往。这很不利心灵的快乐。人要以诚相待，真诚相处，在心灵之间架起一座互信的桥，才能通往对方心灵的彼岸。

我们作为大学生，是一个特殊群体，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；通过对大学生在人际交往和沟通中存在的问题以及原因分析，说明了大学生如何保持和提高良好人际关系交往和沟通能力。同时形成一种团结友爱、朝气蓬勃的人际交往环境，也将有利于大学生形成和发展健康的个性品质。

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。

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。

一、大学生人际关系不适的表现

会计9班

邓梦婕

08020906 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。第二类：与个别人难以相交。第三类：与他人交往平淡。第四类：感到交往有困难。第五类：社交恐惧症。

二、大学生在人际交往和沟通中存在的问题

在大学阶段的学习生活中，由于主观和客观的原因，其中一部分人往往会出现人际交往和沟通不畅的情况，影响其身心健康和学习进步。近年来，由于各种因素的影响，大学生人际交往困难成为大学生活中的一个普遍问题。看看上面那个调查，同学们在回答“通过择业你感到自己特别欠缺的素质是什么”时，选择人际交往能力的比例最高达34.8%，位列首位。大学生人际交往与沟通中存在问题主要有以下几种类型：

1、自我中心型。

2、自我封闭型。

3、社会功利型。

4、猜疑妒忌型。

5、江湖义气型。

6、人际交往复杂困惑迷茫

7、面子问题

人都是社会的动物，这似乎注定了人人都必须处理好人际关系，但是经过一番努力你会发现往往是事与愿违。因为，世上没有完美无缺的事，更没有完美无缺的人际关系。因为人人都有他自己的想法，习惯，作风等等属于自己的不能被别人理解或是完全接受的个性，这是属于个人自己的个性，这些个性只能缓和而不能消除，这就是人际关系的症结所在，这样一个矛盾是客观存在的。所以，在你明白了这点以后就不要对人际关系有太多苛求。即使你的出发点是好的，但是偶尔与同学朋友或同时发发火也是正常的。你也是正常人，不可能要你为了别人而包容一切，你也需要表示自己的不满，你也需要偶尔发泄一下，你不能总是当调解者和受气桶。

处理人际关系还有一点很重要，那就是：不要奢求更不要苛求每个人都喜欢你。俗话说：“人非圣贤孰能无过！”你总避免不了与人有过节或是与人争执不休的时候，或是你让别人生气的时候，那样人家不喜欢你是很有可能的事，如果真有人为了一点鸡毛蒜皮的小事而与你有隔阂，那这样的朋友维持一般也就罢了，不僵，任然为她好就可以，总之，无愧于心即可！

要处理好人际关系最重要的一点就是，在各个方面不断的提高完善自己，多为别人着想，从别人的角度看问题。

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，会计9班

邓梦婕

08020906 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。

处理人与人之间的关系的确是一门学问，是一种艺术。有许多具体的原则、警言可供我们参考、借鉴。但是，掌握这咱艺术的关键是我们对人性的了解和掌握，是我们对自身的了解和把握。了解他人需要什么，并满足这些需要，才有可能赢得他人；同时也要注意完善自我。如果你努力朝这个方向前进，你就会发现一切正在悄然改变：朋友之间的不快荡然无存；能够畅言的越来越多；亲友间的深挚互爱。你会过得充实愉快，觉得人际交往是一件自然与轻松的事，从而对学习生活持以乐观的态度，对塑造一段完美的大学生活以及以后的人生充满信心。

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！