# 中学生人际关系调查

来源：网络 作者：落霞与孤鹜齐 更新时间：2024-08-26

*第一篇：中学生人际关系调查中学生人际关系调查问卷亲，我们是来自华南师范大学的师兄师姐，这是我们关于“中学生人际关系”的调查问卷，感谢各位童鞋配合，要认真填写哦：）1、你的性别男女2、你的年级高一高二高三3、你觉得处理好人际关系重要吗？当然...*

**第一篇：中学生人际关系调查**

中学生人际关系调查问卷

亲，我们是来自华南师范大学的师兄师姐，这是我们关于“中学生人际关系”的调查问卷，感谢各位童鞋配合，要认真填写哦：）

1、你的性别

男女

2、你的年级

高一高二高三

3、你觉得处理好人际关系重要吗？

当然啦，与人为善总是好的应该吧，人脉也是一种资源

我就是我，为什么要处理好人际关系啊？

4、你平时有注意与周围同学的人际交往吗？

有啊，平时经常注意

偶尔注意

顺其自然

从不注意，复杂的人际关系让人身心疲惫

5、你和周围同学的关系如何？

很好一般较差

6、你怎么看待周围的同学？

大多数人都很好，和他们相处很愉快

还好吧，一般啦

关系比较淡，很少知心朋友

不怎么喜欢他们，和他们不是同一个世界的7、你是否有知心朋友？

有，总有许多好朋友围绕在身边

有，但不多

没有，感觉找个交心的人不容易

8、在人际交往中，你通常扮演什么角色？

经常主动偶尔主动被动，看心情而定被动，人不理我，我不理人

9、与同学或者朋友发生了矛盾，你会怎么处理？

好好和他谈谈，避免更多误会

伺机而动，先看对方有什么动静

冷处理，忍气吞声，过了就没事了

如果我没有错，绝不主动理睬他

10、是否有关系不错的异性朋友？

有，而且为数不少

有，但不多

很想有，但不知道怎么与异性交往

没有，有同性圈子就够了

11、你怎么看“早恋”现象？

很正常，人之常情，表示支持

正常，但应该掌握好分寸

不反对，但我不会这么做

反对，“早恋”是浪费时间，浪费精力

12、你怎么看待你的老师？

大多数都很好

一般般吧，总体感觉还行

总体感觉不是很好，但也不能说太差

大多数不怎么样

13、你会主动与老师交流吗？

会啊，很愿意应该会吧不知道，视情况而定

14、你和老师的关系如何？

很不错

一般，还行吧

很微妙，好像不是很好

关系紧张

15、你对你的老师哪种感觉较多？

敬畏

尊敬

友好

互不相干

讨厌

害怕

16、你和父母相处得如何？ 不会

很不错不错一般般较差

17、你怎么看待你的父母？（多选）

称职民主友好开明宽容严肃封建专制讨厌难以沟通一般

18、如果和父母产生了矛盾，你会怎么处理？

平心静气，积极沟通

大度让步，主动道歉

忍气吞声，不理不睬

据理力争，决不退让

19、你觉得你的父母爱你吗？

是的不知道

不是

也许讨厌我20、用一两个词形容自己的性格

**第二篇：中学生人际关系调查**

株洲市第四中学

——研究性学习报告

高二1013班 研究人员：

袁梦洁、周思、晏晨辉、王钰宸、张乔贞、袁天成

目

录

1.封面 2.目录 3.开题报告

4.研究性学习活动记录表 5.课题中期检查表 6.调查问卷回卷

7.问卷调查统计分析报告 8.结题报告 9.活动感悟 10.附件：其它内容

开 题 报 告

课题的名称：中学生人际关系研究 课题负责人：袁梦洁

课题组成员：周思、晏晨辉、王钰宸、张乔贞、袁天成

一、课题提出：

人际交往是人们社会生活的重要内容之一，自我的发展、心理的调适、信息的沟通、各种不同层次需要的满足、人际关系的协调，都离不开人际交往。每一个人，都希望善于交往、都希望通过交往建立起和睦的家庭关系、亲属关系、邻里关系、同学同事关系……而这些良好的社会关系可以使个人能够在温馨怡人的环境中愉快地学习、生活和工作。

但在实际的交往过程中，总是或多或少地存在着一些不尽如人意之处，影响着人际交往的正常进行。在人际交往中，有些人过分留心、处处算计、总怕吃亏上当，这当然得不到快乐。可以说，这样的人还没有领悟人际交往的内涵，因此他就无法体验到人际交往中的快乐。

现代社会主张个人独立，人际交往也日益复杂，如果说在一些场合，或和某些人的临时性交往需要一些表面的客套、应酬，那么，建立和发展深入持久的人际交往，最重要的是坦诚相见、表达真实的自我。

“水至清则无鱼，人至察则无徒”，人们并不喜欢那些假扮的圣人，当然，如果是自己身上存在着明显的缺点，理应努力克服和改正。人们在交往中不断审视、认识自己和他人，不断领悟人生，这是人际交往的内涵之所在，也正是我们这次研究的最终目的。

二、课题研究的意义：

人际关系是人与人之间由于交往而产生的一种心理关系，它主要表现人与人之间在交际过程中关系的深度、亲密性、融洽性和协调性等心理方面联系的程度。在不同的群体中，在不同的职业、年龄、性别的人们之间，交往的特点不尽相同。在这里要研究的是中学生的人际关系问题现状。中学生在正确处理人际关系的能力较差，或考虑问题过多地从自己的利益和角度出发；或自视清高、孤独离群；或是非淡漠，交友不慎等等。究其原因：一是现在的中学生大多是独生子女，从小多与长者相处，缺少伙伴，受到的迁就溺爱多些；二是因为家庭、学校对培养这方面能力重视不够，学校现行教材中缺少这方面知识的系统内容。《中学生日常行为规范》中有关正确处理人际关系的要求也不够详尽。

中学生明确处理好人际关系的意义十分重大，建立正常的人际关系是社会文明进步的重要表现，处理好人际关系也体现着人的知识和修养，人际关系状况关系着广大中学生的成长和成才。本论文立足于中学生的常见人际交往问题，对不同性别、年级的中学生进行调查，研究中学生人际交往行为的现状，在一定程度上丰富关于中学生人际关系研究的理论,对引导中学生健康成长和成才有一定的指导意义,对中学生德育教育和素质教育有一定的参考价值。许多调查结果表明:目前我国中学生的人际交往状况不容乐观,令人担忧,且由于人际交往问题处理不当导致的心理问题有逐年上升的趋势。人类的心理病态主要是由于人际关系的失调而引起的。对中学生人际关系问题进行研究,在理论上和教育实践中都具有重要意义。

三、课题研究的目标 1.学会同心胸狭窄的同学交往：

心胸狭窄的人一是容不得人，二是容不得事，对比自己强的人嫉妒，对不如自己的人看不起。同这种人相处、一要’大度”，做到能谅解，能忘怀的忘怀；二要“忍让”，退一步海阔天高，但这里所说的忍让，不是要放弃原则，迁就其错误。2.学会同生性多疑的同学交往：

学会同生性多疑的人交往。当对方有了疑心，要冷静分析产主猜疑的原因，并采取相应的措施，以消除对方的猜疑；当一时不能消除对方的猜疑，可暂不理论，仍但然相处。3.学会同性格孤僻的同学交往：

学会同性格孤僻的人交往。有些性格内向的人，性情孤僻，不爱多说话，不愿向别人吐露自己的真情实感，有的往往喜欢抓住谈话中的细微未节，进行联想，胡乱猜疑，同这种人交往，一要采取积极主动的态度，注意选择适当的话题，一般说来，应选择容易切人他们兴奋点的话题，使他们在不知不觉中与你交流。二要善于捕捉对方的情感变化，认真考虑措词、词语、筛去那些容易引起歧义的词语，以防引起他们不正确的联想。4.学会同任性的同学交往：

学会同任性的人交往。在现实生活中，有些人想说什么就说什么，想做什么就做什么，我行我素，不管人家怎么说，他还是照他本人的一套去做。同这种人相处，首先要体谅对方，求大同存小异，谦让一下，不固执己见，遇到彼此的设想不一致时，体谅对方，把自己的想法放进括号里，作出迁就，其次，要帮助任性者克服自以为是的不良作风，认真考虑别人的意见，勇于放弃自己错误的或不全面的看法，虚心地接受别的正确意见。5.做一个受欢迎的人：

要做一个在同学中受欢迎的人，需要做到尊重、关心他人，热心班集体的活动，为人处事可靠并负责任；待人真诚，乐于助人；重视自己的独立性，并且具有谦逊的品质。6.正确看待与父母的关系：

要学会正确看待与父母的关系.就大多数学生而言,父母子女关系的确立基于血缘关系.生命是父母给予的,这种关系无可选择,无法改变;与父母的感情,是天然生成的最自然的一种亲情.中学生要学会正视现实,认识自己的家,特别是了解自己的父母,感激父母给予生命,体会父母子女感情的天然和纯真,学习父母身上的优秀品质。

能正确体会父母对自己的高期待,严要求,也是一种爱.望子成龙,望女成风,是天下父母的共同心愿.中学生与父母的冲突,往往基于父母对自己的高期待,严要求.这种看来有些苛刻的“严”,反映出父母对子女的爱.中学生要理解,体谅父母的爱和一片苦心.7.学会感恩，孝敬父母：

父母不仅赋予子女生命,而且含辛茹苦地哺育孩子成长,教孩子做人,这种恩情要永远铭记在心中.父母为家庭做出了贡献,为孩子付出了很多,他们应当得到爱的回报,理 应受到孩子的孝敬.父母对子女有养育之恩,培养之恩,他们对子女成长的付出是难以言表的,每个人都应该对父母永远怀有感恩之心.这就是诗人伟人的感恩之心.怀有一颗感恩的心,才更懂得尊重,热爱生命,懂得报答.古人日:“谁言寸草心,报得三春晖”.\"自古以来,孝敬长辈就是我们中华民族的美德.我国有孝的传统,孝敬父母的人历来被人们称道,尊敬,不孝子孙常常被人们谴责.中学生要继承和弘扬中华民族孝亲敬长的优良传统。

孝敬父母表现在各个方面.爱父母,心里想着父母,理解,关心父母;行动上帮助父母, 为父母分忧;努力学习,积极上进,让父母高兴等,这些都是孝敬父母的表现。8.学会与父母正常交往：

在家中:父母与子女之间律易产生矛盾和代沟,对此不能否认,不能漠视,但也不能夸大.积极的做法是从现实中架起沟通的桥梁..沟通是双方的事,做子女的,要走近父母,亲近父母,努力跨越代沟,与父母携手同行.当与父母发生矛盾的时候,首先要冷静下来,心平气和地和家长商量.商量就是沟通的过程.通过商量,弄清分歧所在,找到双方都能接受的办法.这样,看似冲突的事情就有了回旋的余地.沟通得好,就能得到父母的理解,甚至改变父母的注意使子女如愿以偿.与父母进行沟通,其实是明辨是非,寻求最佳结果的过程.有效沟通是掌握基本本领.其中,彼此了解是前提,尊重理解是关键.理解父母的有效方法是换位思考,沟通的结果要求同存异.父母是爱孩子的,只要子女同 样以爱的方式对待父母,沟通的障碍就会大大减少。9.尊重老师，尊重老师的劳动：

老师把几乎是所有知识无私地、毫无保留地教给学生，如果他们希望得到什么回报的话，就是希望看到学生成才、成熟，在知识的高峰上越攀越远。学生要尊敬老师，见到老师礼貌地打声招呼。有句话说：师生如父子。上课认真听讲，不破坏纪律，把老师留的作业保质保量地完成。有些同学作业写得马虎、潦草，单是让老师辨认字迹都要费很多功夫，给老师增添了很多额外的工作量。经常这样，老师怎么会高兴，怎么会喜欢你呢?每个人都希望别人尊重自己，如果你跟别人说话，他爱理不理的，你会喜欢这个人吗?尊敬老师，尊重者师的劳动，是师生和谐相处的基本前提。10.犯了错误要勇于承认，及时改正：

有的同学明知自己错了，受到批评，即使心理服气，嘴上也死不认错，与老师搞得很僵。有的人则相反，受过老师一次批评心里就特别怕那个老师，认为他是对自己有成见。这都是没必要的。错了就是错了，主动向老师承认，改正就是好学生。老师不会因为谁有一次没有完成作业，有一次违反了纪律就认为他是坏学生，就对他有成见。相信老师是会全面、客观地评价学生的。

四、课题研究的内容

1、影响中学生人际交往因素的调查研究。通过该项内容的研究，使课题研究更具针对性和实效性。

2、关于中学生人际关系的实践研究。通过贴近生活、贴近实际多种形式的教育活动形式，促进课题目标的达成。

五、课题研究的原则：

1、理论与实践相结合的原则；

2、调查与研究相结合的原则；

3、图书资料和信息技术手段在运用上相结合的原则。

六、课题研究的阶段与步骤

本课题2024年11月1日开始进入研究阶段，预计在2024年11月底结题，共分为四个阶段。

第一阶段：准备阶段（一周时间）具体完成以下几项工作：

1、组建课题组，确立课题，进行论证申报。

2、收集与课题相关的资料。

3、落实研究任务，制定研究计划。第二阶段：课题实验阶段（一周时间）具体做好以下工作：

1、问卷调查，进行课题的实施和阶段性总结。

2、完成课题研究前期成果。（一周时间）第三阶段：课题总结阶段

1、进行调查结果分析。

2、撰写成果文章、阶段报告等，完成课题研究中期成果。第四阶段：课题结题阶段（一周时间）

1、分析整理课题研究资料，撰写结题报告。

2、申请课题结题。

七、组内分工。

1、选题：组内所有成员

2、研究安排计划：由组内所有成员共同探讨，组长袁梦洁总结提笔。

3、开题报告：袁梦洁

4、资料收集和整理：周思、晏晨辉

5、问卷编辑：袁梦洁

6、问卷调查：组内所有成员

7、照片拍摄：袁天成

8、采访及调查：王钰宸

9、资料打印：袁天成、王钰宸

10、问卷整理及统计：张乔贞

11、结题报告：袁梦洁

12、结题总结：组内所有成员（共六份）

八、现形式

文字、表格、图形等。

**第三篇：人际关系调查心得**

人际关系是指人们运用语言或者非语言符号相互间交换意见、交换思想、表达感情和诉求的过程。是通过人与人之间的心理关系，反映的是人与人之间的心理距离。

人际交往是人类生存在社会生活中的必修课，我们每个人都要学会与他人相处，帮助他人和在别人的帮助中在社会上生存和发展。踏入大学就是踏入了半个社会，在大学的四年里你能自由的穿梭在人际关系之中吗？尤其是宿舍关系，很多大学生在上大学之前没有过集体住宿的经验，生活圈子相当封闭，学习之外，什么事也不做，或是由父母包办，造成宿舍关系紧张。大学是我们走向社会的最后一站，因此，大学生如何处理好在校园的人际关系显得尤为重要。那么当代大学生对人际关系的认识和态度是怎样的呢？他们善于处理人际交往过程中出现的问题吗？带着问题，我们以大学生人际关系问题展开了调查。

根据调查分析：首先是个人因素。有百分之八十的人表示在社交场合偶尔会感到紧张，和认为人际关系不好的原因是：百分之五十七的人认为是不懂得交往的技巧和百分之五十的人认为缺乏自信。在广大青少年中常见“社交恐惧症”。它主要表现在生理和心理两个方面，要克服社交紧张心理，首先就要注意调整好自己的心态，树立一些良好的观念：1.悦纳自己，树立自信；2.不要对自己要求过高；3.不要太在意自己的身体反应；4.勇敢地去面对。

其次交往圈子存在的问题。许多同学结交朋友仅限于同学，学校部门，朋友的介绍，还有的同学谈恋爱后仅限于而人世界。这样的结交的范围比较少，并且没有处理好恋人和朋友之间的关系，因为恋爱就忽略了身边的朋友，造成朋友关系破裂。对于这些各院、系多组织一些活动，在活动中充当主角，为大学生的交往提供一个平台，使他们更好的交往，不再把交往缩小在一个很小的范围内。各院、系可以根据自己的实际情况，定期的举办一些活动，如：郊游活动、老乡会、座谈会等。为在校大学生的交往提供了一个大的范围，无形中扩大了我院大学生的交往范围。

除此之外，我还提出如下建议：培养交往能力首先要有积极的心态，理解他人，关心他人，日常交往活动中，要主动与他人交往，不要消极回避，要敢于接触，尤其是要敢于面对与自己不同的人，而且还要不怕出身、相貌、经历，不要因来自地区、相貌不好看或者经历不如别人而封闭自己；其次要消除恐惧，加强交往方面的知识积累，在实际的交往生活中去体会，把握人际交往中的各种方法和技巧。再次要处理好宿舍人际关系，1.与舍友统一时间作息。只有大家协调一致、共同遵守、才能减少争执，消除摩擦，维持正常的生活秩序。2.不搞“小团体”。在宿舍应当一平等的态度对待每一个人，不要厚此薄彼，和一部分人打得火热，二对另一部分人疏远不理。3.不触犯舍友隐私。对于舍友的隐私，我们不要设法探求，还有未经舍友同意，切不可擅自乱翻其衣物。同住在一个宿舍，有时难免知道舍友的某些隐私，我们邀守口如瓶，告诉他人不仅是对舍友的不尊重，也是不道德的。4.积极参与宿舍的集体活动。

5.不拒绝零食和宴请。如果零食或宴请你都一概拒绝，时日一久，别人难免会认为你是清高傲慢，就会对你“敬而远之”。6.完成该做的杂务。必须尽力完成属于自己的那份杂务，不要指望别人帮你，凡事要养成亲力亲为的好习惯。

**第四篇：调查问卷——人际关系**

★★★★★为成长助力为心灵护航★★★★★

调查问卷——人际关系

小学生人际关系调查问卷

亲爱的同学，你好！诚实是一个人非常重要的美德，下面我们就来做一个实话实说的活动，我们的活动一共有15道题，你要按自己的真实情况来回答，在你要选的选项上画√，要知道你不会因此受到表扬或批评，只需要把你心中真实的答案选出来，记住：一定要做诚实的孩子哦！谢谢你的参与！

姓名：性别：年龄：班级：

1.你认为你的父母是可以说知心话的好朋友吗？A 是B 不是

2.你觉得父母喜欢你吗？A 是B 不是

3.当你遇到困难或心中有烦恼时会向父母求助吗？A 会B 不会

4.当你做错事惹父母生气时，你会主动向父母承认错误吗？A 会 B 不会

5.你想长大以后要报答父母的恩情吗？A 是B 不是

6.当你心中有烦恼时，有没有可以倾诉的好朋友？A 有B 没有

7.如果你和同学闹矛盾了，后来发现是自己错了，你会主动向他道歉吗？

A 会B 不会

8.如果同学需要你的帮助，你会主动帮助他吗？A 会B 不会

9.如果有同学在背地里说你坏话，后来他知道错了向你道歉，你会原谅他吗？

A 会B 不会

10.如果你和同学发生了冲突，你能为了避免争吵和打斗做到忍让吗？

A 会B 不会

11.你觉得自己是老师喜欢的学生吗？A 是B 不是

12.你认为老师所做的一切是为了同学们好吗？A 是B 不是

13.当你和老师的意见不同时，会主动心平气和的和老师沟通吗?

A 会B 不会

14.如果老师批评了你，你会讨厌或害怕老师而减少与老师的接触吗？

A 会B 不会

15.当自己生活或学习中遇到困难需要老师老师帮忙时，你会主动向老师求助吗？A 会B 不会

1顺应自然为所当为

**第五篇：中学生人际关系调查研究(终稿)**

中学生人际关系调查研究

调查背景：“我很孤独，找不到可以交朋友的人。”“班上的同学都很幼稚，跟他们没什么可聊的。”“我还是喜欢原来的班级，现在的没劲。”“班里有一位女生对我表示好感，我也挺喜欢她的，我现在能跟她交往吗?”“爸爸妈妈离婚了，我觉得很孤独”当孩子发出这样的抱怨时，您是否意识到，孩子的人际交往状况可能出现了问题？我们生活在这个丰富多彩的大千世界里，每天都要面临着各种各样的人与人之间的关系。中学生在正确处理人际关系的能力较差，或考虑问题过多地从自己的利益和角度出发；或自视清高、孤独离群；或是非淡漠，交友不慎等等。究其原因：一是现在的中学生大多是独生子女，从小多与长者相处，缺少伙伴，受到的迁就溺爱多些；二是因为家庭、学校对培养这方面能力重视不够，学校现行教材中缺少这方面知识的系统内容。

一．调查目的：随着学生的交际面越来越广，应该如何帮助中学生处理这些人与人之间的日益密切、复杂的关系。只有掌握了方法，才能使自己在人际交往中占据主动，建立良好的人际氛围，创造良好的学习和生活环境。

二． 调查对象：湛江初级实验中学学生

三．调查方法：

（1）问卷调查：以发放问卷的形式对学生们的想法进行多方汇集

（2）访问：访问了学校的老师和同学

（3）网络查询：上网查阅有关资料，拓展资源

（4）对所有资料汇总、分折调查结果、编写报告

四．问卷发放及回收情况：共发放问卷300份，实际回收263份，实际回收率88%

五．调查结果

首先，根据调查报告，可以看出中学生在人际交往中存在以下几方面的特点：

1、友谊占着十分重要和特殊的地位。朋友之间的情谊为友谊，它是建立在理想、兴趣、爱好等一致和互相依恋基础上的一种感情关系。研究表面，儿童时期情感上最依恋的是父母，朋友则处于相对次要的地位。随着年龄的增长，这种情感依恋便逐步有父母转向了朋友，并日益得以确定和加强。有研究表明，大多数人都认为自己结交朋友最多是在中学时期。

2、小团体现象突出。由于空间上容易接近、年龄相当、品行相同等因素的影响，大多数中学生都加入到非正式的小团体中。这些小团体一般由39人组成，其成员相互间有高度的忠诚感，在行为方面也有很大的约束力。

3、师生关系有所削弱。中学生不再像小学生那样视老师为至高无上的权威，他们对老师有了新的认识，并有了更高的要求，他们对于喜欢什么样的老师也有了更明确的看法。

4、易与父母产生隔阂。不少中学生都觉得与父母难以沟通，有话宁可与朋友讲，也不愿对父母说。无论在价值观念、交友方式、生活习惯，乃至着装打扮等方面，都容易与父母产生摩擦，不断加剧与父母间的心理隔阂。

同时，在交往的过程中存在以下几方面的障碍：

1、认知障碍

认知障碍在人际交往中，特别对于学生这一交往主体而言，表现突出而常见，这是由中学主交往特点所决定的。中学生的交往特点之一是理想化。中学生自我意识开始增强。但其社会阅历有限，客观环境的限制使其不能够全面接触社会，了解人的整体面貌，心理上也不成熟，因而经常是先在自己头脑中塑造一个理想的模型。然后据此在现实生活中寻找知己，一旦与实现不符。则交往产主障碍。中学生的交往特点之二是自我中心，即以理 1

想的自我来确定择友标准。而理想自我的不现实性往往造成人际交往障碍，2、情感障碍

人与人之间的交往常由感情而萌发，情感成分是人际交往的重要部分，中学生由于感情丰富、变化快，有时对人对事过于敏感和不重客观，重一时不重全面而使行人际交往缺乏稳定性，产主各种障碍。

（1）恐惧引起的交往障碍。有些中学主有交往的欲望。但无交往的勇气。常常表现为与人交往时（尤其是在大众场合下），会不由自主地感到紧张，害怕以至手足无措、语无伦次，严重的甚至害怕见人。

（2）嫉妒引起的交往障碍。嫉妒是指在意识到自己对某人、某事、某物品的占有意识受到现实的或潜在的威胁时产主的情感。表现为对他人的长处、成绩等心怀不满。他们心理承受能力较差，经不住挫折。容不得甚至反对别人超过自己。对胜过自己的同学轻则蔑视，重则仇视，有的甚至不择手段地攻击、报复对方。

（3）自卑引起的交往障碍。在交往活动中，自卑表现为缺乏自信、自惭形秽，想象成功的体验少，想象失败的体验多，自卑的浅层感受是别人看不起自己，而深层的体验是自己看不起自己。

（4）孤僻引起的交往障碍。孤僻有两种情况，一是孤芳自赏，自命清高，不愿与人为伍，与人不合群，自己将自己封闭起来；另一种属于有某种特殊的怪僻，使人无法接纳，从而影响了人际交往。

3、人格障碍

人际交往中，人格因素有至关重要的作用。从气质角度看、有些学生属胆汁质气质的类型，他们常因一点小事而突然间怒不可遏，对人大发雷霆。使对方深感委屈和不满。有些学主属于粘液质气质类型，他们反应慢，不灵活。办事慢慢吞吞，难以同时处理几样事情，难以从一个问题转入另一个问题，常使多血质的学主不耐烦，催促他、指责他，而产主不快。

从性格角度看，有些学生属外向型性格，他们活泼好动、乐观开朗、善于谈吐、感情易变、性情急躁，他们既具有吸引力，又易于使人反感，容易引起冲突，有些学生属于内向型性格，他们对周围的事不大关心，不喜欢与人交往，与亲人之外的其他人保持一定距离，使交往不能顺利进行。

4、能力障碍

人际交往能力的欠缺是影响人际交往的原因之一。当前，不少中学生缺乏交往的经验，尤其是成功的经验。他们想关心人，但不知从何做起，想赞美人，可怎么也开不了口或词不达意，交友的愿望强烈，然而总感到没有机会，交往中想表现自己却不能如愿，内心想表示温柔，言语却是硬梆梆的，如此等等，阻碍了交往的顺利进行。

中学生人际交往障碍会给他们的学习、主活、情绪、健康等方面带来一系列不良影响，还会给他人造成困扰。因此，我们要帮助、指导学生消除交往障碍，减少人际关系的矛盾，提高他们的人际交往水平和能力，提高他们对生活的满意度，改善他们的人际关系。

首先，提高交往认识。交往水平和能力的提高，不源于交往正确的认识和正确的动机。因此，我们必须把提高学主对交往的认识，树立正确的交往动机放在首位。

其次，学习交往艺术。

交往是一门艺术，这个“艺术”，实际上就是一把钥匙开一把锁。现实生活中，各种各样的人都有，我们应学会与各种人交往。具体说，①学会同心胸狭窄的人交往。心胸狭窄的人一是容不得人，二是容不得事，对比自己强的人嫉妒，对不如自己的人看不起。同这种人相处、一要’大度”，做到能谅解，能忘怀的忘怀；二要“忍让”，退一步海阔天高，但这里所说的忍让，不是要放弃原则，迁就

其错误。

②会同生性多疑的人交往。当对方有了疑心，要冷静分析产主猜疑的原因，并采取相应的措施，以消除对方的猜疑；当一时不能消除对方的猜疑，可暂不理论，仍但然相处。③学会同性格孤僻的人交往。有些性格内向的人，性情孤僻，不爱多说话，不愿向别人吐露自己的真情实感，有的往往喜欢抓住谈话中的细微未节，进行联想，胡乱猜疑，同这种人交往，一要采取积极主动的态度，注意选择适当的话题，一般说来，应选择容易切人他们兴奋点的话题，使他们在不知不觉中与你交流。二要善于捕捉对方的情感变化，认真考虑措词、词语、筛去那些容易引起歧义的词语，以防引起他们不正确的联想。

④学会同任性的人交往。同这种人相处，首先要体谅对方，求大同存小异，谦让一下，不固执己见，遇到彼此的设想不一致时，体谅对方，把自己的想法放进括号里，作出迁就，其次，要帮助任性者克服自以为是的不良作风，认真考虑别人的意见，勇于放弃自己错误的或不全面的看法，虚心地接受别的正确意见。

⑤学会同犯过错误的和后进的人交往，要遵循两个原则： 一是关怀、帮助他们，使他们认识之所以后进或犯错误的原因，奋起直追，改正错误。二是在以朋友的真诚去取得他们信任的基础上，设想点燃其自尊心的火种。

第三，加强心理调适。

在人际交往中，至始至终存在着矛盾。当一方不能满足另一方的需求或就会产主交往冲突。为解决交往冲突，必须加强心理调适。如，当朋友误解自己时，要学会换位思考。要考虑对方为什么对你会产千万不可认为自己没有错，意气用事，你不理我，我也不理你，甚至责怪对方，要站在对方立场上去领会对方的动机，弄清误解的前因后果，主动与朋友言归于好；当得不到朋友谅解时，要寻找机会，设法疏通。交往中，有时自己会做出对不起朋友的事.如果你的这位朋友不能谅解你，对你耿耿于怀，你切不可回避事实。如果真正希望朋友谅解自己的过失，必须真心真意地向对方认错、道歉，把话说明，把心灵敞开，让对方了解自己的愧疚，更主要的是要用行动去弥补过失，取得朋友的谅解；当说话过于直爽而伤害他时，事后要主动向对方表示歉意，表明自己的原意，以沟通思想；消除隔阂。中学生一般都具有说话直爽、心里有什么就说什么的特点。说话直爽是优点，但若不考虑时间、场合，不考虑对方的接受能力，过于直爽或生硬、有时难免“无意伤人”。第四，培养交往能力。

首先，培养语言能力。人们传达思想、交换意见与表达感情、需要等，使用得最多的交往工具就是语言，语言是一把双刃的剑，它既能创造更好的人际关系，亦能破坏人际关系，因此，要想顺利进行人际交往，必须十分重视语言能力的培养。一要明确说话目标；二是接着听者的感情脉搏说话；三要学会听话；四要敢于说话，克服恐惧情绪。

其次，培养非语言“能力，非语言主要指人的面部表情、姿势、动作等。如在听对方说话时，不要把视线一直死盯着对方，也不要一直把视线移离对方。更不可听甲说话时，却把视线集中在乙身上；当坐着与对方交谈时，坐姿要端正、自然、大方。落坐时动作要轻，落坐后目要平视，注意与你交谈者或发育者，不要东张西望，或打量人家室内的陈设而忽视对方。不要仰靠在坐椅或沙发上，腿不要抖动，更不要当着对方伸懒腰，挖鼻孔，剔牙齿等。一句话，一个眼神，一个手势都要有利于感情的交流，都要得体，都能意识到其后果。

值得一提的是，人际关系中最有价值、最重要的一个特征就是真诚。要懂得“你要别人怎样待你，你就得怎样待人”，憧得“得到朋友的最好办法是使自己成为别人的朋友”。

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！