# 大学生人际关系总结

来源：网络 作者：雨后彩虹 更新时间：2024-09-12

*第一篇：大学生人际关系总结外语学院召开关于大学生如何处理 人际关系的主题交流会的活动总结 活动主题：关于大学生如何处理人际关系的主题交流会的活动 外语学院于2024年11月22日在D楼107教室举办了大学生如何处理人际关系的主题交流会活动...*

**第一篇：大学生人际关系总结**

外语学院召开关于大学生如何处理 人际关系的主题交流会的活动总结 活动主题：关于大学生如何处理人际关系的主题交流会的活动 外语学院于2024年11月22日在D楼107教室举办了大学生如何处理人际关系的主题交流会活动。到场领导有外语学院的杨海波书记和吕闻名书记。活动参与人是外语学院全体09级学生。活动流程：一：吕书记讲述近日来吉林市某些高校的刺杀事件，引出

主题，并讲述了自己对此事的看法和对此事的反思。二：同学们对刺杀事件进行讨论，说出自己的看法和感受。

三：杨书记就大学生的人际关系作指导性讲话，概括出了五条具体的建议。

四：大家就如何处理大学生人际关系进行自由讨论，说出自己的建议。

五：杨书记对活动进行总结。活动意义：通过此次活动我们认识到人际交往的重要性。下面是活动中总结出来的四条原则，对于当代大学生有大的启示意义。

1．人际交往有助于大学生提高自我认识和自我完善水平。人的自我认知和自我完善的过程是在一定的文化环境中，通过个人和他人相互作用、相互认知从而认识自我、完善自我的过程。正确认识自己和周围的环境，才能形成良好的自我形象，塑造完美的人格。

2．人际交往有助于大学生学习知识和开发智力。在当今的信息时代，大学生在交往过程中获得的信息对学习会起到积极的作用。书本上的知识毕竟是有限的。人际交往是获取新知识的有效途径。同时，人际交往中的信息交流有利于启迪思维，开发智能。由于知识的局限，加上社会经验不足，大学生看问题难免陷入僵局。而在与老师、同学的交往中，畅所欲言，思维撞击，就会产生新的思想火花，使自己茅塞顿开。

3．人际交往有助于大学生走向社会化 人际交往是个人社会化的必经之路。个人社会化，即个人学习社会知识、技能和文化，从而取得社会生活的资格。如果没有其他个体的合作，个人是无法完成生活必需的知识技能，学会与人平等相处，才能自立于社会，取得社会认可，成为一个成熟的社会化的人。

4．人际交往有利于大学生的身心健康。通过人际交往体现人与人之间的爱护、关怀、信任与友谊，是精神需要得到满足的重要内容。大学生在彼此的交往过程中，相互倾诉各自的喜怒哀乐，进行感情交流，获得心理上的满足感，增进彼此之间的亲密感。通过交往，大学生能满足生理、心理上的需要，培养良好的情绪、开朗的性格和乐观的生活态度，促进自己的身心健康。

5、人际关系的真诚原则。真诚是打开别人心灵的金钥匙，因为真诚的人使人产生安全感，减少自我防卫。越是好的人际关系越需要关系的双方暴露一部分自我。也就是把自己真实想法与人交流。当然，这样做也会冒一定的风险，但是完全把自我包装起来是无法获得别人的信任的。

6、人际关系的主动原则。主动对人友好，主动表达善意能够使人产生受重视的感觉。主动的人往往令人产生好感。

7、人际关系的交互原则。人们之间的善意和恶意都是相互的，一般情况下，真诚换来真诚，敌意招致敌意。因此，与人交往应以良好的动机出发。

8、人际关系的平等原则。任何好的人际关系都让人体验到自由、无拘无束的感觉。如果一方受到另一方的限制，或者一方需要看另一方的脸色行事，就无法建立起高质量的心理关系。

最后，还要指出，好的人际关系必须在人际关系的实践中去寻找，逃避人际关系而想得到别人的友谊只能是缘木求鱼，不可能达到理想的目的。可见，大学生的生活、学习和发展都离不开人际交往。

主办：外语学院分团委

协办：外语学院学习部

2024年11月23日

**第二篇：大学生人际关系活动总结**

“大学生人际关系”

心理分析讲座

活 动 总 结

主办：学生工作部（处）

大学生心理咨询中心

承办：计算机学院心理咨询部

2024年5月15日 “大学生人际关系”心理分析讲座活动总结

5月13日晚，计算机学院在田家炳教学楼A115教室举行大学生人际关系心理分析讲座。讲座由西华师范大学党委宣传部长李鸿生教授主讲。计算机学院党委副书记汪潜、团总支书记杨兴琼、专职辅导员、2024级班主任及学生近300人聆听了讲座。李鸿生从人际交往的重要性、人际交往中的重要心理效应和大学生常见的人际关系问题及调节方式三个方面展开讲座内容，以一些的典型心理个案为例，为同学们深入剖析亲子关系、同学关系、宿舍关系、异性关系的同时，引导同学们在人际交往中坚守诚信这一中华文明的传统美德，塑造良好的第一印象，不断提升在气质、能力、性格、品味上的个人魅力。李鸿生在讲解人际关系技巧之余，还在讲座中穿插一些游戏和互动，既缓解了同学们的心理压力，也引发同学们自发思考。

本次讲座是我院“5.25”心理健康教育宣传月活动的重要组成部分，旨在调节大学生的人际关系，加强大学生的情绪管理，缓解大学生的学习压力，促进大学生心理的健康成长。本次讲座结束后同学们的反响都比较好，都认为自己学到了很多东西，对自己将来的人际关系方面很有用处。下面是活动照片。

主办：学生工作部（处）

大学生心理咨询中心

承办：计算机学院心理咨询部

2024年5月15日

**第三篇：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。

**第四篇：大学生人际关系**

大学生人际关系现状

教学班

教师

专业08

调查人

学号200810504013上课时间调查报告 现代人际关系 赵艳 测控技术与仪器 李红兵 星期二 九、十节

二○一一年五月二十一号

大学生人际关系现状调查报告

一、概述

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。人际关系即是人与人之间心理上的直接关系，也就是情感上的关系。表现为双方发生好感或恶感，对别人的行为容易接受或无动于衷、积极的交往或闭关自守、心理上与他人相容或不相容等。它反映在群体活动中，人们相互之间的情感距离和相互吸引与排拒的心理状态。和谐、友好、积极、亲密的人际关系都属于良好的人际关系，对于一个人的工作、生活和学习是有益的；相反，不和谐、紧张、消极、敌对的人际关系则是不良的人际关系，对一个人的工作、生活和学习是有害的。

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经之路。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。每个成长中的大学生，都希望自己生活在良好的人际关系的气氛中，应该如何改善人际关系，如何加强人际交往，大概是每个大学生迫切希望解决的问题。

以下是本人对本班和宿舍楼部分同学的人际关系现状调查的整理结果。此次调查以问卷形式，分为三大类情状，每类又分若干小问题。

二、调查结果及分析

1、学生人际关系总体状况

1.1你对自己的人际关系现状满意吗？

对自己的人际关系现状的满意程度依次是：满意的约占49.5%、一般的占40.6%、很满意的占8.3%、不满意的占1.6%。调查结果显示，57.8%的同学对自己的人际关系现状很满意和满意。另有40.6%的同学对自己的人际关系感觉一般。可见，大部分同学在人际交往方面较为顺利，只有少数同学存在人际交往困惑问题。

1.2 你认为下列哪种关系对你的个人发展影响最大？

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%、和父母的关系占25%、和同学的关系占15.2%、和老师的关系占7.3%、和兄弟姐妹的关系占4.5%，2%的同学认为没有对自己个人发展最重要的关系，1%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。45%的人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。可见人对友谊的渴求和重视。和朋友的交往和友谊质量不仅影响人的自信心、自尊心，更从多角度多方面的影响着人的心理健康。第二大影响个人发展的是和父母的关系，有25%的人选择了该项。父母是孩子的第一任老师，家庭成员间的关系也是人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。

1.3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？

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：朋友53.9%、父母16.5%、同学11%、小学老师1.6%、初中老师7%、高中老师3.4%、大学老师1.6%、祖父母或外祖父母2.4%，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。和上题的调查结果一致的是，选择人数最多的选项仍然是朋友对人建立自信有巨大的作用，可见，人对友情的高度重视，在人成长的过程中，玩伴和好友对人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。调查结果显示人对朋友和友谊的重视甚至超过了与父母亲的关系。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小学、高中和大学老师。初中阶段是人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，这应该就是初中老师对人自信的建立的作用要大于高中老师的原因。

1.4下列哪种人际关系曾给你的生活造成很大的负面影响？

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30%、和朋友的关系占15.6%、和父母的关系占15.2%、和老师的关系占12%、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，6.4%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。在对人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。同学是多数人人际交往最基本的对象。多数人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人的个人发展影响最大，同时朋友也是曾给人带来很大负面影响的人。可见，人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，这也反映了人情绪的不稳定性。

2、学生当前的人际关系的处理状况

2.1在人际关系方面，你最渴望处理好以下哪种人际关系？

最渴望处理好的人际关系依次是：朋友37%、同学21.5%、恋人14%、父母12.6%、老师7.3%、兄弟姐妹3.7%、祖父母或外祖父母0.8%，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。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人人际关系中的主旋律。37%的人最渴望处理的人际关系是与朋友的关系，21.5%的人最渴望处理的人际关系是与同学的关系。另外，排在第三位人最渴望处理的人际关系为与恋人的关系，同学们已经比较成熟，对两性问题的反映很敏感。同时，与父母老师等的关系也是同学们渴望处理好的人际关系之一。

2.2 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人际关系依次是：和同学的关系占22%、和朋友的关系占20%、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%、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。同学们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。同学关系既是曾给人带来很大负面影响的关系，又是人认为最难处理的人际关系。另外，和朋友、老师、父母的关系也是人最难处理的人际关系。

2.3 同学关系方面，你觉得最难处理的是什么关系？

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3.1%，其中33.5%的同学认为在同学方面没有最难处理的关系，4.8%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。从调查结果可以看到，同学们认为最难处理的同学关系是同班同学和同寝同学的关系。同班和同寝是学生最常见的人际交往关系，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，我们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。

2.4 在性别上，你觉得最难处理的同学关系是什么关系？

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。从调查结果可以看到，人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。同性同学间的交往和接触比较多，而且容易产生矛盾和摩擦。这里提示我们应该多学习人际交往的技巧和指导。

3、遇到困难时的求助对象

3.1当你遇到困难时，你会找谁给予你帮助？

认为当自己遇到困难时会找的人依次是：朋友54%、父母31.2%、同学9.8%、老师4.5%、兄弟姐妹0.5%。调查结果显示，当人遇到困难时，找朋友给予帮助的人最多，占到总体的54%。这里同样可以看到朋友在人心目中的地位和作用是非常重要的。

3.2如果你找的是同学，倾向于找哪类性别的同学？

认为自己找的同学倾向的同学依次是：同性同学72%，异性同学28%。调查结果显示，大部分的人会找同性的同学，他们认为与同性之间更方便交流述说，而对异性同学感觉不好意思开口。在人遇到困难的时候，倾向于找的同学是同性多于异性的现象与同性朋友间有更多的同感有关。

3.3 如果你找的是朋友，倾向于找哪类朋友？

认为自己找的同学倾向的同学依次是：好朋友63.8%、一般朋友16.2%、老乡13%、网友1.6%、其中5.4%的同学找的同学倾向类型不在问卷所设计的内容范围。调查结果显示，有超过一半的人倾向于找好朋友，其次是一般朋友和老乡。朋友在人心目中的地位尤为重要，友谊是人非常珍惜的财富。另外，虽然现在网络普及，网络交友的方式也比较普遍，但是当人出现困难的时候，找网友的同学占的比例仅为1.6%。

三、总结

大学阶段是大学生个性和品质形成和发展极为重要的阶段，在校园里与老师、同学、朋友、家人保持良好的人际关系需要每位大学生正确认识人际关系问题，掌握人际交往技巧，遵守人际交往原则，懂得人际交往艺术，及时进行心理调适。当然，人际关系是社会关系在心理层面上的一个体现，人际关系的建立受到各种因素的制约，所以，大学生要根据不同的个体，不同的环境采取不同的方式方法正确处理好人际关系，建立良好的人际关系。

另外，在影响大学生的人际关系中，朋友的影响作用最大，其次是同学。可见人对友谊的渴求和重视，有质量的友谊是增强人心理健康的良药。同学关系是人面临的最难处理的人际关系之一，我们应该注重在人际交往过程中的技能和方法，促进自身良好的社交能力的发展，以此提升我们的自信和心理健康。

**第五篇：论大学生人际关系**

论大学生人际关系

文学院汉本\*班####学号：00000000000

摘要：人际交往能力是大学生素质发展的一个重要方面, 和谐的人际关系对大学生而言有着积极、深刻的现实意义。一个没有开放的心理, 不能很好与人交往的人, 将难以通过人际交往获取信息和占有信息, 难以得到他人的理解和支持, 难以适应复杂多变的社会环境, 自然就难以在激烈的竞争中胜出。本文论述了大学生人际关系中常出现的问题，对这些问题作出了原因分析，并总结出了改善大学生人际关系的几个途径。

关键词：大学生 人际关系 问题 原因 改善途径

一、大学生人际交往

大学生正处于人生的重要发展时期,其主要活动都是在人际交往中进行与实现的,大学生对人际交往有着强烈的渴望和要求,人际交往以及人际关系如何不仅直接影响大学生的学习效率、生活质量和心理健康,而且直接影响其能否主动适应现代社会和取得事业的成功。当代大学生要想成为激烈竞争的市场经济大潮的弄潮儿,在将来的事业发展中永占鳌头,必须培养开拓创新能力、面对复杂环境的随机应变能力、妥善处理人际交往的沟通协调能力、善于与他人愉快合作共事的团队合作能力。

现代大学生在人际交往中出现的不敢交往、不愿交往、不善交往，严重地影响了大学生的心理健康,影响了大学生综合素质的提高。如果长期缺乏交往,过于自我封闭,或常有不正常的交往,都会产生心理问题,严重的会导致个性变态,极不利于个体自身发展。

二、大学生人际关系中常出现的问题

1、人际理想失落

进入大学后，拥有了许多自由的空间，大学生带着强烈的交往欲望，带着对友谊的美好憧憬来结交朋友，相处时间一长，发现了朋友身上的一些缺点、毛病，有的大学生会用自己的方式改造他人,但结果通常是失败的，有的大学生因此疏远朋友，把友谊停留在表面;有些大学生经历了几次这样的打击,就容易引起强烈的失落感,时间久了就导致了交往恐惧,拒绝与他人沟通,自我封闭,从而远离整个集体,对社会产生不信任感。

2、个体心灵闭锁

现在的大学生,大多数是独生子女,形成了较强的自我意识,喜欢独立思考、处事,却很少考虑他人的感受。在人际交往过程中,也许会有很多朋友,但仍常常感到孤独、郁闷，很少与朋友交心,不愿把自己的缺点、心事暴露出来。这种大学生很容易产生双重性格,外表坚强、快乐,其实内心孤独、寂寞.长此下去,必然会导致人际关系失调,让人感到深不可测或不好相处,自己也会陷入无休止的烦恼中,又找不到一个可以倾诉的对象,经常处在烦躁和苦闷里。

3、功利性的不正当交往

物质的重要性不断被强化,社会上的一些不良风气侵染了大学校园,使得大学生在交往对象的选择上更注重物质条件,很多人以拥有有钱有势的朋友为荣,常常会因为某种功利性目的与某些人成为朋友,一但目的达到,友谊也就无需再维持.这种带有功利性的交往很容易忽视弱势群体.一些家庭比较困难、又有些内向的学生,在班级往往被人忽视.他们内心也想拥有很多朋友,但在这种功利性目的的影响下,产生了自卑心理,于是远离人群,走不出内心的黑暗。

4、寝室交往危机

现在的大学生主要交往的对象,或者说比较要好的朋友还是同寝室友或同班同学。特别是在寝室中,几个同学朝夕相处,平时都以兄弟姐妹相称,他们相处基本都比较融洽,但时间长了也难免会产生一些小的摩擦,这是大学中特有的现象.如果寝室关系处理不好,对于一些人来说就会产生很大的人际交往障碍,如果一个寝室里只有一两个人被孤立,那么,这一两个人自然

就会有被冷落、忽视的感觉.久而久之,容易产生憎恨他人、悲观厌世或打击报复等不良情绪,很容易走向极端。

三、大学生人际关系中问题的原因分析

1、自我意识和认知结构不成熟

进入大学，大学生自我意识迅速增强，他们在人际交往中，开始了主动交往。但受他们的社会阅历及客观环境的限制，使其不能全面接触社会、了解人的整体面貌。加上年轻，心理不成熟，在人际交往中习惯用自己的一套交往模式去衡量外界，带有理想化的色彩，因此容易形成主观臆断。由于自我期望值偏高，而理想与现实的距离较大，在人际交往上容易产生偏见，或以偏离现实的标准来评价人际关系，造成了对现实人际关系状况的不满，这种不满反过来又对他们的人际交往带来消极影响，产生人际交往障碍。当代大学生，自我意识能力迅速增强，自我分析、自我评价、自我监督、自我教育的能力有了较大提高，他们深切关心自我的发展，独立感、自尊心、自信心十分强烈，希望得到别人的肯定性评价。因此，他们强烈地关注自我，固执地维护自己的形象和尊严。然而，这种强烈的自尊与自我中心意识的认知结构，往往会把他束缚在狭窄的自我圈地里，极大地缩小交往领域，造成交往障碍。

2、存在羞怯、自卑、孤傲和嫉妒的心理。

大学生渴求交往，渴望友谊，但部分大学生缺乏交往的勇气和行动。对自己的现状悲观失望，担心被人看不起，总觉得自己无能或不得志而怕与人交往；走进人群中就觉得不自在、紧张，总感到别人在注意、挑剔、轻视或敌视自己，担心被别人否定而放心不下；曾在主动交往中被人冷遇，担心会有类似的情况发生；因从小养成了羞怯习惯，怕与人交往。人际交往中，有的大学生对自己不能做出客观公正的评价，自视甚低，从而产生自卑心理。自卑的浅层感受是别人瞧不起自己，而深层体验是自己看不起自己。在交往时过于拘谨，缺乏自信，畏首畏尾。自卑者往往压抑自身能量的释放，消极等待别人的亲近，致使交往机会擦肩而过。也有的大学生自命不凡，自视甚高，认为自己高人一等。这种孤傲心理使他们在交往中容易摆出“目中无人”、“唯吾独尊”的态势，或对别人吹毛求疵，这难免引起对方的厌倦和反感。结果是自命清高、孤芳自赏，自己将自己闭锁起来。有的大学生在人际交际中嫉贤妒能，对别人的长处或成绩心怀不满，讽刺、挖苦、中伤、诋毁甚至攻击、破坏或者在别人遭遇挫折和不利时，洋洋得意，幸灾乐祸。无疑，存在这些心理易导致人际冲突和交往障碍。

3、社会知觉和归因障碍

第一印象对大学生交往的影响特别重要，如果初次会面留下良好的印象，这种印象会影响一系列特殊的认知，对交往对象产生特殊的情感。然而，这种第一印象即 “先入为主”的认识并非总是正确的。而受这种最初印象持续的影响，会制约着新的印象的产生，影响交往的深入。大学生在对他人认识交往时，常常是从他人好的或者坏的局部印象出发，扩散而得出全部好或全部坏的整体印象。大学生凭个人主观推断，使得推断结果泛化、扩张，而这个结果未必真实，会直接影响对交往对象全面的认识与了解。在大学生里，爱议论别人的人，总以为别人也常在背后议论他，爱打“小报告”的人，总以为别人也这样做。部分大学生对别人的评价不从现实的观察、了解出发，而是从主观出发，沿袭历史形成的看法，这未必有事实根据；有些大学生对某学生组织或个人最简单的固定化的认识，这必然容易产生偏差，造成“先入为主”的成见，阻碍人际之间正常的认知与交往，导致大学生在交往中产生误解。

4、知识经验不足、语言表达能力欠佳、和缺乏交往监控力。

有的大学缺乏交往的经验，尤其是成功交往的经验。他们想关心人却不知从何做起，想表现自己却不知道如何表现。人有形形色色，与不同个性类型的人交往，其策略应是因人而异的，以僵化的模式与人交往无疑会受挫和失败。语言是交往中重要的信息资源，是最重要的交际工具。良好的语言表达，无非是指既懂得在什么情况下说什么，又懂得在什么情况下怎么说。有的大学生语言表达能力差，词不达意，话不得体。本想赞美人，却怎么也开不了口或词不

达意，本想表示友善，言词却是硬梆梆的，势必影响交往的顺利进行。交往监控能力指交往者为了保证交往达到预期的目标，而在交往全过程中，将交往活动本身作为意识的对象，不断地对其进行积极主动的计划、检查、评价、反馈、控制和调节的能力。这种能力主要分为三大方面：一是对自己交往活动的事先计划和安排；二是对自己交往活动有意识的监察、评价和反馈；三是对自己交往活动的调节、校正和自我控制。交往监控能力是交往的最高级成分，一个成功的交往者必定具有较强的交往监控能力。有些大学生的人际交往障碍是因为没有发展起有效的交往监控能力。

5、人格差异和人格缺陷。

无论是气质还是性格,人与人之间都是不同的,这些直接影响其处事风格和交往行为。就性格而言,外向性格者,活泼好动,乐观开朗,善于谈吐,感情易变,性情急躁,他们既具吸引力,又易于使人反感,容易引发冲突;而内向性格者,对周围的事不大关心,对人总是冷漠,与他人保持一定距离,导致交往不能顺利进行。人格的差异常常带来交往中的误解、矛盾和冲突。人格的缺陷或不健全常常直接引发交往中的冲突。如有的人脾气暴躁、动不动就发火;有的人自私自利、苛求于人;有的人嫉妒心强;有的人自以为是、目中无人，这些都极易引发人际交往中的冲突,造成交往障碍。

6、文化和地位障碍

很多高校的学生，来自于不同的民族、地域乃至不同的国别，其为人处事、思维方式、心理定势必然不同。他们在交往的时候，容易发生文化的冲突和矛盾，从而导致交往的心理障碍；大学生是来自不同社会处境中的人，存在思想意识、价值观念、心理特征的差异。地位优越者易产生盛气凌人、轻视他人的心理偏见，而地位低下者易产生盲目自卑、过于担心自己处境的心理偏见，这些都阻碍着交往的顺利进行。

四、改善大学生人际关系的途径

1、提高自身的人际魅力

人与人的交往，是思想、能力与知识及心理的整体在起作用，哪一方面的欠缺都会影响人际关系的质量。加强自我训练，提高自身的人际魅力，以积极的态度进行交往。应该说，每个个体都有其内在的人际魅力，它是一个人综合素质在社交生活中的体现。良好的社交形象会给对方留下深刻的印象，而随着交往的深人，学识更占主导地位。这就要求在校的大学生丰富自己的内心世界，从仪表到谈吐，从形象到学识，多方位提高自己。

2、端正交往动机

大学生的人际交往应建立在远大理想、共同信念和价值观念、健康需要和良好兴趣的基础之上。要注意避免两种不良交往倾向:一是需要层次偏低,交往格调不高,没有明确的交往目的和方向,对交往对象不加选择,无原则相处;二是过强的目标趋向,交往中带有一定程度的功利色彩,一旦利益达到,交往就此结束。端正交往动机,是建立良好人际关系的基础。

3、主动交往

对一个风华正茂的大学生来说，需要有丰富的人际关系世界，并在这个世界上帮助与被帮助、同情与被同情、爱与被爱、共享欢乐与共承痛苦。在社会交往中，那些主动去接纳别人的人，在人际关系上较为自信。主动交往，特别是当面临人际危机时，主动解释，消除误解，重新建立良好的人际关系非常重要。主动交往不足的原因是缺乏自信，担心遭到拒绝，担心别人不会像自己期望的那样理解、应答自己，事实上，问题远没有我们想象的那么严重，因为人际关系中，双方都需要相互适应，相互支持。

4、要把握好交往的度

大学生人际交往中必须把握好“适度”的原则,一是交往的广度要适当。既不能过广,过于分散精力,也不能过窄,形成排他性;二是交往的深度要适当。对交往对象有的浅交,有的深交;三是交往的频率要适当。既便是好朋友也要保持一定的距离,双方才有心想感、愉悦感;四是在人际交往中要把握分寸尺度。说话要有分寸,莫提非分要求,力求自己的言谈举止文明规范,合情合理。

5、学会理解与宽容

在交往中，大学生应学会理解与宽容，能够设身处地替他人着想,理解他人，会善待和宽容他人。适度的宽容，对于改善人际关系和身心健康都是有益的。宽容是一种精神,是一种境界,宽容还意味着你不会再为他人的错误惩罚自己,对人对己都可成为一种毋须投资即可获得的“精神补品”。适度的宽容,折射出一个人处世的经验,待人的艺术和良好的涵养,可谓是人际交往中的一种哲学。学会宽容,不仅有利于身心健康,且对赢得友谊,乃至事业的成功都是必要的。

6、客观评价自我和接纳自我大学生在交往中，能否和他人建立良好的人际关系,关键在于是否具有良好的、积极的心理状态。这种心理状态的形成和保持,一方面源于能否客观地评价自我,即一个人对自我状况,主要包括对自己的自然面貌、社会状况、心理品质和水平所进行的客观评价和态度;另一方面源于接纳自我,表现为—个人能客观地认识和对待自己的优势与弱势,既不自傲、自负、盛气凌人,也不自卑、羞怯或敌视他人;不对自己提出苛刻、过分、完美的要求,要学会原谅自己,包括自己的失误和过失，注重自我修养,不断完善自己。这是改善人际关系的重要途径。

五、结语

大学生只有参加到活动中,正常交往,才能发展自己。大学生通过与人交流获取信息, 获得知识, 从而丰富经验, 提高对自己的认识及对别人的认识, 对别人认识全面, 对自己认识深刻才能得到别人的理解、关怀和帮助, 从而实现自我完善。身心健康发展的大学生乐于与别人交往, 其肯定的态度(如尊敬、友善、信任等)多于否定的态度(如仇恨、嫉妒、憎恶等), 正确认识自己, 既不过分悦纳自己也不妄自菲薄, 客观地认识别人, 从而接受别人、宽容别人, 赢得别人的认同和尊重。

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！