# 心理健康人际关系论文

来源：网络 作者：悠然自得 更新时间：2025-05-16

*心理健康人际关系论文（通用3篇）心理健康人际关系论文 篇1 【摘要】 目的 探讨人际关系敏感大学新生的心理健康状况，为高校进行新生教 育及心理咨询机构开展有针对性的工作提供依据。方法 抽取某大学20 04~20xx级新生中人际关系因子超3的...*

心理健康人际关系论文（通用3篇）

心理健康人际关系论文 篇1

【摘要】 目的 探讨人际关系敏感大学新生的心理健康状况，为高校进行新生教 育及心理咨询机构开展有针对性的工作提供依据。方法 抽取某大学20 04~20xx级新生中人际关系因子超3的新生339人，对其SCL90的调查结果进行分析。 结果 ①人际关系敏感新生的各因子分显著高于新生总体和全国常模，且显著性达 到0.001水平;②人际关系敏感因子与其他因子间存在显著相关，显著性达到0.01水平。结论 人际关系敏感新生的心理健康状况不容忽视，学校可以通过开设选修课 、专题讲座 或团体训练等方式对提升其心理健康水平。

【关键词】 心理健康;大学新生;人际关系

A Study on the State of Mental Health of Freshen with Interpersonal-relationsh ip Sensitivity.Zhang Ning, Guo Xiaoliang. Harbin Institute of Technology , Weihai 264209, P.R.China

【Abstract】 Objective To probe the mental health offreshmen with interpersonal relationship sensitivity, and to supply a science ba sis for mental-health education of colleges. MethodsChose 339freshmen with sco re of interpersonal relationship sensitivity no less than 3 from all freshmen in20xx~20xx. Results①The factor scores of freshmen with inter personal relation ship sensitivity are significantly higher than scores of all freshmen and nation al model at 0.001 level. ②Other factors are significantly related to factor ofinterpersonal relationship sensitivity at 0.01 level. ConclusionIt is importantto pay attention to the mental health of freshmen with interpersonal relationsh ip sensitivity. Colleges should improve their mental health level by supposing e lective course, lecture, group training etc.

【Key words】 Mental health; Freshmen; Interpersonal-relationship

人际关系敏感主要指个体的不自在与自卑感，特别是与其他人相比较时更加突出。在人际 交往中的自卑感，心

神不安，明显不自在，以及人际交流中的自我意识，消极的期待亦是这 方面症状的典型表现。大量调查研究表明，人际关系敏感因子在大学新生的心理问题检出率 中排第二位[1-4]。

大学新生是一个比较特殊的群体，他们正处于从青少年向成年的转变期，也处于从中学生向 大学生的角色转变期，他们的心理状态既不同于中学生，又与高年级的大学生有所区别，他 们既有摆脱紧张的高中生活之后的轻松与愉快，又有面临大学生活的困惑与不知所措。他们 能否顺利度过大学的适应期，对于他们以后的学习、生活、以及未来发展都有很大影响 。在他们适应大学生活的过程中，适应新的人际交往模式，调整人际交往策略，对他们而言 ，是一项比较艰巨的任务。研究人际关系敏感大学新生的心理健康状况，以期对高校进行新 生入学教育以及学校心理咨询机构开展有针对性的活动提供科学的依据。

1 对象与方法

1.1 对象 调取某大学20xx级到20xx级的新生有效心理档案共9432个，从中选取人际敏感 因子大于等于3分的新生339人，其中男生246人，女生93人，平均年龄19岁。

1.2 工具 症状自评量表(SCL-90)[5] 该量表由Derogatis(1975)编制，具 有较高的信、效度，在国内外得到了广泛的应用，包含90个项目，内容涉及比较广泛的精神 病症状学内容，如思维、情感、意识、行为、人际关系、生活习惯、睡眠等，包括10个因子 。量表采用5级计分制，1-没有，2-很轻，3-中度，4-偏重，5-严重。因子分达到3分以上， 超出正常平均分，一般认为该因子的严重程度已经达到或超过中度痛苦水平，表明可能有比 较明显的心理问题。

1.3 数据处理 所得数据采用上海惠诚大学生心理测验综合系统扫描录入，并使用SPSS 11.5统计软件进 行统计分析，并进行t检验和相关分析。

2 结 果

2.1 人际关系敏感学生在人际交往中存在问题的主要表现 对人际关系敏感因子的9 个条目进行统计分析，并对其进行排序，结果见表1。

2.2 人际敏感新生的心理健康状况 将人际敏感新生的各因子得分与20xx到20xx新生总体 的得分以及全国常模进行t检验。结果发现，人际敏感新生的各因子分均显 著高于新生总体和全国常模，且显著性达到了0.001水平，结果见表2。

2.3 人际因子与其他因子的关系 通过相关分析发现，人际因子与其他因子都显著相关 ，且显著性达到了0.01水平，结果见表3。

3 讨 论

大学新生刚刚经历了紧张的高考，满怀对大学的期望和憧憬，但是，当他们踏入大学校园之 后，很多学生却发现大学并非他们想象的那样美好，而是充满了困惑和迷茫。以前的学习生 活都是老师和家长安排好了，自己照着去做就可以了，现在一切都要自己去安排，但是自己 又缺乏这种能力;以前有一个明确的目标，就是考大学，现在考上了大学，却没有目标了; 以前同学都在一个固定的教室里，每天都能见面，现在却很少有这样的机会，除了宿舍同学 ，与其他同学接触的机会也很少;高中的老师天天督促着学习，大学的老师上完课就走人; 大学里有那么多社团，我应该加入哪一个，到底是学习重要，还是锻炼其它能力重要?等等 这一切突如其来的问题，让这些新生有些不知所措。

在这些问题中，人际交往模式的改变，是影响大学新生日常生活的一个重要方面。从笔者与 部分被邀请新生(SCL-90因子分有超3的学生)的谈话中了解到，提到人际问题占到30%以上 。他们的人际不适应主要有以下表现：①没有知心朋友;②感觉大学的人际关系比较复杂; ③想念以前的同学、朋友;④人际交往圈子小;⑤不知道如何跟人交往;⑥周围比自己强的 人太多，有些不甘心;⑦不知道如何跟异性交往;⑧想改变自己的交往现状，不知道怎么 去做;⑨宿舍同学生活习惯不一样，容易产生摩擦，等等。

对其问题根源进行分析，笔者认为，主要有以下原因：①与人交往的过程中存在心理矛盾。很多学生一方面抱怨自己找不到知心朋友，另一方面， 又由于受到家长或同学的影响，在与人交往时，又不愿意或者不敢与人交心，害怕自己在人 际交往中受到伤害;②缺乏交往技巧。很多学生在高中期间，一切以学习为重，不是很重视人际交往，到了大学 之后，意识到人际交往的重要意义，但是又不知道怎么和同学 打成一片 ，和同学在一起 ，找不到话题，因此非常苦恼;③性格原因。一部分同学由于性格比较内向，与人交往时比较被动，因此到了大学，交往的 对象仅限于宿舍同学或班级部分同学。自己认识到这样不利于以后的发展，但是又不知道如 何改善;④生活习惯存在差异。大学生一般来自不同的地方，在生活习惯上存在差异，因此会产生摩 擦，这也是影响新生人际关系的一个重要原因;⑤过于留恋过去的同学关系。有的学生来到大学之后，反映以前跟同学关系挺好的，朋友也 很多，可是到了大学，人际关系却不怎么样了。他们将重心放到想念以前的同学、朋友，忙 着跟以前的同学、朋友联系，却忽略了身边的新同学，这样也容易被身边的同学忽略;⑥过于在意别人的评价。本研究结果显示，人际敏感因子中 当别人看着你或谈论你时感到 不自在 条目得分最高。笔者在谈话中也深有感触，确实些同学由于太在意别人的看法和评 价，太想在别人心目中留下良好的印象，导致其在与人交往的过程中容易紧张、焦虑，掩饰 自己，甚至减少与人的交往。

从本研究的结果看，人际敏感确实对大学新生的心理健康状况有重要的影响，这部分新生的 心理健康相比其他新生，更应该引起学校的重视。学校心理咨询机构也可以通过个别邀谈、 开设选修课、专题讲座、进行团体训练[6,7]等形式，促进这部分学生的人际交往 ，提高他们心理健康水平，建设和谐校园。

4 参考文献

[1]何心展,张林,尤海燕,等.7763名大学新生心理症状调查研究.中国康复理论与 实践,20xx,12(1):81-83

[2]彭香萍.当今高校新生的主要心理问题及辅导策略.心理科学,20xx,29(1):211 -213

[3]朱爱荣.大学新生心理状况分析.高教研究,20xx,(2):75-78

[4]刘忠秀,尹星星,尤海燕,等.8402名20xx级大学新生症状自评量表调查分析.中 国康复理论与实践,20xx,13(2):188-190

[5]汪向东,王希林,马弘.心理卫生评定量表手册(增订版).北京:中国心理卫生杂 志社,1999:31-35

[6]尚云,李辉,高俊.人际交往团体辅导改善大学生心理健康水平的研究.中国健康 心理学杂志,20xx,13(5):369-371

[7]江琴.团体心理咨询促进大学生人际交往的实证研究.福建医科大学学报(社会 科学版),20xx,7(1):30-33

心理健康人际关系论文 篇2

摘 要：无论是在学习、生活以及工作方面，大学宿舍成员之间都会形成各种交往关系，而这类人际关系和谐与否，将对其中宿舍成员的心理健康产生重要影响。近年来，大量因宿舍人际关系不和谐所引致的伤害事件不绝于耳，且这类危害还将对大学生造成严重的心理困惑与精神压力，甚至引发后续一系列的负面影响。鉴于此，本文将就当前大学生宿舍人际关系现状展开论述，分析影响大学生宿舍人际关系的主要原因，并藉此提出协调宿舍人际关系和大学心理健康的实践措施，以期对促进大学生人际关系的和谐和心理健康发展提供借鉴参考。

关键词：大学生心理健康 学生宿舍 宿舍文化 文明意识

1 引言

大学生群体对现实世界以及现代社会中各种关系的认知尚处于塑成期，心理健康容易受到人际关系的影响而产生波动。因此，在大学生的人际关系形成和维系过程中，大学宿舍发挥着十分重要的作用，其不仅是大学生各种人际关系形成的重要场所，其中人际关系的和谐与否也将直接牵涉到大学生的心理健康，故对如何维系大学宿舍人际关系等相关问题展开探讨研究具有一定积极意义。

2 大学生宿舍人际关系的现状分析

心理学家马斯洛将人类的需求分为了几类，而根据其需求层次理论结合实际分析，大学宿舍人际关系实现了和谐，即满足了第四层次的需要――感情和归属的需要。由此可见，和谐的宿舍人际关系可以让大学生对宿舍产生一种归属感，并赋予宿舍特殊的感情。近年来，大学生宿舍冲突事件接连发生，其社会影响不禁让我们为之咋舌，这不得不引人深思、发人深省。根据相关学者今年对国内大学生宿舍人际关系问题的研究调查报告显示，有六成大学生认为与室友是无话不谈的好朋友，能够共同分享喜悦与悲伤;有三成大学生曾经嫉妒过室友，而在这些大学生中，对嫉妒心理的处理方式也不同，其中四成学生会将嫉妒隐藏起来，不会体现在外在行为上，另有五成学生则会由于嫉妒而公然顶撞室友或者产生冲突。由此调查结果可以看出，时下大学宿舍人际关系现状不容乐观，同时，各种因素所造成的个体差异也使得大学宿舍人际关系并不如想象中的和谐，且其中的事件亦容易对大学生的心理健康造成负面影响，甚至引发部分更严重的现象。

3 影响大学生宿舍人际关系的因素

3.1个体间的差异

大学宿舍成员来自不同地区，有着不同的社会背景和社会经历，以及不同的生活习惯、价值观念以及作息时间，比如，有些学生不注意生活细节而对其他同学造成了困扰，如若不能互相理解包容，时间久了就会彼此之间产生厌烦心理，从而引致各类冲突的出现。

3.2心理上的差异

大学生多处在各种价值观念的形成与认知阶段，无法妥善处理自身个性中所带有的自我中心主义、个人主义、自卑与自傲、谦虚与嫉妒、猜忌与闭锁等心理特点，从而较难控制自己的情绪，导致行为具有明显的冲动性。加上多数来自独生子女家庭，个性中的独立自我思想根深蒂固，团体生活使其产生各种不适应的症状，从而在不同程度上影响人际关系的和谐。

3.3知识技能差异

部分学生从未独自生活，生活太过依赖他人，在处理各种人际问题时往往只凭直觉、情绪和经验，不具备为人处世方面的基本技巧，从而时常引发一些不必要的争执，破坏人际关系的和谐性。

4 促进大学生宿舍人际关系与心理健康和谐发展的策略

4.1以宿舍人际为主题，开展心理健康教育

要开展以人际为主题的心理健康专题讲座，鼓励学生将自身遇到的人际方面的问题讲出来，让大家共同讨论并及时解决。同时，推动大学生心理健康教育课程的设立，使其成为每位 新 同学必须认真修读的一门课程，充分利用学校心理教育资源，有针对性的对大学生人际关系认知和处理能力展开培养和训练，使之形成坚强、理解和包容的心理品质，此外，可以借助专业心理专家的协作，加强学生对于建立和谐人际关系的重视程度，使其在发现自身问题后能主动去寻找方法及时 对症下药 。

4.2积极宣传寝室文化，树立宿舍文明意识

目前，已有部分高校意识到宿舍文化的重要性，但能够将建议和措施落到实处的却少之甚少，由此，寝室文化在校园中、在塑造健康心理时、在形成和谐人际关系时并没有产生实质上的效果。需要注意的是，加强寝室文化建设必须摒弃口号化的作风，坚决执行制度化、规范化、道德化，要切实将这种良好的文化气氛保持下去，使之成为激励学生努力生活、努力学习的后备力量。同时，可以组织学生开展更为丰富的寝室文化评比活动，设置月度和年度最佳寝室等称号，给予应有的奖励激励，使得宿舍成员从此自觉自愿地为寝室文化建设贡献出自己的力量，并以此形成一种意识： 宿舍是我家，我爱我家 ，从而对宿舍逐渐产生归属感和认同感，藉此进一步提高宿舍人员间的和谐度。

5 结语

随着中国经济社会深化发展的需要，对大学生的素质要求也越来越高，他们不仅要具有扎实专业知识基础，也要具有能够适应社会生存、人际交往的基本技能。希望本文上述研究能够对提升大学宿舍人际关系以及改善大学生心理健康状况等工作的开展有所启示，促使大学生无论是在学习还是生活方面都能成为引领社会前进的动力所在。

参考文献：

[1]郭梅华，陈虹，黄伟东.大学生宿舍人际和谐度与心理健康的关系研究[J].赣南师范学院学报，20xx(04).

[2]孙东媛.大学生宿舍人际关系实证研究[J].高校辅导员学刊，20xx(01).

[3]姚福清，兰倩.大学生寝室人际关系问题及应对策略[J].内江师范学院学报，20xx(01).

[4]刘春雷，李铁镔.大学生寝室人际关系影响因素及应对方式的调查研究[J].吉林师范大学学报(人文社会科学版)，20xx(01).

[5]衣庆泳.大学生寝室人际交往问题的教育对话[J].大连大学学报，20xx(05).

[6]蒋和丰，李化树.大学生寝室人际关系问题研究文献综述[J].赤峰学院学报(自然科学版)，20xx(24).

心理健康人际关系论文 篇3

摘 要：人际关系对于个体生存和发展的重要性，不言而喻。而人际关系的处理是一门艺术，更是一种学问。而作为行政管理工作人员，由于职业和身份的特殊性，拥有和谐、健康的人际关系对仕途的发展和人生价值的实现都是至关重要的。在每天的工作中，行政管理工作者都要与很多人接触，不仅有同一单位的领导同事，还有其他各行各业，各种各样的人。拥有良好人际关系，与什么人都处得来，无形中就得到了更多的助力。在西方，最早对人际关系理论进行研究的学者梅奥通过长达八年之外的霍桑实验发一并提出了人际关系理论，并批出创造和谐的人际关系环境可以提高工作者的积极性和工作效率。而在中国，对人际关系的研究可以追溯到春秋时期的孔子。孔子在继承和发展三代文化核心的基础上，构建了以 天下 和谐、内 仁 外 礼 、 诚信 、 忠恕 的人际关系理论体系。千百年来孔子的人际关系理论成为中国漫长封建社会人际关系的主要指导原则和规范，即使是今天，它仍旧可以为我们构建和谐社会提供借鉴。那么如何在工作中建立良好的人际关系呢?

关键词：人际关系;建立方法

一、提升与他人的沟通能力

有人说： 一个人的生活和生命质量，取决于他的沟通能力以及他的影响力。 这是不无道理的。和其他任何能力一样，沟通能力可以在后天的学习、塑造中获得、提升。

(一)换位思考。站在对方的立场去说话，说对方感兴趣的，而非自己感兴趣的。

(二)学会倾听。做到倾听，是一种礼貌，也是一种尊敬他人的表现，倾听让对方喜欢自己，信赖自己。

(三)学会自我调节，健康身心。心理健康的人会乐于和别人交往，其肯定的态度总能影响所在团队的发展，能够把自己摆到团队中去，以人为镜、见贤思齐，开心的悦纳自我。也不妄自菲薄，能学会在团队中保有一个适当的位置，并会尽力做出自己的贡献，从而赢得他人的认同、循环促进和谐人际关系的建立。

(四)尊重他人，积极与他人交流。人际关系是彼此之间的一种互动关系，自己对别人的态度将对相互之间处世的常理，对别人的尊重，同样也将得到别人对自己的充分尊重，和谐的人际关系要求人必须尊重理解处世等方面真诚坦白地与他人交换意见，加强彼此沟通，弥补自己学习生活中的不足。

(五)树立正确价值观，努力培养团队合作意识。一个人的团队合作意识至关重要，因此在平时的工作中应积极主动参与团队活动，尽自己最大努力培养团队中的人际关系。

(六)避免不必要的争论。

二、培养良好的个性品质

行政人员应该在平日里多读书，读好书，多向阅历丰富的人学习，陶冶情操，修身养性，把自己培养成一个品质高尚，受人尊敬、喜爱的人。

(一)真诚。 坦诚为真、至诚乃善 。真诚能使交往双方内心特实、有安全感，能促进彼此的信任，任何真正友谊的基础都应该是彼此付出真心。

(二)谦虚。要善于发现他人的优点和长处，学会欣赏他人，多向他人学习。这样人与人之间就容易形成彼此认同、互相促进的良好关系。

(三)热情。阳光般的热情能给人以温暖，摒除心头的顾虑和担心。增强人与人之间的感情，使人际关系变得和谐融洽。

(四)不亢不卑。很多人见到比自己高贵或自己有求于他人就会紧张，态度也就谦卑起来，适度的谦卑是应当的，但过度的谦卑则会显得做人没有个性，没有原则。在生活中，我们有时要求人，有时需要迎合人，但聪明的人做这一切时，不会因此而让别人瞧不起，让他们感觉到自己拥有

(五)讲究信用。守信用，是你人生最大的资产，守信用，是你人格的保证，有了信用，就能成就一切的事情，没有信用，任何的机会都与你无缘。无论做任何事情，都要尽自己最大的力量，把它做到最好，每一次都在全力以赴，因为时光永远不会倒流。

三、工作中的建议

(一)个人方面： 首先应具备扎实的理论功底， 独特的人格魅力。

现今社会随着网络时代的发展，获得信息的途径很多，这也促使人们不断努力，面对一群满脑新事物，新思维，满嘴新概念、新名词的年轻人，作为政工人员必须具有扎实的理论根底，一名优秀的政工人员，应具有独特的人格魅力和工作风格。

①树立互动观念：发挥主体作用，建立平等交往、双向交流相互影响、相互促进的新的上下级模式。必须克服 我讲你听 ， 我主你从 的老旧做法，应充分调动人的积极性，特别是让人的思想动起来、嘴巴动起来，发挥主体作用，在互动中进行体验和交流。

②互相关心爱护，互为良师益友。关心爱护是塑造人关系的基础，各人的家庭背景不同，性格迥异，要求上级要深入群体当中，了解掌握第一手材料，做到关心别人，时刻为别人着想，同情送温暖，爱护、保护和发挥人的合法权益;关心人的身心健康等。在关心和爱护中感受到人性的真善美，有助于相互信任和尊重。

(二)工作方面：首先要建立健全规章制度，确保人际关系的和谐稳定。

社会心理学告诉人们人际冲突主要源于利益冲突、角色冲突和价值冲突。由于制度不规范，必然导致社会利益分配不合理、角色定位不明确，权利和义务关系矛盾重重，互相猜忌、仇视，很不友好。因此，构建和谐的人际关系必须从制度着手，消除不稳定的根基。

重视文化环境建设，营造宽容、开放、多元、和谐的氛围。现代社会是一个多元、开放的社会，随着社会满意度要求越来越高，随着改革开放和社会主义市场经济体制的逐渐成熟，客观上为人的个性发展 创造了更多的条件和机会。大力弘扬素质教育，不断提升人格、气质修养等内在品质，培养人的创新精神，教育引导人们正确处理人与人之间的关系，树立起追求公平正义、民主法制、安定有序、宽容和谐的良好氛围。

在这个色彩斑斓的世界，每个生命的主宰都是其自己，想要有所改变，就要有强烈的愿望。通过对人际关系的认知和理解，可以领悟到人际交往的深层含义，找到合适的方法培养我们的人际交往能力，促进我们自身的人际关系。无论在以后的工作、学习或生活中以积极的态度和行为对待人际交往，建立和谐的人际关系，提高自身能力。建立良好的人际关系，可以增强团队成员的正义感、责任感、集体荣誉感，激发员工的工作热情、创造性，实现整个目标的高效可持续性发展。

参考文献：

[1]孟昭兰.情绪心理学. 北京大学出版社，20xx：P4-7.

[2]马建青.大学生心理卫生. 浙江大学出版社，20xx：P89-92.

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！