

2023年大学生人际关系调查报告(模板9篇)

随着社会不断地进步，报告使用的频率越来越高，报告具有语言陈述性的特点。通过报告，人们可以获取最新的信息，深入分析问题，并采取相应的行动。下面我就给大家讲一讲优秀的报告文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

大学生人际关系调查报告篇一

处理好人际关系的关键是要意识到他人的存在，理解他人的感受，既满足自己，又尊重别人。下面是本站小编给大家搜集整理的大学生处理人际关系的原则文章内容。希望可以帮助到大家！

1、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。

2、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。

3、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。

4、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。

1. 要正视这一问题。多找自己身上存在的问题及对宿舍人际关系造成的影响。因为交往的频繁，同学个性的差异，造成各种摩擦和冲突，寝室矛盾突出地表现在各种各样的小事中；乱扔垃圾、制造噪音、一些小钱、随便吸烟、作息紊乱、言论霸权和亲密过分等，若自己不妥善的地方，可以适当调整自己的生活习性，改变自己的说话方式，以他人可以接受和理解的方式进行。

2. 争取多沟通交流，不要因为大家有些误解而避免交流沟通，而应主动与大家沟通，参与大家的讨论和活动。只有这样才能更好地了解自己和他人，消除彼此之间的误会，加强相互理解和信任。

3. 心胸宽广，对别人多加理解和包容。一个新世道的大学生应海纳百川，多吸收别人的优点，对他人的缺点，则应多加理解和包容，平时对一些生活中出现的鸡毛蒜皮的纠纷，不要太耿耿与怀，该忘的忘，该原谅的原谅，该理解的理解，不要太放在心上。所谓“大事聪明，小时糊涂”。把有限的精力用在做主要的事情上，比如搞好自己的学习。

4. 严格要求自己。在宿舍也注意自己的言行举止，做到“己所不欲、勿施于人”。多多帮助舍友，哪怕是提水、嘘寒问暖这样的小事。从我做起，努力营造温暖、和谐、快乐的宿舍氛围。

5. 真诚地对待他人。人总是无意识中遵守人际关系互惠原则，你袒露真诚程度，会得到相应的回报。有的人害怕自己的缺点被别人看到会影响自己在别人心中的形象，心理学研究证明，人们并不喜欢一个各个方面都十分完美的人，而恰恰是一个各方面都表现优秀而又有一些些缺点的人最受欢迎。所以你不用在意自己的缺点，对这点要有足够的信心。6. 发自内心地赞美他人，学会欣赏，赞美他人，每天至少说一句让人感到舒服的话，比如：“你太棒了！”“你这个发型很好看！”这种赞美的话语会被赞美着带来快乐，引起积极的情绪

反应。情绪具有传染性，即也会传染给周围的人给周围的所有人带来快乐，“快乐”，则会消融人际关系的僵局，使寝室关系变得很融洽。

大学是学生从高校踏入社会的一个过渡阶段，如果在大学期间连宿舍人际关系都处理不好，那么就更加难以步入社会处理更加纷繁复杂的人际关系。同时，良好的宿舍关系可以给很多有心理问题的学生提供一个相当强大的心理支持系统，让学生在受到挫折、感受到压力或者心情郁闷的时候有个支撑点，能帮助学生摆脱各种困扰，走向积极。因此，利用合理情绪疗法帮助大学生解决好宿舍人际关系问题，不仅可以提高大学生的综合素质，而且还能促进大学生的心理健康和健全人格的培养，使他们充实、愉快地度过多姿多彩的大学生活。

大学生人际关系调查报告篇二

1. 功利主义，损人利己。当今大学生在宿舍人际交往过程中，除了心理上存在障碍，行为方式上也存在着障碍，在与他人进行交往过程中往往受功利主义和实用主义影响，演变成损人利己的行为。一方面，功利主义以私利的实现作为人际交往的前提基础，最终必然会陷入极端的个人主义怪圈，难以构建和维持和谐的宿舍人际关系。另一方面，一部分人崇尚的是实用主义的交往方式，这也是宿舍人际交往过程中一种普遍现象，用人的“可用性”来衡量是否与其交往。这样一来，宿舍的人际关系便受到利益的影响而产生不和谐因素。在这种错误价值观影响下的交往方式会给和谐宿舍人际关系的构建带来巨大的障碍，同时导致大学生宿舍人际关系恶化。

2. 沉迷网络、忽略现实存。网络人际关系是一种不直接面对面的、经由网络媒介形成的人际关系。多数学生更喜欢这种通过网络建立的人际关系，他们觉得这样的交往双方不需要见面，一般也不会产生利益冲突，也不受自身社会角色的束缚，且能够按照自己的意愿塑造一个“完美”的自我。因此，

很多大学生沉迷于网络和虚拟世界，忽略了真实存在的现实交际。这样的行为影响了宿舍同学之间的交流，长期下去会使其自身从宿舍群体中逐渐孤立出去。网络的虚拟性、欺骗性是导致同学之间欺骗行为多发的诱因，长期沉迷于网络使学生产生一些不道德、不负责任的行为和想法，也会使其混淆网络和现实社会，偏离正确的价值观，失去行为道德的判断力，破坏他们的身心健康，引发宿舍间人际交往的冲突。

3. 缺乏沟通、不善调节。不和谐的宿舍人际关系往往都是因为宿舍成员间缺乏交流、沟通不畅造成的。在处理矛盾的问题上，更多的学生宁愿采取间接的方式，也不愿和室友直接沟通。久而久之，互相之间便产生隔阂，为矛盾冲突埋下了不安的因素。当与舍友意见不合时，少部分人会选择退让，更多的人会选择不争辩，而不是沟通协商，长此下去，使得宿舍成员间关系逐渐冷漠，这种“冷暴力”不利于和谐宿舍人际关系的构建。很多舍友间的恶性案件的产生就源于沟通的缺乏和矛盾调节的欠缺，使得小矛盾逐渐演变成为大仇恨。舍友间缺乏沟通，在自我调节和适应等方面存在着严重缺陷，这些都导致了宿舍中人际交往困难。

大学生人际关系调查报告篇三

这学期的拓展课自己有幸地选了《人际关系学》这门课，第一是因为是自己对人际关系学感兴趣，想学学人际关第一文库网系学从而在平常生活中能更好的应对各种人际交往，以便能有利于自己今后的发展。第二也是感觉这门课比较轻松简单点。

通过自己在现实的大学生活中的体验和老师上课的讲解及自己空闲时间去图文阅读相关的杂志书籍，我了解到在大学生建立良好的良好的人际关系是具有极其重要的意义的。

首先，人际关系与大学生心理健康有密切关系，良好的人际关系是心理健康的重要标准。人际关系是引起心境变化的一

个重要原因，心理学研究表明，许多心理疾病与人际关系有关。良好的人际关系有助于培养良好的情绪、开朗的性格和乐观的态度，使大学生能够积极健康地学习、生活。

其次，良好的人际关系是大学生学业和未来事业成功的重要保证。如果大学生拥有和谐的人际关系，他们的学习、生活会有一个好的环境，有助于他们更好地完成学业，有助于他们以后的发展。戴尔·卡耐基说过：“一个人的成功，15%靠专业知识，85%靠人际关系。”可见人际关系对于大学生有着非常重要的意义。

最后，良好的人际关系有利于大学生获取信息、增长知识、成熟心智。与他人和谐交往可以最直接、及时地获取学习、工作、思想、经验等多方面的信息，可以补充自己难以亲身体验的信息，从而扩大自身的知识面，让自己更加成熟。

在我们大学生的各种人际交往中，我认为宿舍人际关系是大学生人际关系处理中最为普遍的问题之一，在同一个屋檐下朝夕相处，难免会出现人际冲突，进而危及心理健康。分析影响大学生宿舍人际关系的因素，探讨相应的调节策略，引导大学生处理好宿舍人际关系，对于我们大学生的身心发展具有重要意义。

通过自己在大学2年多的切身生活经历和身边一些同学的交流沟通，我认为在大学寝室中的人际危机表现主要有以下几种：

1. 人与群分。在一个寝室里，甚至几个寝室可能出现不同的群体，性格相投、爱好相近或者是同乡等经常在一起，相对于一些不合群的人和他们保持距离互不侵犯。
2. 缺乏彼此关爱。寝室里，同学之间发生一些矛盾和争执也难以完全避免，可是有些同学在处理寝室关系失败后，选择了调换寝室或者独住，如果这时没有人协调，则会加剧人际关系已有的裂痕。一个人如果被别人冷落，或被拒绝于团体之外，他

便会产生孤独感,精神会受到压抑,严重还会产生无助、绝望的情绪,甚至走上自杀的道路。

3. 过分求全,处处忍让。有的人一味迁就别人,别人做的对他接受,做的不对他也接受。有了意见也不愿提,怕伤了和气,怕别人报复自己。

4. 过分维护自己。对别人缺少宽容,以自我为中心,言谈举止不考虑别人的利益,这种人在群体中不被接纳,常常不受人欢迎,有意无意被群体孤立起来。

我认为导致大学生宿舍人际冲突的最重要的原因是个体差异。比如大学生在成长环境、生活习惯、个性等方面存在的差异。

1. 成长环境的差异

经济条件较差的学生则要精打细算,即便碍于情面服从心里也会有所不快。相对而言,贫困大学生多数比较自卑,人际交往比较被动。三是家庭教养方式的差异。家庭教养方式一般分为民主型、溺爱型、专制型和放纵型。溺爱型的教养方式易使个体形成自私任性、好逸恶劳、骄横霸道、自我中心的不良性格,在人际交往中容易被孤立。专制型的教养方式易使个体形成残忍、粗暴、好斗的性格,在人际交往中解决问题的手段比较粗暴,不能很好的与他人沟通。放纵型教养方式易使个体形成冷酷、自傲、自狂、目空一切、自以为事、玩世不恭的不良性格,在与人相处时,不能与他人达到共情,换位思考的能力比较欠缺。而在民主型的教养方式下成长起来的个体,具有很强的人际交往能力。

2. 生活习惯的差异

生活起居具有明显的个人色彩,有的学生爱讲卫生,而有的学生总是脏衣服、脏袜子堆在一起;有的学生喜欢在宿舍里安安静静地读书,而有的则喜欢在宿舍聊天、听音乐。同一

宿舍的人共同生活在狭小的空间里，朝夕相处，一旦习惯或观念产生冲突，矛盾也就必不可免。

3. 个性的差异。

有的学生活泼好动，有的学生的沉着稳重，使他们往往拥有较好的人际关系，而有的学生比较敏感，自卑、多疑，还有的学生脾气暴躁，容易冲动，使他们在宿舍人际交往中往往比较被动。

我认为改善大学生宿舍人际关系的自我调节策略主要有以下几点：

首先，合理利用人际交往中的心理效应。一、与人交往要建立良好的第一印象，展现自己最吸引人的品质，同时懂得通过现象看本质，在长期的相处中全面、正确认识 and 了解他人。

二、认真对待每一次交往，要有好的开始，也要重视好的结尾，发生冲突要开诚布公，积极沟通。三、与人交往要理性，尽量消除“偏见”。四、不要带着“有色眼镜”，穿着“印象外套”与人交往。五、人们最喜欢的人是精明而带有小缺点的人。小的过错会使才能出众的人吸引力更增一层。六是投射效应。在交往中要顾及他人的感受，遇到问题要理性分析，一分为二的对待别人和自己，“己所不欲”时“勿施于人”，“己所欲之”也要学会“慎施于人”。

其次，要平等真诚待人，学会尊重和宽容。同一宿舍的同学聚在一起是一种缘分，要懂得珍惜，尊重他人，将心比心。相处过程中的摩擦是很正常的，每个人的生活模式都不一样，宿舍之间要和睦相处，应该相互尊重和理解，既不霸道地要求别人都顺从自己，也不应一味地迁就别人压抑自己。出现矛盾，积极沟通，逃避只能使矛盾激化。有话就说出来，大家共同想办法是解决舍友间小矛盾的最好方式。

最后，要注重细节，掌握人际交往的基本技巧。首先，对别人真诚地感兴趣，学会发现和赞赏别人的优点。正确处理竞争与合作的关系，面对评优和奖学金等涉及利益问题时，宿舍同学都应以平常的心态面对。其次，做一个很好的听众，不要当演说家。西方有句谚语：“上帝给人两只耳朵一张嘴，很明显，就是有意要我们多听少说”。再者，维护他人的自尊。有些事，看穿但不一定说穿，让别人保住面子。人际交往应以尊重和平等为本，在同一个屋檐下，大学生应尊重彼此不同的生活和思维习惯，承认差异、允许差异，多站在别人的角度去进行换位思考，多一点宽容，多一点珍惜，共同构建和谐和谐的宿舍人际关系。

四年的大学生活是我们每位大学生一生中最重要的阶段，大家从宿舍生活开始学习如何与人相处，如何过渡着走向社会。四年的宿舍生活、宿舍文化对学生的心理所产生的潜移默化的作用不可小觑。一个拥有良好氛围的宿舍，无疑会对每一位宿舍成员心理的自我和谐产生积极的影响。而自我和谐的实现，也势必会对和谐宿舍的构建起到良好的促进和推动作用。

大学生人际关系调查报告篇四

作为一个有自我意识的人，我们在与他人交往时，会在社会生活中遇到一些问题，例如故作老练，扭扭捏捏等等，这些都是跟缺乏自我意识有关。因此，我们需要了解自己。常言道：“君子日参省乎己，则知明而行无过矣”我们应该反思我们在日常生活中的表现和行为，总结我们的经验。从多方面考虑自己的缺点，做事的方式和语言等等。当你发现自己的缺点时，要有耐心去改正。

向别人学习，比较和对比自己，从而才能了解自己，积极听取别人的意见，为自己的缺点努力改正，才能不断完善自己。

对于自卑和自我否定的人来说，他们往往没有什么朋友，甚至是一个不喜欢自己的人，这种形象不利于与他互动时的相

互发展。首先，这类人往往不承认或接受自己真实的面孔，在别人面前打扮成另一个形象。一旦这种错觉被暴露出来，就会让别人反感，不愿意和他互动。

要有健康、积极的心态，不要以为少数人的消极不会映射到大多数人身上，微笑就像一面镜子，你对别人微笑别人也会对你微笑。语言是人类最方便、最直接的交流方式，只有具有良好的表达能力，我们才能更好地展示自己，充分发挥我们的才能，让别人知道和认识我们。

倾听别人的意见。一个好的倾听者往往有更多好朋友，倾听是一门高尚的艺术，掌握它会让你受人欢迎。我们全心全意地倾听他人，我们把所有干扰放在一边，忽略其他噪音，我们看着对方的眼睛，点头鼓励对方继续。要善于倾听对方的意思，不要一味打断，要做一个体贴、有修养、有知识的人。

优雅地表现自己。礼貌反映一个人的修养和风度，有了庸俗的行为习惯，会让人失去亲和力，受人欢迎的是稳重大方的人，要使自己的行为给别人留下好印象，就要自觉地约束自己，使自己的行为文明得体。你必须学会在和别人说话时控制自己。不能没有顾忌，肆无忌惮地扑哧扑哧。

我们每个大学生都应该通过自己的努力来改善我们的人际关系。一方面，不断提高自己的心理健康水平，另一方面，掌握人际交往的原则和方法，并通过不断的实践和努力使之始终成为自己的习惯，成为自己性格的一部分。如果我们都能做到这一点，和谐的人际关系就离我们不远了。

大学生人际关系调查报告篇五

人际交往必须掌握技巧，才能使我们的际交往生活更加美好，因此，我们必须及时掌握与人交往都有哪些禁忌不能触碰，以下是在人际交往中存在的一些禁忌！

职场中，人际交往的9条禁忌

1，我行我素，有事也不告知同时

比如说你得出去一段时间，或者是今天不去上班了。虽然领导已经批准，但你最好还是跟你的同事说一声。即使你出去半个小时，也需要对你的同事说一声。这样，如果有人来找你，也可以让同事帮你传达。如果你什么都不想说，进出办公室总是神龙见首不见尾的。如果发生一些重要的事情。人家也不知道怎么说。有时他们懒得说怕自己受到影响。告诉对方不仅是合作的需要，也是连接感情的需要，这表明了相互尊重和信任。

2，不愿说关于自己的私事，完全封闭自己

关于自己私事，有些不能说，但是有些说了反而能增进同事之间的感情。比如，你的家人，生活习惯，学历和生活阅历等，如果你已经有孩子了，还可以聊一聊自己的孩子，下班后，你可以顺便谈谈，它可以增进理解，加深感情。如果这些内容都是保密的，从不告诉别人，怎么能取得同时的新人呢？每件事都是一种深情的象征，如果你什么都不说，别人自然会越来越疏远你。如果你主动告诉别人一些私人的事情，他们也会告诉你他们的事情，有时候还可以互相帮助。你什么都不说，别人什么都不知道，人们怎么信任你？新人都是建立在互相理解的基础上的。

3，遇到事不愿意向同事求助

不轻易寻求帮助是对的。总觉得会给别人带来麻烦。但一切事情都是相对的。有时候寻求帮助可以显示你对别人的信任。它可以加深你的关系和感情。例如，你身体不好，你同事的朋友是医生，你不知道，但你可以通过同事的介绍，能让你更快的看病。如果你拒绝求助，你的同事会觉得你不信任别人，不愿意让人家帮忙人家遇到事情自然会寻求你的帮助；

如果你害怕麻烦人家，人家也会认为你害怕麻烦。良好的人际关系建立在相互帮助的基础上。因此，一般情况下寻求同事的帮助是可以的，但是需要讲究分寸，不能让别人太为难。

4， 有好的事情不及时通知大家

如果你知道单位发放的物品和奖金，或者已经收到了，你静静地坐在那里，好像什么事情都没有，也不知道告诉大家一声。如果有些东西可以顺带帮别人领了，也不知道帮别人领一下。几次下来，其他人自然会认为你太孤僻，缺乏共同意识和协作精神。以后，如果他们事先知道，他们可能不会告诉你。如果继续这样下去，你们之间的关系就会越来越僵。

5， 懂装不懂， 知装不知

比如说有同事出差了，或者是临时出去了一小会，这时有人来看他，或刚打电话给他。如果同事没告诉你就走了，但你知道，你最好告诉他们；如果你真的不知道，可以去问问别人，然后告诉别人，这样才能表现出你的热情。如果明明知道，但是却说不知道。一旦他人知道了，你们之间的关系一定会受到影响。别人来找同事，不管是什么情况，都要热情的招待，即使没有什么实际的作用，别人也会认为你的人员很好。

6， 热衷于打听别人家的私事， 既不太方便让外人知道的事情

想说的人家自己会说，如果人家不愿意说最好别去打听。因为每个人都有属于自己的秘密。有时候会不小心会把不想说的秘密说漏了嘴，即使这样，也不要去打听。可是有些人就是喜欢去打听别人家的私事，不管什么事情都想了解清楚，这样别人会看不起你的。你喜欢听，即使没有目的，人们也会回避你三点。从某种意义上说，打听别人的私事是不道德的。

7，凡事都喜欢较真。

在与同事相处的过程中，总喜欢较真。哪怕别人讲一个笑话都要较真，一定要让自己在这场辩论中取得胜利，绝对不愿意以自己失败而告终；有些人喜欢争论，甚至强词夺理；有些人，不管国家大事，还是日常生活中的小事，一旦他们看到对方的缺点，就一直盯住不妨，非要让对方承认是自己错了，本来有些问题根本就整不清楚，还非要辩个对错，这样较真的人，不会有好人缘。

8，拒绝同事“零食”

同事们把一些水果、瓜子、糖等零食带到办公室，休息吃，不要因为难为情而一味的拒绝别人。有时，我的一些同事会获奖或获得头衔。大家都很高兴，一般都会要求让他买东西请客。这也很正常。你可以积极参与其中。你不应该坐在旁边不说话，更不能人家主动给你你却拒绝，表现出一副不屑为伍的样子，人家每每热情相送，你却每每冷面拒绝，时间长了，人家会觉得你清高自傲，难以相处。

9，经常和一个人“咬耳朵”

有几个人在同一个办公室。你应该试着让每个人都保持平衡，始终处于一种不即不离的装填，。也就是说，不要特别接近或疏远其中一个。平常的时候，不要总是跟同一个人窃窃私语，也不要总是和同一个人说话。否则，你们两个可能很亲近，但却会疏远更多人。有些人仍然认为你在私自搞小团体。如果你总是和同一个人“咬耳朵”，别人过来却什么也不说了，人们难免会觉得你在说别人的坏话。

大学生人际关系调查报告篇六

每个成长中的大学生，都希望自己生活在良好的人际关系气

氛中，可目前大学生处理不好人际关系，要如何处理好呢?下面是本站小编搜集整理的一些内容，希望对你有帮助。

【交友要有目的性】：在很多人看来结交朋友就不可以有任何的企图，结交朋友有目的性就是说“你要在你结交的朋友身上吸取他人的长处和优点”，这种目的性是正能量的焦点，所以大家一定要懂得这一点。

【朋友等级规划】：我们有很多朋友，但是每一个朋友在我们心中的地位和分量确实截然不同的，我们不可以拒绝每一个想和我们做朋友的人，但是我们对于一些不该结交的损友只可以是泛泛之交，朋友等级规划决定了你该怎样的去面对自己的朋友。

【校内交友须知】：不管是同性还是异性朋友我们一定要尽可能的去多结交一些，当然你所结交的这些朋友必须足够的优秀，什么老师级别、学生会成员、班委都是需要我们结交的，这样我们的大学会更好过。

【校外交友须知】：在学校里面我们可能会以多种不同的方式去结交社会上的朋友，交朋友的时候我们也要多留一个心眼，社会上的人比学校里面的人可能要复杂的多，交友须谨慎。

【学会宽容和谅解】：想结交更多的朋友一定要心怀宽广，学会宽恕和原谅一些小的过错，这样你才可能有机会让人感觉你平易近人，好的修养会让更多的人关注到你。

正直原则：主要是指正确、健康的人际交往能力，营造互帮互学、团结友爱、和睦相处的人际关系氛围。决不能搞拉帮结派，酒肉朋友，无原则、不健康的人际交往。

平等原则：主要是指交往的双方人格上的平等，他包括尊重他人和保持他人自我尊严两个方面。彼此尊重是友谊的基础，

是两心相通的桥梁。交往必须平等，平等才能深交，这是人际交往成功的前提。

诚信原则：指在人际交往中，以诚相待、信守诺言。在与人交往时，一方面要真诚待人，既不当面奉承人，也不在背后诽谤人，要做到肝胆相照，襟怀坦荡。另一方面，言必行，行必果，承诺事情要尽量做到，这样才能赢得别人的拥戴，彼此建立深厚的友谊。

宽容原则：在与人相处时，应当严于律己，宽容待人，接受对方的差异。俗话说，“金无足赤，人无完人”，交往中，对别人要有宽容之心。

换位原则：在交往中，要善于从对方的角度认知对方的思想观念和处事方式，设身处地地体会对方的情感和发现对方处理问题的独特个性方式等，从而真正理解对方，找到最恰当的沟通和解决问题的方法。

1、 善于结交

在人际交往中，结交的过程一般要经历彼此注意、初步解除和亲密接触三个阶段。善于结交是指能够巧妙地引起对方注意，并主动制造机会，自然地与对方进行初步接触，进而保持进一步接触的过程。

2、 善于表达

常言道：与君一席话，胜读十年书。谈话是沟通信息、获得间接经验的好形式，也是表达感情、增进友谊的重要手段。善于表达，要求表达的内容要清楚明确，表达的方式要恰当、幽默和风趣，使对方感到轻松愉快。

3、 善于倾听

倾听的目的一方面是为对方创造表达的机会，另一方面是自己能更好地了解对方，以便进一步与其交往和沟通。学会提高倾听的艺术，首先要静听他人的谈话，不要贸然打断对方的话题，也不要时时插话，影响他人的谈话思路，或弄不清谈话的内容就断然下结论。其次，要鼓励对方讲下去，可以用简单的赞同、复述、评论接话等方法引导他人讲下去。另外，不要做无关的动作，如心不在焉、东张西望、爱听不听、不耐烦、不时看表、目光游离不定等动作。这些既影响对方讲话的兴趣，又是一种非常无礼的行为。记住，鼓励他人谈论他们自己、他们的感受、他们的成就，是赢得友谊的有力品质。

4、善于处理各类矛盾

在人与人的交往过程中，难免会产生各式各样的矛盾和摩擦，而善于处理问题，就是要求一个人在遇到麻烦的时候能够打破僵局，或者能够做到大事化小，小事化了，保持良好的人际关系，创造深入交往的氛围。从赞扬和诚心的感谢入手。在此之前，我们已深知赞扬和感谢的作用，它可以提高对方的自信和自尊，从而在感情上接纳我们。在这种背景下，我们诚恳地提出批评，对方往往更容易接受。应该做到自尊但不能自傲，坦诚但不轻率，谦虚但不虚伪，谨慎但不拘禁，活泼但不轻浮，老练但不圆滑，勇敢但不鲁莽，随和但不懦弱。

大学生人际关系调查报告篇七

[摘要]在大学校园里，现代大学生在人际交往中由于个性自我为中心、自卑、骄傲，嫉妒等心理，未能处理好自身的人际关系，面临着如何处理好各种人际关系的困惑。本文通过对造成人际关系紧张的原因进行分析，并为改善大学生人际关系提出自己的看法。

[关键词] 人际关系 人际交往 大学生 人生活 在社会中，离不开与他人的交往与协同，如何处理好各种人际关系就成为世人皆要碰到的，谁也回避不了的事情。根据调查反映，当代大学生人际关系状况并不理想。根据调查结果表明，占44%的同学反映，跟宿舍同学存在人际关系紧张现象，75%的同学反映曾经跟同学有过关系紧张的现象。从踏入大学校门的那天起，大学生就会遇到各方面的人际关系：师生之间、同学之间、舍友之间，以及个人与班级、学校之间的关系等等。面对如此众多的人际关系，有的同学因为处理不当，整日郁郁寡欢，心情沮丧；有的同学因为人际关系紧张，精神压力很大，导致程度不同的心理病症；而更多的同学则由于不知如何处理复杂的人际关系，而经常为苦闷、烦恼的情绪所困扰。

一、大学生人际关系事例

案例一：某同学来自某大城市一个富裕家庭，是独生子女，入学一年，与宿舍的同学的关系很差，因为有一位同学晚上睡觉打呼噜吵到她，她就跟那位同学发生了争吵；因为有一位同学擅自用了他的电脑，她又跟那位同学争吵；因为有一位同学说她不节省，浪费电，她又跟她吵起来了，等等，现在跟班里的同学关系也弄得很差。

案例二：某位同学反映，她跟宿舍里的其他三位同学相处的很不愉快，跟宿舍三位同学都发生了矛盾。一次，她跟外校的男朋友打完电话后，宿舍的同学就七嘴八舌的跟她说，她每次打电话的时间很长，经常霸占了电话，说电话的声音很大声，经常吵到她们学习，她一时气不过，就跟她们吵起来了，以后打电话就特意把那个声音提高，时间拖长，跟宿舍的同学的关系就越来越差了。

案例三：有位同学反映，宿舍有四个人，但有两个同学做得特别差，从不扫地，从不注意个人的卫生，不仅懒，在别人打扫卫生时还在一边说风凉话，而且也很不节省，经常浪费

电，浪费水，跟他们商量时，他们就说不是经常在宿舍，不关他们的事，要不就是假装听不到。有时班里有活动的时候，那两位同学也会找借口推托，然后就不参加班里的活动。

案例四：有位同学反映，他们宿舍有一位同学，说他经常在学校自修，所以每月交电水费时他就只交20%，这样还不算，他在宿舍时，我们所有人都不可以吵闹，要是吵到他了就骂我们，在宿舍里好像个皇帝那样子，任何人都要迁就他。

二、大学生人际关系紧张原因分析

为什么会这样呢？根据调查，我们不难发现，在大学生中间存在这样的问题，影响着人际关系的良好发展。

第一：以自我为中心。以自我为中心的人表现为只从自己的经验和角度去认识人和事，而不能意识到别人对同一事物的看法和观点，对人或事的看法带有强烈的主观性。常常只在乎自己的想法，在待人、接物、处事当中只关心自己的兴趣和需要，而忽视别人的处境和利益，很少站在别人的立场为别人着想。常常喜欢盛气凌人、自吹自擂，并且自私自利。随着社会的发展，在大学校园里，独生子女越来越多，一部分的同学有这样的倾向，导致了人际关系的紧张。

第二：性情孤僻，自我封闭。有些人性格孤僻，不愿与他人交往，或者把自己的真实思想、情感掩盖起来，不关心周围的同学，冷眼看世界，周围的同学也很难与他交谈，对班里的事情表现的很冷淡，对任何事情不发表意见，也不表示赞同。

第三：对人有偏见，有嫉妒心理。有些人经常在待人处事时很容易偏激，对他人言行敏感、多疑与不信任，猜疑是大学生之间进行交往的大敌。有些人因为他人的长处、成绩会有偏见而产生嫉妒的心理，会心怀不满，甚至在行为上冷嘲热讽和采取不道德行为；有些人会因为别人的家庭情况比自己

好进而产生嫉妒，在生活上处处针锋相对，不能与同学和平相处。

第四：有害羞自卑的心理。有些同学因为家庭环境，或者因为外貌、成绩等因素，在与同学的交往中就会畏首畏尾，不敢大胆的表达出自己的想法，在交往中遭受到一点挫折，就会意志消沉，灰心丧气，有时还会怨天尤人。如果受到别人的耻笑与污辱，就会忍气吞声，沉默寡言，最终导致自己交不到朋友。

第五：讨好行为，功利主义。有一部分的同学为自身利益着想，就会很刻意的去亲近某一位同学，或老师。这样与被亲近的人之间也建立了虚伪的人际关系，让同学认为此人是一个谄媚主义者，导致了人际关系的不好。

第六：个性张扬，无拘无束。有一部分的同学在学校里喜欢把自己打扮得奇装异彩的，主张个性张扬，无拘无束的大学生活，却不关心宿舍的卫生问题，甚至是个人的卫生问题，这样导致了宿舍的同学对其产生不满情绪，影响了人际关系。

第七：性格决定问题。有些人性格比较小器，对什么事情都斤斤计较；或者因为自身的生活习惯，对任何人都过于挑剔，对同学的生活习惯都过分要求；或者性格比较高傲，看不起被自己差的人；或者性格过分的独立，有自己的想法，不屑于与同学的交往，缺少集体观念，这样在大学人际关系中也有一定的影响。

三、改进大学生人际关系的建议：

人际关系是人们在生活实践中通过互相交往与互相作用形成的人与人的直接心理联系。大学生人际关系是大学生人际交往的特殊产物，是其大学生活中一个不可忽视的重要方面。和谐、友好、积极、亲密的人际关系对于大学生的学习和生活是有益的，紧张、消极、敌对的不良人际关系对大学生的

工作、学习、生活是有害的。每一个人都希望与他人友好相处，都希望自己能拥有一个良好的人际关系。那么，怎样才能在大学校园与人友好相处，拥有一段终生难忘的美好回忆，同时又为将来步入社会做一个充分的人际关系方面的准备呢？我们不妨从以下几个方面做起。

第一，要调整自己的心态，摆正位置，了解大学校园人际关系的特点。从成为大学生的那一天起，我们就迈进了人生的另一个舞台，要做到关键的一点是正确认识自己的过去，忘记过去的辉煌或阴影，保持一种全新的心态进入大学的校门。同时明确在大学校园里，与人相处的对象和特点都发生了根本的变化。在中学以前，我们与之相处的对象和含义比较狭窄，那时的人际关系也比较简单。例如，我们可以只跟自己喜欢的人交往，自己不喜欢或者不想交往的人就可以不去理他。然而，一旦成为了大学生，住到校园的集体宿舍里，我们就不能再仅凭个人好恶与人交往了。对于集体中的每一员，无论喜欢与否，我们都要每天面对，都要与其相处。所以，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。

第二，要努力塑造良好的个人形象，改善性格上的不足之处，注重自身能力的培养。通常在大学生的交往中，往往喜欢与性格良好、成熟、待人热情、坦率、思想活跃、有责任感的人交往，讨厌虚伪、自私、冷酷的人。若交往中存在恐惧、自卑、封闭、猜疑、自傲、嫉妒的心理，都是不易与人建立良好的人际关系。这需要大学生在交往中注意提高自身的心理素质，树立信心，改正性格上的一些不足之处，在同学中间里良好形象，学会在交往中真诚待人，信任他人，宽容他人。同时在交往中要学会适度的真诚的赞美别人，有些人就会由于受到称赞而使自尊心得到满足，对此人产生心理上的接近和好感，因而也就减少了相互的摩擦和人际冲突，为良好的人际交往提供了心理条件。真诚地赞美他人，他人反过来会对你抱有好感。有些人常常注意自己，不能发现别人的可贵之处，如果你能仔细观察，多注意别人，就会发现任何

人都有值得赞美的地方，并且肯定和表扬别人的长处，此举将会给自身带来益处。一般来说，若想要增强人际吸引力，更友好、更融洽地与他人相处，就应充分健全自己的品格，施展自己的才华，使自己的品格、能力、才华不断提高。

第三，要宽宏豁达，学会体察对方立场，真诚待人。在大学生活中，人际关系的还有一个重要的特点就是在交往中不能过于以自己的标准要求别人，还应认识到自己的行为 and 生活方式也可能是别人所不能接受和不喜欢的。当彼此之间发生冲突或不协调时，不能仅仅指责和埋怨对方，而要做到互相的谅解和彼此的适应，克服自我为中心的不好性格。要学会容忍他人的行为的观点，不斤斤计较他人的过失，学会热心帮助别人，关心身边的同学。真诚的对待每一位同学，不弄虚作假，说别人的坏话。当与同学发生矛盾时，受到不公平的对待，不被同学接纳时，要学会宽宏豁达，学会站在别人的立场考虑问题，会体会到别人的心情感受，误会、委屈就会烟消云散，别人也会欣然的接受你，要有“化干戈为玉帛”的大度。

人际关系是一门艺术，是一门必修课，需要我们好好的学习，任何一个人并不是一出生就是一个“万人迷”；任何一个人一出生也不是一只“过街的老鼠”。只要我们保持着一份真诚的心、宽容的心、自信的心、热情的心，更差的人际关系都一定可以改善的，朋友一定会越来越多的！

大学生人际关系调查报告篇八

human communication

要改正这种心理的话，首先，要采用积极的态度来面对，正确的认识自己，提高自我评价，自卑心理的形成主要来源于社交中不能正确认识自己和对待自己。其次，要引导其采用”阿q”精神胜利法，人无完人，金无足赤，学会积极与人交往，增强自信，任何一个交际高手都不是天生的。

1. 自卑心理

自卑是人际交往的大敌。自卑的人悲观、忧郁、孤僻、不敢与人交往，认为自己处处不如别人，总觉得别人瞧不起自己。

要改正这种心理的话，首先，要采用积极的态度来面对，正确的认识自己，提高自我评价，自卑心理的形成主要来源于社交中不能正确认识自己和对待自己。其次，要引导其采用”阿q”精神胜利法，人无完人，金无足赤，学会积极与人交往，增强自信，任何一个交际高手都不是天生的。

2. 孤独心理

孤独是一种感到与世隔绝、无人与之进行情感或思想交流、孤单寂寞的心理状态。孤独者往往表现出萎靡不振，并产生不合群的悲哀，从而影响正常的学习、交际和生活。

怎样才能改变这种心理呢?首先要把自己融与集体中，马克思说过：只有在集体中，个人才能获得全面发展的机会！一个拒绝把自己融入集体的人，孤独肯定格外垂青他。其次要克服自负、自尊和自傲的心态，积极参加交往。当一个人真正的感受到与他人心理相融，为他人所理解和接受时，就容易摆脱这种孤独误区了。

3. 嫉妒心理

有嫉妒心的人应多从提高自身修养方面上下功夫，多转移注意力，积极升华自己的劣势为优势，采取正当、合法和理智的手段来消除这一心理，自我宣泄是嫉妒心理治疗良方。

4. 报复心理

所谓报复，是在人际交往中，以攻击方法发泄那些曾给自己带来挫折的人的一种不满的、怨恨的方式。它极富有攻击性

和情绪性。

想改变这种心理，需要提高报复者自身的自制力，要反思报复结果的危害性，学会宽容。俗话说：“宰相肚里好撑船”嘛！

大学生人际交往中出现问题属于正常现象，这时好的方法就显得尤为重要，必要的时候可以去心理咨询中心进行心理辅导。

大学生人际关系调查报告篇九

宿舍是大学生在学校的家。在这个特殊的家中，如何更好的处理与宿舍成员之间的关系，对于大学生来说很重要。下面是本站小编给大家搜集整理的关于大学生如何处理宿舍人际关系文章内容。

一、遵守宿舍公约

宿舍公约是为了维护宿舍生活正常秩序而共同遵守的行为规范。遵守宿舍公约是每个大学生应当具备的品质，也是一种礼貌修养，在宿舍生活中，每个人都应当模范自觉地遵守宿舍公约。宿舍公约包括统一作息时间、爱护宿舍公共财物、不准乱扔垃圾、节约用水用电、团结互助等。有些大学生在宿舍大喊大叫、通宵打电脑游戏，乱扔垃圾不注意宿舍卫生等这些不文明行为就是不遵守宿舍公约，破坏了宿舍风气，理应受到批评。不遵守公约就是不尊重他人，同样也是不尊重自己，就是没有修养的表现。

二、尊重同宿舍其他成员

孟子曾说过：“爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。”尊重他人，体现在尊重宿舍成员的意见，尊重宿舍成员的劳

动，尊重宿舍成员的正当权利，尊重宿舍成员的人格。尊重他人，也应当体现在尊重宿舍成员的爱好和习惯，不取笑和侮辱宿舍成员，不把自己的爱好和习惯强加于宿舍成员，不以自己的好恶来评价宿舍成员。真诚地去尊重他人，收获的不仅是他人的尊重，还有双方美好，愉悦的心情，以及建立在愉悦心情之上的良好的宿舍人际关系。

三、理解、宽容

宿舍成员来自祖国四面八方，家庭背景不同、性格不同、生活习惯不同的人住在一起，需要宿舍成员在处理宿舍之间的关系时多一些理解，多一些宽容。

理解是人际沟通的桥梁，也是一种修养。理解他人是同宿舍内表现为能够设身处地的为宿舍成员着想，善解人意，体谅对方。善于观察宿舍成员的心理变化，主动去理解他，关心他，对方还没想到的事你事先为他想到了，并且帮他做到了，这样就很容易做到与他沟通。理解他人还包括容忍他人的缺点错误，有理、有利、有节地处理问题。理解是建立所有观念和思想的基础，只有理解了你所面对的人和事，你才能够谈得上宽容。

宽容就是要豁达大度，宽宏大量，有很强的容纳意识和自控能力。海尔普斯曾经说过：宽容是人类文明的唯一考核。[1]宿舍关系也要靠宽容去护理，“水至清则无鱼，人至察则无徒。”如果以宽容的态度对待宿舍中出现的小冲突，每个宿舍成员都会养成坦然面对现实，懂得包容一切的习惯，宿舍人际关系就会更加融洽，大学生活也会更加美好、和谐！

学习和掌握良好的人际沟通技巧。沟通是人与人之间，人与群体之间思想与感情的传递和反馈的过程，以求思想达成一致和感情的通畅。王甫勤20xx年对上海市某重点高校大学生寝室人际关系的调查发现，跟室友沟通时间越长对寝室人际关系的满意度越高。心理发展尚不成熟的大学生在遇到宿舍

人际关系问题时容易冲动、走极端。如果彼此间应能把握沟通的技巧，互相理解，互相宽容，慢慢磨合，就会最大程度的缩小各种差异带来的矛盾。想要做到这些，需要从以下几个方面努力：

1. 待人处事行为和谐。人际交往的目的在于设法使交往双方能够融洽相处。对于生活在同一屋檐下的大学生来说，相互之间交往相当频繁，一定要努力做到热情而不轻浮，自信而不狂妄，谦逊而不自卑，谨慎而不拘束，对事而不对人等，只有这样，彼此之间才能合得来，才能创造一个温暖如家的宿舍氛围。
2. 适当的自我表露。就是勇于承认“真实的自我”，并将它展示在同宿舍同学的面前，包括老老实实的承认自己的一些缺点。心理学研究表明，一个各方面都表现优秀而又有一些小小缺点的人最受欢迎。当然自我表露一定要注意表露的对象、时间、场合及内容的适当性。
3. 善于倾听。特别是当同宿舍同学迫切有话要说的时候，作为听众必须专注而满怀兴趣地听，并予以表情、手势、点头等方面适当的反馈。这样做，不但可以使对方觉得你在意他、尊重他，而且还会使同学觉得你很赞赏他。
4. 调整角色行为。在宿舍，大学生的角色主要是宿舍成员，彼此之间是平等的。角色行为的调整包括在角色中实现角色期望、承担角色义务、与其他角色互动等，因此应注意的问题是将角色的责、权、利统一起来，尽可能的尽好义务，例如在宿舍要遵守宿舍公约，按时休息，打水和喝水行为要相匹配，不能光喝不打。同时，要尊重宿舍其他成员的角色，不可侵犯别人角色。
5. 学会适当的赞扬别人。林肯曾经说过：“人人都喜欢受人称赞。”赞扬是对人的直接肯定和积极评价，是对人的最大尊重，往往可以赢得对方的好感。大胆的说出室友的优点，

有利于消除你与舍友间人际关系的僵局，使寝室人际关系变更和谐融洽。但一定要注意，赞扬人一定要有根有据，恰如其分。

6. 多沟通多交流。宿舍间有些误解，应主动沟通，只有这样才能更好地了解自己和他人，消除彼此之间的误会，加强相互的理解和信任，从而建立良好的舍际关系。

再次，积极建设宿舍文化活动，增强寝室的凝聚力。有良好文化氛围的宿舍环境是产生良好宿舍人际关系的重要外界条件之一。[4]以宿舍为单位开展各类丰富多彩、积极向上的宿舍文化活动，既能丰富充实大学生的生活，又能增强宿舍成员的向心力和凝聚力，增强相互之间的感情和团结协作意识。同宿舍学生在集体合作的过程中，会获得关于尊重、理解、合作的情感体验，体会人际交流的意义，认同其他成员的价值，在潜移默化中对宿舍人际关系产生润滑的效果，完成对健全人格的培育，增强宿舍成员间的凝聚力和对宿舍的归属感，构建良好的宿舍人际关系。

建立良好的宿舍人际关系是每个大学生健全人生的必修课。只有不断丰富各方面的知识，提高自己的道德修养，掌握良好的沟通技巧，积极参加集体活动，养成健康的个性心理品质，才能建立一个互相信任、互相关心、互相帮助的和谐寝室人际关系。也只有这样一个有着良好和谐氛围、使每个身在其中的宿舍成员感到亲切、轻松、愉快的宿舍才能够称得上是远离父母的大学生的家。