

最新当代大学生人际交往的问题论文(通用5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

当代大学生人际交往的问题论文篇一

面对日益严峻的就业形势和激烈的社会竞争，大学生的心理压力负担越来越大。大学生群体心理压力过大，即影响大学生自身的发展，又影响着社会的发展。大学生是国家发展的推动力之一，是社会主义经济发展的栋梁。国家和社会所需要的人才，不仅要具备很高的专业技能，更是需要强健的身体素质和健康积极向上的心理素质。

一、大学生的心理压力分析

(一) 学业压力

学习是大学生在大学生活中最重要的内容，也是他们将来就业和发展的基础。大学是他们学习专业技能、提高知识涵养、提升个人素质的关键时期。但是，大学生生活不同于高中生活，大学学习更注重学生独立自主的学习能力。大学阶段的学习环境、学习氛围、学习内容、学习方式等和高中阶段相比都是有较大区别的。大学阶段的学习相对更加的细化，专业课程增多，而且没有教师对学生学习进行监督与管理，一些大学生难以适应大学的学习模式，又缺乏自我调节能力和自我规划能力，再加上没有进行及时的心理疏导，进而导致大学生的学业压力越来越大。而一些大学生在大学阶段给自己规划较高的要求，必须全面提升自己的整体能力，即重视学习专业知识，又积极地参与各种各样的活动，为考证报培训班进行培训，将自己的时间全部按照规定进行。由于整日处于

高度紧张的状态，神经变得较为敏感，如果他们某一学习成绩没有到达自己的目标，容易产生不良的情绪，增加心理压力。

（二）人际交往压力

大学就是一个小型的社会，这个社会和社会也是同样的复杂多变。人际交往能力是保证大学生在“社会”中顺利而愉悦生活的前提。但是，大学生在独立面对新的环境时，容易产生较大的心理压力。大学生在结交朋友时，难以协调处理与同学、朋友之间的矛盾，其内心产生了激烈的冲突，容易导致心理失衡。近年来，随着网络游戏的不断普及和发展，很多大学生沉溺于虚拟网络世界中，因而，一些大学生变得内向、自我、自私，不愿意也不敢和他人交流，长期沉迷于网游之中也使其与同学之间缺少共同话题，与同学相处时容易产生矛盾或是隔阂。

（三）情感压力

恋爱是多数大学生所期待和向往的，但是对于一些对感情认真的大学生来说，恋爱即是一把双刃剑。感情一方面可以促进大学生努力向上的学习，学会担当并与其他人和谐相处，这样能吸引或是配得上心仪的对象；另一方面感情的毁灭可能会影响一些大学生正常的情绪，产生较大的心理负担。一些大学生在谈恋爱时，不懂得如何与异性相处，经常争吵或是产生矛盾，进而产生较大的情感压力。理想与现实之间的差距是很大的，理想中的爱情是美好的，而现实中的爱情是残酷的。现实的恋爱会使大学生产生失落之感，心理痛苦，有些会长期影响到大学生的心理健康。

（四）就业压力

就业压力可以说大学生最严重的心理压力，面对日益严峻的就业形势和激烈的社会竞争力，一些大学生还未毕业就开始

忧心忡忡就业的问题，加大其心理压力。近年来，我国高校扩展，再加上海龟回国潮，而岗位逐渐减少，大学生就业越来越难。一些大学生自信心不够，总担心自己能力不够、实力不行，面对严峻的就业形势，心理压力逐渐增加。此外，大学生家庭条件差、所学专业饱和、专业不对口，缺少必要的就业准备、大学生就业眼光过高，也是高不成低不就等都影响着大学生就业。

二、缓解大学生心理压力的管理策略

（一）加强学业与就业的相关指导，提高大学生的规划学业与职业生涯的能力

学业压力和就业压力是大学生最常见的心理压力，因此，在大学中重视研究与开展大学生学业与就业的问题是势在必行的。开展大学生学业与就业问题时，可以依据不同的年级开展课程，这样才能有效地提升大学生的学习与帮助大学生形成正确的就业观并制定自己的职业规划。可以采取专业介绍会、学生学习交流会等方式，引导大学生在大学阶段如何学习与规划。另外，积极引导让大学生认识到我国的就业形势，并树立正确的就业观。通过就业指导课的形式，让大学生意识到想要在社会谋取一席之地，就需提高自身的专业技能和综合素质，提高自己的竞争力。鼓励大学生与用人单位联系，提高大学生的人际交往能力，增强学生的自信心，克服心理压力。

（二）重视引导大学生自我调节能力，提升大学生的抗压能力

在大学中，学校可以重视引导大学生进行自我调节能力，这样才能有效地提升大学生的抗压能力。依据不同的年级、专业，分别进行有针对性心理健康知识引导，促进大学生自我调节能力的提升。通过一些心理健康知识的讲座、心理辅导方式，可以缓解大学生各种心理压力，进而提升大学生的抗

压能力。学校应开设心理咨询室，并配上专业的心理咨询教师，学生可以预约教师，进行面对面的交流。在教师的帮助下，学生可以找到心理压力的缘由，并在教师的开导下，释放心中的苦闷，寻找到抗压的方式。

（三）引导大学生交流沟通，提升大学生的人际交往能力

沟通与交流是生活最基本的能力之一，无论任何人，做任何事，都需要进行沟通与交流。面对大学生人际交往的心理压力时，教师应该鼓励学生主动打开心扉，主动向他人倾诉心中的苦闷，主动与他们交流。不管是在学习中、工作中、恋爱中沟通与交流都是促进学习、工作、恋爱顺利进行的保障。面对学业问题时、面对就业选择时、面对感情选择时，主动与他人交流，他们会给予较为合适的意见，进而解决一些大学生自己不能决定的事情。良好的交流与沟通，能够有效地提升大学生与他人的人际交往能力。

（四）创造和谐的校园文化，优化大学生的心理品质

和谐、稳定的校园文化建设影响着大学生心理压力，良好的校园文化潜移默化地影响着大学生心理健康。因此，学校应该重视营造和谐的校园文化，即和谐的环境感染大学生心理品质的形成。学校可以开设校园文化节，以此增加学生群体活动，通过这样大型的群体活动在学生之间形成群体凝聚力和集体荣誉感。这样的文化建设不仅可以增加大学生人际交往的能力，又能通过他人积极向上的精神感染更多的大学生。

三、结语

时代在不断地进步与发展，这于无形之中增加了大学生的社会压力，导致大学生心理压力越来越大。但从另外一个方面来说，这对大学生来说也是一种新的挑战，在各种心理压力的磨练与抗击之中，能有效地提高大学生的心理抗压能力，使之变得更加的坚强。因此，只要大学生端正心理态度，积

极向上的面对一切的艰难困苦，明天依然是阳光明媚的。

当代大学生人际交往的问题论文篇二

摘要：由于种种原因，当代中学生容易产生这样那样的心理问题，这些心理问题中以社交问题所占比例最大。当今的中国正处在市场经济的大潮中，社交能力的强弱已称为衡量一个现代人素质的重要标准之一，中学生的人际交往倍受人们关注。中学生良好人际关系的形成作为主题能力的表征，通过社会实践，将会在社会文化生活中推进人际关系的高尚、纯洁、和谐。

关键词：人际关系；同辈群体；非正式群体

一、中学生人际交往中常见的心理问题

（一）既不知人也不知己：对自己和他人心理特征和心理面貌缺乏了解。

（二）害羞：指在交往中，过多地约束自己的言行，以致无法充分地表达自己的思想感情，阻碍了人际关系的正常发展。害羞的形成主要在后天。

（三）孤僻：不随和、不合群，一种属于孤芳自赏、自命清高。另一种属于有特殊的行为习惯，别人难以接纳，不愿意接受他，即怪癖。

（四）自卑：缺乏自信，在交往活动中表现为想象成功的经验少，想象失败的体验多。这种心理在与权威、长者、名人交往时表现得尤为突出。

（五）角色固着：角色是一个社会学名词，它是指一个人根据社会的舆论、规范和约定俗成的习惯，所表现出的思维、行为方式。一个人在生活中扮演着许多不断变化的角色，也

就是说，人们在社会里的身份是不断变化的，你的行为特点也得有相应的变化。如果一个人不知变通，固着一种角色，就是角色固着。

（六）过虑：在交往过程中，尤其是在与陌生人交往时，持有适当的戒备心理是完全应该的。但如果把天下人都看成是可以的人加以提防，就会严重阻碍交往的发展。过去有句古话叫做“害人之心不可有，防人之心不可无”。过虑的另一种表现是求知交，而不愿广泛结友。这就必然局限了自然的交往面。

（七）封闭：在交往活动中，封闭的人试图把自己关在一统天地里，本着“井水不犯河水”的原则，心里有个顽强的想法，我不想占你便宜，你也别想借我的光。封闭的另一个原因是担忧公开了自己的思想观念、身世经历后，人家就会疏远自己。

（八）干涉癖：是爱打听、传播和干预别人的私事和秘密。这种人在国外有一个专门的名词来形容，叫meddlesome，意思是好管闲事的。

（九）强迫癖：有两类，一类是将自己喜爱的东西强加与人，把自己的喜好看作别人的喜好，把自己的意见看作最好的意见，而且十分热情。一类是将自己不喜欢的东西强加给别人。“己所不欲勿施于人”、“己所欲勿施于人”。

（十）嫉妒：也许是人类的一种普遍的情绪。人总是有一种要求成功的愿望，也有一种超过别人的冲动。

二、对策

（一）形成中学生良好人际关系的条件

人际关系的形成，离不开社会的具体环境，离不开活生生的

人。中学生人际关系是建立在特定的内部与外部环境和心理环境基础上的。就环境来说，有家庭与学校构成的内部环境，也有社会与自然构成的外部环境。家庭环境往往是中学生人际关系形成的出发点。一个人自小生活在和睦、高尚、充满人性和挚爱的家庭环境里接受父母、兄妹的良好教育和情感培育，对其进入中学之后建立良好人际关系的影响极大。

不仅如此，和睦、高尚、充满人文精神的家庭还是中学生恢复心理平衡、获得感情补偿、校正人际关系中出现的不良倾向的“血缘”基地。升入中学后，学校是中学生学习、生活的直接环境。从客观方面看。学校领导、教师、员工要为中学生良好人际关系的形成创设各种有利条件，建立起优良的校风、学风，为中学生提供良好的学习、生活和交际的物质场所和精神场所。而从主观方面讲，中学生应该充分利用学校创设的条件，并与学校一起创造条件，自觉地、能动地去形成良好的人际关系。

（二）形成中学生良好人际关系的途径

1、传统上，群体活动的途径特别受到重视。

譬如集体参观学习、听报告，是党员或团员还要通过组织生活，集体参加校园的文化活动（文化讲座、诗歌朗诵、音乐欣赏、书法比赛、课外体育活动、新年晚会、办墙报、黑板报等）。大学生参加群体活动，为了实现共同的奋斗目标，结合在一起，相互帮助，共同努力，不仅使自己受到社会主义、爱国主义和集体主义的教育，树立起正确的人生观和坚定的共产主义信念，而且在同学关系、师生关系上增进了了解，产生了感情、建立了友谊。大学生参加群体活动。便有机会与他人一起参与现实生活的变革，并从中获得对人生价值的真切的理解、对时代文化精神的体认。现代高等学校内组织的活动，在其精神实质上展示了与以往时代不同的特征。

2、参加社会实践是当今学生形成良好人际关系的重要途径。

中学生学生在社会实践中群体交往的特点主要使其人际关系富有社会性。社会性的人际交往不仅扩大了中学生交往的时空范围，加强了他们对良好人际关系的理解与体验，而且亦使其自身发生着变革，从而造成新的力量，新的观念。如果说，人类个体早期的智力发展和身心水平一开始所受制于群体活动的话，那么越往后，主体能力的发展则越依赖于群体活动的各种文化实践活动的扩大、丰富和深化。只有当人的群体活动、群体意识形成了，人才开始了真正的社会文化生活，并使人在群体活动中增进了解与理解。

3、中学生的个体交往活动在其人际关系中也占有相当重要的地位，不容忽视。

过去我们往往过分地强调中学生人际关系中的群体交往方式的意义，而过分地限制个体交往活动。把中学生个体与其周围的同学、老师之间的交往限定在“严格”的范围内。认为个体交往多了就会影响集体活动的凝聚力。个体交往能对群体交往起消解作用，从而把个体交往看成是“小圈子”，“意气之交”。这是非常片面的。良好的人际关系的形成中，个体与群体二者互补，缺一则不正常。

4、建立良好的第一印象。

人际交往总是从首次印象开始的，第一印象常常鲜明、强烈而且影响深远。第一印象在以后的交往中常常起定势作用，如果一个人给人留下的是诚恳、热情、大方的印象，自然受人喜爱，别人也愿意与之继续多交往。相反，如果留下的是虚伪、冷漠、呆板的印象，别人当然不会愿意接近。

良好的第一印象的确立需要注意以下几点：第一注意仪表。在公共场所中人们总是趋近外表美丽、英俊、衣着整洁、仪表大方的人，并且常常有意无意中还会把一个人的仪表风度同他相应的身份、修养、品德连在一起，外表有魅力的人给人较好的印象，人们对之评价较高，也较有兴趣，这是因为

美是人人向往的。第二注意言语表情。语言不俗、内容丰富有趣总能给人留下好的印象；反之夸夸其谈、气味平庸，使人厌恶。第三注意举止。举止得体、优雅、潇洒，反映出一个人的内在气质和修养，能增强人际吸引；反之，如果过分拘谨、轻浮、粗鲁则使人远离。总之，无论在求职、交友、恋爱，还是在课堂、集会等公共场所都应注意使自己个人留下美好的第一印象，这是以后长期交往的良好开端。

参考文献：

[1]穆怀中《青年人际关系学》，农村读物出版社1987年版

[2]时蓉华主编《现代社会心理学》，华东师范大学出版社1989年版

当代大学生人际交往的问题论文篇三

:酒店的服务对象是人，人是空间的主体。酒店大堂空间是酒店最主要的公共空间，也是酒店使用者停留最多的公共场所。人际交往是酒店大堂发生概率很高的活动。在空间设计中要考虑到审美、艺术、服务质量的同时更要充分考虑到人际交往这一活动，设计适宜不同交往模式共存的空间。提高空间的亲切感以及空间的舒适度至关重要。

:酒店大堂；人际交往；空间设计

文章主要探究酒店使用者在酒店大堂空间中的几种人际交往模式，以及这几种人际交往模式下使用者的心理诉求，发掘影响人际交往模式的外在空间环境因素。通过调研案例分析，分析如何创造适宜的空间环境来满足每一种人际交往模式。

1.1 观望观望是指酒店大堂空间中的一些社会性活动，人们处于自身舒适环境中，愿意持有观望态度，而不愿意亲身参与其中的一种交往模式。例如:观望大堂里的的演出；观望酒店

大堂里来来往往、形形色色的人。

1.2参与参与其中是指人们愿意并且参与其中的一种交往模式。例如：相熟的客人在酒店大堂空间中偶遇、相互寒暄；商务人士聚众商讨问题；或者一帮朋友、家人促膝谈心、闲聊日常琐事等。这也是酒店大堂存在最多的一种交往模式。

1.3独处人们在一天喧嚣的生活之后会需要安静独处的空间环境。例如：看书，发呆抑或听音乐等。

2.1距离距离对人际交往的影响最为直观，在生活中，我们常常会发现这样的情况，咖啡厅吧台区不相熟的人通常会相隔很远，或者隔一个座位坐一个人，人们不愿意夹在两个陌生人之间，表明人们在潜意识里会通过拉开距离的方式来保持个人空间。距离的尺度直接影响人际交往的舒适度。

2.2场所设想一下，在酒店大堂主厅空间正中央的位置突兀的设置休息区，并不会有人去，人们并不想完全的暴露在大堂其他使用者的视线内。而靠窗设置的休息区经常人满为患。在酒店大堂空间的设计上，如果忽略使用者停留意愿的规律性，就会出现华丽的大堂之下，寂寥无人的景象。社会学家德克德琼治提出过一种边界效应理论，他指出“处于森林的边缘或者背靠建筑物的立面有助于个人或团体与他人保持距离。”人们喜欢靠窗、靠墙、靠柱子的位置。这在我们的生活中也非常常见，在乘车、乘机、餐厅就餐等等行为中，我们的第一选择都是靠窗。是因为处于空间的边缘为观察提供了最佳的条件。在酒店设计上应该根据不同的人际交往模式设计不同的场所。

3.1观望——公共活动上海喜马拉雅酒店酒店大堂，在酒店大堂空间中设计一个表演舞台。对于这种公共活动大部分人只是喜欢观望并不想亲身参与其中。根据《隐匿的尺度》，“公共距离（大于3.75m²）用于单相交流的集会，演讲，或者人们只愿旁观而无意识参与一些拘谨场合的距离。”舞

台距离使用者保持在3.75m的距离才会使使用者即能维持个人的舒适距离又能观察到公共活动。

设计要点：

2) 公共活动通常设计在酒店大堂的中心位置，确保使用者视线的可达性。

3.2参与——适宜交往的小环境设计参与是发生概率最高的人际交往模式，应该作为整个空间设计的重点。

芦源义信认为：“四度半的空间”（约8m²）是小巧、宁静、亲密的室内空间尺度。这是适于家庭聚会或几个人交谈同时具有亲切感的空间。上海衡山路至尊精选酒店大堂空间中的一处小空间就非常适合三五好友聊天休憩。小空间面积约8m²沙发的摆放刚好使得人与人之间的距离维持在具有亲切感的尺度范围之内。“个人距离[0.45~1.30m]是亲近朋友之间或家庭成员之间谈话的距离；社会距离[1.30~3.75m]是朋友、熟人、邻居、同事等之间日常交往之间的距离。”根据上文提到的边界效应理论，在小空间环境的设计上，通过镂空格栅人为制造空间边界，从原来的一面边界——墙面，变为三面——墙面、镂空格栅，边界的增加提供了使用者长时间停留的可能性，为交往行为的发生提供环境基础。

设计要点：

1) 维持在社会距离的尺度内[0.45~3.75m]

2) 运用“四度半空间”理论；

3) 设计在空间边界的位置或者人为制造更多的空间边界。

3.3独处——安静的个人空间上海璞丽酒店大堂休息区结合书咖打造了一个安静的小天地。璞丽酒店大堂休息区，小空

间位于右图黄色区域部分，格式塔心理学指出，“人们常常会把感知的图形简化成完整的、简单的图形。”使用者进入酒店大堂中，感知的图形是一个完整的长方形，黄色休息区自动被屏蔽到长方形图形之外。在心理上就把黄色区域区划分为一个相对独立的空间。“在社会距离的尺度上
□1.30~3.75m□视觉等其他感觉输入信息量较少，远距离还起到互不干扰的作用。黄色休息区，左侧蓝色区域为静态景观水系，使用者在此空间，坐于窗前，看书，欣赏水景。整个空间安静而富有禅意，使用者在此空间可以隔绝喧嚣，沉浸在自己的世界里，身心放松，是独处的绝佳场所。整个空间设计结合书籍、以及透过玻璃窗外的静态水系强调了安静这一环境要素。

设计要点：

- 1) 维持适宜的人与人之间的距离□1.30~3.75m□保持个人空间的完整性；
- 2) 安静的环境或良好的景观朝向。

通过上述分析，我们了解到使用者的人际交往模式对大堂空间的设计具有重要的影响。因此在酒店大堂空间的设计上，设计师除了把心思放在空间本身更应该把出发点聚焦到使用者的人际交往上。酒店大堂是使用者进入酒店的第一空间，不应该只有华丽的外表，更应该充满人情味。只有使用者的心理诉求得到满足，空间才能最大的发挥其价值。

[1]扬盖尔。交往与空间[m]□中国建筑工业出版社，2002.

[2]库尔特考夫卡。格式塔心理学原理[m]□黎炜译。浙江：浙江教育出版，1997.2-3.

[3]唐玉恩。旅馆建筑设计[m]□中国建筑工业出版社，1993.

[4] 芦原义信。街道的美学[m]□百花文艺出版社出版，2006.

[5] 林玉莲，胡正凡。环境心理学[m]□中国建筑工业出版社，2006.

当代大学生人际交往的问题论文篇四

摘要：人际交往是一种心理上的双向互动过程。人们通过相互交往，彼此诉说各人的喜怒哀乐，增进相互之间的思想情感的交流，在此基础上，产生友爱互助、欢乐、依恋之情，满足其归属与安全的需要。良性的人际关系将对大学生的健康发展产生良好的影响，本文主要针对大学生在人际交往中存在的问题提出应对措施。

关键词：大学生 人际交往 问题 应对

大学生，从迈入大学的那天起就进入了一种全新的环境和全新的人际关系，就需要通过人际交往建立友谊，寻求慰藉，并从中吸取力量，得到鼓舞，真正体会生活的意义与价值，过好大学生活，从而对人生充满信心。可面对崭新的人际关系大学生应该如何正确应对。

一、影响大学生人际认知的偏见

在日常的人际交往过程中，由于受主观心理因素的影响和客观条件的限制，往往不能实现对他人的客观全面的认知。影响大学生人际认知的偏见主要有：

1、最初印象。是指初次对人知觉时形成的印象往往在以后的人际知觉或人际交往时不断在头脑中出现，影响认知者的态度和兴趣，影响认知者选择与处理信息的心理，从而影响认知效果。由于最初印象是通过对方方的衣着、谈吐、风度等等的观察给对方做的初步评价，因而总是表面的、片面的。

2、晕轮效应。是指人们在观察一个人时，往往从这个人的某种特征或品质出发，对他作出总体判断。这种特征或品质起到了一种类似晕轮的作用，掩盖了这个人的其他特征和品质。如果认知对象被认知者表明是好的，就会被一种好的光圈笼罩着，并被赋予一切好的品质；若一个人被表明是坏的，就被一种坏的光圈笼罩着，他所有的品质都会被认为是坏的。晕轮效应是以点概全，是一种十分普遍的认知偏见，我们所说的子不嫌母丑、情人眼里出西施、学习好即三好学生等都是如此。

3、先入印象。是指对人的知觉并非出于对客观对象的直接交往，而是在交往之前，相互之间或其中一方对另一方就已经掌握了某些信息，并把这些信息投射到对象身上，影响对知觉对象的认知。先入印象形成于交际之先，基本上是对一个人过去情况即他的历史的了解，只能说明对象的过去，而不能真实反映他的现在，更不能证明他的未来。先入印象对认知效果具有重大的影响作用。如果我们对某人形成了一个好的先入印象，就会在交际过程中以肯定的眼光来看待他，给他以好的评价。比如对有名的作家，人们总是身份崇拜的，在接触之中，就会更多地看到他的才气、观察能力、气质等等，甚至把他作为心中的偶像。对一般的人也是如此，如果我们事先听人家说他不错、很可信，我们就会较快地与他建立友好关系。与此相反，如果我们对某人有不好的先入印象，则可能在交往过程中对他产生不好的看法，对他不友好。比如，如果听说一个人干过偷鸡摸狗的事，一旦丢失了什么东西，就会怀疑他。先入印象往往成为人们认知的基础，它宛如认知的一幅有色眼镜，戴上它看人就会觉得这个人有某种不变的颜色，从而影响知觉的客观性。

4、投射作用。是指在人际认知过程中，认知者把自己的特征、爱好、情感和愿望投射到认知对象身上，假设别人与自己是一样的，从而作出不合乎实际的评价。其特点就是从自我出发认知他人，抹煞或无视自我与非我、主观与客观、认知者与认知对象的区别，以主观统摄客观、自我统摄非我。比如

喜欢流行音乐的人，以为别人也爱听，客人来了就放起时髦的曲子；爱吃鲜鱼的人，以为别人也不嫌鱼腥；自己不抽烟的人也往往没有想到别人会抽烟，因而客人上门，总是忘记以香烟招待等等。然而，认知对象与认知者之间的差别是客观存在的。世界上找不到两片相同的树叶，更找不到两个完全相同的人。因此，在人际认知中，我们应该从认识对象的实际情况和特点出发，具体地分析具体情况，客观地认识他人。

5、自卑羞怯。自卑和羞怯，常常使人不敢大方地与人平等交往。虽然主观上有与人交往的强烈欲望，但在实际生活中，则不敢进入社交场合，惟恐受到别人的拒绝和耻笑，对参加社交活动感到情不自禁的紧张和恐惧，回避与人们的交流和交往，严重者就表现为社交恐惧症。自卑不同于自谦，它是一种不健全人格的反映。极度自卑的人，往往是在生理和心理上有过创伤的。一般说来，自卑感强的人较多是性格内向，勤于反思而又敏感多疑者，他们自尊心也很强，但他们不是积极进取以获得自尊，而是消极退避以保护自尊。正是为了追求一种不使自尊心受到伤害的安全感，为了不在别人面前暴露自己的弱点，于是不愿坦率地与人交往，对集体性的或富有竞争性的社会活动采取躲避态度。自卑感强的人惟恐别人看不起自己，实际上正是自己低估了自己。而别人对他的轻视，常常正是由于他们自己的自卑和退避行为造成的。

二、大学生人际交往应对

1、保持积极处世态度。

一个人对人生的看法及其处世态度，会很大程度地影响他的社会交往态度和方式。人生总是顺利与挫折、成功与失败、幸运与不幸、获得与丧失等交织在一起的聚合体。然而，积极处世的人或悲观消极的人都会对人生作出不同的解释，以不同的态度去看待世界，看待周围的人。这就势必制约着他对别人是抱开放态度还是闭锁态度，是热情主动地交往还是

冷漠地拒绝交往。乐观者更多地看到世界的光明美好，因而积极地去生活和奋斗，坦诚地与人交流思想感情，从而得到精神上的满足；悲观者则更多地看到生活的阴暗面，似乎周围的人都在跟自己过不去，总是闷闷不乐地与世隔绝开来。

正确地对待人生，以平等的态度与人交往，学会正确地评价别人的优点和缺点，善于发现别人身上的闪光点，并坦诚开放自己的心扉，就会达到人们之间心灵的沟通，理解的愉悦，事业的成功，人生的乐趣。

2、战胜人际认知偏见。

实际上，每个人都有各自的长处和短处，与人交往比较是为了取长补短，促使自己进步。在社会交往中，人们的认知可能受到多种因素的影响，出现认知偏见甚至成为交往的障碍，只有努力克服认知偏见，才能正确对待他人，唤起对方的积极反应，保证人际交往的顺利进行。

战胜人际认知偏见，关键在于树立起成功交往的信心，实事求是地认识自己，通过实践去证明自己的力量。只有充满自信，才能在精神上有所放松，才能坦然自若，沉着镇定，自然大方地与人交往。要时刻记住：我的上帝就是我自己。

同学们，当今社会是一个信息社会，人际交往的过程，实际上就是信息交换和流通的过程。“独学无友，孤陋寡闻”，一个不善于交往的人，其知识必然是贫乏的，他只能是井底之蛙。在人际交往中，人们互相交流思想和经验，彼此取长补短。通过与别人亲密友好地交往，获得别人的真诚批评与帮助，从而促进自我完善。近朱者赤，大学生主动和周围优秀的同学交往，能获取更多的有价值的信息，更能发现自己的不足，从而有利于自身能力的提高和身心的健康发展。

3、培养良好的交往心理品质。

在社会交往活动中，培养自己良好的交往心理品质，是搞好人际关系的重要因素，良好的心理品质主要包括真诚、信任、克制、自信、热情五个方面。

(1) 真诚。真诚是一种对人实事求是的态度，是待人真心实意的友善表示。人之相知，贵相知心，真诚的心能使交往的双方心心相印，彼此肝胆相照。真诚的心能使交往双方的友谊地久天长。相反，虚伪则是交往的大敌，谎话、欺骗、捉弄、自私是断送友谊的恶魔，必须坚决抛弃。

(2) 信任。信任是一种对人持有肯定评价的态度，以伟大的风度待人，人才表现出伟大的风度，在社会交往中，信任就是要相信他人的真诚，从积极的角度去理解他人而不是胡乱猜疑，相互设防。信任他人必须真心实意，而不是口是心非。

(3) 克制。克制是一种能够容忍的意志品质。与别人交往，难免发生摩擦、冲突，克制往往会起到化干戈为玉帛的效果。克制是以团结为重，以大局为重，即使是在自己的自尊与利益受到损害时也是如此。这种豁达、谦和的态度对发展人际关系意义重大，克制并不是无条件的，而应是有理、有利、有节。如果只为一时苟安，忍声吞气地任凭他人的无端攻击、指责，则是怯懦的表现，也不是正确的交往态度。

(4) 自信。自信是对自身的一种具有肯定评价的态度。俗话说，自爱才有他爱，自尊而后有他尊。自信也是如此，在人际关系中，自信的人总是不卑不亢，落落大方，谈吐从容。自信者决非孤芳自赏、盲目清高，而是对自己的不足有所认识，并善于听从别人的劝告与帮助，勇于改正自己的缺点和错误。然而，在实际社会活动中有些人往往缺乏这种精神，面对交往常常采取逃避态度，缩手缩脚无能应对。想与人交往，又怕别人拒绝、嫌弃，因此不愿在公开场合露面，在众人面前局促不安。

(5) 热情。热情是一种高级的情感形态，是对某种事物肯定

的、强有力的、稳固而深厚的情感反映形式，热情能给人以温暖，能促进人的相互理解，融化冷漠的心灵。因此，待人热情是沟通人们的情感，促进社会交往的重要心理品质。

总之，交往者良好的个性心理品质就能唤起对象积极的同类反应，能使彼此间随着交往频度和深度的增进而建立起越来越亲密融洽的人际关系。

参考文献：

[1] 梅传强。大学生心理健康教育。中国法制出版社，2001

[2] 北京市委教育工作委员会。大学生心理素质教程，北京出版社，2002

[3] 姜宪明。大学生心理自我保健。北京出版社，2001

当代大学生人际交往的问题论文篇五

据报载山东大学社会学系选取在济南举办的两场高校毕业生招聘会，现场发送1500份问卷，对今年高校毕业生供需状况进行了调查分析，结果表明：用人单位在招聘时最看重的是学生的综合素质，而大学生的能力则成为用人单位关注的重点，特别是人际交往能力。

我们知道轰动全国的云南大学2.23 凶杀案，主犯马加爵，由于与同学产生了一些小矛盾，而走上杀人的道路。这件事不得不引起我们的思考。为此，我们在生活、学习、工作中，要正视和解决不愿交往、不懂交往、不善交往的问题，塑造自身形象，以积极的态度和行为对待人际交往，建立和谐的人际关系。

我们希望通过对人交往的特点以及交往的原则的认识与理解，可以从中领悟到交往的一些知识。结合这些特点与原则，

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。

二、大学生人际交往能力的简介

1、 人际交往能力的含义：社会交往能力是指妥善处理组织内外关系的能力。包括与周围环境建立广泛联系和对外界信息的吸收、转化能力，以及正确处理上下左右关系的能力。

2、 人际交往能力的种类：

（1）表达理解能力 表达理解能力意味着一个人是否能够将自已内心的思想表现出来，还要让他人能够清楚地了解自己的思想，其次就是理解他人的表达。一个人的表达能力，也能直接地证明其社会适应的程度。

（2）人际融合能力 表明了一个人是否能够体验到人的可信以及可爱，它和人的个性（如内外向等）有极大的关系，但又不完全由它决定，更多的是一种心理上的意味。

（3）解决问题的能力 当前独生子女的一大弱点是依赖性强，独立性解决问题能力差，再加上应试教育的弊端，因而严重影响了学生的交往能力。

三、培养人际交往能力的重要性

人际交往能力就是在一个团体、群体内的与他人和谐相处的能力，人是社会的人，很难想象，离开了社会，离开了与其他人的交往，一个人的生活将会怎样？有人存在，必须与人交往。当我们走上社会的时候，我们会与各种各样的人物打交道，在与人交往中，你能否得到别人的支持、帮助，这里就会涉及到自身能力的问题。我以为，我们在校学习期间，就要培养自己与同学、与教师、与领导、与职工打交道的能力。与同学交谈，可以论争不同的学术观点，可以谈对社会

现象的不同认识，在论辩中提高自己的思辨能力；与老师交谈，可以交流读书心得，理清不同的思想认识，可以从中受到启迪；与领导交谈，可以充分交流自己对问题的不同见解，也许可以锻炼自己在领导面前不怯场；与职工打交道，你可以了解到他的工作状况和不同的心态。善于与人交际，你会从中学到很多书本上学不到的东西。

1、人际交往是维护大学生身心健康的重要途径

（1）人际关系影响大学生的生理和心理状况

处于青年期的大学生，思想活跃、感情丰富，人际交往的需要极为强烈，人人都渴望真诚友爱，大家都力图通过人际交往获得友谊，满足自己物质和精神上的需要。但面对新的环境、新的对象和紧张的学习生活，使得一部分学生由此而导致了心理矛盾的加剧。此时，积极的人际交往，良好的人际关系，可以使人精神愉快，情绪饱满，充满信心，保持乐观的人生态度。一般说来，具有良好人际关系的学生，大都能保持开朗的性格，热情乐观的品质，从而正确认识、对待各种现实问题，化解学习、生活中的各种矛盾，形成积极向上的优秀品质，迅速适应大学生活。相反，如果缺乏积极的人际交往，不能正确地对待自己和别人，心胸狭隘，目光短浅，则容易形成精神上、心理上的巨大压力，难以化解心理矛盾。严重的还可能导致病态心理，如果得不到及时的疏导，可能形成恶性循环而严重影响身心健康。

（2）人际交往影响大学生的情绪和情感变化

处于青年发展期的大学生，正处在人生的黄金时代，在心理、生理和社会化方面逐步走向成熟。但在这个过程中，一旦遇到不良因素的影响，就容易导致焦虑、紧张、恐惧、愤怒等不良情绪，影响学习和生活。实践证明，友好、和谐、协调的人际交往，有利于大学生对不良情绪和情绪的控制和发泄。

(3) 人际交往影响大学生的精神生活

大学生情感丰富，在紧张的学习之余，需要进行彼此之间的情感交流，讨论理想、人生，诉说喜怒哀乐。人际交往正是实现这一愿望的最好方式。通过人际交往，可以满足大学生对友谊、归属、安全的需要，可以更深刻、更生动地体会到自己在集体中的价值，并产生对集体和他人的亲密感和依恋之情，从而获得充实的、愉快的精神生活，促进身心健康。

2、人际交往是大学生成长成才的重要保证

(1) 人际交往是交流信息、获取知识的重要途径

现代社会是信息社会，信息量之大，信息价值之高，是前所未有的。人们对拥有各种信息和利用信息的要求，随着信息量的扩大，也在不断地增长。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。

(2) 人际交往是个体认识自我、完善自我的重要手段

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。交往面越宽，交往越深，对对方的认识越完整，对自己的认识也就越深刻。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。

(3) 人际交往是一个集体成长和社会发展的需要

人际交往是协调一个集体关系、形成集体合力的纽带。而一个良好的集体，能促进青年学生优良个性品质的形成。如正义感、同情心、乐观向上等都是民主、和睦、友爱的人际

关系中成长起来的。良好的人际关系还能够增进学生集体的凝聚力，成为集体中最重要的教育力量。人际交往是人与人之间的一种互动。良好的人际交往能力是积极向上的，反之，不利于个体的全面健康的发展。

3、大学生社交能力普遍偏弱

在近日各高校举行的校园招聘会上，一些企业负责人表示，员工的交际与沟通能力越来越成为企业在市场竞争中获胜的主要动力，因而用人单位在招聘时更看重求职者的情商。面对用人单位开出的招聘条件，越来越多的大学生感受到了人际交往能力的重要性。

日前一项针对大学生职业适应能力的调查显示，有41.98%的学生认为人际交往能力的训练是找工作时对自己特别有帮助的教育内容，大大超过了专业能力训练（14.9%）、基础知识与技能的训练（17.5%）和心理素质教育（17.5%）等其他知识能力。而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%，同样排在分析与解决问题的能力（28.8%）、操作技能（25.9%）、基础知识（4.6%）等之前，位列首位。

对自己负责的这个调查，天津师范大学教育科学院心理研究所主任贾晓波教授认为，调查结果表明，越来越多的大学生意识到，人际交往能力的欠缺已经成为求职路上的拦路虎。据贾教授介绍，良好的社交心理素质与人际交往技巧不是与生俱来的，只有在社会化过程中不断地接受系统训练才能习得。而目前，人际交往能力的培养恰恰是教育教学内容中的薄弱环节。

贾教授认为，多年来，学生长期在高考指挥棒下，过分注重追求成绩而忽视了人际交往能力等其他素质的培养。进入高校后，学校也很少有专门的系统课程培训。所以导致很多大学生智商很高，情商却很低，往往处理不好如何与其他人相

处、沟通、交流。而这些正是时下企业招聘时最为看重的能力素质，因此，给大学生补上这节课已经刻不容缓。