

2023年小学心理学的总结与反思(大全5篇)

总结是在一段时间内对学习和工作生活等表现加以总结和概括的一种书面材料，它可以促使我们思考，我想我们需要写一份总结了。写总结的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的总结范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

小学心理学的总结与反思篇一

近年来，我校始终贯彻学校健康教育工作要求和学校健康教育评价方案，把实施素质教育，关心学生的健康成长，作为我们工作的重点。本着“以人为本”的基本理念，长抓不懈，领导重视，教师认真执行，取得了可喜的成绩，使全校师生逐步树立起了健康理念。

（一）认真贯彻落实好学校健康教育工作计划。以明确的工作计划为指导，做到工作有目标，有方向，有全局观念，真正做到有的放矢。

（二）高度重视，统一领导，建立完善的健康教育网络。我们一直以来十分注重抓好学生身体，心理素质等在内的综合教育，把健康教育作为学生整体素质来抓。根据学校健康教育评价方案，调整和确定健康教育的目标掌握学校健康教育的工作内容，使之逐步进入科学化的轨道。

（三）完善健康教育监督评价体制。以校长为组长的健康教育监督评价小组，总结去年的工作经验，今学期对健康教育监督评价体制进一步完善，丰富了评价内容，健全了评价标准。整个健康教育评价本着公正，公平，客观的原则，真正做到有计划，有落实，有监督，有评价，有奖有罚，大大提

高了教师的工作积极性。

（四）立足根本，营造氛围，学校健康教育成效逐步显现

我们坚持将健康教育列入了整个教学计划，对培养学生的好习惯及常见病的防治起了很好的作用。学校的健康教育工作坚持做到有课时，有考核，有评价；充分利用广播，黑板报等形式，积极开展卫生知识宣传，提高学生自我保护意识。同时，我校针对学生身心发育特点，选择教材，以及将学习方法指导等纳入健康教育内容，受到了学生的欢迎。

（一）我校教师关于健康教育的科研水平还处在较低的水平，没有真正意义上的以教育促科研，以科研带教育的良性发展的模式。

（二）在健康教育的具体执行的过程中，往往会忽视学生个性化的教育。我们在工作中过于强调学生的共性，而忽视了对学生的个性的尊重和塑造，这一点有违健康教育的宗旨。我们在塑造学生共性的同时又很容易忽视对学生创造性的塑造。社会迫切需要的是创造性的人才，健康人格不但要求学生生理，心理健康，还需要有创造性的个性品质。

（三）健康教育工作发展不平衡，还离健全，完善的健康教育模式有一定的距离。我们在很多时间只注重对学生进行说教，而忽视了身体力行对学生有着更有效的教育意义。

相信在学校领导的支持下，在全校师生的共同努力下，我校的健康教育工作必将更上一层楼。

小学心理学的总结与反思篇二

摘要：根据教育心理学研究发展，儿童在学习的过程中，其认知水平、个性发展与成人之间存在很大的差异，具有独特性。

这也要求儿童教育工作者在对其开展教育教学过程中,结合儿童的独特心理,营造轻松、有趣的课堂学习氛围,并注意儿童个体之间存在的差异,运用具有针对性的教学方法,促进儿童有效进行学习。基于此,从教育心理学的视角,对如何促进小学生的数学学习展开探讨。

关键词: 教育心理学;小学数学;生活;情感;

一、将数学书本知识与实际生活中的数学相结合

通过教育心理学研究,了解儿童身心发展的规律及其特点,就能够紧紧地抓住儿童在小学数学学习过程中所表现出来的心理特征,这也是教育工作者开展科学教育的第一步,可以有效帮助教育工作者结合课程教学内容,选择与之相适应的教学方法,进而取得很好的教学效果。这也是老师在进行课程设计以及在实际教学过程中准确的把握住儿童的发展特点得到的。经过相关儿童心理研究发现,儿童自身形成的思维方式也与其自身动作之间存在紧密的联系。在这个过程中,儿童也会根据自己的主观印象、日常观察和获得的经验来理解遇到的问题。针对这一情况,教育工作者应该在开展数学教学时给予儿童更多动手操作的机会,使得儿童获得更多的经验。

(一)结合生活情境引入数学知识

在对学生开展教学时,不只是根据教学目标,照本宣科地进行教学,更多的是需要让学生贴近生活实际,从生活中了解数学、学习数学和应用数学。通过这一方式也能让学生充分感受到数学的价值。如在对钱币相关数学知识展开教学时,就可以结合实际生活情境,让学生了解元、角、分等钱币,并且掌握钱币之间的准确换算,使学生更加直观的认识钱币,同时也达到训练学生数学思维的目的。

(二)结合生活实际,引导学生学习

小学生的年龄在6~12岁之间,处在这一年龄阶段的小学生普遍活泼好动,对一切事物充满好奇心。在实际教学中,老师就可以借助小学生的年龄特点,以游戏活动的方式让学生体验生活数学。如在对分类相关数学知识开展教学时,如果只依靠老师口头和肢体语言的表述,就会使分类概念过于抽象,学生理解和掌握起来就比较困难。因此,老师在教学的过程中就可以通过引入生活游戏的方式,让学生准确掌握分类数学知识。运用蔬菜、水果,让学生把相同类型物品放置在篮子里的游戏,让学生理解何为分类和如何分类,进而掌握到分类的方法。

(三)挖掘实际生活素材,对新知识进行巩固

大多数的数学知识都来源于生活,并最终为实际生活所服务。虽然小学生的年龄都普遍较小,但在学习数学知识的过程中,也有自我实现的需要。如果在现实教学中,将书本中的数学知识与实际生活相互联系起来,就会激发学生潜在的自我实现欲望。这也这就要求老师在实际教学中充分联系实际,促使学生绽放自我价值,也推动学生个性发展。如老师在教授相关统计知识时,在讲解完统计基础知识后,就可以借助于生活中常见的统计情境,让学生统计十字路口中每个路口过往的车辆,最后以表格的形式呈现出来。这样就可以让学生在掌握数学知识的基础上,了解和分析实际生活存在的问题,以实现对本书知识的延伸和拓展。

二、在实际教学中注重儿童情感的有效运用

(一)结合儿童心理营造良好的学习氛围

老师在教学中以友善、理解和赞赏的态度接近学生,并且在实际数学课堂活动中,尊重和接纳不同学生的观点,并且充分鼓励学生,对老师提出的数学问题提出疑问和异议,就可以使每一位学生在课堂上都能充分表达自己的所思所想,并逐渐形成班级独特的数学学习氛围,同时也增进了师生之间情感交流。

(二) 投其所好, 引发学生学习欲望

苏霍姆林斯这样说过:“在每一个人的内心深处都有一种需要,这一需要就是希望自己成为一个发现者、探索者和研究者,对于这种需要,在儿童身上最为凸显。”针对儿童的这一心理需求,老师在教学中就可以创造机会,为学生营造舞台,实现内心的愿望。同时,学生在实现愿望的过程中,也能够体验到愿望实现的巨大喜悦,从而获得学习的动力。如老师在对讲解圆的周长时,就可以通过引导和鼓励的方式,让学生采用滚动、折叠等不同的方法解决问题。最后再由老师带领学生推导得出公式,完成教学目标。

三、结语

本文从教育心理学的视角,对如何促进小学数学学习展开探讨。主要是从将数学书本知识与实际生活中的数学相结合展开,对儿童阶段的学生身心发展规律、特点和需求进行分析,并提出结合生活情境引入数学知识,引导学生学习和挖掘实际生活素材,巩固旧知识以促进新知识的学习。除此之外,也结合儿童情感,在小学数学教学中,通过营造良好的学习氛围和投其所好的方式提高学生学习兴趣,推动学生更好发展。

参考文献

[1]赵海霞. 如何促进学生的数学学习效能[j].学周刊, 2012, (5):155.

[2]朱晓花. 如何增强小学数学学习的趣味性[j].新课程, 2013, (10):49.

将本文的word文档下载到电脑,方便收藏和打印

推荐度:

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

小学心理学的总结与反思篇三

拥有良好的心理状态，才能在实际生活中游刃有余。那么，来看看本站小编精心为你整理小学关于心理学的读后感，希望你喜欢。

我在业余时间读了《小学心理健康教育》一书，深有感触，特别是把心理健康教育课上好，怎样真正的让学生接受好心理健康的教育至关重要。

随着人们对心理健康的认识和重视，小学生心理健康问题已引起了人们的普遍关注，心理健康教育应成为学校教育中的一项重要内容已取得了大家的共识。但是小学心理健康教育是一项科学性、实践性很强的工作，它要求教师不仅要更新教育观念，还必须掌握一定的理论知识和技能。

心理健康教育活动在开展的重要性，让我感触颇深。必须通过课堂教学活动提高学生的知、情、意，让它源于实践，用于实践。

1、抓住学生心理，以趣促学

从心理学的角度来看，同样的内容，采用学生感兴趣的方式，学生接受起来会更加乐意和主动。面对从未真正接触过心理方面知识的学生，我在第一堂课里以生活中常见的心理现象为内容。从梦到星座，从“肢体语言”到“从众”，引起了学生对心理世界的好奇，进而讲述提高心理素质的好处：提高学习效率；合理调节情绪；形成良好性格；学会与人交往等，

同时说明这些也是心理健康教育课以后要涉及的内容。这堂课在很大程度上实现了“引起学生对心理健康的兴趣和重视，阐明心理健康教育课的意义和目的，并让学生正确的认识心理与心理健康教育课”的教学目标，也为以后教学活动的开展奠定了很好的基础。

2. 坚持核心原则，形散神聚

3. 聆听他人故事，因势利导

心理健康教育课成功与否，在很大程度上取决于学生获得的心理体验和感悟程度。学生总是非常关注他人在同一问题上的表现，喜欢聆听他人的“故事”。

(1)心灵感悟：在课堂上，我经常会给同学们同龄人的“故事”。试图让学生明白这些问题别人都有，自己有也很是正常的，并相信这些问题可以解决，进而学习和掌握方法。其实学生在聆听的同时，也在审视自己。

(2)自我开放：如果心理教师能在适当和必要的时候，作真诚的自我剖析、自我开放，学生也会减轻自我防卫心理，真实地表达自己、安全地探索自己。不过作为一名心理教师，其最重要的角色始终是课堂的组织者和引导者，自我开放应该有一定的原则和限度。

(3)角色扮演：心理剧的创设，其初衷是让角色扮演者体会其中的情境冲突，在冲突中宣泄自己、发现自己、改变自己。这大大地提高了同学们的主体参与性，使他们有机会发挥自己的创造性和想象力，及时地运用课堂所学去解决问题，从而不断地调整自己，不断地成长。

今后，我要继续加强对小学心理健康教育的研究，制定科学可行的实施办法，帮助学生树立正确的价值观，学习观，人生观，使学生的身心都得到健康的充分的发展。

学生时代是一个人的朝阳年代，若在今后的人生道路上获得成功，失败和挫折是难以避免的。如何教育学生以积极的心态来正确的面对成功和失败，是我们教育不可或缺的部分，因此我们班主任应该在思想上给予高度重视，以积极的行动来弥补我们在这一薄弱环节的不足之处。

我喜欢看书。今天，我虽然很忙，但我还是腾出空来看书。我看了《不要为打翻的牛奶而哭泣》这篇小故事。《不要为打翻的牛奶而哭泣》这篇小故事的主人公是一个名叫桑德斯的小男孩。他常常为自己犯过的错误自怨自艾；交完考试卷以后，常常会夜里睡不着，害怕没有考及格。他总是想那些做过的事，希望当初没有这样做；总是回想那些说过的话，后悔当初没有将话说得更好。

我明白了每一个人都不要浪费眼泪，眼泪虽然没有多大的价值，但它却不值得我们去浪费。我们大家如果不为无法改变的事而惋惜，甚至忧伤、后悔，可以说这是古今中外哲人共同的生存智慧。生活在这样一个竞争激烈的社会，我们就应该具有这样的生存智慧，因为我们手中的“瓶子”随时都有可能被别人打碎，我们手中的牛奶随时也可能一滴不剩。此时，不要抱怨，也不要哭泣，更不能心灰意冷，消沉下去。让我们带着积极的态度，记住这些教训，挺直腰，大踏步地向前走。只有这样，我们才能走过坎坷，成为生活的强者，才能在前进中实现生命的价值，成功也才会在不远的地方向我们招手。我听到过这样一句话：如果错过了太阳时你流了泪，那么你也要错过群星了。我明白了要想发挥自己的潜能，取得事业的成功，必须勇于忘却过去的幸，重新开始新的生活。莎士比亚说：“聪明人永远不会坐在那里为他们的损失而哀叹，却用情感去寻找办法来弥补他们的损失。”

新学期，学校下发了《让小学生保持阳光心态的100个故事》这本书，慢慢品味其中的文章，使哦受益匪浅，让我明白了教师不仅是“授业、解惑”，还要注重“传道”，这也是师德规范的一个重要目标。

《发现别人的优点》讲述的是一个班主任在班会课上让每个学生写出同学中任意一个人的一个优点，其中一个学生就写了他得好朋友勇敢的优点，而这个学生的学习成绩很差，当他知道自己在别人眼中还有优点时，感触很深，在行动上也有了很大地改变，上课不再做小动作，课间也补再捉弄其他同学……期末考试成绩有了大幅度地提高。

要想调动学生的学习积极性，就要求学生善于发现他们身上的闪光点，及时表扬，孩子的自信心有了，学习兴趣自然就浓了。

在老师眼中，每一个学生都是多姿多彩的，每个学生都是百花园中的一朵鲜花。作为教师，要善于发现学生的闪光点，“闪光点”即优点、长处。从闪光点入手，激发学生的进取心，从而使每个学生都能品尝成功。老师要用多视角的眼光看待充满生机活力和个性化的学生，要多角度全方面地评价学生，多给学生掌声和喝彩，让每一个学生都抬起头来走路！

小学心理学的总结与反思篇四

经济时代的不断发展，社会环境的复杂程度不断加深，造成人的心理在形成和产生受到来自外界和自身的多方面因素的影响，其成长中的家庭环境和社会环境都是影响其心理发展的重要因素。近几年，各种心理疾病的产生和对社会的高速发展的影响，提高了心理学研究相关部门和人员的关注程度。当代西方心理学的三种新取向包括后现代心理学、积极心理学、进化心理学。这三种新取向心理学有自己独特的研究体系和特点，本文通过对这三种新取向心理学的各自不同的特点进行对比和分析，得出如下论述。

一、当代西方心理学的三种新取向内容概述

（一）后现代心理学主要内容

后现代心理学主要内容对心理学在产生和发展的过程中出现的各种体系和价值观进行深刻的批判。后现代心理学对反科学至上论进行深刻的抨击和批判，反科学至上论主要是对以科学主义为中心的理论，此理论认为科学理论与心理学是相对的。后现代心理学则认为科学理论本身在各种情况的下都有争议存在，所以科学理论不能解释所有事情。后现代心理学是反对以自我个体为中心的理论。这种理论内容主要是针对现代主义心理学对个体的行为和举止的解释从个体心灵为出发点进行解释。后现代心理学主要是这种理论内容进行批判，后现代心理学认为这种理论是一种盲目的`自恋行为。

（二）积极心理学的主要内容

积极心理学的主要内容为科学心理学，科学心理学的主要内容为：其一，对心理疾病的患者进行治疗；其二，对有关心理学人才的培养；其三，能够更好地帮助普通人的生活更加幸福。在二战发生以后，西方心理学的重点研究的方向是心理方面的研究，如对一些实施性犯罪的人进行研究，以及对出现婚姻危机的部分人进行分析和研究等。积极心理学也被称为病理性心理学。积极心理学的主要内容是对二战后的西方心理学中出现的各种消极和悲观的人生观取向进行批判。积极心理学在建设 and 发展的过程中，对科学主义的心理学和人文主义的心理学进行合理科学的继承和发展。

（三）进化心理学主要内容

进化心理学主要是对西方心理学的内源决定论和外源决定论的批判。进化心理学对内源决定论所认为的人的心理机制为社会行为的灌顶进行批判，对外源心理学中所认为的人心理在出生那一刻为“白纸”的观点进行批判。进化心理学认为，人的心理的成长变化不是源于社会环境和人所处的环境。而是人在不断发展进化的过程所产生的。

二、当代西方心理学的三种新取向的比较

当代心理学的三种新取向是三种不同的思想体系，对现代心理学的批判的方向和角度都是不同的。后现代心理学的主要理论内容是人的心理既不是源于内部也不是源于外部，而是在于人与人之间的交流所产生的社会人际关系的结果。后现代心理学更注重社会人际交流和人的社会心理属性，摆脱了个体主义理论的思想倾向。

积极心理学的主要内容的出发点是对人生的意义进行分析和讨论。对人性的发展提出一种包容性的理论。积极心理学提出一种较为开放的思想理论模式，积极心理学已经摆脱了科学主义思想的限制，对人性知识的定位开创了新的方向。

进化心理学主要研究人的心理机制的形成过程和所受到的影响。进化心理学认为人的心理和行为的形成是受到社会环境和心理机制的共同作用的影响，社会环境对心理机制又会造成多方面的影响，心理机制又是社会行为产生的基础，心理机制对社会环境的各个因素的变化所产生的反应具有非常高的灵敏度。进化心理学认为人的心理的产生是人在不断进化所产生的产物。

三、结语

当代西方心理学的三种新取向是对现代心理学所提到的理论的一种批判，是现代心理学理论的更高层次的发展和创新。当代西方心理学打破了二战之后西方心理学不适合社会形态的发展的限制，对人心理的形成和发展提出了新式的心理学理论，有助于心理学研究范围的扩大和对更多心理疾病的患者进行心理疏导和医治，促进了心理学更好的发展。

文档为doc格式

小学心理学的总结与反思篇五

读到大三，突然明白时间的宝贵，于是开始埋头看书，却不慎让自己远离了集体。已经有很长时间没参加过集体活动，这次听说要户外活动，起初还有点不想参加。

对于集体活动，我一直有种错误认识。很多年以来，我总认为这些集体活动都是在浪费时间，活动之后根本不会有什么收获，尤其是陌生人集体的活动。以往的经历告诉我，在活动之后，陌生人还是陌生人，大家该干嘛继续干嘛，没什么变化。而且，以我的思维方式，如果只是泛泛之交，那不如不要。现代人越来越忙，工作之余的时间越来越少，这样表面上的交往，实在不值得再浪费任何时间。

也是因为大学读着读着没了激情，以前对于一些浅浅的交情还会稍微应付一下，现在干脆连应付都没有。特别是在上学期被一个朋友欺骗之后，对感情不够深的朋友，很难再相信。于是谨慎的说话，谨慎的做事。可天生不是一个谨慎的人，还总是犯错，就很多时候无心的一句话，因为交谈对象是一个多心多嘴的人，这句话就可以完全变样传播出去。我相信人的善良，但身边一些人，真的不愿意为无关的人多做一点事情，而他们在乎的人，又实在太少。可能我运气不太好，总是能碰到这样的人，也可能是因为我对人的观察比较细致，总是能发现这样的人。

说这么多，挺废话的，好在这不是写论文。回归正题，谈我们的游戏。先说说我在这次活动过程中想到的一些问题。

首先是团队中的小集体问题。这次分组一个组8个人，但有的组员之前就已经认识，于是在活动中就出现了忽略其他组员的问题。如果这个小集体人数占小组中的多数，又或者有两个甚至更多的小集体存在，而正好这个组的组员不够细心，不会去考虑其他人的感受，那这个活动就会很失败。并不是说小组玩游戏的比赛结果失败，而是这次活动真正的目的将

不能达到。

还想到一个问题就是游戏的心态。有人或许真的会把游戏当作比赛，没有了游戏的心态，玩什么都不快乐。在我们这组，游戏玩得很开心。我们速度没有比别人快，成绩没有比别人好，但这并不妨碍我们快乐的进行游戏。而如果把游戏当比赛，那一切都变得很没有意义。

再说说我的其他收获。最大的一个收获，我认识了一个很gentle的男生。这个还是不多说了，说说我们的游戏。第一个游戏，在蒙着眼睛的时候，能依靠的就只有身边那个人。我要听他的指挥跨越障碍，只有他能告诉我该往哪里走。个人认为，这样的游戏引申了就很有意义，但我们在游戏过程中，体会不到任何无助，也不存在信任或者不信任的问题。

之后两个游戏非常讲究合作，人越多合作的难度就越大。值得一说的就是第三个游戏，8个人绑着脚走，难度并不大。但很让人惊讶的是，我们居然用了30多秒钟走那么短的一段路。以前看30人31足的游戏，那些小学生用9秒钟可以跑完50米，这可真是差距。

有一次看《创智赢家》，正好看到一个团队因为队员之间的矛盾，导致任务失败。和那个节目不同，他们之间还存在相互竞争，但我们队员关系只是队友。如果与竞争对手合作，那我们又该如何处理呢？到那时面临的挑战，需要解决的问题，就不是如今这么的简单。

这次活动对我的意义，更多的是给了我一次和他们接触的机会。也许我们并不会因此而成为非常好的朋友，但如果不给自己这样一个机会，就根本没有可能。不能因为害怕失去、害怕伤害而不去努力追求，努力之后也许什么都得不到，但至少没有让机会离开，至少不会因此而后悔。

写得很乱，因为想得很乱。一次的活动给并不能带给我们很

多改变，但能给我们一个很好的开始，我相信，很多同学都已经开始。

作为一名在校大学生，我认为在大学学习中除了知识外，最关键、最基本的是人的能力，而人际交往能力恰恰是我们大学生应该必备的一项，拥有较强的人际交往能力是大学生走进社会最强有力的条件。伟大的革命导师马克思曾经说过：人是各种社会关系的总和，每个人都不是孤立存在的，他必定存在于各种社会关系之中，如何理顺好这些关系、如何提高生活质量就涉及到了社交能力的问题。良好的人际交往能力以及良好的人际关系是生存和发展的必要条件。在大学校园里建立良好的人际关系，形成一种团结友爱、朝气蓬勃的环境，将有利于大学生形成和发展健康的个性品质。在生活节奏不断加快，竞争激烈的当今社会更是如此。我将在这里对我们所学习的人际交往心理学浅谈一点心得和体会。

经过了人际交往心理学的学习，从中收获了很多，作为大学生的我深刻的意识到良好的人际交往的重要性，通过学习我掌握了一些基本的人际交往的技巧，这令我很高兴，我将对我所学知识做一个总结。

人际交往的功能

人际关系属于心理学范畴，是个人与他在交往中形成的心理情感上的关系两者相互影响作用。社会关系制约人际关系，人际关系作用(正反向)于社会关系。

人际交往是个体个体生存的必要手段，个体发展的重要途径，个体事业成功的重要保证，个体自我认知的有效方式，良性发展的必要保证，社会秩序的稳定剂。

从图中我们可以直观的了解人与人交往的过程，其实是一个不太复杂的过程，但为什么有很多人还是觉得无法与周围人交往呢?这是因为在人认知事物是受到一些外界因素的影响。

人们每天都要和其他人进行交流, 在交流过程中给人留下不同的印象, 而这些印象往往与真实情况不径相同, 而形成这种情况的原因其实就是一些“效应”。了解人际心理学知识, 了解印象形成的一些“效应”, 我们可以学会怎样留给他人一个好印象, 同时也可以帮助我们克服这些效应的消极作用。以下是部分“效应”的内容:

首因效应

首因效应一般指人们初次交往接触时各自对交往对象的直觉观察和归因判断, 在这种交往情景下, 对他人所形成的印象就称为第一印象或最初印象。首因效应对人的印象的形成起着决定性的作用。初次见面, 我们会根据对方的表情、体态、仪表、服装、谈吐、礼节等等, 形成对方给自己的第一印象。

第一印象一旦形成, 要改变它就不那么容易, 既使后来的印象与最初的印象有差距, 很多时候我们会自然地服从于最初的印象。在现实生活中, 首因效应所形成的第一印象常常影响着我们对他人以后的评价和看法。有时我们会听见朋友抱怨: “坏就坏在没有给他留下好的第一印象, 印象已无法改变。”

由于首因效应的存在, 第一印象在人际交往中的重要作用, 因此我们应该重视与人交往时留给他人的第一印象。为了塑造良好的第一印象, 首先我们应该注意仪表, 衣服要整洁, 服饰搭配要和谐得体; 其次应注意自己的言谈举止, 锻炼和提高自己交谈技巧, 掌握适当的社交礼仪。

初次印象是长期交往的基础, 是取信于人的出发点。我们不仅要学会一些技巧, 同时, 我们要知道, 与人交往是件地久天长的事, 无论什么人都有可能成为好朋友, 为了保持这份长久, 最重要的是我们都应有一颗真诚的心。

近因效应

第一印象产生的“首因效应”，一般在交往初期，即双方还彼此生疏的阶段，特别重要，而在交往后期，也是双方已经彼此十分熟悉的情况下，近因效应就发挥了很大的作用。

所谓近因效应，是指在多种刺激一次出现的时候，印象的形成主要取决于后来出现的刺激，即交往过程中，我们对他人最近、最新的认识占了主体地位，掩盖了以往形成的对他人的评价，因此，也称为“新颖效应”。多年不见的朋友，在自己的脑海中的印象最深的，其实就是临别时的情景；一个朋友总是让你生气，可是谈起生气的原因，大概只能说上两、三条，这也是一种近因效应的表现。

我们在交往过程中，常常用近因效应整饰自身的形象。例如，双方感情不合，一旦要分手的时候，主动向对方表示好感甚至歉意，会出乎意料地博得对方的好感，甚至将以往的恩怨化解。

晕轮效应

美国心理学家戴恩·伯恩斯坦曾经做过一项实验，给参加实验的人一些人物相片，这些相片被分为有魅力、无魅力和一般魅力三种，让实验者评定几项与外表无关的特征，如婚姻、职业状况、社会和职业上的幸福等等。结果，几乎在所有特征上，有魅力的人都得到最高的评价，仅仅因为长得漂亮，就被认为具有所有积极肯定的品质。这就是晕轮效应。

所谓晕轮效应是指我们在对别人做评价的时候，常喜欢从或好或坏的局部印象出发，扩散出全部好全部坏的整体印象，就像月晕(或光环)一样，从一个中心点逐渐向外扩散成为一个越来越大的圆圈，所以有时也称为月晕效应或光环效应。

多数情况下，晕轮效应常使人出现“以偏概全”、“爱屋及乌”错误，产生一个人一好百好的感觉。

“旁观者清，当局者迷”，我们要善于倾听和接受他人的意见，防备晕轮效应的负作用。同时也可以利用晕轮效应的影响增加自身的吸引力。与人交往时，可以采用先入为主的策略，让对方了解我们的优势，以获得以肯定积极为主的评价。

晕轮是美丽的，让我们在其美丽的光环下，冷静、客观地透视人生，把握交往。

刻板效应

商人常被认为奸诈，有“无奸不商”之说；教授常常被认为是白发苍苍、文质彬彬的老人；江南一代的人往往被认为是聪明伶俐、随机应变的；北方人则被认为是性情豪爽、胆大正直的……我们在认识和判断他人时，并不是把个体作孤立的对象来认识，而总是把他看成是某一类人中的一员，使得他既有个性又有共性，很容易认为他具有某一类所有的品质。因而当我们把人笼统地划为固定、概括的类型来加以认识时，刻板印象就形成了。

刻板印象的积极作用在于它简化了我们的认识过程。因为我们知道他人的一些信息时，常根据该人所属的人群特征来推测他所有的其他典型特征。这样虽然不能形成他人的正确印象，但在一定程度上可以帮助我们简化认识过程。但刻板效应更多地带来的是负面效应。如种族偏见、民族偏见、性别偏见等等。它常使人以点代面，凝固地看人，容易产生判断上的偏差和认识上的错觉。

定势效应

有一个农夫丢失了一把斧头，怀疑是邻居的儿子偷盗，于是观察他走路的样子，脸上的表情，感到言行举止没有一点不像偷斧头的贼。后来农夫在深山里找到了丢失的斧头，他再看邻居的儿子，竟觉得言行举止中没有一点偷斧头的模样了。这则故事描述了农夫在心理定势作用下的心理活动过程。所

谓心理定势是指人们在认知活动中用“老眼光”——已有的知识经验来看待当前的问题的一种心理反应倾向，也叫思维定势或心向。

在人际交往中，定势效应表现在人们用一种固定化了的人物形象去认知他人。例如：我们与老年人交往中，我们会认为他们思想僵化，墨守成规，跟不上时代；而他们则会认为我们年纪轻轻，缺乏经验，“嘴巴无毛，办事不牢”。与同学相处时，我们会认为诚实的人始终不会说谎；而一旦我们认为某个人老奸巨猾，即使他对你表示好感，你也会认为这是“黄鼠狼给鸡拜年没安好心”。

心理定势效应常常会导致偏见和成见，阻碍我们正确地认知他人。所以我们要“士别三日，当刮目相看”他人呀！不要一味地用老眼光来看人处事。

投射效应

古代一位喜欢吃芹菜的人，总以为别人也像他一样喜欢吃芹菜。于是一到公众场合就向别人热情推荐芹菜，成为一个众所周知的笑话。但是生活中每个人都免不了犯类似这样的错误，“以己度人”。心理学上称之为投射效应，即在人际认知过程中，人们常常假设他人与自己具有相同的属性、爱好或倾向等，常常认为别人理所当然地知道自己心中的想法。

心理学家罗斯做过这样的实验来研究投射效应，在80名参加实验的大学生中征求意见，问他们是否愿意背着一块大牌子在校园里走动。结果，48名大学生同意背牌子在校园内走动，并且认为大部分学生都会乐意背，而拒绝背牌的学生则普遍认为，只有少数学生愿意背。可见，这些学生将自己的态度投射到其他学生身上。

“以小人之心度君子之腹”就是一种典型的投射效应。当别人的行为与我们不同时，我们习惯用自己的标准去衡量别人

的行为，认为别人的行为违反常规；喜欢嫉妒的人常常将别人行为的动机归纳为嫉妒，如果别人对他稍不恭敬，他便觉得别人在嫉妒自己。

为了克服投射效应的消极作用，我们应该正确地认识自己和他人，做到严于律己，客观待人，尽量避免以自己的标准去判断他人。对方并非如我们所想象，只有尝试了才会知道。

三、人际交往中的途径

如何改进非语言沟通的效果

与交流者形成一定的角度，调整高度与距离，尊重人的个人空间范围习惯

坐(站)成直角要比直接面对着好。直接对面或在他们上方会使人产生下意识的对抗意识

大学中交朋友也应该有一定的技巧，谈话尽是符合别人的兴趣：谈话兴趣与关注焦点是渐进过程，需要双方都将注意力投向对方，而不是只集中在自己身上；避免掺杂过多评论；过多评论伤害对方情感，特别是否定性评论，其效果常使对方感到别人正借此显示其高明；评论本身也是一种压力，使对方不能按原想法真实谈话；所以最佳反馈不是评论而是作描述性的问答，或以简洁的语句复述对方的谈话；给予更多积极反馈；学会赞美别人；互帮互助，礼尚往来。

做到上面所提到到交往技巧，我想你一定是交际高手了！

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。

交往是人与人和谐相处的前提，在信息时代的今天，交往不仅仅是单一的语言交流，他已经变成无所不在的东西。大学生培养自己的人际交往能力是至关重要的。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。

人际交往心理学教给我从来没有的知识，让我如醍醐灌顶般感受到增强自己的交往能力迫在眉睫。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。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。

. 人际交往是大学生成长成才的重要保证

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。

人际交往是一个集体成长和社会发展的需要

大千世界，红尘滚滚，于芸芸众生、茫茫人海中，彼此相互认识，相互了解，相互走近，实在是缘份。在人来人往，聚散分离的人生旅途中，在各自不同的生命轨迹上，在不同经

历的心海中，能够彼此相遇、相聚、相逢，可以说是一种幸运。我们应该珍惜这份缘份，更应该学好人际交往心理学，为自己在未来美好的人生道路上增加动力，也为这个和谐的世界送上一份厚礼。