

最新对理学心学的体会(模板5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

对理学心学的体会篇一

《管理学》这门课是我在上期末选修的。当初我选，是因为，我认为我将来就是一个企业家或是一个公司老板，首先面临的问题就是“人才”，然而，间接面对的就是“管理”，曾听说过“天时不如地利，地利不如人和”，这句话也从侧面说明了管理的重要，因为，要留住人才，关键就在于管理，因此，我选修了这门课。

光阴似箭，时至第十周，这门课也即将修完。我想由于某些原因，我先说明，我写的算不上什么“体会”只能算是“心得”罢了。所谓“心得”即心里年得到的，就这一点，我想每个人只要接触了什么，也都会自然而然的有一点儿心得。因此，我写的是我自己的心得。

谈其事，必先谈其人。先说说我自己吧，本人没有缺席这门课的任何一节，也只是迟到了两次罢了。我想就这一点，老师能够原谅。每节课，我都是认认真真的听课，并且认认真真的做笔记。我的态度是没有把它当作一门选修课，而是一门我的必修课。当然，我是毕恭毕敬了，当然，我是大有心得。

再说说另一个人，自然就是我们的老师了，我想，我的感受绝对跟大多数人的不一样。

上我们这门课的是经 管院的老师，他姓杨，曰，“杨老师”。

不胖不高, 不黑也不白, 眼睛近视, 自然就有一幅眼镜了。顽愚中透露着绅士风度; 和谐、自然, 因为他从不摆老师的架子; 严肃认真, 因为他又从不失老师的本性; 风趣、幽默是他的最大亮点; 尽职尽责是他的无形中的典范模样。因为他的课“与民同乐”: 笑, 大家一起笑, 静, 大家都安静。因为他完全没有生搬硬套地照做书本上的知识, 而是尽量多举例, 多提问, 以来丰富课本的空洞和繁琐。每每讲课, 他总是繁简得当, 浅显易懂的, 一笔带过, 深奥抽象的, 耐人询问的是他的耐心!

我曾在上面说过, 我没有把它当作一门选修课, 而是一门我的必修课。当然, 我就肯定有许多心得了!

第一: 了解了这门学科的组成: 《管理学》的出现和发展, 古代以及现代的经典《管理学》原理。这一章里, 我们学习到了许多经典的管理学榜样。首先, 管理的最重要原则——以人为本。这和管理理念一致, 到处都是听说的“以人为本”, 因此, 在这里, 我才真正的在书上接触到了这个观念。

其次, 管理者中的“人际技能”, 这又映证了“天时不如地利, 地利不如人和”。一个优秀的管理者必须处理好人际关系。同时“人际关系”也是一个人立足社会的基本点。

再次: 分工与协作, 分工要求各尽其职, 协作便又是现在热炒的“团队精神”。

老师在总结这一章时, 提出了以下一些令人受益匪浅的五点意见:

- 1: 自我超越(personal mastery);
- 2: 改善心智模式(improving mental models);
- 3: 建立共同的愿望(building shared vision);

4: 团体学习(team leaning);

5: 系统思考(systems thinking)□

第二:了解了这门课的一些基本思想。首先是“道德与社会责任”,我想无论是那门课,这都是非常非常重要的,在这个竞争异常激烈的社会,“道德与责任”便成了我们在这个社会能够得以生存的关键。人生观,价值观,价值取向也被提到了。其次,全球化管理。这一点是当今社会非常流行的,因为现代社会的发展就是面向世界,面向未来,面向21世纪。还有就是“信息管理”,这是一个新观念,因为以往没有,这也是为了适应当今社会的发展而提出的□internet的建立,改变了人们的思想方式,同时也改变了人类的行为模式,这就不断要求现代人要专门化的从事这门管理。

第三:管理的几个方面:决策与计划,组织,领导以及控制和创新。在提到决策时,老师曾说了两句他人的名言:“做一件事情,在没有最好意见之前最好不要做决定(即集思广益)。如果一件事情,看上去只有一种方法,则此种方法可能是错误的。”我想这便说明了我们在做一件事情决策时候应把握的两个基本观点。它教导我们不要“唯心主义”,同时自己也要有自己的观点!同时老师不拘书本上的知识,概括地提出了以下6w和3h的思想,

“what□why□when□which□who□where,how□how much”,有了这些,我们便能更好的决策一件事了!

其次,组织,老师也是作了非常详尽的阐述。其中记得最清楚的就是“集权与分权”,即所谓的“分权与授权”。职权在被接受之前必须具备以下四点:1,在做决定时,下属必须能够了解沟通的内容;2,在做决定时,下属必须深信他的要求和组织的宗旨是一致的;3,在做决定时,下属必须深信他的要求跟他本人的兴趣是一致的;4,在做决定时,下属在体力和精力上应能予以配合,职权的行使不能逾越他们的能力和服从范围。授

权,就是为了共享内部权力,激励员工努力工作,而把某些权力或职权授予下级。授权时必须的原则是“重要、适度、权责、级差授权”等原则。

老师在讲以后几点时,提出了前人总结的世界上最伟大的十大管理原则:

- 1, 可靠的方案而非仓促应急的弥补;
- 2, 承担风险而非回避风险;
- 3, 实用的创造而非盲目地遵从;
- 4, 行动果断而非多谋寡断;
- 5, 以智谋事而非劳力而作;
- 6, 简洁明了而非繁冗复杂;
- 7, 少说多做而非夸夸其谈;
- 8, 质量至上而非速度至上;
- 9, 忠诚稳定的员工而非频繁流动的队伍;
- 10, 协作而非对立。

我想这便成了我们每个今后涉及管理这方面的必不可少的参考!

在谈到领导时,老师也同样不遗力的讲述了优秀领导的作风。其中的“不可求全责备,切忌用人唯亲,应当用其才,力戒贻误时间,以及用人不疑,疑人不用等“给我留下了深深的印象。

作为一个优秀的领导,以下两点又是不可或缺的。绝对深度的

沟通技能与一定的激烈措施。沟通是领导能够深得人心的重要保证,而激励便是领导能够留住人心的重要措施。

对理学心学的体会篇二

卫理学,是一门德育课程,旨在培养学生正确的人生观、价值观和道德观。在卫理学这门课程中,我学到了许多令人深思的道德和生活哲理,也体验到了其中所蕴含的真善美。通过这门课程的学习,我逐渐明白了如何做一个有道德修养的人,如何去关爱他人,如何面对困难和挫折。在这个抒发自己心得体会的机会里,我愿与大家分享我的心得。

首先,卫理学教会我学会感恩和关爱他人。在平时的生活中,我们常常把关注都放在自己身上,很少去关心他人的需求和关怀。然而,在卫理学的课程中,我逐渐明白了我们每个人都应该学会感恩,学会关爱他人。每个人都有自己的困难和痛苦,我们应该体贴他人,给予帮助和支持。只有当我们学会了关爱他人,才能真正获得快乐和成长。

其次,卫理学教会了我如何正确地处理困难和挫折。生活中常常会遇到各种各样的困难和挫折,而这些挑战也会让我们变得更加坚强和坚定。在卫理学这门课程中,我学到了正确面对困难和挫折的方法。无论遇到多大的困难,我们都要保持冷静和乐观的心态。尽管困难会让我们感到痛苦和无助,但只要我们坚定自己的信念,相信自己的能力,相信困难不会永远存在,我们一定能够克服一切困难,逐渐走向成功。

再次,卫理学让我认识到了真善美的价值。真善美是人类共同追求的核心价值观,它们是世界的美好。在卫理学的学习中,我了解到真正的价值不在于外在的物质享受,而在于内心的满足和人际关系的和谐。只有我们展现出真诚、善良和美好的品质,才能赢得别人的尊重和喜爱,也才能获得内心的平和和满足。通过学习卫理学,我认识到了真善美的价值,明白了真正的成功不仅在于个人的成就,更在于能够为他人

创造美好的生活。

最后，卫理学给予了我积极向上的人生态度。在卫理学的学习中，我接触到了许多优秀的人生模范和伟大的人物。他们用自己的实际行动诠释了什么是真正的幸福和成功。他们积极向上的人生态度，无私的奉献精神，都深深地感染着我。通过学习他们的经验和教诲，我明白了只有积极向上的人生态度，才能让我们在人生的道路上走得更远、更高、更有意义。

总之，卫理学是一门富有内涵和情感的学科。通过这门课程的学习，我体验到了人性的美好和伟大，也学会了如何做一个真诚、善良、充满爱的人。它教会了我感恩和关爱他人，认识到困难和挫折是成长的机会，体验了真善美的价值，树立了积极向上的人生态度。卫理学这门课程不仅仅是知识的传授，更是一种精神的洗礼和人生的哲理。希望我们每个人都能在卫理学的指引下，做一个真正有道德修养的人，成为社会进步的推动者。（1227字）

对理学心学的体会篇三

第一段：引入卫理学的背景和意义（200字）

卫理学作为一门关于人身心健康和卫生的学科，是人们探索和实践卫生保健的重要理论依据。在现代社会中，人们的生活水平不断提高，对于身体健康的需求也日益增长。卫理学的出现，为人们提供了系统的知识和科学的方法，帮助他们更加科学地管理自己的身体健康。通过学习卫理学并运用其原则和方法，我深刻体会到了保持健康的重要性以及卫理学对健康的促进作用。

第二段：卫理学的基本原则和方法（200字）

卫理学的基本原则主要包括健康的整体观念、早期干预、疾

病的综合治疗和寻求原因等。通过对这些原则的学习和实践，我意识到在保持健康的过程中，要从整体出发，注重生活方式和心理健康的改善，而不仅仅关注于一个方面。此外，卫理学还强调早期干预的重要性，及时发现和处理身体不适，避免疾病的进一步发展。在实践中，我积极主动地学习和运用卫理学的方法，比如养成良好的生活习惯，保持规律的作息时间，定期进行健康体检等。这些方法虽然看似简单，但却能有效地帮助我们改善身体状况。

第三段：卫理学在实践中的应用（200字）

卫理学不仅仅是一种理论学科，更是需要在实践中得到验证和应用的。通过运用卫理学的理论和方法，我发现它对促进自身健康的作用十分明显。比如，在饮食方面，我根据卫理学的建议，适当调整了自己的饮食结构，增加了蔬菜和水果的摄入量，减少了高糖和高脂肪食物的摄入。这样不仅有助于保持正常的体重，还能提供足够的营养，增强身体的免疫力。此外，我也积极参加运动，如跑步、游泳等，以增强体质和改善心肺功能。通过这些实践，我切身体会到了卫理学的有效性和科学性。

第四段：卫理学与健康教育的关系（200字）

卫理学与健康教育是密切相关的。卫理学作为一门学科提供了一系列科学、准确的理论和方法，并通过健康教育的形式将其传播给人们。通过健康教育，人们可以了解到卫理学的观念和原则，掌握相关方面的知识，进而改变不健康的生活方式和习惯，促进自身的健康。同时，卫理学也可以通过健康教育的方式为人们提供实用的健康管理技巧，帮助他们更好地管理身体健康。在过去的一段时间里，我也利用自己的健康教育知识向周围的亲朋好友传播健康理念，帮助他们增强健康意识和养成健康的生活习惯。

第五段：结语（200字）

综上所述，卫理学是一门与人们生活息息相关的学科，它不仅提供了重要的理论知识，更通过实践和健康教育的方式将其运用于现实生活中。通过学习和应用卫理学的原则和方法，我深切体会到了保持健康的重要性以及卫理学对身体健康的促进作用。在以后的学习和工作中，我将继续深入研究、学习和运用卫理学的理论和方法，以更好地提高自己和周围人们的身心健康水平。

对理学心学的体会篇四

三天的学习，使我受益匪浅，我认为行政管理教学的主要目的是将行政管理学科的基本原理和应用技术通过灵活有效的教学方法传授给学生，以提高学生行政管理专业化水平和综合能力。这需要积极探索新的教学方法。现行的高等院校的行政管理教学方法普遍存在重视科研、轻视教学，重视教学内容研究、轻视教学方法研究的倾向，改革行政管理学课程教学方法具有很强的理论意义和现实意义。

我认为行政管理学教学方法是新形势下培养行政管理专业人才的需求。在市场经济改革、政府机构改革和知识经济、经济全球化等时代背景下，社会对行政管理专业人才的需求由传统的研究型、学术型向应用型、操作型人才转变，要求高校着力培养能在党政机关和企事业单位从事行政管理、政策制定、人事组织等工作的大量人才。而从当前行政管理人才的培养来看，课堂教学多采取“黑板管理学”授课方式，这种课堂教学既不符合行政管理学实践性的学科特征，所培养出来的学生知识结构、知识体系会存在缺乏操作技能训练的问题，难以帮助学生获得处理实际行政管理事务中分析、解决问题所需要的品质、能力和技能。改革传统的教学方法，加强实践教学势在必行。

随着电子政务技术的发展，对行政管理过程中信息的快速反应能力、判断能力、预测能力和处理能力等要求更高，而行政管理专业的本科实践教学环节非常薄弱，主要的实践教学

为进行社会调研、撰写毕业论文和参与毕业实习，集中实践教学环节基本处于空白状态，不能适应现代行政管理工作的需要，这就迫切需要优化传统公共行政教学方法，尝试新的教学方法，以适应现代行政管理工作的需要。

我认为进行行政管理学教学方法的改革，应着力把握以下原则。

第一，以学生为本，培养学生能力为第一原则。以学生为本的思想原则是在行政管理课程的课堂教学过程中，让学生认识到自己不仅是学习的主体。又是自身发展的主体这样的一种特殊认知过程。提高学生对行政管理学学习的积极性、主动性和创造性，着力培养学生对行政管理总体的综合能力，它要求教学要以学生为中心，尊重学生。通过对话式和启发式教学，针对学生对行政管理学思想认识中存在的问题，精练课堂教学内容，突出讲授课程的重点、难点和热点，提高教学效果，并培育民主和谐的教学氛围，提高学生参与课堂教学的积极性，促进学生身心全面发展，为社会的进步培养高素质的政府管理人才。

第二，理论联系实际、不断创新原则。行政管理学既是一门基础性理论学科，也是一门实用性很强的应用型学科，因此，行政管理教学必须时刻关注行政管理改革发展的实践进程，注重理论联系实际，并着力在行政管理具体运作方式和方法上下功夫。在教学方法上大胆创新，授课内容要尽可能反映本学科国内外的最新研究成果及动态，保持教学内容与国内外行政管理理论与现实的发展、变化同步，使教学内容常新，更新教学方法，使行政管理教学方法富于时代感、新鲜感，适应信息社会发展的需要。

第三，注重教学效率和教学方法有效性原则。注重教学效率，遵守教学方法有效性是现代高等教育教学实践中的重要原则，也是行政管理教学方法改进和优化的基本要求。关注实际运作中的低投入和高产出，增强时间观念，提高效率，适应现

代政府提高行政效能的要求，也是避免教学满堂灌、机械式重复练习、题海战术等低效现象发生的基本要求。

第四，坚持教学方法整体、系统、合理、优化原则。系统效应是衡量行政管理教学方法设计成功与否的主要依据。在行政管理教学过程中应注意把握教学方法内部关系的协调和平衡，以使行政管理教学效果达到合理、最佳状态。也就是说，行政管理教学活动的设计和组织的改进和完善外，更应从总体上关注行政管理教学各要素间的良好组合和协调，以求产生最佳的系统整体效益。一方面，要看到各种行政管理教学方式都有其存在的合理性，有其特长和独特价值，所以要具体探索和丰富各种各样的行政管理教学方式；另一方面，应根据具体的行政管理教学任务和实际条件，应用不同的教学方式，克服教学方法局部、僵化做法，扬长避短，综合成整体优化的行政管理教学方法结构。

借助具有成功行政管理教学经验的外校教师，或借助经验丰富的政府行政管理人员在互联网上就行政管理教学中存在的问题进行人机交流，互相学习，互相启发，从而达成行政管理教学共识，这对提高教学质量有着重要的意义。

对理学心学的体会篇五

知识。因为，它可以帮助我们在某些方面变得更加得心应手，而且，在管理工作的同时，也是一种捷径，更能让自己的工作达到时间少效率高的效果。

管理心理学是现在管理理论的重要组成部分，它是一门以心理学，社会学和政治学等学科为基础，以组织中人的心理活动和行为反应模式为研究对象的学科。它主要探讨组织中的个体，团体以及组织的行为规律，以便运用这些规律来预测与控制这些行为，以提高组织的效率。它是心理学知识在组织管理工作实践中的应用的结果，是研究组织系统内，个体，团体及结构对组织内人的行为的影响，以理解，预测和管理

人类行为，提高组织绩效的一门科学。工商管理，企业管理以及公共事业管理中，管理心理学均是非常重要的核心必修课程，而把心理学运用到管理学里面是一种突破。什么是管理者？管理者通过别人来完成工作，他们做决策，分配资源，指导别人的行为以及达到工作目标。管理者在组织中完成他们的工作。曾有人说，所有的管理者都发挥五种职能：计划，组织，指导，协调和控制。今天，这些职能被简化为计划，组织，领导和控制者的角色有人际角色，信息传递角色，决策角色，管理不是一门只有天才才能掌握的学问，而是我们每一个普通人每一个不完美每一个充满这样那样缺点的人都能掌握的学问。简单来说就是“如果一个组织需要天才或超人管理的话，那么他就不可能生存下去。一个组织必须有一个形式，在一个有普通人组成的领导集体领导下能够正常运行。”也就是说，管理学的奇妙之处在于能够通过让一群平常的人做出不平常的事情来，管理学的关键问题是，如何让普通人发挥不同寻常的效率，而不是如何找到绝无仅有的天才。

管理心理学是运用普通心理学提示的人的心理活动的一般规律，并使之在管理活动中具体化，从而解人心理活动的规律。譬如在企业，人是主体，是人财物诸多生产要素中最重要要素，因而也是管理的核心。管理心理学以分析组织中人的心理与行为为重心。人是一切事业的基础，人是管理的基础，也是所以需要管理的原因及目的。现代管理的特点之一就是强调以人为中心的管理，要做到这一点，就应该掌握人在管理过程中的心理活动的规律。而管理心理学就是研究管理过程中人的心理活动规律的一门学科。因此，学习心理管理学的知识，不仅有助于管理者掌握管理过程中人的心理互动的规律性知识，而且有助于管理者树立以人为中心的管理理念。

感觉, 知觉, 记忆, 思维等认知因素是影响组织管理中人的行为差异的重要心理条件之一, 每个人都有自己的经验, 爱好, 兴趣及个性特征, 这就是人眼中事物被打上了主观的烙印的原因,

也是为什么不同的人对于同样的事物有不同的方法. 管理主要是针对人的管理, 所以管理学必须涉及个体行为的管理问题. 人的个性是个体行为中的一个重要内容, 只有了解了人的个性差异, 做到人尽其才, 管理工作才能收到好的效果, 在一定的社会条件下, 每个人都会形成自己待人处事的态度, 而态度在很大程度上决定了人的工作行为和生活方式, 因此在管理活动中, 必须重视态度的作用. 目标管理的概念扩大到整个企业, 它是通过上下级共同参与制定企业目标, 是个人从中受到激励, 共同实现目标而努力, 并检验目标实施情况和事实结果的管理方法, 今天目标管理已成为一种激励技术, 成为员工参与企业管理的一种有效方式, 职工的心理水平对于工作效率有很大影响, 人的智力体力的发挥, 不但要与健康的身体, 还要有健康的心理作为前提条件, 所以我们必须了解有关心理健康的知识。

人是社会性的, 作为社会的一个成员, 人不能独立的生存。一个人总是生活在一定的群体中, 他在某个群体中的行为, 同他在独自一个人时候的行为是不同的, 有其特殊的规律。现代社会是信息社会, 信息把许多独立的个人群体贯通起来成为一个整体。信息沟通是交流意见传递感情, 协调人际关系是必不可少的手段。沟通是管理的重要组成部分, 作为一个管理者, 首要的任务就是进行有效的沟通。人不能脱离社会群体而单独生活, 人在社会实践和群体中, 不可避免的要与他人发生相互作用相互影响, 形成一定的人际关系, 只有维持良好的人际关系, 才能使人们团结一致, 协调和谐工作, 提高劳动生产效率。

管理心理学是一门专门研究管理活动中个体群体组织的心理活动规律的学科, 他强调以人为中心和人力资源管理 and 开发的理念, 协调组织与团体的人际关系, 改善组织与环境条件, 改进领导与管理方法, 调动人的积极性主动性和创造性, 从而实现组织目标和促进与人的关系发展。

管理心理学的研究原则: 客观性原则, 管理领域中的一切心理现象都是一种客观存在的事实, 活动的外部条件和内部条件

是互相联系的：联系性原则，人的心理现象与外部条件的刺激，主体的状况和反应活动紧密联系着；发展性原则，世界上的万事万物都是处在运动与发展之中，所以管理心理学的研究也要观测发展性原则。

管理心理学研究的方法：观察法，是在日常不做人工干预的自然社会情况下，有目的有计划的直接观察组织中人的行为的研究方法；实验法，是研究者有目的通过严格控制或创设条件，主动地引起被试者的行为变化；调查法，是通过收集各种材料间接了解组织中人的心理活动的方法，调查的方法有谈话法，问卷法等；测试法，是根据预先制定的标准测量表对人的心理品质进行测量的方法；个案法，也叫案例法。

在管理心理学中，沟通是一个非常重要的环节。沟通，指在管理中发生的两个或两个以上的人或群体，通过一定的联系渠道，传递和交换各自的意见观点思想情感与愿望，从而达到相互了解的过程。而人与人的沟通有很多特殊性，主要是通过语言来进行的，不仅限于信息的交流，而且包括情感思想态度观点等的交流；而交流动机，目的和态度等因素有重要的意义，也是出现特殊沟通的障碍。因此，不管是面对上司还是下级，只要有良好的沟通，才能使事情进展顺利。

对于我们大学生来说，能够在毕业后找到一份满意的工作，首先自己要懂得如何去搞好人际关系，学会与他人相处的方式，为工作的需要奠定坚实的基础。

人们在共同劳动过程中，彼此间结束了复杂的社会关系，其中有一件人与人之间的关系——人际关系。在现实中，人的经历知识，经验能力，性格各有所长，也各有所短，产生双向交流，使彼此的长处得意递减，彼此的短处得以克服，进而为实现群体的工作目标共同努力。在心理学中，人际关系是指人们在生活过程中形成的人与人之间的心里关系。它反映了人们之间的心理距离。人与人之间的这种心理关系是社会交往的基础，它对于人们的日常生活工作，都是必不可少

的。人际关系的主要特点就在于它具有明显的情绪体验的性质。人们在共同活动的前提下建立起来各种关系，在性质，方式和过程完全相同的活动中，人们之间的工作关系，行政关系经济关系往往是固定或相同的，而人际关系确实不相同的，其根本原因就在于人就关系具有情感体验的特点。

另外，学会管理沟通也很重要。人际沟通的行为准则有两种功能：首先，它提供和获得社会资助条件，为人际沟通提供了基础；其次，它是一种调节行为，他可以减少可能导致破裂的积极因素，旨在维持关系的过程中达到个人目标。

人际交往能力就是在一个团体群体内与其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认为打交道，在与人的交往中，如何得到别人的支持帮助，这里就涉及到自生能力的问题。所以我们在学校学习期间，可以论争不同的学术观点，可以谈对社会现象的不同认识，在论辩中提高自己思辨能力。与老师交谈，可以交流读书心得，里清不同的思想认识，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的不怯场；与职工打交道，可以了解到他的工作状况和不同的心态，善于与人交流，你会从中学到很多书本上学不会的东西。

作为处于青年期的大学生，思想活跃感情丰富，人际交往的需要十分强烈。人人都渴望真诚友爱，大家都力图通过人际交往或的友谊，满足自己物质和精神上的需要，但面对心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心里矛盾的加剧。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。

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。

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。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。