

最新大学生塑造良好的人际关系论文(实用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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

大学生塑造良好的人际关系论文篇一

当代大学生的人际关系对于大学生以后心理健康的发展具有重要的影响作用，由于大学生本身的性质较为特殊，因此大学生的人际交往的关系也较为复杂。从广义的概念来说大学生的人际关系是大学生与所有和他有接触的人之间的人际关系，但是从狭义的概念来说，大学生的人际关系仅仅是指在大学校园中接触较为亲密的人。

大学生； 人际关系； 心理健康

大学期间，学生们本身处于一个较为特殊的成长阶段，这期间大学生的心理影响因素比较多，有积极的影响，有消极的影响。这就需要对大学生人际关系进行分析，这样才能够正确的辅导大学生的心理健康，使得大学生能有一个较为良好的环境，促使他们在大学期间心理发展阶段有一个较为健康的发展环境。影响大学生人际交往和人际沟通的行为对大学生心理的健康成长具有重要的影响，好的环境能够使得大学生们拥有一个积极向上的健康生活状态，不好的心理健康只会带来负面的影响，很容易导致大学生在生活中做出较为极端的的选择进而对社会产生一些不良的影响。因此，对大学生人际交往环境的分析对大学生心理健康教育的辅导具有重要的作用。

一、大学生人际交往的环境对大学生心理健康的影响

（一）大学生家庭对大学生心理健康的影响

家庭中的主要家庭成员对大学生的影响具有重要的作用，家庭成员是大学生最亲近的人，家庭成员和大学生之间具有血缘关系，这种关系是任何人都代替不了的。因此，大学生对家庭成员的信任度也是最高的，家庭的生活环境对大学生的心理健康具有重要的意义，家庭成员的一些行为方式直接影响着大学生的心理。如果一个家庭成员在生活中有一些不良的行为方式，比如说父母经常在大学生面前吵架，父母和大学生之间的矛盾不及时沟通等，这样只会使得大学生的心理有阴影，要是不能够采取方式帮助他们，他们会有极大的心理障碍，这样对大学生心理健康发展具有消极的影响。如果大学生有一个较为良好的家庭环境影响，这样可以让大学生拥有一个积极向上的心理，对以后大学生心理健康的发展也具有积极的影响作用。

（二）大学生的教师对大学生心理健康的影响

大学生在刚刚进入大学的校园中的时候，第一个接触的长辈应该就是老师了，在面对新的学习环境和新的生活环境，大学生更依赖于教师们的讲解，教师们给大学生的印象对大学生以后的生活都有极其重要的作用。但是，相对于大学生以前遇见的教师们来说，大学的老师的管理比较疏松，大学生不经常见到老师，老师们一般只会对特殊的学生主动进行沟通，对他们进行一些心里上面的教育。除此之外，大学生一般不会主动和老师之间进行沟通。因此，大学生和教师之间缺乏一定的沟通，在大学生心理遇见问题的时候不能够及时的帮助他们疏散不良的心情进而使他们能够建立一个健康的心理。大学生和老师之间的关系的建立和发展是需要老师和大学生们共同主动努力才能够有成果的。

（三）大学生周围的同学对大学生心理健康的影响

大学生与同学之间的关系，是大学人际关系中较为重要的组

成部分，在大学这个特殊的阶段中，家长和教师只是大学生生活中的小部分，大学生大多数的时间都是和同学在交往。同学之间更加容易建立起密切的关系，密切的同学关系能够使大学生们形成比较稳定的`交往和心理依附关系。

二、大学生心理健康的辅导

（一）加强家庭对大学生心理健康的辅导

在进入大学之后，学生和家人的关系是非常重要的，情感上的不平衡，情绪变化对另一方有偏见。一方面，父母经常把情感上的负担寄托给孩子，并给予很高期望。另一方面，大学生希望摆脱对父母的依赖，按照自己的意志行动。一方面他们必须离开他们家庭所在地，到一个完全陌生的环境，开始新的学习和生活，迫使他们去学习独立面对各种问题；另一方面，尽管他们想要独立，但由于外部世界和许多的限制，他们不能完全独立。为了解决这个矛盾关系，需要大学生与父母调整 and 适应与其他家庭成员之间的关系，需要彼此之间更多理解和信任，建立一个和谐的家庭关系，有利于自身的健康发展。

（二）提高教师对大学生心理健康的辅导的措施

但由于大学教育的特殊性，教师和学生之间的关系比较分散，导致大学教师倾向于关注教知识，忽视了意识形态方面的沟通，组织咨询思想政治教育活动，适当召开大多数学生干部会议，然后让他们传递信息给大部分学生。师生之间的理解可以在对话的内容和形式上进行人文价值交换，改变过于强调书本知识的教学方式，让学生能科学思维、注意和所有的学生交流，经常去了解大部分学生的情况，真的做“学生导向”逐步发展人文精神，建立一个好老师形象，对学生起到好的影响。

三、结语

对大学生心理健康进行辅导，使大学生有一个健康的心理对以后社会的发展具有重要的意义。一方面能够拥有一个好的素质，帮助社会建立和谐发展的文明环境；一方面又能够自主发挥自己的个性，使得社会产生新的资源，为社会的发展做出贡献，促进社会上新能源的踊跃出现。若大学生的心理存在着一定的隐患问题，进入社会后，很可能会做出极端的事情，影响社会文明的发展。由此可得，辅导大学生使他们有一个健康的心理对于以后社会的发展具有积极的影响作用。建立一个良好的人际交往环境对于辅助大学生建立健康的心理具有重要的作用，良好的环境可以促进大学生健康心理的形成，有健康的心理才能够达到社会和谐发展的目标。

参考文献

[1]宋娟,孙艳平.论心理健康与创造力的关系[j].学校党建与思想教育,20xx(07).

[2]张建梅.新形势下大学生心理健康和人际主观因素研究[j].传承,20xx(28).

[3]田代亮.高职大学生人际关系、人格特质、应对方式及其关系研究[j].曲阜师范大学□20xx(05).

大学生塑造良好的人际关系论文篇二

【活动时间】20xx年12月4日下午3:00——4:00

【活动形式】讨论、游戏、分享

【活动目的】认识寝室人际关系的重要性，结合本寝室实际情况讨论寝室人际关系，引导同学们思考怎样建立和谐的寝室人际关系，怎样处理寝室矛盾，倡导互帮互助精神。

【准备工作】

- 1、在全班征集寝室人际关系中的问题
- 2、小卡片若干张、签字笔(用于游戏)
- 3、气球、彩带(用于装饰教室)

【活动流程】

3:00团支书点名，班会开始

3:10——3:25全班同学讨论班级人际关系问题，以及总结

3:25——3:45进行你画我猜游戏

3:45——3:55选出保持关系较好的宿舍，并分享人际关系

3:55——4:00主持人总结，班会结束

【后续工作】

整理反馈意见，总结本次活动的不足及优点。

班会过程

活动时间□20xx年12月4日下午3:00—4:00

1. 3:00—3:05团支书点名，班会正式开始。

2. 3:05—3:10全班起立，唱班歌《奔跑》。

3. 3:10—3:25全班同学讨论本宿舍人际关系的借鉴之处及存在问题，每个宿舍的宿舍长进行总结。同学再自由发言，可以对其他宿舍的如何处理人际关系进行评价。

如：工会楼504的宿舍长庞兰总结：“我们宿舍在处理人际关

系上，就很注重认真聆听别人看法意见，大家互相帮助，团结和谐。宿舍每天都充斥着欢乐的气氛。但是不足就在于大家由于学习任务较繁重，大家的沟通可能就少了一点。”还有男生宿舍长唐英昊也说到：“我们男生在处理宿舍人际关系上就比较随意，大家相处得比较轻松，较多的是在学业上的交流等。”

4. 3:25—3:40进行你来比划我来猜游戏环节，旨在进一步促进同学们之间的感情以及默契度，升华他们之间的友谊，对宿舍人际关系进一步理解，让他们珍惜现在的学校生活，与周围同学和睦相处，共同进步。

此游戏环节我们准备了一系列的卡片，有水果类的如：柠檬，葡萄，苹果……电器类：手机，电脑，冰箱……动物类：大猩猩，老鼠，猫……同学们表现的活灵活现，气氛很欢乐。

5. 3:40—3:55请个别同学交流自己如何处理人际关系的经验，比如：如何与人沟通，如何增进友谊，如何完善自己等等。全班共同学习。如王洁霞同学说：“在宿舍里，我几乎是宿舍最欢乐的一个了，那我觉得，当你自己的心情很愉悦的时候，旁边的同学也会被你感染，跟别人沟通，需要的是倾听以及一颗真诚的心。”高雁同学也说到：“人际关系的处理需要我们每天的学习，我们需要向人际关系处理的很好的同学学习，由此来加强自己处理各种人际关系的能力。”

6. 3:55—4:00主持人总结，另外请助班发表进一步的总结，班会结束。助班毛娟翠说到：“其实每个宿舍都有自己处理自己宿舍人际关系的方式，那适合自己的就是最好的，希望大家不只是跟自己宿舍人相处而已，大家整个班级就是一个集体，需要每一个人的参与，有个体到整体，我相信，这样的话，我们的班级会是一个及其团结，凝聚力极强的班级。谢谢大家。

班会总结

本次班会在完善的流程下达到了预期的效果。同学们积极参与快乐的游戏、激烈的讨论，在思考和回答“宿舍里的人际关系”的问题中，了解宿舍人际关系的重要作用。宿舍人际关系是大学生人际交往的重要组成部分，也是大学生人际关系走向社会化的一个重要过渡阶段，集中反映着大学生人际交往的现状及走向。在宿舍成员间建立和谐的人际关系需要每个大学生依据实际情况有针对性地采取措施，这对于大学生的大学生活和未来事业至关重要。相信我们在开完这次主题班会后会明白建立一个文明和谐的宿舍不仅仅是关系到个人，更是班级的需要，社会的需要。

大学生塑造良好的人际关系论文篇三

“不学礼，无以立。”中国自古就是礼仪之邦，崇尚礼仪是中华民族美德的体现。良好的礼仪风范在人际交往中起到非常重要的作用，它不仅表达了对交往对象的尊重，同时也反映出自身的良好修养。礼仪不仅仅是一种形式，而且是一个人、一个集体乃至一个国家精神文明的象征。对于领导干部来讲，良好的礼仪是领导者智慧与人格魅力的体现，讲礼仪，不仅关系到自身形象，而且直接关系到集体、事业，甚至关系到民族和国家的形象。

领导礼仪关乎国家形象。现代传媒的迅速发展，使领导者在公众场合、国际交往中的一言一行、举手投足都被媒体追踪，不同举止往往会引发人们众多的揣摸、猜测。媒体的解读、公众的理解，使领导者的礼仪举止成为社会密切关注的焦点。领导人物的礼仪举止是否得当，关系重大。前苏联领导人赫鲁晓夫，作为一个大国的领袖，在一次国际会议发言时，用皮鞋敲桌子，这一不文明之举顿时让世界哗然，也引来媒体和公众指责。可见，领导者的行为举止对社会、对国家的影响不容忽视。

领导礼仪是职场学习的表率。礼仪昭示着文明素养水平，特别是在政治场合中，一个有亲和力、公信力的领导者，礼仪

是必不可少的条件。领导礼仪的本质是一种社会角色对其所做的要求，也应是其职业精神的一种体现。“尊重上级是一种天职，尊重同事是一种本分，尊重下级是一种美德，尊重客户是一种常识，尊重所有人是一种教养”，西方学者这段话告诉我们这样一个道理：一个懂礼仪的领导者必然懂得尊重所有人。

领导者学礼仪，首先要学会尊重别人，谦和待人。一个礼仪周全的人，其人格的魅力也必然得以提升。作为一名领导干部，是否懂得和运用礼仪，不仅反映着自身素质，而且一举一动都代表着单位的形象。所以，不管在什么场所下，领导者一定要做到约束自己，尊重他人，树立良好的形象。其次，领导者学礼仪，必须提高对生活、对文化全方位的理解，同时要加强自身的道德修养，要懂得自制、自律。第三，要通过运用文明礼仪性的语言和行为，通过得体的文明仪容服饰和外表形象，通过在实践中加强对文明行为举止的锻炼，不断提高文明礼仪知识和文明行为的养成。唯其如此，领导者的礼仪风范才能成为公众和部下的表率。

礼仪，作为一种传统美德，具有历史的传承性，也具有不竭的生命力。领导者只有学礼仪、懂礼仪、守礼仪，才能体现领导者的无限智慧与人格魅力。总之，只要我们领导干部平时多注意观察，多注意学习，多注意实践，多注意讲究礼仪修养，就会给大家展示出自己良好的形象，进而树立机关部门良好的形象。

礼仪，是整个社会文明最直接最全面的表现方式。具备基本的社交礼仪知识并掌握必要的社交礼仪的，对于我们立足于社会具有很重要的意义，本文总结了社交礼仪中存在的问题，提出了几种基本的社交礼仪供借鉴。

所谓礼仪，就是人们为了维系社会正常生活，要求共同遵守的最基础的道德规范，在人们长期共同生活、相互交往中渐渐形成的，并且以风俗习惯和传统等各种方式固定下来。对

个体来说，礼仪是思想道德水平、交际能力、文化修养的外在表现，对社会来说，礼仪是一个国家社会文明程序、生活习惯、道德风尚的反映。从个体修养的角度来看，礼仪可以说是一个人内在修养和素质高低的外在表现。从交际角度来看，礼仪可以说是人际交往中适用的一门艺术、一种交际方式抑或交际方法，是人际关系交往中约定俗成的以表示尊重、友好的习惯做法。从传播的角度来看，礼仪是在人际交往中进行相互沟通的技巧。可以分为政务礼仪、服务礼仪、商务礼仪、涉外礼仪、社交礼仪等五大类。

曾经有个故事就谈到了礼仪问题，有个年轻人问路，遇到一个老太爷，他问：“喂，陈村怎么走？”老太爷笑呵呵地说：“不远不远，往这个方向还有三四拐杖。”年轻人走啊走，走来走去还是在原来的那个村子里面，他意识到可能因自己没礼貌被老太爷骗了，回头又遇见了老太爷，他作揖对老太爷说：“老伯，请问陈村怎么走？”老太爷说：“这就对了，往那个方向出了村庄直走再右拐就到了。”由此可知，礼仪在社交礼仪中存在着重要作用，可现实生活中存在大量问题：比如公共场所到处乱扔垃圾、不懂排队、大声喧哗、不懂礼节礼貌等等。这就是人们缺乏礼仪意识，平时生活中都不大注重礼仪问题，不重视的具体表现。比如在比较重要的场合，如餐桌礼仪，没有专门的礼仪教程指导，不懂礼仪。人们无论是在学生时代还是工作时代，都没好好的去学习和注意礼仪问题，如商务礼仪、乘车礼仪、餐桌礼仪等等，没有好好去学习、实践。缺乏礼仪，导致自身形象也会受损，工作上的升迁也可能受到影响。

1、餐桌礼仪

（1）入座礼仪

如果你是以主人的身分举办宴会，则男女主人应该分别坐在长餐桌的中间、面对面地坐，身为主人的你要逐一邀请所有宾客入坐，邀请入坐的顺序为：第一位安排入坐的应是贵宾

的女伴，位置应在男主人的右边，贵宾则应坐在女主人的右边。如果主客之分，也没有有长辈在场，女士们可以大方地先行入坐，一个有礼貌的绅士也应该等女生坐定之后，再行入坐。需要中途离席时，有必要跟同桌的人打招呼，男士应该起身表示礼貌，如果离开的是隔座的长辈或女士，可以帮忙拖拉座位。外出用餐时，可能会携带包包，这时包包应放在背部与椅背间，而不应该随便放在餐桌上或地上。

（2）使用礼仪

有些人或许会担心食具的卫生问题，因而用餐巾来擦拭食具，其实这是很不礼貌的举动，会造成餐厅或主人的难堪。用餐完毕之后，应该将餐巾折好，置放在餐桌上再离开。使用餐巾时，等大家都坐定后，才开始使用。餐巾摊开后，应该摊平放在大腿上，千万不要放进领口，餐巾的主要是为了防止食物弄脏衣服，以及擦掉嘴唇与手的油渍，请不要在忘记带面纸的情况下，拿来擦鼻子，因为这样既不典雅也不卫生。

西餐的刀叉使用顺序，原则是由外而内。要先使用摆在餐盘最外侧的食具，每吃一道，就用一副刀叉；食用完毕之后，刀叉并排在盘子中央，在正式场合下转动盘子是很不礼貌的行为。

（3）食用礼仪

肉类：切牛排时应由外侧向内切，切一块吃一块，这是缺乏气质的表现，割肉块时大小要适中，咀嚼食物时，务必将嘴巴合起来，避免发出声音。食用贝类海鲜时应以左手持壳，右手持叉，将其肉挑出来吃。遇到一整条鱼的时候，先吃鱼的上层，再用刀叉剔除鱼骨，切忌翻身，吃鱼片时，可用右手持叉进食，避免使用刀具，因为细嫩的鱼肉很容易就会被切碎而变得难以收拾；吃龙虾时，可用手指去掉虾壳后食用。食用水果时，水分多的水果应该用小汤匙取食。切片的水果，应该用小叉子取食。

2、乘车礼仪

(1) 上下车礼仪

当主人与客人同乘一辆轿车时：主人应为同车的第一主宾打开轿车的右侧后门，用手挡住车门上沿，防止客人碰到头。客人坐好后再关门，注意不要夹了客人的手或者衣服，然后从车尾绕到左侧为另外的客人开门或自己上车；当和女士、长辈一同乘车：应请女士、长辈先上车，并为对方开关车门；抵达目的地时，主人首先下车，然后为客人打开车门；倘若女士裙子太短或太紧不宜先上车时；男士可主动表示坐次要位置；女士上车时：先背对车座，轻轻坐在座位上，合并双脚并一同收入车内；下车时，也要双脚同时着地，否则有失大雅。

(2) 小轿车的座次排序

第一个上座称“社交场合的上座”：主人开车时，上座为副驾驶。把这个位置能和主人方便的交谈。如果这时你坐在后排，就有把主人当成你司机的嫌疑。

(3) 注意

乘坐主人驾驶的轿车时，不能令前排座空着，表示相伴。主人驾车送其友人夫妇回家时，由友人之中的男士，一定要坐在副驾驶座上，与主人相伴，而不宜形影不离地与其夫人坐在后排，那将是失礼之至。

3、饮茶礼仪

放置茶壶时壶嘴不能正对他人，否则表示请人赶快离开斟茶时只斟七分即可，暗寓“七分茶三分情”之意。茶满不便于握杯啜饮。

冲泡开始前，先拿出一些名优茶放在茶盘中，供客人挑选，以表达主人对客人的尊重，同时让客人仔细欣赏茶的外形、色泽和干香。将茶筒中的茶叶放入壶或杯中，应使用竹或木制的茶匙摄取，不要用手抓。应简要地介绍一下所冲泡的茶叶名称，以及这种茶的文化背景、产地、品质特征、冲泡要点等。要语言精练，语意正确，语调亲切，使饮者感到茶道是一种高雅的享受，起到画龙点睛的作用。将泡好的茶端给客人时，最好使用托盘，若不用托盘，注意不要用手指接触杯沿。端至客人面前，说“请用茶”。客人在主人请自己选茶、赏茶或主人敬茶时，应在座位上略欠身，并说“谢谢”。

4、公共礼仪

(1) 影剧院

出席正式的晚会时，着装要庄重、高雅、严肃。应注意衣着整洁，即使天气炎热，袒胸露腹也是不雅观的。可以选择深色中山装套装、西服套装、旗袍、连衣裙或西服套裙。

入场时间宜在演出正式开始之前的一刻钟左右，即应进入出场所。应提前入场。入场后应配合组织者的安排，持票排队入场，凭票对号入座。在走向自己的座位时，如果需要从其他已经落座的观众前面通过，观众应尽早入座。如果自己的座位在中间，应当有礼貌地向已就座者示意，请其让自己通过。通过让座者时要与之正面相对，切勿让自己的臀部正对着人家的脸，这是很失礼的。应当先向对方说一声“对不起”，随后面向对方侧身而过。

去参加晚会，主要目的就是观看演出。在观看演出时，既不能妨碍演员的表演，也不能影响其他观众的观看。不交头接耳、不通讯联络、不进食吸烟、不随便走动、不影响他人。不提前退场。演出结束后观众应有秩序地离开，不要推搡，做到井然有序。不争道抢行，制造混乱。

(2) 图书馆、阅览室

图书馆、阅览室是公共的学习场所，首先要保持安静和卫生，脚步要轻，不要高声谈话；要注意整洁，遵守规则，不能背心、拖鞋入内，就座时，不要为别人预占位置。图书馆、阅览室的图书桌椅板凳等都应该注意爱护，不要随意刻画；查阅目录卡片时，不可把卡片翻乱或撕坏，或用笔在卡片上涂抹划线。

礼仪在我们的生活中尤为重要，我们都应该重视它！

大学生塑造良好的人际关系论文篇四

社会生活中的每一个生活都生活在人际关系网中，每个人的成长和发展都依存于人际交往。人际关系的好坏往往是一个人的心理健康水平、社会适应能力的综合体现。现代社会是一个开放的社会，开放的社会需要开放的社会交往。对于正在学习、成长中的大学生来说，人际交往是生活的基本内容之一。同学之间、师生之间、老乡之间、室友之间、个人与班级以及和学校之间等错综复杂的社会交往，构成了大学生人际交往的网络系统。培养良好的人际效能力，不仅是大学生生活的需要，更是将来适应社会的需要。一个没有交际能力的人，就像陆地上的船是永远不会漂泊到壮阔的大海中去。

比起中学生，大学生的人际交往更为复杂，更为广泛，独立性更强，更具社会性。个体开始独立地步入了准社会群体的交际圈。大学生们开始尝试独立的人际交往，并试图发展这方面的能力。而且，交往能力越来越成为大学生心目中衡量个人能力的一项重要标准。大学生处于一种渴求交往、渴求理解的心理发展时期，良好的人际关系，是他们心理正常发展、个性保持健康和具有安全感、归属感、幸福感的必然要求。然而，并不是每个大学生都能处理好人际关系的。在这一过程中，有相当数量的人会产生各种问题。认知、情绪及人格因素，都影响着人际关系的建立。一旦在这一过程中受

挫，就可能表现为自我否定而陷入苦闷与焦虑之中，或因企图对抗而陷入困境，并由此产生心理问题。

一、大学生人际关系不适的表现

有关调查表明，大学生心理问题中，关于人际交往的已占50%以上，而以前的统计中，恋爱烦恼占据首位。交际烦恼超过恋爱困扰。仔细分析，大学生人际关系中的困惑、不适可以分为以下5类情况：

第一类：缺少知心朋友。

这类大学生通常多能正常交往，人际关系也不错，但自感缺乏能互吐衷肠、肝胆相照、配合默契、同甘共苦的知心朋友，为此，有时不免感到孤独和无奈。

第二类：与个别人难以相交。

这类大学生与多数人交往良好，但与个别人交往不良，他们可能是室友、同学或父母等与自己关系比较近的人，由于与这些人相处不好，常会影响情绪，成为一块“心病”。

第三类：与他人交往平淡。

这类大学生能与他人交往，但总感到与人相处的质量不高，缺乏影响力，没有关系比较密切的朋友，多属点头之交，没有人值得他牵挂，也没有人会想念他，他们难以保持和发展良好的人际关系。这类同学多会感到空虚、迷茫、失落。某高校06级一学生，因同学关系不好，倍感孤独、压抑，最后离校出走。在离学校较近的几个中小城市闯荡了一圈后又回到了学校，在校园中与接到通知后星夜赶到学校的陈某父母不期而遇，此时，悲喜交加的陈某父子面对的，除了学校因陈某不假离校、旷课50多个学时而给予的勒令退学处分和校方师生的同情之外，谁也无能力给予陈某更多的安慰。

第四类：感到交往有困难。

这类大学生渴望交往，但由于交往能力有限、方法欠妥或个性缺陷、交往心理障碍等原因，致使交往不尽人意，很少有成功的体验，他们往往感到苦恼，很希望改变社交状况。大一年级女生小张，她在家里一直养尊处优，家务活全部由父母包办，自理能力不强。进入大学后，紧张的学习使她觉得不安。她开始独来独往，渐渐地，她有种种异样的感觉，好像全寝室同学都看不起她，打开水也要她去，扫地也叫她，她觉得自己成了别人“差使”的对象，越发闷闷不乐，上课也毫无兴趣，成绩一落千丈。

第五类：社交恐惧症。

这类大学生对人际交往特别敏感、害怕，极力回避与人接触，不得不交往时则紧张、恐怖、心跳加快、面红耳赤，难以自制，总是处于焦虑状态。他们害怕自己成了别人注意的中心，害怕自己在别人面前出洋相，害怕被别人观察。总担心自己会出现错误而被别人嘲笑，总处于一种莫名的心理压力之下。与人交往，甚至在公共场所出现，对他们来说都是一件极其恐怖的任务。

社交恐怖症是非常痛苦、严重影响患者生活工作的一种心理障碍。许多一般人能够轻而易举办到的事，社交恐怖症患者却望而生畏。患者可能会认为自己是个乏味的人，并认为别人也会那样想。于是患者就会变得过于敏感，更不愿意打搅别人。而这样做，会使得患者感到更加焦虑和抑郁，从而使得社交恐怖的症状进一步恶化。许多患者改变他们的生活，来适应自己的症状。他们(和他们的家人)不得不错过许多有意义的活动。

二、大学生在人际交往和沟通中存在的问题

在大学阶段的学习生活中，由于主观和客观的原因，其中一

部分人往往会出现人际交往和沟通不畅的情况，影响其身心健康和学习进步。近年来，由于各种因素的影响，大学生人际交往困难成为大学生活中的一个普遍问题。看看上面那个调查，同学们在回答“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%，位列首位。大学生人际交往与沟通中存在问题重要有以下几种类型：

1、自我中心型。

在与别人交往时，“我”字优先，只顾及自己的需要和利益，强调自己的感受，而不考虑别人。在与他人相处时，不顾场合，不考虑别人的情绪，自己高兴时，就高谈阔论，眉飞色舞，手舞足蹈；不高兴时，就郁郁寡欢，谁都不理，或是乱发脾气，根本不尊重他人，漠视他人的处境和利益。

2、自我封闭型。

这种类型有两种情况，一种是不愿让别人了解自己，总喜欢把自己的真实思想、情感和需要掩盖起来，往往持一种孤傲处世的态度，只注重自己的内心体验，在心理上人为地建立屏障，故意把自我封闭起来；另一种情况是虽然愿意与他人交往，但由于性格原因却无法让别人了解自己。这样的人一般性格内向孤僻，形成了一种自我封闭的状态。在我们队里也存在着这样的学员，喜欢一个人独来独往，不喜欢与他人接触，做什么都是一个，很难融合到大集体中，产生一种极不和谐的情况。

3、社会功利型。

任何人在交往过程中都有这样那样的目的、想法，都有使自己通过交往得到提高，进步的愿望，这些都是好的。但如果过多过重地考虑交往中的个人愿望，利益是否能够实现和达成，实现的可能性有多大等，就很容易被拜金主义、功利主义等错误思想腐蚀拉拢，使个人交往带上及其浓厚的功利色

彩。在我们学员队中，也有部分学员把市场经济通行的“等价交换原则”用于人际交往，靠吃吃喝喝建立感情，靠拉拉扯扯，吹吹拍拍以实现个人目的；或“唯利是图”；大利多交，小利少交，无利不交，冷落不能给自己“实惠”的人，滥交乱捧能给自己“实惠”的人。个别学员把个人利益看得很重，最好荣誉、成绩都属于自己，别人都不如自己，在分队与分队之间，甚至区队与区队之间也存在类似的问题，对于本分队本区队的工作都尽力完成，但在其它分队区队有困难的时候不愿伸手帮助一下，希望自己所在分队，区队成为一枝独秀。

4、猜疑妒忌型。

嫉妒心限度就会走向反面，影响人与人之间正常的关系。在我们平时的交往中嫉妒心主要表现为对他人的成绩、进步不予承认甚至贬低；自己取得了成绩，获得了荣誉就沾沾自喜，但同时又焦虑不安，对他人过分提防，害怕他人赶上；有的甚至因此怨恨他人的所作所为。嫉妒心，嫉的是贤，妒的是能，这就是所谓的“嫉贤妒能”。如若自己不能够很好的调节心态，发展到极端就会产生同归于尽的心理，自己得不到的东西，别人也别想得得到。自己不成功，他人也休想成功。能够坐在这里的，大家都是通过高考这拥挤的羊肠小道的幸运者，一帆风顺，优越感，自然而然的滋生。但进入大学校园情况就不一样了，中学的优秀者云集在一起，有的学员不能够保持优秀，学业上优越地位的失落，很容易产生忌妒心理。轻者出现内向，躲避，重者出现精神妄想，自杀甚至犯罪等。

5、江湖义气型。

有些学生热衷于江湖义气，对所谓的江湖好汉，义士崇拜得五体投地，与其他同学称兄道弟，拜把子，管它什么军纪，国法，集体利益，不惜为哥们两肋插刀，大有豪气冲天的勇者风范。而实际上，这是对革命同志关系的玷污，它是封建

社会的产物，是维护个人和小团体私利的宗派团伙意识，与以革命原则为基础的同志友谊有着本质的区别。在平时交往中，我们一定不能搞小团体，小圈子，应当坚持团结合作，珍惜互相之间的情谊，这样才能做到“人伴贤良智更高”。

6、人际交往复杂困惑迷茫

7、面子问题

爱美之心，人皆有之，爱面子更是大学生的一大怪癖，大学生的许多人际冲突，都是发生在没有什么原则问题的小事情上，往往是一次无意的碰撞、不经意的言语伤害、或区区小利等等，本来只要打个招呼、说声道歉，也就没事了，但双方都“赌气”，不打招呼，不道歉，而是出言不逊，结果争吵起来。更有甚者，一个不让，一个拔拳相向，头破血流，事后懊悔不迭。双方都在用不适当的方法维护自尊，即典型的面子心理，仿佛谁先道歉就伤了面子，谁在威胁面前低了头，谁就孬种、于是层层升级，以悲剧而告终。

三、大学生人际交往与沟通存在问题的原因。

其实产生这些问题的原因很多，分析起来大体上有以下几方面的因素：

1、家庭教育的原因；

现在大多数家庭都是独生子女，所以在家里父母总是怕孩子吃亏，慢慢的就养成孩子自私的心理。并且有些家长本身人际关系就不好，由于长期的渲染，致使孩子也反感与人交往。正所谓父母是孩子的第一任教师，所以很多事情孩子都是他们那里学来的，所以有时候，做家长的应当让孩子接受一些挫折教育和吃亏教育，这样才会让他们真真的自己去了解社会感知社会。真正的去为人处世。

2、学校教育的原因；

在很多中小学校，包括有的大学把学习成绩放在第一位，忽略甚至根本就没有注重培养学生的人际交往能力还有很多时候，有的学校把学生的思想品德教育形式化。致使很多学生在面试的时候面红耳赤，羞羞答答，这是学校教育的失误，其实学校应当注重培养学生如何做人，以及怎么面对和接触社会，时刻让同学们明白，虽然他们不能改变一个社会，但他们一定要适应这个社会。

3、社会的影响；

4、自私自利的个人思想；

如今像你们这样的大学生，基本都是独生子女。家长们“望子成龙”的期盼，对自家“独苗”的呵护，成为培育“一切为我”的温床。当你们计如大学校园，独立地过集体生活，与同学相处时，一些同学自小养成的“以自我为中心”的自私心理就暴露无余。

5、素质教育的匮乏；

我国目前的教育现状仍处于应试教育阶段，应试教育带来的负面效应就是一些家长、学生、老师更多关心的是学生的考试分数。却忽视了无法用分数衡量的内在素质的培养，这其中，就包括人际交往与沟通能力这个作为社会人必须具备的素质。

6、市场经济的负面影响。

市场经济的发展，一方面动了我国经济社会的发展与进步，另一方面也助长了一些功利思想的膨胀，这种思想意识也影响了大学生的处世理念和行为方式。

四、大学生如何保持和提高良好人际关系交往和沟通能力

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，如何提高个人的人际魅力，保持良好的人际关系状态，这是每个大学生值得思考的问题，调查结果也表明，那些对大学生生活感到满意度低的学生，其列在第一位的是人际关系不适。对在校大学生，就从品性格、能力、学识、体态、交际手段与社会经验等方面锻炼自己，使自己能够适应大学生生活。良好的人际交往和沟通能力不是与生俱来的，它需要在社会交往实践中学习，锻炼和提高。但如同其他事务一样，“没有规矩不成方圆”，大学生在交往过程中，也有它内在的规律性，即依据一定的交往原则。只有遵循了正确的交往原则才能建立起和谐的人际关系，也不能在交往中掌握和创造更好的人际交往的艺术。

（一）掌握良好人际关系的原则

1、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。

2、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。社会主义人际关系的根本特征就是平等，这是社会进步的表现。贯彻平等原则，就是一澳求在交往中尊重别人的合法权益，尊重别人的感情。古人云：“欲人之爱己也，必先爱人；爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之”。尊重不是单方面的，而是取决双方，既要自尊，又要彼此尊重。

3、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。马克思曾经把真诚、理智的友谊赞誉为“人生的无价之宝”。古人也说，“精诚所至，金石为开”，“心诚则灵”。其诚是换取友谊的钥匙。日本著名作家池田大作写道：“只有抛掉虚伪，以诚相见的人际关系，才识最有力、最美好、最崇高的”。

4、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，如“眼睛里容不得一粒沙子”般斤斤计较，苛刻待人，或者得理不让人，最终将会成为孤家寡人。另外，要有宽容之心，还须以诚换诚，以情换情，以心换心，善于展再对方的角度去理解对方，回柳暗花明，豁然开朗。

5、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。

6、互补互助交互原则。

这个原则是大学生人际关系处理的一种心理需要，也是人际交往的一项基本原则理由玉大学生在经济生活上还没有独立，依然出在以学为主的学生时代，因此互补性原则主要体现在精神领域。包括大学生气质、性格、个性特征的内容。往往

我们会发现不同气质、性格和能力的人能够相处配合的较好，而能力非常强的两个人倒并不一定配合相处得很好。所以“尺有所短，寸有所长”，在交往过程中要勇于吸收他人的常常，以弥补自己的不足。

从心理学上讲，每个人都是天生的自我中心者，个体都希望别人能承认自己的价值，支持自己，接纳自己，喜欢自己。由于这种寻求自我价值被确认和情绪安全感的倾向，在社会交往中，更重视自己的自我表现，注意吸引别人的注意，希望别人能接纳自己，喜欢自己。阿伦森的研究表明，人际关系的基础是人与人之间的相互重视、相互支持。对于真心接纳我们，喜欢我们的人，我们也更愿意接纳对方，愿意同他们交往并建立和维持关系。

福阿夫妇1975年研究表明，任何人都有着保护自己心理平衡的稳定倾向，都要求自身同他人的关系保持某种适当性、合理性，并依此对自己与他人的行为得以解释。这样，当别人对我们表示出友好，表示接纳和支持时，我们也感到应该对别人报以相应的友好，这种“应该”的意识会使我们产生一种心理压力，接纳别人，否则我们的行为就显得不合理。与此同时，如果我们的友好的行动别人接纳后，我们也希望别人作出相应的回答，如果别人的行动偏离了我们的期望，我们会认为别人不通情理，从而产生一种不愉快的情绪体验，对对方产生心理排斥。我国古人所说“爱人者，人恒爱之”，“己所不欲，勿施于人”是有其心理学基础的。

7、功利作用原则

心理学家霍曼斯(1961)提出，人与人之间的交往本质上是一个社会交换过程，人们希望交换对自己来说是值得的，希望在交换过程中至少得等于失，不值得交换是没有理由去实施的，不值得交换的关系也没有理由维持，所以人们的一切交往行动及一切人际关系的建立与维持都是根据一定的价值观进行选择的结果。对于那些对自己来说值得的，或得大于失

的人际关系，人们倾向于建立和保持，对自己来说不值得，或失大于得的，人们就倾向于逃避、疏远或终止。

我国心理学家研究发现，随着人们的价值观倾向不同，人际交往中存在着不同的社会交换机制。对重内在情感价值的人而言，他们在人际交往中个人情感卷入更多，因而有明显的重情谊、轻物质的倾向，与别人的交换倾向于增值交换过程。他们在人际交往中感到欠别人的情份，因此在回报时，往往也超出别人的期望，这种过程的循环往复，就导致了交往双方都感到得大于失。与此同时，对重外在物质利益的人而言，他们在人际交往中重物质利益意识多于个人情感的投入，因此倾向于用物质来衡量自己的得失，在人际交往中处于减值交换。

8、自我价值保护原则

自我价值

指个人对自身价值的意识与评判；自我价值保护指人为了保持自我价值的确立，心理活动的各个方面都有一种防止自我价值遭到否定的自我支持倾向。人在任何时期的自我价值感，都是既有的一切自我支持信息的总和。自我价值支持的变化无非来自两方面，一是符合人们意愿，自我支持力量的增加，另一方面，与人们的期望相反，使人们面临自我价值威胁，因而必须进行自我价值保护的消极变化，即自我价值支持力量的失去或自我面临新的攻击。

特别是我们面临肯定的人转向否定时，我们面临两种选择：一是承认别人转变的合理性，否定我们自己，贬低自我价值；二是进行自我价值保护，尽可能维护自我价值的不变，降低所失去的自我价值对自己的重要性。许多研究表明，自我价值否定是非常痛苦的，因此当面临自我价值威胁时的优先反应不是否定自身，而是尽可能保护自己。

（二）建立良好的人际关系

建立良好的人际关系，是一个人事业成功的基础，左右逢源，游刃有余，需要一颗宽容的心，需要真诚，需要积极交往的主动性，塑造很好的个人形象，善用各种交际手段，克服社会知觉中的偏见。

1、克服社会知觉中的偏差

知人者智，自知者明，能否正确地认识和了解他人，同样关系到人际交际能否顺利进行。要走出对他人认知的心理误区，要注意以下几个方面：

晕轮效应

在我们的头脑中，总有一些潜在的，得之于各种途径的观念，并常常以此来评价和判断他人，因为这样做所耗费的心理能量最少，也就是说，它最省事。但是，图省事往往会造成一些认知偏差。什么美国人开放，英国人保守，商人精明世故，农民老实本分……。这些说法虽与某些人的特征相吻合，但绝不是个个如此，还要“具体问题具体对待”。人如其面，各个不同，不能用概念来衡量人，把人简单化。某人的一种优点、优势放大变成了笼罩全身的“光环”，甚至原来的缺点也被掩盖或者蒙上了一层夺目的光彩。这种对他人认知的最大失误就在于以偏盖全。“借一斑而窥全豹”并不总是适合于一切人和事，个别和局部并不一定能反映全部和整体。在人的诸多行为或性格特征中抓住某个好的或不好的、就断定他是好人、坏人，无疑是幼稚的。恰当地、全面地认知他人，就要克服说好全好，说坏全坏的绝对化方法。

首应效应

effect)[]也称为最初印象。

第一印象，也就是第一次对人知觉时形成的形象，它往往最深刻，而且常会成为一种基本印象而影响对他人各方面的评价。俗话说，先入为主，讲的就是这个道理：人们很重视给别人的第一印象，但也该看到，第一印象得之于较短时间的接触，又无以往的经验作参照，主观性、片面性较强。所以，一定要注意其消极的一面既不能因第一印象不好而全盘否定，又要防止被表面的堂皇所迷惑。“金玉其外，败絮其中”，这样的例子也屡见不鲜。要练就一番透过现象看本质的本事，在长期的相处中全面、正确认识 and 了解他人。如一位大学生刚入大学出色的自我介绍在同学的头脑中留下强有力的第一印象，即使以后他的表现不如以前，学生认为不是能力问题，而是不够尽力；相反，有的同学寻求职业时留下很不称职的第一印象，那么要转变需要很多长时间。人们已习惯于用先入为主的最初印象轨道解释一些心理问题。

近因效应

新近获得的信息比原来获得的信息影响更大。不因一时一事评价人。

刻板效应

有些人习惯于机械地将交往对象归于某一类人，不管他是否表现出该类人的特征，都认为他是该类人的代表，而总是将对这类人的评价强加于他，从而影响正确认知，特别是当这类评价带有偏见时，会损害人际关系。如有的大学生认为南方人小气、自私，家庭社会地位高的学生傲气、不好相处等，这种刻板印象容易形成先入为主的定势效应，妨碍大学生正常人际关系的形成。

定势效应

定势效应是指人们头脑中存在的某种固定化的意识，影响人们对人和事物的认知和评价。当我们与他人接触时，常常会

不自觉地产生一种有准备的心理状态，作一种固定了的观念或倾向进行评判。

投射效应

人际关系中的投射效应，即“以小人之心，度君子之腹”，指与人交往时把自己具有的某些不讨人喜欢、不为人接受观念、性格、态度或欲望转移到别人身上，认为别人也是如此，以掩盖自己不受人欢迎的特征。如自私的人总认为别人也很自私；而那些慷慨磊方的人认为别人对自己也应不小气，由于投射作用的影响，人际交往中很容易产生误解。

为什么有的人不能从人际交往中得到快乐？人是社会的动物，人际交往是我们每个人的一种需要。在人际交往中，过分留心、处处算计、总怕吃亏上当，这当然得不到快乐。可以说，这样的人还没有领悟人际交往的真正内涵，因此他无法体验到交往中的快乐。俩人互相交换一个苹果，还是一人一个苹果，俩人互相交换一个主意，一人就有了两个主意，这个例子是交往露内涵的一个体现。此外，交往的意义还在于增大个人的心理空间，减少彼此的心理距离，建立“我们感”。这些都是人的一种心理需要、社会需求。

消极的情绪，如不快、痛苦、愤怒、失望等，会影响人际交往的正常进行，这点不言而喻。这些消极情绪的产生，可能来自某种压力、或者受挫、或是某种丧失。每个人都要学会在生活中对付这些不良情绪，这也是个人成长的一种重要表现。现代社会主张个性独立，人际交往也日益复杂，如果说在一些场合，或和某些人的临时性的交往需要一些表面的客套、应酬，那么，建立和发展深入持久的人际交往，最重要的是坦诚相见、表达真实的自我。“水至清则无鱼，人至察则无友”，人们并不喜欢那些假扮的圣人。当然，如果是自己身上存在着明显的缺点，理应努力克服和改正。人们在人际交往中不断审视、认识自己和他人，不断领悟人生，这是人际交往的内涵之所在。

2、建立健康的人际交往模式

适度的自我价值感是良好的人际关系的基础。自我价值感来源于对自己作为一个独特的个体而存在有的固有价值认识。任何一个个体都是无法完全被取代的，都有其独特性，有其独特的创造性潜能。伴随这种价值感而来的是对他人的独特性价值的理解以及对他人的尊重。是否具有这种适度的自我价值感直接影响到人际交往的模式。

3、塑造良好的个人形象，增进个人魅力

社会交往中，个体的知识水平与涵养直接影响着交往的效果，良好的个人形象应从点滴开始，从善如流，“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”。优化个人的社交形象。

提高心理素质。人与人的交往，是思想、能力与知识及心理的整体作用，哪一方面的欠缺都会影响人际关系的质量。有的学生在人际交往中存在社交恐惧、胆怯、羞怯、自卑、冷漠、孤独、封闭、猜疑、自傲、嫉妒等不良心理，都不易建立良好的人际关系。加强自我训练，提高自身的心理素质，以积极的态度进行交往。

提高自身的人际魅力。每个个体都有其内在的人际魅力，他是一个人综合素质在社交生活中的体现。这就要求在校的大学生丰富自己的内心世界，从仪表到谈吐，从形象到学识，多方位提高自己。心理学研究表明，初次交往中，良好的社交形象会给对方留下深刻的印象，而随着交往的深入，学识更占主导地位。特别是大学生的个性培养，拓展自己的内涵。

4、培养主动真诚交往的态度

大学生对外在世界的观察和思考已接近成熟，但对内在自我的反省能力却有待发展。在人际交往中，他们往往觉得别人不关心自己，或不尊重自己，却很少反省自身，问问自己对

别人怎样。这种单向性思维容易导致交往中一厢情愿的倾向，并容易对挫折做出错误的归因。

人际交往本质上是一个互动的过程，但许多时候互动链的运行需要有人激发。事实上，许多交际成功的人往往会主动激发，开启人际互动链。即他们往往首先向别人发出友好的信号，主动关心别人，主动帮助别人，主动与人打招呼……正像我们前面提到的那样，“我敬人，人自会敬我”，他们以此打开了人际交往的局面。

大学生们容易忽略或很少加以反省的另一个问题是：我怎么对待我自己？

是相信自己一定能成功，还是担心自己会失败？是认为自己比别人强，和别人一样，还是比别人差？一个人对待自己的态度也大大影响着其人际关系的成功与失败。

许多时候，一个人如何对待自己以及如何对待别人，别人也会以相应的态度和方式对待自己。所以改善人际关系首先是改变自己，通过改变自己来改变别人。对大学生而言，思维已近成熟，所以从反省自我开端，从具体行动起步，乃不失为上策。有人说：播种行为，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。

对一个风华正茂的大学生来说，都需要有丰富的的人际关系，并在这个世界上帮助与被帮助、同情与被同情、爱与被爱、共享欢乐与承受痛苦。在社会交往中，那些主动去接纳别人的人，在人际关系上较为自信。主动交往的稀少源于两方面的原因。一是缺乏自信，担心遭到拒绝，担心别人不会象自己期望的那样理解、应答，从而使自己处于窘迫的局面，伤害了自己的自尊。事实上，问题远没有我们想象的那么严重，因为人际关系中，双方都需要适应，需要人际关系支持陌生情境。二是人们在人际关系方面有许多误解，如先同别人打招呼，在别人看来低人一等，“那些善于交往的人左右逢源，

都有些世故，有些圆滑”，“我如此麻烦别人，别人会认为我无能，会讨厌我”等等。

主动交往特别是当面临人际危机时，主动解释，消除误解，重新建立良好的人际关系非常重要。大学生人际和谐的表现之一是乐于与人交往，然而有的大学生由于种种原因则形成不同程度的封闭心理，阻碍其正常人际关系的形成。有的是因为性格内向，被人误认为封闭；有的是整天忙忙碌碌，因为紧张的学习，始终处于疲倦状态，自然也就很少有高涨的热情，只要紧张气氛松弛了，他们的热情一般能很快调动起来；有的则是因为心灵上的创伤所致。如过去曾赤诚待人，结果却遭致欺骗、暗算，因此对人渐存戒心，不轻易暴露自己的思想感情；或者学业、情感屡屡受挫，世界在其眼中被蒙上了一层灰暗的色彩，失去了信心，失去了对生活的追求。

要热情待人还须从心里对他感兴趣，真心喜欢他人。“对别人不感兴趣的人，他的一生中困难最多，对别人的伤害也最大。所有人类的失败都出自于这种人。”

“只要你对别人真心感兴趣，在两个月之内，你所得到的朋友，就会比一个要别人对他(她)感兴趣的人，在两年内所交的朋友还要多。”

运用积极暗示能够减少或消除不良的自我意象。比如经常在心里默默对自己说：“我是受欢迎的人！”每天早晨醒来，都要充满信心地默诵这句话。除言语暗示外，还可运用形象暗示。在头脑中把自己想象成一个良好的交际者，直到这种形象在头脑中能够栩栩如生地浮现出来并根深蒂固。这就是西方心理学中有名的想象方法。

把每个人都看成重要人物自尊得以维护，自我价值得到承认，这是许多人最强烈的心理欲求。我们只有在交往中注意到这一点，才能对应自如。的确，每个人都是重要的，当我们把自己看得非常重要时，也应将心比心把别人也看成重要的。

据此，在交往中，我们应注意：（1）让他人保住面子如果一个人习惯于通过挑别人的毛病和漏洞来显示自己的聪明，那将是最愚蠢的，必将为此付出高昂的代价。人人都有毛病和缺点，所以找起来并不难。但被人暴露自己的“小”，这是许多人所反感的，因为这威胁到了他的自尊。（2）不要试图通过争论使人发生改变同学之间常常争论，若是为探讨问题，这是有益的，但试图以此改变对方，则往往会适得其反。每个人都或多或少把某种观点看成是自我的一部分。当你反驳他的观点时，便或轻或重地对他的自尊造成了威胁。所以争论双方很难单纯地就问题展开争论，其间往往渗入了保卫尊严的情感。这种情感促使双方把争论的胜负而不是解决问题看成最重要的。所以赢的一方常常难以抑制自己的洋洋得意，他把这看成是自己尊严的胜利，自己有能力的明证。而输的一方则会觉得自尊受到伤害，他对胜方很难不产生怨恨。从而我们不难理解，为什么许多争论到最后会演变成为人身攻击，或变成了仅仅比嗓门高低的的游戏。所以争论对人际交往常常是一种干扰因素。

“人性中最深切的品质，是被人赏识的渴望。”心理学家认为，赞扬能释放一个人身上的能量，调动人的积极性。“赞扬能使羸弱的身体变得强壮，能给恐怖的内心以平静与依赖，能让受伤的神经得到休息和力量，能给身处逆境的人以务求成功的决心”。真心真意，适时适度地表示你对别人的赞扬，赞扬要对人也对事，能够增进彼此的吸引力。

最有效的赞赏是赞扬他人身上那些并不是显而易见的长处和优点。如果你赞赏一个领导能力强，他也会高兴，但若是赞赏他有风度或是很会教育子女，他一定会更高兴。如果你赞赏一个容貌出众的女孩子漂亮，可能不会引起太大的反响，因为她对这一点很自信；如果你说她性格很好或聪明，她可能会更为高兴。

5、锻炼提高人际交往能力技巧

加强和提高人际交往与沟通的技巧很多，概括地讲有四种：

（1）、善于结交。

在人际交往中，结交的过程一般要精力彼此注意、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势，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，是对方感到轻松愉快。自我表露真正可以深入下去的交谈必然是双向的。因而自我表露是另一项应该掌握的技能，即自信地袒露关于自己的信息——怎样想，有什么感受，对他人的自发信息如何反应等。然而，许多人却不能顺畅地表达自己的思想感情，从而给交往制造了障碍。自我表露需要把握好时机，否则就可能犯滔滔不绝、只顾自己之大忌。一般而言，谈自己的合适时机之一是有人邀请你谈谈自己的时候。这时，如果你能适度地展开自己会引起大家的兴趣和好感。另一种时机是当他人谈的情况和感受与你自己比较一致时，即“我也……”的技巧。人们总是喜欢那些经历和看法与自己一致的人，因为赞成自己的人实际上是在肯定我们的价值和自信。所以，“我也一样”，“我也喜欢这个”，“我有过和你同样的经历”之类的表白往往能激发对方积极的反应，使谈话气氛热乎起来。

（3）、善于倾听。

倾听的目的一方面是给对方创作表达的机会，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，或弄不清谈话的是指就断然下结论。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、爱听不停、不慎耐烦、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，而善于出力问题，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，或波但不清服，老练但不圆滑，勇敢但不鲁莽，随和但不懦弱。

我相信，只要我们能努力朝这些方向前进，我们就会发现，一切正在悄然改变：朋友之间的不快荡然无存，能够畅所欲言的知音越来越多；亲友间深挚互爱；你便会过得充实愉快，会觉得人际交往是一件自然与轻松的事，从而对学习、生活持以乐观的态度，对塑造一段完美的大学生活以及以后的人生充满信心。

大学生处于一种渴求交往、渴求理解的心理发展时期，良好的人际关系，是大学生们心理正常发展、保持个性健康和具有安全感、归属感、幸福感的必然要求。每个人生命的主宰其实就是自己，关键是你有所改变，要有强烈成功的愿望，针对自己人际交往中存在的问题，结合自己的个性特点，以

积极的态度和行为对待人际交往，相信就一定会找到合适的方法培养自己的人际交往能力，逐渐学会交往，建立和谐的人际关系。

参考文献：

大学生塑造良好的人际关系论文篇五

1. 成长环境与生活习惯的差异

不同的成长环境、经济条件、经历与习惯，使得大学生有着不同的人生观、价值观，这也是宿舍人际关系不和谐的影响因素之一。家境富裕的人在交往中往往处于优势，贫穷的人往往处于劣势。贫穷的大学生交往比较被动，敏感多疑，少与同学交流，易出现因贫富形成的人际关系不和谐现象。

在已有的20来年的生活中，大学生们早形成了自己特有的生活习惯和方式，有些习惯和方式根深蒂固，较难改变。如早睡早起、晚睡晚起等……看似小事，如果处理不当，则易成为宿舍人际冲突的导火索。

2. 个性差异

每个个体之所以不同于其他个体，就在于个性不同。在气质、性格、兴趣等方面的差异，也易造成宿舍人及的不和谐。调查发现，大学生喜欢与自己兴趣爱好相同或相似的宿舍成员交往，有些喜欢与自己正好互补的人交往，这样就形成了宿舍内的小团体。当这种交往需求在宿舍内得不到满足时，就会向其他宿舍发展，这样势必导致本宿舍人际关系淡薄，影响了宿舍成员间和谐人际关系的发展。

3. 交往技巧缺乏

人际交往是门艺术，需要科学的知识技能为手段。而大学生

在已有的生活经历中极其缺乏相互交往的技能技巧。大学生们一路拼搏，在中学时期很少考虑人及交往的事情，其精力主要放在科学文化知识的学习上，交往知识技能都是最初状态，经验性的交往模式在面对错综复杂的人际关系时显得力不从心。而凭着感觉和情绪体验来处理各种人际问题，也使得一部分大学生很难在新环境中适应，也不善于处理人际关系中的冲突矛盾，甚至于不能很好地判断对方是挖苦讽刺还是开玩笑，影响了与人交往的同时，影响了学习和身心健康发展。

4. 社会环境的不良影响

学校是个小社会，一些不良社会风气渗入大学校园，拜金主义、利己主义等功利主义心态在学生群体中有扩大的态势。这些观念在无形中也加大了一部分大学生择友的功利心态，无利不起早，即使生活在一个屋檐下，对自己没有用处的人也不结交。沉迷于网络虚拟世界的大学生逐渐与现实生活脱节，和室友关系淡漠。社会竞争压力的加大，导致一部分大学生盲目地崇拜强者，对弱者漠不关心。

大学生宿舍人际关系问题的对策

针对当前大学生宿舍人际关系问题及其影响因素，高校教育管理工作与心理健康维护工作者需要相互协作，共同努力，营造积极向上的校园氛围，激发潜能，按社会所需培养人才，从细节中找差距，纠正错误认知，学习正确的问题解决模式，拿好自己情绪的遥控器，做自己情绪的主人。

1. 建设良好校风，营造健康校园文化

结合高校发展的实际，加强校园文化建设，营造良好的育人环境，提高学生思想道德水平和科学文化；育人优先，形成学校的文化特色和品牌，促进学生全面发展和健康成长。以努力提高教育教学质量为中心，以抓质量、强管理、扬特色、

塑精品为工作重点，促进学校可持续发展，扎扎实实地推进学校内涵特色建设，学校抢抓机遇，敢于超越。学校工作实现了新跨越，教学质量取得了新进展，和谐、平安、法治校园迈出了新步伐。

2. 激发潜能，健全人格

人格是否健全将影响着个体能否全面看待问题。通过激发学生情感道德良知，来塑造健全人格。能正确认识和评价自我，对自己的不足之处也有较明确的认识；智能结构健全而合理，没有认知障碍；能和谐处理人际关系，具有较强的环境适应能力，不断按社会要求调适自己行为等。

3. 做好衔接，培养社会所需人才

学校能否为各专业学生进入社会做好衔接工作，将直接影响到学生自己的信心水平和学习状态。当一个人将自己的所有精力都用于充实自己、提高自己的时候，他人评价对其影响将逐渐降低，自我评价将逐步提升，这也无形中影响到宿舍的风气和氛围，影响到宿舍成员间的关系是良性循环还是恶性循环。

4. 注重细节，提高社会化水平

由于在以往的生活经历中极少关注生活细节，很多大学生忽视了细节的重要性，结果导致各种矛盾冲突出现。如随意使用他人物品，深夜依然打电话等，留下人际冲突的隐患。提高自我认识的同时，提高对他人的认识。当他人需要帮助时，要力所能及，不能“等、靠、看”。

5. 培养健康的问题解决模式，学会控制情绪

换位思考是处理宿舍人际冲突的最佳解决方法，学他人之长为自己所用，取长补短，灵活运用。同时自己拿好自己的情绪

的遥控器，学会控制自己的情绪，不能让情绪成为自己的主人。培养适合自己的兴趣爱好，陶冶情操。