

人际关系问卷调查报告(优秀5篇)

报告材料主要是向上级汇报工作,其表达方式以叙述、说明为主,在语言运用上要突出陈述性,把事情交代清楚,充分显示内容的真实和材料的客观。掌握报告的写作技巧和方法对于个人和组织来说都是至关重要的。这里我整理了一些优秀的报告范文,希望对大家有所帮助,下面我们就来了解一下吧。

人际关系问卷调查报告篇一

人降生于世界上,就是为了认识更多的人,人与人之前的联系,就叫人际关系。

人际关系有多少种表现形式呢?不知道。因为很多。比如亲人间的,情侣间的,还有更多的是和陌生人的。以前有本书上写着,两个不认识的人之间的关系只有六个人,特别是在现在这个科技高度发达的现代,人与人之间的联系更加密切,因为相同的爱好,甚至于相同的遭遇而认识的人不在少数,我总是认为,人际关系是很奇妙的。本来是不相交的平行线,往往因为千丝万缕而被串在了一起。俗话说“冥冥之中有天意”所谓“天意”就是指关系。关系的表现形式有几大类:

一.按相熟程度分,主要有

1.一度人脉。所谓一度人脉,是指与本人有密切关联的人,像亲人间,同学间,同事间的关系就是一度人脉,这类人脉通常是需要经常联系的,作为一个生活在现代社会的人,这个是绝对必须的。

2.二度人脉。二度人脉,是指和与自己亲人,朋友等相熟的其他人,经过与自己相熟的人为媒介,可以认识的人。一般来说,二度人脉也许不如一度人脉联系密切,但多认识点朋友总是没错的,而更重要的是,二度人脉可以发展为一度人

脉，可以认识更多的三度人脉和四度人脉以至于更多的关系。

二. 按阶级程度分，主要就是上下级关系。上下级关系，不仅仅指的是领导和员工，还有的是长辈和小辈，学长和学弟学妹，老师和学生。

三. 在人际关系中最特别的，陌生人关系。为什么说它特别呢？因为人是奇怪的生物，有时候会为了一个完全不认识的人，更多的是单向认识的人付出很多。那个人，就是偶像。偶像是人心灵的寄托，以前的偶像，是完完全全的泥塑，高坐于庙堂，受着人们的顶礼膜拜，只是让人心安。而现在的偶像，有的是真实人物，有的是虚拟的人物，他们的粉丝为他们组成了一个一个的团体，在团体里的人有着同样的爱好，因而可以成为另一种人脉关系。

人际关系是相当奇妙的，有时无意识的成为朋友或者熟人，在不经意的時候能造成意想不到的结果。所以，不管是有意还是无意，为自己建立人际关系都是不会错的，那么新的问题又出现了，该怎么建立良好的人际关系，我认为，建立良好的人际关系有以下几点要素：

1. 倾听。边听边想边分析，分析这个人的性格和所遇到的一切，针对他/她的个性做出可能令他/她满意的回答，从而和他/她成为朋友。

2. 从兴趣或者其他东西入手。这就是传说中的搭讪。像“吃了没？”“今天天气不错”之类的，顺便聊到各自的兴趣上，然后顺理成章的认识了。也可以说是双向沟通。

3. 学会换位思考。为他人思考，想他人所想，不做别人讨厌的事，不说他人讨厌的话，给人留下良好的印象。为了避免说出令他人厌恶的话，还要加强对自己的了解，及时改正自己的错误，有时候，一点点小错误也会导致别人的讨厌。

4. 善于处理自己的情绪，因为更多的时候，与别人交往，多多少少会产生一些负面情绪，这就需要注意不要让自己的情绪影响了他人。
5. 主动交往。不主动出击，怎么会有收获？试着和他人接触，聊聊各自的喜好，分享各自的经历，邀请朋友一起出去玩，很多时候，朋友就是这样不经意之间交到的。
6. 关心他人，宽容待人。当朋友遇到困难时，一个鼓励的眼神，一句关心的话语，就能温暖人的心；当遭人背叛时，不要暗暗诅咒，学会宽容，对于困境一笑置之，这样反而能赢得他人的尊重。
7. 保持已有的朋人际关系。经常和朋友保持联系，节假日时别忘了发短信送祝福，心里有这个人，这无疑是最让人感到欣慰和感动的。

人际关系不是可有可无的，虚拟飘渺的东西，而是切实存在的。多个朋友就是多条人脉，朋友多，才真正有活在世上的实感。一个没朋友的人，就是一个落单的人，一个不被人所需要的人。需要是引发人欲望的因素，如果一个在世上的人不被需要了，那是多么悲哀的事。所以，要处理好自己的人际关系也是一门耐人寻味的学问，要研究这门学问需要更多的时间和社会经验，通过妥善处理人际关系，很多做人的道理也将不言而喻了。

人际关系问卷调查报告篇二

人际交往是指人与人之间为了满足各种需要而进行的思想、情感、行为等方面的交流。马克思在曾提出：“人的本质并不是单个人所固有的抽象物，在其现实性上，它是一切社会关系的总和，因此，社会关系构成了人的本质。”

大学生作为大学校园中典型的社会角色，自进入学校的那一

刻起就决定了其交往的需要，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。目前，90后大学生已成为大学校园的主体，这部分学生大多是独生子女，自我意识强，并拥有较好的物质条件，同时，90后作为当代社会的特殊群体，有着不同于其他年代人的特点，有着自己的人际交往的独特方式。

随机抽取三江学院1990年后出生（大一、大二年级）大学生500人作为调查对象，其中涉及文新院、外国语学院、电子信息工程学院、建筑学院等学院相关专业，共发放问卷500份，回收有效问卷486份，有效回收率为97.2%，符合统计要求。在486份有效问卷中，大一学生368人，占76%，大二学生为118人，占24%；男生268人，占55.1%，女生218人，占44.9%；理工科学生255人，占52%，文科学生231人，占47.6%。

采用自行设计的调查问卷以及美国加利福尼亚大学洛杉矶分校心理学家编制的《人际交往能力问卷》（中文版）两个问卷进行人际交往能力现状调查，同时通过各种形式的座谈会、大学生心理健康课程的讲授、讨论会和个体分析，对在校90后大学生人际交往的情况进行了解。自编问卷包括学院、专业、性别、年级、生源地、家庭经济情况、是否担任学生干部等基本信息，问卷从家庭教养、交往范围、网络交往状况、交往态度和原则、交往内容、交往方式、交往动机、交往认知和交往冲突及处理情况等9个维度；《人际交往能力问卷》包括主动交往、适当拒绝、自我表露、冲突管理与情感支持5个维度，从而剖析良好人际交往中的障碍性因素，力求探寻改善90后大学生人际交往的对策措施。

综合问卷调查和个别访谈的结果显示，大学生精力充沛、思维活跃、兴趣广泛，内心有交友渴望，普遍比较重视在校期间同学人际关系，并希望能结识志同道合的朋友，融入集体生活。调查显示，大部分的90后学生在人际交往过程中能够听取别人的意见。其中，有131人在交往中会坚持自己的观点，

绝不让步，占调查人数的27%，298人在交往中能听取别人的意见并考虑对方的意见是否合理，占调查人数的61%，还有57人表示会直接接受对方的观点，占调查人数的12%。可见，大部分的90后学生对人际交往的态度比较理性，但是由于90后的大学生大都是独生子女，很多学生从小就形成了以自我为中心的人生观，忽视他人和集体，不能或者不愿深入的了解他人，关心他人，帮助他人。

在交往范围和方式上，调查显示，90后大学生结交朋友的最主要的渠道是宿舍与班级，所占比例是59%，其次，社会实践、网络、社团活动也是大学生人际交往的很重要的渠道。在宿舍人际关系上，对自己所处的宿舍关系氛围评价“融洽和睦”的占33.8%，“较融洽”的占55.2%，可见大部分宿舍成员之间的关系比较密切，气氛友好、融洽，而还有7%的学生表示宿舍关系“沉闷冷漠”，宿舍成员之间关系不太紧密，成员之间互不关心，但这些宿舍并没有太大的矛盾和冲突，另有4%的学生选择宿舍关系“较为紧张”；在班级人际方面，调查显示，90后大学生对集体活动的态度是有35%的学生表示“很热心”，在集体中，能积极投入、热心为班集体服务，这类学生多为学生干部或者班级干部；55%的学生表示“比较热心”，可见大部分学生还是比较愿意积极地参与集体活动，另有10%的学生表示“不太热心”于大学的集体活动，部分学生埋怨集体活动太多，安排不合理。

在交往方式上，除了与班级、宿舍及其他一般交往对象进行面对面的交往、交流外，在调查的学生当中，68%的学生表示更习惯通过手机平台进行人际间的交流和沟通，同时，在对学生的访谈中，也有不少学生表示信息化的网络平台对大学生人际交往也会产生一些不良影响。可见90后的大学生交往方式日渐多样化，网络作为一个便捷的交往工具，给学生们提供了多种交往方式，但同时，多样化的交往方式也会给一些学生带来一定的无所适从感。

在交往的主动性方面，有36%的学生表示愿意和陌生人主动聊

天，在这部分学生中，男生所占比例为77%，可见男生较女生在交往中更为主动，女生相对较为内敛，只有少部分女生愿意主动与陌生人聊天。而在愿意与陌生人聊天的大学生当中，采取小心谨慎态度的占75%，说明大部分的大学生对人际交往的安全有所防范，只有7.9%的学生表示会对陌生人坦诚相待，另有19%的大学生表示不会于陌生人接触，对于这部分学生来说，他们的人际交往范围应该相对狭窄。

《人际交往能力问卷》调查结果显示，高分百分比为50.88%，中等百分比为24.96%，低分百分比为19.16%，其中，在“适当拒绝”维度，90后大学生的得分表现与大学生人际交往能力的总体状况较为详尽，高分群体百分比多于常模，但低分群体百分比常模多出更多，低分群体的大学生在人际交往过程中不能合理恰当的表达拒绝，而多采取回避或退让的方式解决问题，不善于或者不愿意表达自己的不满情绪和想法；在“自我表露”方面，获得高分的学生占总人数的15.54%，略高于常模，获得低分的学生占总数的27.05%，近似于总体情况的低分百分比。

表明90后大学生在人际交往的过程中，不能很好地与他人分享自己的情感和隐私，交流层面还处在较浅显的层面，不能深入的进行交流，交流的内容与范围有限；在“冲突管理”上，高分群体的百分比高出常模很多，低分群体略高于常模，显示90后大学生在冲突管理方面表现良好，能够在人际交往发生矛盾时，采取较为积极的应对方式，合理有效的解决人际冲突；90后大学生在“情感支持”维度方面的得分是五个维度中得分最低的，说明这些学生在“人际情感”方面的能力最为欠缺。

人际关系问卷调查报告篇三

每个人都有每个人的人际关系，下面小编为大家整理了一篇关于人际关系的调查报告，大家一起来看看吧。

在银泰实习了5个月，我接触了各种人，男女老少都有，但是不管是怎么样的人，都被一条线连着——关系。常常听人说，有关系好办事，以前的我，认为这是一个很悲哀的现象，让人不齿，更羞于看着自己身边的人托关系。现在我不这么想了。因为，关系，同时也是人类文明的另一种体现形式。

人降生于世界上，就是为了认识更多的人，人与人之前的联系，就叫人际关系。

其一，人际关系的表现形式

人际关系有多少种表现形式呢？不知道。因为很多。比如亲人间的，情侣间的，还有更多的是和陌生人的。以前有本书上写着，两个不认识的人之间的关系只有六个人，特别是在现在这个科技高度发达的现代，人与人之间的联系更加密切，因为相同的爱好，甚至于相同的遭遇而认识的人不在少数，我总是认为，人际关系是很奇妙的。本来是不相交的平行线，往往因为千丝万缕而被串在了一起。俗话说“冥冥之中有天意”所谓“天意”就是指关系。关系的表现形式有几大类：

一. 按相熟程度分，主要有

1. 一度人脉。所谓一度人脉，是指与本人有密切关联的人，像亲人间，同学间，同事间的关系就是一度人脉，这类人脉通常是需要经常联系的，作为一个生活在现代社会的人，这个是绝对必须的。

2. 二度人脉。二度人脉，是指和与自己亲人，朋友等相熟的其他人，经过与自己相熟的人为媒介，可以认识的人。一般来说，二度人脉也许不如一度人脉联系密切，但多认识点朋友总是没错的，而更重要的是，二度人脉可以发展为一度人脉，可以认识更多的三度人脉和四度人脉以至于更多的关系。

二. 按阶级程度分，主要就是上下级关系。上下级关系，不仅

仅指的是领导和员工，还有的是长辈和小辈，学长和学弟学妹，老师和学生。

三. 在人际关系中最特别的，陌生人关系。为什么说它特别呢?因为人是奇怪的生物，有时候会为了一个完全不认识的人，更多的是单向认识的人付出很多。那个人，就是偶像。偶像是人心灵的寄托，以前的偶像，是完完全全的泥塑，高坐于庙堂，受着人们的顶礼膜拜，只是让人心安。而现在的偶像，有的是真实人物，有的是虚拟的人物，他们的粉丝为他们组成了一个一个的团体，在团体里的人有着同样的爱好，因而可以成为另一种人脉关系。

其二，建立良好的人际关系

人际关系是相当奇妙的，有时无意识的成为朋友或者熟人，在不经意的时候能造成意想不到的结果。所以，不管是有意还是无意，为自己建立人际关系都是不会错的，那么新的问题又出现了，该怎么建立良好的人际关系，我认为，建立良好的人际关系有以下几点要素：

1. 倾听。边听边想边分析，分析这个人的性格和所遇到的一切，针对他/她的个性做出可能令他/她满意的回答，从而和他/她成为朋友。
2. 从兴趣或者其他东西入手。这就是传说中的搭讪。像“吃了没?”“今天天气不错”之类的，顺便聊到各自的兴趣上，然后顺理成章的认识了。也可以说是双向沟通。
3. 学会换位思考。为他人思考，想他人所想，不做别人讨厌的事，不说他人讨厌的话，给人留下良好的印象。为了避免说出令他人厌恶的话，还要加强对自己的了解，及时改正自己的错误，有时候，一点点小错误也会导致别人的讨厌。
4. 善于处理自己的情绪，因为更多的时候，与别人交往，多

多少少会产生一些负面情绪，这就要注意不要让自己的情绪影响了他人。

5. 主动交往。不主动出击，怎么会有收获？试着和他人接触，聊聊各自的喜好，分享各自的经历，邀请朋友一起出去玩，很多时候，朋友就是这样不经意之间交到的。

6. 关心他人，宽容待人。当朋友遇到困难时，一个鼓励的眼神，一句关心的话语，就能温暖人的心；当遭人背叛时，不要暗暗诅咒，学会宽容，对于困境一笑置之，这样反而能赢得他人的尊重。

7. 保持已有的朋人际关系。经常和朋友保持联系，节假日时别忘了发短信送祝福，心里有这个人，这无疑是最让人感到欣慰和感动的。

人际关系不是可有可无的，虚拟飘渺的东西，而是切实存在的。多个朋友就是多条人脉，朋友多，才真正有活在世上的实感。一个没朋友的人，就是一个落单的人，一个不被人所需要的人。需要是引发人欲望的因素，如果一个在世上的人不被需要了，那是多么悲哀的事。所以，要处理好自己的人际关系也是一门耐人寻味的学问，要研究这门学问需要更多的时间和社会经验，通过妥善处理人际关系，很多做人的道理也将不言而喻了。

人际关系问卷调查报告篇四

本文目录

1. 人际关系调查报告
2. 寒假社会实践调查报告（高中生人际关系处理）
3. 关于人际关系的调查报告

在很多人的脑海里，都有这样的观念：文科院校的女生比男生多，而理工科院校的男生比女生多，也确实，不管从哪个方面看，我们都可以清楚地了解到我国的大中专院校基本都存在着男女生比例不平衡、结构失调的问题。

我们这次的社会实践调查就是要通过了解大学生们对于男女比例不均衡问题的看法与观点，以及在这种情况下对于所面临的现实问题的处理方式、表现态度等，来调查并认识现代大学生对如何正确并有效的处理人际关系的态度与方法，进一步明确处理好人际关系的客观性与重要性。

所以，这里，关于大学生如何正确面对在其身边出现的男女比例不平衡问题，如何博得他人的认可喜欢，如何保持健康的心理等等就变得尤其的重要，这也就要求大学生应该正确处理好人际关系，在和谐友好的人际关系中寻找优秀的自我，更好地完成学业、完成我们社会心理学上所讲的“社会化”的过程。

人际关系，是通过交往而形成的人与人之间的心理关系。它所反映的是人与人之间的心理距离。人对人际交往的渴求反映出希望被人接受、理解的愿望。不同的人有不同的人际关系期待，不同的人也有不同的交往模式。

青年期的大学生希望被人接受、理解的心情尤为迫切。德国学者斯普兰格说：“在人的一生中，再也没有像青年时期有那种强烈地渴望被理解的愿望。没有谁比青年人从他们孤独小房里，更加用憧憬的目光眺望窗外世界了，没有谁比青年在深沉的寂寞中更加渴望接触和理解外部世界了。……没有任何人会像青年那样处在孤独之中，渴望着被人接近与理解，没有任何人会像青年那样站在遥远的地方呼唤”。

“在我们文科班，女生人数往往是男生人数的两倍，她们大多数十分灵秀，在温柔文静之余又有一些活泼，一向备受青睐，何况，女生还容易在学习成绩、文娱活动等方面独领风

骚，相比之下男生自然黯然失色。所以当理科男生羡慕我们被“花团锦簇”包围时，我们只有做“敢怒不敢言”、“有苦说不出”的万般无奈状。我们班的男生和女生的关系并不怎么融洽，再加上男同胞一向被女生压得抬不起头来，唉，忍辱负重的心情，我们自然觉得不满。”

“我们班的那几位大哥，的确，他们几个一米八几的个，又剪了头比较流行的发型，往校园里一站，算得上一道风景，也许就是因为这样，几个家伙被捧的，就差没天上地下了，……，在班上我们女生一般都不会主动和他们讲话，或许你不相信，我到现在还没和我们班的所有的男生都说过话呢，虽然就那么几个男生，呵呵。”

这是在我们作调查时摘录的一位文科类的男生和一位文科类女生的话。男生的言语看起来似乎在像我们诉苦，而女生则似乎只是平淡地在回答我们的问题，又似乎带有一点的“怨”。但不管怎样。有一点我们是清楚的：它让我们看到了，在男女生比例失调的班上，一般都存在这样那样的人际交往问题，而一般的同学都不会把处理好人际关系看得很重，他们认为只要自己过好了就没什么问题了。不知他们有没有考虑过，所谓的“自己过好”也包括自己要拥有和谐的人际关系网，要懂得与他人交流，懂得让他人了解你、信任你、喜欢你。

当然，我们可以猜想，这些男生和女生们或许也会有“为什么我受不到别人的欢迎”、“我如何与其他同学更好地沟通”、“怎样让大家更好得了解我”、“怎样在这样的一个群体中突现自己”、“我是不是应该改变一下我的待人处事态度”等等一系列的问题。

需要提醒的是，不管他们对于人际关系重要性的态度怎样，对于处理人际关系所运用的方法怎样，他们都应该有这样的意识——要多吸收经验、教训，要多学习方法，要多勇敢地与他人交流，要懂得循序渐进，不断进步。

有一本书叫做《你是最受欢迎的人》，它就从心理学的某些观点出发，讲述了如何通过有效的方法把握好人际交往，让自己成为最受欢迎的人。或许我们可以从中找出大学生在校园里更完美得处理好人际关系的方法。在平时的学习、生活中，我们大学生都应该时刻注意讲什么话才能更吸引人，不能故意拿自己或别人开玩笑，对陌生人要不吝赞美等；应该懂得怎样拒绝人最不会得罪人、怎样说话最能避免难堪、怎样说话最能取得别人的谅解、怎样说话最有利于沟通并且正确区别对待别人对你的嘲讽；在自己能力范围内要尽量为他人帮忙；遇事不能过于冲动，要合理解决，尽量防止与他人产生冲突；能懂得正确的处理与他人的矛盾，充分重视“关系网”的维护；当然，也应该善于成人之美、注意保持谦逊，摒弃嫉妒心理等等。

“是不是文科类院校的男生都是宝，理科类院校的女生都是花？”、“为什么文科的女生倾向与理科的男生，而理科的男生倾向于喜欢文科的女生？”这些又是调查中一些同学发表的感慨。

“理科的男生，稳重，踏实，有一颗包容的心；理工科男生一定很聪明；理工科的男生，会有很强的方向感；理工科的男生对感情专一，不会轻易移情别恋；理工科男生的动手能力很棒……”这是一个女生要找理科男生做男朋友的理由。

从这里，我们就会了解到男女比例失调带来的不健康恋爱心理已经或多或少、可轻可重的影响着现在的大学生。

我们不能拘泥于这样的观点，的确，文理结合可以互补，但这并不代表文文或理理结合就一定不可以，同样的兴趣爱好、同样的知识体系同样可以吸引对方，我们不能将这种观点极端化，不然很容易产生极端化的表现，从而出现不可想象的问题，甚至出现另他人觉得不可思议的事情。我们知道：人际关系的基础是人们彼此间的情感活动，感情色彩可以说是人际关系的主要特点。当代的大学生，就应该处理好自己的

情感问题，并且应该认真对待而不是图个一时的消遣、满足解除自己一时的孤单情绪等，只有把态度端正了，把思想放成熟了，把观念也摆正了，才能更好的处理好自身的情感问题，更好的完成心理成熟、成长的过程。

社会心理学上讲“一个人从出生到老，必须经历一系列的社会化过程，期间要受到家庭情况对其心理发展的影响、社会地位的影响、学校的影响、师友伙伴的影响、所接触文化范围或文化方向的影响等等，而学校的影响是很重要的一部分，因为学校是人接受社会化的基础阶段，如果能在学校培养好了良好的心理素质、处世方式等，在整个社会化过程中就可以起到更好的铺垫作用，为之后的社会化服务”，所以，我们必须在学校就认真处理好人际关系这一重要的“点”，在现在的学校都普遍存在男女比例不平衡的典例下，更科学地运用心理学的相关理论知识以及他人的正确的实践经验，依靠自身的不断加油、努力，将学习与生活的“面”、生存的“面”铺平！

人际关系调查报告（2） | 返回目录

1、报告调查的原因

在实习的这段时间，最令人头疼的便是对高中生如何正确处理人际关系。近年来中学生因与同学间人际关系处理不当，而导致本不该发生的悲剧频频出现。如：某中学一学生与同班同学经常为一些小事发生争吵，两人关系紧张，矛盾重重，终于有一天，其中一位学生带刀将另一学生活活戳死；再有，某中学一高中生临近高考，面对高考及父母的压力，精神崩溃，为寻求解脱的办法，其结果是将他亲生母亲杀死在家中。另外，从武汉市精神卫生中心“百忧解”热线传来消息，青少年因不善处理人际关系而引发的心理问题，成为近期咨询的热点。咨询员反映，近一段时间，试婚、第三者插足、婚外恋的话题少了，关于青少年人际交往问题的电话逐渐增多，几乎每天都有。咨询者包括高中生、大学生和参加工作

一两年的年轻人，年龄约为17岁至25岁。交谈中可以感觉到：他们对社会、对所处环境充满敌意，抱怨人与人之间太虚伪、互相欺骗，很难与同学同事沟通，对生活感到厌倦、绝望等等。而悲剧的发生就在于他们不能正确处理同学间的人际交往，与父母间的情感沟通。

2、调查的结果

心理的闭锁性少年期开始出现到高中阶段。随着自我意识的增强，再加上过去生活中的经验和教训，使其发现“逢人不可再全抛一片心”，加上自尊心、文饰、内隐的需要及各种顾虑，使其嘴上相继都加上了一把“锁”。有许多问题被作为个人的内心秘密隐藏起来，给自己蒙上了一层薄薄的面纱。特别在非同龄的人群中，尤其是对父母、老师等成人保持心理闭锁。但另一方面，这时期他们客观上又存在有强烈的归属的心理需求及与人交往的愿望，希望广交知心朋友。但相互的闭锁，尤其是异性间相互的闭锁，更加使其产生特殊的好奇心和神秘感。心中的苦闷很想找人倾诉、讨教，于是常处于左右两难的矛盾之中。闭锁性既是适应现实社会的需要，是适应力提高的表现，但也加大了对他们了解及把握的难度。使其不敢与人倾心相交而感孤独，于是大都述说于锁于抽屉的日记之中，致使有些老师变得困惑不解，倍感学生变了，不信任自己了。

在学校教育教学中我发现，对高中生人际关系优化策略的指导几乎很少涉及。高中生在接受系统的学校教育过程中，同样不可避免的要与他人发生人际交往，但是，在当前高级中学的教育教学中，处于首要地位的是对学生进行科学知识及知识技能及思想品德的教育。而对学生人际关系方面的指导则往往被忽视，而弃之一旁。这样，不能进行正常交往的学生则往往就会处于被孤立与嫌弃的地位，轻者，导致产生自卑心理，情绪低落，重者，产生严重畸变心理和人际交往障碍。家庭教育中，对孩子的人际交往指导涉及很少。目前，社会经济的发展带来了很多的负面影响，加上独生子

女的增多，家庭教育中父母一方面对子女溺爱，过于放纵，另一方面对子女期望过高，望子成龙，望女成凤，导致学生各种不正常心理行为增多。他们任性、倔强、刁蛮、目中无人，不善处理人际关系，同学间、师生间、亲了间关系紧张。

在积极推进基础教育课程的今天，我们不得不反思我们一贯的教育理念、教育机制在新时期的新需要下需要怎样与时俱进，才能适应现代社会需要集顺应人性的发展。

1、内容设计：

高中生人际沟通技巧的培养包括那些内容；现今高中生人际交往与沟通的现状如何；高中生人际沟通心理发展的规律性是怎样的；培养学生人际沟通的形式有哪些，使用的情况怎样，各有什么特点、作用和效果；对于不同类型的学生又该采取怎样的方式。

2、过程设计：

阶段

时间安排

任 务

第一阶段

1月4日-

1月20日

1、 查阅有关文献，如《教育心理学》等著作，为本课题的调查研究提供理论依据。

2、 通过问卷调查，找学生访谈和学生进行交流，对学生交

往能力与交往状况进行自测等形式，了解学生人际交往的现状。通过调查分析，明确课题研究的重点。

3、 随机选取实验班，讨论研究方法、形式、研究进度

第二阶段

1月20日-

2月10日

实行集体教育与个别教育交叉进行研究

3、 组织研究组成员外出参观学习，向兄弟学校学习、借鉴、交流研究经验；

4、 每学期上交研究报告

第三阶段

2月10日-

2月24日

1、 对实验学生进行人际沟通状况测试，与第一阶段进行对比；

4、 调查方法设计：

（5）个案研究法：结合课任教师的观察和调查的结果，选取个别学生运用心理学的辅导知识进行辅导，并做好相应的跟踪记录。

1、 实践意义：

有利于解决学生人际交往与沟通方面存在的矛盾与冲突，为

学生、家长、教师共同提供良好的沟通机会与桥梁，让教师掌握培养学生人际沟通的技巧与方法，让学生与人的沟通达到情感上的相互了解和理解，掌握与人沟通交流的方法与技巧。

2、理论价值：

使教师对心理学知识中有关人际沟通技巧有更深刻的教学实践和感悟，从现实教学探讨培养人际沟通技巧的最优化手段，为高中生人际沟通技巧研究提供第一手的资料和数据。

正确处理高中生的人际关系，应当正确引导和促进高中生良好人际关系的形成，帮助高中生健康地成长，指导学生进行健康的人际交往，形成良好的班集体心理氛围，使各个学生在班集体的学习和生活中，充满自信，情绪高涨，精神振奋。使他们具备较强的人际交往能力，为今后进一步学习或步入社会奠定良好的人际沟通基础。

1. 沈阳市第八十五中学 高凯 《浅谈高中生存在的主要心理问题》
2. 河南沁阳师范学校 关淑萍 《中学生人际交往的心理障碍浅析》、
3. 江苏省射阳中学 吴运友在 《中学生人际交往中的心理障碍及克服方法》

人际关系调查报告（3） | 返回目录

在银泰实习了5个月，我接触了各种人，男女老少都有，但是不管是怎么样的人，都被一条线连着——关系。常常听人说，有关系好办事，以前的我，认为这是一个很悲哀的现象，让人不齿，更羞于看着自己身边的人托关系。现在我不这么想了。因为，关系，同时也是人类文明的另一种体现形式。

人降生于世界上，就是为了认识更多的人，人与人之前的联系，就叫人际关系。

其一，人际关系的表现形式

人际关系有多少种表现形式呢？不知道。因为很多。比如亲人间的，情侣间的，还有更多的是和陌生人的。以前有本书上写着，两个不认识的人之间的关系只有六个人，特别是在现在这个科技高度发达的现代，人与人之间的联系更加密切，因为相同的爱好，甚至于相同的遭遇而认识的人不在少数，我总是认为，人际关系是很奇妙的。本来是不相交的平行线，往往因为千丝万缕而被串在了一起。俗话说“冥冥之中有天意”所谓“天意”就是指关系。关系的表现形式有八大类：

一. 按相熟程度分，主要有

1. 一度人脉。所谓一度人脉，是指与本人有密切关联的人，像亲人间，同学间，同事间的关系就是一度人脉，这类人脉通常是需要经常联系的，作为一个生活在现代社会的人，这个是绝对必须的。

2. 二度人脉。二度人脉，是指和与自己亲人，朋友等相熟的其他人，经过与自己相熟的人为媒介，可以认识的人。一般来说，二度人脉也许不如一度人脉联系密切，但多认识点朋友总是没错的，而更重要的是，二度人脉可以发展为一度人脉，可以认识更多的三度人脉和四度人脉以至于更多的关系。

二. 按阶级程度分，主要就是上下级关系。上下级关系，不仅仅指的是领导和员工，还有的是长辈和小辈，学长和学弟学妹，老师和学生。

三. 在人际关系中最特别的，陌生人关系。为什么说它特别呢？因为人是奇怪的生物，有时候会为了一个完全不认识的人，更多的是单向认识的人付出很多。那个人，就是偶像。偶像

是人心灵的寄托，以前的偶像，是完完全全的泥塑，高坐于庙堂，受着人们的顶礼膜拜，只是让人心安。而现在的偶像，有的是真实人物，有的是虚拟的人物，他们的粉丝为他们组成了一个一个的团体，在团体里的人有着同样的爱好，因而可以成为另一种人脉关系。

其二，建立良好的人际关系

人际关系是相当奇妙的，有时无意识的成为朋友或者熟人，在不经意的时候能造成意想不到的结果。所以，不管是有意还是无意，为自己建立人际关系都是不会错的，那么新的问题又出现了，该怎么建立良好的人际关系，我认为，建立良好的人际关系有以下几点要素：

1. 倾听。边听边想边分析，分析这个人的性格和所遇到的一切，针对他/她的个性做出可能令他/她满意的回答，从而和他/她成为朋友。
2. 从兴趣或者其他东西入手。这就是传说中的搭讪。像“吃了没？”“今天天气不错”之类的，顺便聊到各自的兴趣上，然后顺理成章的认识了。也可以说是双向沟通。
3. 学会换位思考。为他人思考，想他人所想，不做别人讨厌的事，不说他人讨厌的话，给人留下良好的印象。为了避免说出令他人厌恶的话，还要加强对自己的了解，及时改正自己的错误，有时候，一点点小错误也会导致别人的讨厌。
4. 善于处理自己的情绪，因为更多的时候，与别人交往，多多少少会产生一些负面情绪，这就要注意不要让自己的情绪影响了他人。
5. 主动交往。不主动出击，怎么会有收获？试着和他人接触，聊聊各自的喜好，分享各自的经历，邀请朋友一起出去玩，很多时候，朋友就是这样不经意之间交到的。

6. 关心他人，宽容待人。当朋友遇到困难时，一个鼓励的眼神，一句关心的话语，就能温暖人的心；当遭人背叛时，不要暗暗诅咒，学会宽容，对于困境一笑置之，这样反而能赢得他人的尊重。

7. 保持已有的朋人际关系。经常和朋友保持联系，节假日时别忘了发短信送祝福，心里有这个人，这无疑是最让人感到欣慰和感动的。

人际关系不是可有可无的，虚拟飘渺的东西，而是切实存在的。多个朋友就是多条人脉，朋友多，才真正有活在世上的实感。一个没朋友的人，就是一个落单的人，一个不被人所需要的人。需要是引发人欲望的因素，如果一个在世上的人不被需要了，那是多么悲哀的事。所以，要处理好自己的人际关系也是一门耐人寻味的学问，要研究这门学问需要更多的时间和社会经验，通过妥善处理人际关系，很多做人的道理也将不言而喻了。

人际关系问卷调查报告篇五

随着社会的发展，我国的教育得以普及，大学生的数量也越来越多。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。潜意识里，

觉得大学生的人际关系还不够完美，看着大学生跳楼、上吊、或被室友投毒导致

死亡的现象屡见不鲜，所以大学生的人际关系问题如今已成

为社会关注的热门话

题。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。

(1) 大学生人际关系方面到底存在什么问题。

(2) 大学生自杀或被同学投毒导致死亡，究竟出于什么原因。

采取的是对武汉大学学生通过问卷的形式进行随机抽样调查。

因为林来自农村，家庭背景不是很好，然而在林的性格中，自尊、上进、好强、善良的一半，始终没有停止与苦闷、自责、充满挫败感的那一半的战争。他以自己的方式竭尽全力与外界沟通，却始终难觅出口。最终因为与室友关系不和，而导致自我与他人的毁灭。

2、还记得1994年清华大学女生朱令金属铊盐中毒的事件吗？如今因为复旦投毒案又被推到风尖浪口上，但至今也还没有得到满意答复。

(一) 对于大学生的人际交往情况整体上比较良好，在人际交往方面有困扰的比例比较正常。

调查分析显示，56%的大学生认为自己的的人际关系不错，自己很满意；37.50%的认为关系一般过得去，但也有6.25%的大学生觉得自己的人际关系很糟糕很失败。

(二) 大学与人交流的意向比较强

68.7%的大学生觉得自己性格不内向；问及“当你建立了稳固的朋友圈子后，你还愿意去结识新的朋友么？”68.7%的人选了愿意，另外31.3%的同学也选了视情况而定，没有人选

择“不愿意”和“没想过”。这说明大学生对自身的性格还是比较自信的，大部分人都有良好的心态和主动性去结交新朋友，都是渴望有好的人际关系的。只要我们抓住大学生的心理，了解他们的真实意图，就有机会让所有人都走上正常的交往之路。

（三）大学生与朋友、家人的联系偏少

问卷显示，大多数大学生通过短信和上网聊天来联系朋友。所以设置了关于短信发送量和上网时间的问题。大多数学生的短信发送量在300条以下。你可能觉得这比较多，但是大学生卡一般有短信套餐500条，只用300不到、甚至低于50条，确实说明大学生和朋友联系的不多。根据本人自身经验，大一时每月要用近千条短信，现在大二却只需150条足矣。说明随时间推移，和朋友们联系少了，心态不够积极。同家人的联系也一样，只有极少数人主动联系家人，很多人甚至极少和家人互相联系。家该是最温暖的港湾，家人是最亲近的人，都应该记得常“回家”看看，打个电话发个短信互相问候和关心也好。

（四）大学生能比较好的适应寝室的生活

寝室是除了教室和图书馆，大家最常呆的地方，是在学校里的家。调查显示大多数大学生都能创造出比较和谐的寝室氛围。虽然来自不同的地方，有着不同的习惯，但是都能调节和互相适应。

（五）大学生的心理自卑和孤僻现象还比较严重，影响交往主动性

不少的学生常觉得自己是孤单一人，即使身边有室友有伙伴。这体现出当代学生对交谈技巧的缺乏，在交际中不能正确地表现自己，觉得自己孤单一人，不能和别人进行很好的沟通。有自卑心理的大学生在交往中往往是极其看重他人对自己的

看法，畏首畏尾，不敢主动出击，人际交往的主动性被残酷地压抑。自卑者常感不安，从而限制自己在狭小的人际交往圈中，极少主动进行人际交往。孤僻等不良情感也对大学生的人际交往主动性产生重大影响。孤僻表现为不合群，待人不随和，或是由于行为习惯上的某种怪僻而使人难以接受，交往的主动性本来就不强，继而遭到交往人群拒绝的暗示或明示，在心理上造成更深的自信危机，从而愈演愈烈，可能陷入恶性循环之中，交往的主动性变得很弱，难以自拔。

(六) 正对大学生的自杀或他杀行为，正是由于因为嫉妒或学习方面的原因，而不能很好的处理与同学、室友得关系，导致了悲剧的发生。

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。

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。

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和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。

这份调查问卷调查的是大学生的人际关系状况，问卷从大学生与同学、网友、家人的关系方面设问，考察大学生的人际关系状况。希望能了解大学生的交往心理，能够借此得出相应结论或对策。

a.男b.女

a专科b本科c硕士d其他

a大一b大二c大三d大四e其他

a是b否

a关系不错，我很满意b关系一般，勉强过的去c关系很糟，觉得自己很失

败d不清楚

a经常b偶尔c从不d不知道

a差别不大，能适应b差别大，但是能相互忍让c差别很大，无法适应

a写信b电话c短信d上网聊天e登门拜访

a0-2小时b2-5小时c5小时以上d8小时以上

a愿意b不愿意c视情况而定d没想过

a还好，和其它专业的有些联系b根本就不认识其它专业的人，更别说来往c知

道是一个院的，但具体的就不了解了d自己班的同学都不是很熟悉

a自己b家人c都比较主动联系d很少与家人联系

a好b一般c不好