

友善交往健康成长演讲稿 学会交往演讲稿 (优秀5篇)

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

友善交往健康成长演讲稿篇一

各位老师，同学：

在科学高速发展的现代社会，交往无处不在：早晨醒来的时候，在家里我们会和父母有交流；出门上学的路上，如果遇到陌生人给我们一个微笑，那么我们一天都会有个好心情；到了校园，我们最想和好朋友说说心里话，交流彼此对某件事的看法，希望在课堂上和老师有更多的交流……有了人与人之间的交往，世界才变得温馨可爱，社会才会繁荣富强。因此，学会交往是至关重要的。

学会交往，首先要真诚待人。真诚是对人对事的一种实事求是的态度，是待人真心实意的友善表现，所谓“骗人一次，终身无友”；其次表现为对于他人的正确认识，相信他人、尊重他人，所谓心底无私天地宽，只有真诚尊重方能使双方心心相印，友谊地久天长。著名作家三毛说过，人际关系最重要的，莫过于真诚，而且要出自内心的真诚。真诚的眼睛是清澈的，真诚的声音是甜美的，真诚的态度是和缓的，真诚的行为是从容的，真诚的举止是涵养优雅的。真诚是一种不加掩饰不加遮盖的透明，是一种没有面具没有虚伪的坦露，真诚是一种优雅，是一种宁静，是一种圣洁，是一种美好，是一种淡泊，是一种成熟。在你的人生中，多一份真诚，就多一份自在；多一份真诚，就多一份坦率；多一份真诚，就多

一份祥和。

学会交往，再次要保持距离。人际交往中有一种距离叫做社交距离。保持适度的交往距离可以避免或减少由此产生的不必要的烦恼。古人云：“君子之交淡如水”，西方哲人说：“距离产生美”。说的都是一个道理，就是要保持适度的交往距离。同学们生活在校园中，与同学的关系比较亲密，但是我们要提醒自己学会保持适度的社交距离。例如在食堂排队买饭时，有些同学故意挤在一起，有时就会发生一些意外状态，事后询问他们，就会发现他们并非出于恶意。的确，成功的社交是需要“距离”的。保持适当距离，是对别人的尊重，也是对自己的尊重和保护。

学会交往，最后要懂得礼仪。社交礼仪泛指人们在社会交往活动过程中形成的应共同遵守的行为规范和准则。具体表现为礼节、礼貌、仪式、仪表等。比如，与人交谈时，要看着对方的眼睛；养成守时的好习惯等等，这不仅有助于提高我们的自身修养；能够帮助我们顺利地走向社会，能够更好地树立起自身的形象，在与他人交往中给人留下彬彬有礼、温文尔雅的美好印象。特别希望大家在交往中要学会微笑，微笑是人人皆会流露的礼貌表情，不仅为日常生活及其社交活动增光添彩，而且在经济生活中也有无限的潜在价值。微笑礼仪已成为流行于世界的社会竞争的有效手段。在交往中保持微笑吧，因为微笑可以展开一段奇妙的友谊之旅，因为微笑可以帮助我们收获一份特别的友谊，因为微笑可以让我们赢得更多的朋友。

交往是一种本领，交往是一种艺术，交往是一种体验，交往更是一个过程。学会交往，简单又快乐。

友善交往健康成长演讲稿篇二

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家下午好!今天很荣幸能够站在这里与大家一起学习礼仪。

在我的演讲前我想给大家讲一个故事来开始我的演讲。

有一次，列宁同志下楼，在楼梯狭窄的过道上，正碰见一个女工端着一盆水上楼。

那女工一看是列宁，就要退回去给让路。

列宁阻止她说：“不必这样，你端着东西已走了半截，而我现在空手，请你先过去吧!”他把“请”字说得很响亮，很亲切。

然后自己紧靠着墙，让女工上楼了，他才下楼。

我想说这不也是良好文明礼仪的体现么。

今天我讲的内容分为3块，首先是日常社交礼仪的内容，其次是调研数据分析，最后是建议总结。

那么，什么是社交礼仪呢?简单地说从内容上看有仪容、举止、表情、服饰、谈吐、待人接物等;从对象上看有个人礼仪、公共场所礼仪、待客与作客礼仪、餐桌礼仪等。

那今天我着重讲的是坐姿、站姿、谈话交流、握手礼仪和称呼礼仪。

首先坐姿，我想大家从生下来到如今，坐对于我们来说很普通，到哪都会坐谁都会坐，但是我们真的坐对了么?坐，是一种静态造型，端庄优美的做，会给人以文雅、稳重、自然大方的美感。

正确的坐姿应该：腰背挺直，肩放松，女性应两膝并拢;男性膝部可分开一些，但不要过大，一般不超过肩宽，双手自然放在膝盖上或椅子扶手上。

不论何种坐姿，上身都要保持端庄。

下面我给大家提几点建议：入座轻缓，起座稳重。

不要坐满椅子。

忌双脚直伸出去，坐时不可上下抖动，左右摇晃。

让我的组员给大家示范正确的坐姿。

(郭媛婕，詹冰倩)希望大家从现在开始保持良好的坐姿。

第二是站姿：站立是人最基本的姿势，是一种静态的美，站立时，身体应与地面垂直，重心放在两个前脚掌上，挺胸、收腹、抬头、双肩放松。

眼睛平视，面带笑容。

在一些正式场合不宜将手插在裤袋里或交叉在胸前，更不要下意识地做一些小动作，那样不但显得拘谨，给人缺乏自信之感，而且也有失仪态的庄重。

这是几组站立的图片，大家可以进行对比下。

下面让我的组员给大家示范下正确的站立。

(蒋倪梦。

我觉得当一个人具备良好的站姿时他会拥有很多自信。

接下来我们讲讲谈话的姿势，我们的谈话姿势可以反映我们是否尊重他人谈话，姿势也往往反映出一个人的性格、修养和文明素质。

所以，交谈时，首先双方要互相正视、互相倾听、不能东张

西望、看书看报、面带倦容、哈欠连天。

否则，会给人心不在焉、傲慢无礼等不礼貌的印象。

握手是一种很常用的礼节，无论是在商务场合还是一般性的社交场合，我们都明白跟别人握手为礼的重要性，但是却很少人要关注握手时的礼仪。

一般用在哪些地方，大家都知道么？问候时 感想时 道歉时 祝贺时 慰问时 重逢时 欢迎时 安慰时 庆祝时（请人回答）。

男士之间的握手：握手掌，虎口相对，力度稍大。

女士之间的握手：手指相握 力度稍轻。

（有请人演示），跟任何人握手，时间是很重要的一个点。

例如，不太懂礼仪的男士握着女士的手长时间不放，这反而是一种不尊重，一般和人家握手时间不能太短也不能太长，所谓“过犹不及”。

一般和人握手最佳的做法是三到五秒钟，当然也不要一碰就跑。

当你时间握的长了，别人还会以为你是变态呢。

称呼基本解释为call name.把...叫做，称为“我该怎么称呼他”，称呼指的是人们在日常交往应酬之中，所采用的彼此之间的称谓语。

在人际交往中，正确、适当的称呼，反应着自身的修养、对对方的尊敬程度，甚至还反应着双方关系发展所能达到的程度和社会风尚，所以不能乱用。

第二部分是调研结果分析。

我们对日常社交礼仪这一块做了一个小小的调查，其中我们总结了四个问题的反馈首先我们看第一个问题是关注礼仪话题的程度和注重自己的仪容仪表程度都是偶尔关注的同学较多，经常关注的同学很少。

(看图表) 第二个问题(看图表)——对于是否愿意参加礼仪培训这一问题，大多数都是不愿意，这说明目前大多数人对于礼仪这一方面并不重视。

第三个问题(看图表)当你看到老师是否会主动上前问好?很多都是情况而定，说明老师在大家心中的地位还是欠佳的。

希望从现在开始在场的人以后遇见老师后都能喊声老师好。

(自己鞠躬示范)

第三部分是建议总结。

那么我们应如何培养我们的礼仪呢?首先要自觉的接受和学习礼仪教育，从思想上提高礼仪修养水平。

让大学生从明确言谈、举止、仪表和服饰能反映出一个人的思想修养、文明程度和精神面貌。

然而每个人的文明程度不仅关系到自己的形象，同时也影响到整个学校的精神面貌乃至整个社会的精神文明。

通过社交礼仪教育进一步提高大学生的礼仪修养，培养大学生应对酬答的实际能力，养成良好的礼仪习惯，具备基本的文明教养。

结束语：文明礼仪不在于嘴上功夫，而是在于真真正正的实践。

我想说：如果你失去了今天，你不算失败，因为明天会再来；如果你失去了金钱，你不算失败，因为人生的价值不在钱袋；如果，你失去了文明，你是彻彻底底的失败，因为你已失去了做人的真谛。

让我们都行动起来，做文明礼仪的小主人，让我们的校园失去粗言，充满欢声笑语，让文明礼仪之花在校园中万紫千红的盛开吧！

最后送给大家一句话：成功的人生=智力+礼仪+形象力

最后谢谢大家的聆听！我的演讲完毕。

学会交往演讲稿

在科学高速发展的现代社会，交往无处不在：早晨醒来的时候，在家里我们会和父母有交流；出门上学的路上，如果遇到的陌生人给我们一个微笑，那么我们一天都会有个好心情；到了校园，我们最想和好朋友说说心里话，交流彼此对某件事的看法，希望在课堂上和老师有更多的交流……有了人与人之间的交往，世界才变得温馨可爱，社会才会繁荣富强。

因此，学会交往是至关重要的。

学会交往，首先要真诚待人。

真诚是对人对事的一种实事求是的态度，是待人真心实意的友善表现，所谓“骗人一次，终身无友”；其次表现为对于他人的正确认识，相信他人、尊重他人，所谓心底无私天地宽，只有真诚尊重方能使双方心心相印，友谊地久天长。

著名作家三毛说过，人际关系最重要的，莫过于真诚，而且要出自内心的真诚。

真诚的眼睛是清澈的，真诚的声音是甜美的，真诚的态度是和缓的，真诚的行为是从容的，真诚的举止是涵养优雅的。

真诚是一种不加掩饰不加遮盖的透明，是一种没有面具没有虚伪的坦露，真诚是一种优雅，是一种宁静，是一种圣洁，是一种美好，是一种淡泊，是一种成熟。

在你的人生中，多一份真诚，就多一份自在；多一份真诚，就多一份坦率；多一份真诚，就多一份祥和。

学会交往，其次要换位思考。

从“己所不欲，勿施于人”到“以言责人甚易，以义持己实难”；从《自由论》的“只知己而不知彼者，对己亦知甚少”到《艺术与生活》的“如果我们了解别人也像自己一样，那么对最可谴责的行为，我们也会感到应该宽容”。这些都告诉我们，要学会换位思考。

换位思考的实质，就是设身处地为他人着想，即想人所想，理解至上。

在校园中，同学们也可以站在老师的角度来思考，为什么课堂中不允许讲话，为什么要求每个同学都认真地完成作业。

学会交往，再次要保持距离。

人际交往中有一种距离叫做社交距离。

保持适度的交往距离可以避免或减少由此产生的不必要的烦恼。

古人云：“君子之交淡如水”，西方哲人说：“距离产生美”。说的都是一个道理，就是要保持适度的交往距离。

同学们生活在校园中，与同学的关系比较亲密，但是我们要

提醒自己学会保持适度的社交距离。

例如在食堂排队买饭时，有些同学故意挤在一起，有时就会发生一些意外状态，事后询问他们，就会发现他们并非出于恶意。

的确，成功的社交是需要“距离”的。

保持适当距离，是对别人的尊重，也是对自己的尊重和保护。

学会交往，最后要懂得礼仪。

社交礼仪泛指人们在社会交往活动过程中形成的应共同遵守的行为规范和准则。

具体表现为礼节、礼貌、仪式、仪表等。

比如，与人交谈时，要看着对方的眼睛；养成守时的好习惯等等，这不仅有助于提高我们的自身修养；能够帮助我们顺利地走向社会，能够更好地树立起自身的形象，在与他人交往中给人留下彬彬有礼、温文尔雅的美好印象。

特别希望大家在交往中要学会微笑，微笑是人人皆会流露的礼貌表情，不仅为日常生活及其社交活动增光添彩，而且在经济生活中也有无限的潜在价值。

微笑礼仪已成为流行于世界的社会竞争的有效手段。

在交往中保持微笑吧，因为微笑可以展开一段奇妙的友谊之旅，因为微笑可以帮助我们收获一份特别的友谊，因为微笑可以让我们赢得更多的朋友。

交往是一种本领，交往是一种艺术，交往是一种体验，交往更是一个过程。

学会交往，简单又快乐。

友善交往健康成长演讲稿篇三

各位老师，同学：

(一)交往对象的变化少年期由于自我意识和独立性的发展，交往对象的重点开始向同龄伙伴转移、感情的重心也逐渐偏向关系密切的朋友。因为与同龄伙伴交往的平等关系能提供父母所不能提供的心理稳定感、认同感和发挥自身能动性的机会和场所，通过朋友之间分享共同的情感、矛盾、忧虑和困难，在相互帮助和尊重中满足了自我发展的需要。初中是学生结交知心朋友的高峰期，到了高中阶段，青少年几乎达到了一个结交同性朋友的猛增期。

(二)交往方式的变化青少年由于自我意识的增强、身心方面的矛盾的出现造成心理上的不安和焦虑。他们需要一个能倾吐烦恼、交流思想、表露自我并能保守秘密的地方。小学时团伙式的交往已满足不了这种要求，因而他们交友的形式开始注重个人内在素质的特征，交往内容也逐渐从活动的外在层面向内在认识和体验方面发展。他们选择朋友的标准主要包括以下几个方面：

(1)有共同的志趣和追求，

(2)有共同的苦闷和烦恼，

(3)性格相近，

(4)在许多方面能相互理解等，这一阶段朋友之间的关系十分密切，所建立起的友谊相对稳定和持久。

(三)择友特征的阶段性变化青少年对朋友的选择是以其对交

友意义的新认识为基础。少年期朋友的选择主要以活动为中心，只要愉快相处就是朋友，朋友之间要绝对忠诚、坦白、保守秘密，遵守无形的伙伴关系准则，齐心斥责对朋友的叛变等。高中时期的青少年友谊要比少年时稳定和深刻的多，他们在择友时更注重内在的品质和情趣，即强调对方的气质、性格、能力和兴趣爱好等。由于此时青少年的判断力、自我调节能力都得到了相对的提高，因而能够做到求大同、存小异，朋友间的一些非原则问题不会影响友谊的继续。由于青少年志趣爱好不断的拓展，内心的丰富使高中生的交往领域比少年广泛的多，他们更倾向于选择不同的朋友来满足自己不同的需要。

青少年的人际交往与人际关系……人际交往的特点伴随着性的成熟，身体发育的急剧变化，自我意识的形成，认知能力的发展，人际交往上也日益显示出与童年完全不同的特点，并在人际关系上建立了新的模式。

友善交往健康成长演讲稿篇四

各位老师，同学：

人的一生都离不开人际交往，都生活在一定的人际关系中。随着社会的发展、科技的进步、现代化生活方式的变革与普及，人际交往在社会生活中占有更加重要的位置，例如日益发达的通讯技术使未曾谋面的人进行交往成为可能，于是人际交往、人际关系已经成为决定人们在多大程度上对社会作出贡献、增加知识技能以及满足自己的物质精神生活需要的决定性条件之一。所以对人际交往进行深入细致的研究是社会发展和现实生活向我们学生工作者提出的新课题。

交往是人类社会实践活动开展的必然产物，而人际交往是提高社会适应能力和人格发展成熟的重要途径和手段。良好的人际关系对大学生心理健康有着重要的意义。人际交往是指人们为了满足某种需要相互间进行的交流或联系。沟通是人

际交往的基本过程，没有信息的沟通不能称之为人际交往。沟通中的信息基本类型有情感信息和社会信息，信息的载体为语言和非语言的两类形式，所以可以概括地说：人际交往行为是人与人之间进行心理和行为沟通的一种人类最基本的社会活动，是人们通过运用语言符号系统或者非语言系统进行接触、表达、沟通、交流、情感抒发，使其在心理和行为上相互影响、相互作用，从而建立相应人际关系的过程。

人际交往行为包括对人际关系的认知、适应、协调和处理。对人际关系的认知是个体建立人际关系的前提，是对别人思想、情感、需要和动机的感受能力，反映个体对人际关系状况的了解，是人际知觉的结果，是理性条件；人际关系的适应指个体适应自己与他人人际关系变化捉着不断根据变化了的人际环境调整自己的思想、情感和行为方式；人际关系的协调和处理指个体通过自己的行为有意识、又目的地影响人际关系变化与发展方向。以上三个方面因素相互联系、不可割裂，是个有机整体。其中，人际关系的认知是建立良好人际关系的前提，人际适应是建立良好人际关系的基础，人际协调和处理是建立良好人际关系的关键。

（一）人际交往行为的功能

1. 对个体存在和发展的功能

（1）人际交往是个体生存的基础。荀子讲：“人生不能无群。”人的一生的成长、发展、成功和幸福，是与他人的交往与关系相联系的，任何人脱离社会都不可能生存下去，亚里士多德曾说：“能独自生活的人，不是野兽，就是上帝。”人的一生是在别人的搀扶下走完人生旅程的。人的生存注定离不开与社会接触、交往，人们只有通过活动和交往，才能满足自己生存和发展的多样性的需要。每个个体都渴望从他人那里得到友谊、爱和接纳，避免陷入孤独和恐惧中。马斯洛的需要层次论认为人具有生理需要、安全需要、归属和爱的需要尊重需要和自我实现需要。每一种需要的满足都离

不开人与人之间的交往和互动。可见，人际交往是生存的基础。

(2) 人际交往促进个体身心健康。舒茨的《人际行为三维理论》，认为人际交往的三种基本需求倾向是包容、情感和控制。人际交往的包容需求——交往的根基。包容的需求是指每个个体都希望与他人建立并维持一种满意的相互关系的需要。人际交往的情感需求——人际交往的能量。人际交往的情感需求是指每个个体都渴望与他人建立并维持亲密情绪联系的需要。人际交往的控制需求——控制与被控制。在人际交往中，人们还具有控制、支配、指挥和领导的欲望或服从、模仿和受人支配的需求。

如果以上的需要得到了满足，就会产生积极的情感体验，因此人际交往可以满足个体的安全感、归属感，提高自尊心，增强力量感，有利于人的身心健康。反之，会严重影响身心健康，产生不良的情绪反应，诸如焦虑、不安、恐惧、孤独、愤怒、敌对等，还会导致神经衰弱、抑郁症、恐慌症、等众多疾病。世界卫生组织提出了身心健康的八大标准：食得快、便得快、睡得快、说得快、走得快、良好的个性、良好的处事能力、良好的人际关系。所以人际交往是促进人身心健康的重要途径。

(3) 自我认知功能 自我认知，是对自己存在的觉察，即对自己的生理状况、心理特征以及自己与周围关系的认识。一个人对自己的认知一是在很大程度上取决于他周围的人对他所作的评价，尤其是来自群体、集体及自己所重视的人的评价。当然，他人的意见也并非完全正确，人们在作自我评价过程中，须持一种分析的态度，不能充耳不闻，也不能偏听偏信。人们对自我的认知的另一种重要途径是在通过与他人的相互比较中形成。他人是认识自己的一面镜子，每个人都能在与他人交往中认知自己，这里有着心理与性格的辉映、比较。只有努力拓展交往视野和范围，才可能深入而全面地认识自我，从中看到自己真正的价值，避免夜郎自大和妄自

菲薄两种极端。

（4）获取知识信息的功能

人们通过人际交往，获取大量的信息、知识、思想，对每个人的生活、学习、工作和自我发展都是至关重要的。“独学而无友，则孤陋寡闻”。因此人际交往能够通过交流，沟通信息，增长知识，开阔视野，启迪智慧。荀子说“学莫便乎近其人。”（《荀子 劝学篇》）为学之道，没有比接近良师益友更便捷的了。

（5）社会化功能

人一生下来就开始投入社会生活，但人的一生有一个逐渐适应社会的过程，也就是通过学习和实践发展自己的社会性过程。社会化程度的高低，是衡量一个人成熟程度的重要尺度。人是社会性动物，不能离开他人而孤立地生活，个体社会化在很大程度上是在人际交往中实现的。个体在与他人交往中，通过与他人建立各种各样的关系，逐渐发展和形成个性，通过不断地社会化过程来实现自身的价值。马克思指出：“一个人的发展取决于和他直接或间接进行交往的其他一切人的发展”

2. 对群体存在和发展的功能

首先，人际交往能够增强群体的凝聚力。人们之间的交流合作、相互配合能够促进成员之间的彼此尊重、互相补台、互相谅解，有助于建立良好的人际关系，增加群体的凝聚力，提高群体的工作效率。其次，人际交往能够促进社会和谐。良好的工作和生活环境是人们追求的目标，人际关系的和谐是社会和谐的基础。和谐的人际关系有利于形成群体的合力，增强群体的凝聚力，优化社会环境，营造积极健康向上的社会氛围。

（二）对大学生个体成长与发展的意义

1. 有助于建立良好的人际关系有什么样的交往就有什么样的人际关系，而人际关系的程度又影响和制约这人际交往的深度和广度，决定交往的内容和性质。人际交往的时间越长、空间越大，得到支持与帮助的机会就越多，因此成功的人际交往才能建立良好的人际关系。任何一个群体，为了实现群体成员的共同目标，就必须在共同的价值标准和行为规范约束下，通过社会群体各成员不断接触，相互加深了解，才会逐渐和他人之间产生共同的公约和规则，也才能保证共同目标的实现。大学生在未来无论从事什么样的工作，都必须学会协调各方面的关系，为自己营造一个良好的人际环境。如果一个人经常受人际关系的困扰，很难顺利地完成各项工作。

2. 培养良好的个性形成独特的人格魅力人际间的互动是一个认识社会、体验人生、完善自我的重要途径，在这一过程中，每个人都在慢慢地积累与成长，不断充实、成熟，不断成长。有个性的人大都同别人有着融洽的关系，如果一个人长期缺乏与别人的积极交往，无法建立和保持稳定的良好的人际关系，那么这个人往往有明显的性格缺陷。有研究者发现，作为一种社会支持力量，良好的人际关系可减少心理紧张所造成的心理伤害，其原因是他人的社会支持能够提高个体的自尊心和自信心，帮助人们通过交往体验积极情绪，抑制焦虑和抑郁情绪。健康的个性总是伴随着健康的人际交往。因为人们在进行交往不仅获得信息交流，而且实现心理上的沟通，情感上的交流。在和别人的交往互动中，个体的自我认识和自我完善水平不断提高，从他人对自己的评价和态度中，从与他人的关系中，从与别人的比较中认识自我，塑造良好的个性。同时，人正是在各种社会影响的关系中意识到在交往中所受到的影响，并对这种影响有其特点的应答活动，在这种不断的应答活动中，逐渐理解和掌握一定的社会道德规范、社会价值观念，学会评价自己和他人，并以此为准则调整自己的认识和行为方式，表现出来某种倾向，逐渐形成与众不

同的人格魅力。

3. 成功的人际交往是事业成功的前提

4. 成功的人际交往是个人生活幸福的保证

幸福是人生的主题，追求幸福是每个人毕生努力奋斗的最大动因。成功的交往让人身心愉快，增强幸福体验。同时还能使人更有安全感，也更乐观、开朗、自信。工作中的人际关系状况是职业幸福感的重要影响因素之一。如果能与领导、同事、下属和客户保持良好的人际关系，在工作中就能有领导为其指明方向，赏识其才干并为其提供施展才华的机会，其意图能得到同事全力支持和鼎力相助，其决策能被下属充分贯彻实施，同时还能得到客户的信赖。这样和谐的人际环境不仅会让个体在工作中左右逢源、如鱼得水，工作卓有成效，同时也让个体充满信心。

友善交往健康成长演讲稿篇五

各位老师，同学：

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，离开了社会，离开了与其他人的交往，一个人将无法生存。只要走上社会，就会与各种各样的人打交道，在与人交往中，能否得到别人的支持、帮助，就会涉及到自身能力的问题。

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。

大学生常见的交往障碍主要表现在以下三个方面：

(1) 理想与现实的差距，自我认识的不足，产生的认知障碍；

(2) 仅凭情感的好恶，来决定人际交往方向，产生不良后果，进而形成的情感障碍；

(3) 因人格的差异，在交往中带来误解、矛盾与冲突，产生的人格障碍。其中情感障碍在大学生的人际交往障碍中所占的比重较大。

情感障碍具体体现在以下几个方面：

其一，自卑心理。自卑是人际交往的大敌。自卑的人悲观、忧郁、孤僻、不敢与人交往，认为自己处处不如别人，性格内向，总觉得别人瞧不起自己。这类人主要是由以下几种原因引起：过多的自我否定、消极的自我暗示、挫折的影响和心理或生理等方面的不足。像有的学生身材矮小、相貌丑陋、出身低微、学习差等等。这种同学在学校中为数不少。

其二，孤独心理。孤独是一种感到与世隔绝、无人与之进行情感或思想交流、孤单寂寞的心理状态。孤独者往往表现出萎靡不振，并产生不合群的悲哀，从而影响正常的学习、交际和生活。这类学生主要由以下几种原因引起：性格、过于自负和自尊、挫折。

其三，嫉妒心理。嫉妒是在人际交往中，因与他人比较发现自己在才能、学习、名誉等方面不如对方而产生的一种不悦、自惭、怨恨甚至带有破坏性的行为。特点是：对他人的长处、成绩心怀不满，抱以嫉妒；看到别人冒尖、出头不甘心，总希望别人落后于自己，嫉妒还有一个特点：就是没有竞争的勇气，往往采取挖苦、讥讽、打击甚至采取不合法的行动给他人造成危害。这种情况严重阻碍了大学生的心理健康和交际能力，给大学生成人和成才带来了莫大的困难。

其四，报复心理。所谓报复，是在人际交往中，以攻击方法发泄那些曾给自己带来挫折的人的一种不满的、怨恨的方式。它极富有攻击性和情绪性。报复心理和报复行为常发生在心胸狭窄、个性品质不良者遭到挫折的时候。据社会心理学家研究表明：报复心理的产生不仅同个性特点有关，而且与挫折的归因和环境有关，报复常常以隐蔽的形式进行。因为报复者常常以弱者的身份出现，他们没有足够的心理承受能力和公开的反击能力，所以只有采取隐蔽的方式来进行报复！这种心理给报复者的人际交往带来了莫大的阻力和压力。当然，大学生人际交往的心理障碍除了上面的内容外，还有社交恐惧、猜忌等诸多方面的内容。

面对上述这么多的心理障碍，大学生们如何克服，如何改善人际关系，加强人际关系？我们可以从以下几个方面入手：

第一，注重人际交往中平等、相容、互利的原则。首先，要坚持平等，无论是公务还是私交，都没有高低贵贱之分；其次，人与人之间的融洽关系，是与对他人的包含、容纳和忍让，所不可分里离的。主动与人交往，广交朋友，求同存异、互学互补、处理好竞争与相容的关系，更好的完善自己。再次，人际交往是一种双向行为，故有来而不往、非理也之说，只有单方获得好处的人际交往是不能长久的。所以要双方都受益，不仅是物质的，还有精神的，所以交往双方都要讲付出和奉献。

第二，在人际交往中学会宽容。人际交往中往往会产生误解和矛盾。大学生个性较强，接触又密切，不可必免产生矛盾。这就要求大学生在交往中不要斤斤计较，而要谦让大度、克制忍让，不计较对方的态度、不计较对方的言辞，并勇于承担自己的行为责任，做到宰相肚里能撑船。宽容克制并不是软弱、怯懦的表现。相反，它是有度量的表现，是建立良好人际关系的润滑剂，能化干戈为玉帛，赢得更多的朋友。

第三，有技巧的进行人际交往。大学生若想在人际交往中取得优势地位，就必须掌握一定的技巧。如：记住别人的姓或名，主动与人打招呼，称呼要得当，让别人觉得礼貌相待、倍受重视，给人以平易近人的印象；举止大方、坦然自若，使别人感到轻松、自在，激发交往动机；培养开朗、活泼的个性，让对方觉得和你在一起是愉快的；培养幽默风趣的言行，幽默而不失分寸，风趣而不显轻浮，给人以美的享受；与人交往要谦虚，待人要和气，尊重他人，否则事与愿违；做到心平气和、不乱发牢骚，这样不仅自己快乐、涵养性高，别人也会心情愉悦；注意语言的魅力，安慰受创伤的人，鼓励失败的人，帮助有困难的人；处事果断、富有主见、精神饱满、充满自信的人容易激发别人的交往动机，博得别人的信任，产生使人乐意交往的魅力等等。

每个人生命的主宰其实就是自己，关键是自己要有所改变，当代大学生应该了解并认识到人际交往的重要性，找到合适的方法培养自己的人际交往能力，促进自身的人际关系。