

人际关系的论文 人际关系论文(汇总9篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

人际关系的论文篇一

个人的成长离不开集体，只有在集体中，个人才能获得全面发展的手段和展示自身才华的舞台。班集体对学生的身心发展有着巨大的推动作用，所以和谐的班集体人际关系是建设优秀班集体的重要内容。本文笔者从班集体人际关系的各方面进行了阐述。

班集体人际关系

人际关系是指人们在活动和交往中形成的一种关系。班集体人际关系是指班集体中师生、生生在学习与生活中建立起来的关系。下面就这个问题谈谈班集体人际关系的教育功能及建立良好的班集体人际关系的障碍和调整措施。

1. 良好的人际关系是班集体的纽带，没有协调的人际关系就不可能有真正团结的班集体

班集体并不等于几十位学生简单相加的算术和，学生只有在共同活动中通过交往建立一定的人际关系后，才能形成群体。如果班里的几十位学生只是坐在一起听课，从不一起交流，一起活动，可想而知，那班级将是一片森林，而不是一个集体。

2. 良好的人际关系是学生个性形成和发展的影响源

对学生来说，一天之中，他们与同学的接触最多，受其影响也最深。优秀的品格——正义、爱心、慷慨等从来不是某个孤立学生的品质，它们必然是在人际交流过程中受别人影响而形成，进而也对他人施以影响。协调的人际关系是孕育学生完美个性的肥沃土壤。

3. 良好的人际关系是提高教育活动效果的重要手段

当学生在班集体内具有有利地位时，他在丰富的人际关系体系中也能表现其特长和施展才能，当他的这种能力被班级其他成员所珍视时，他就会在相应的教育活动中表现出高涨的积极性，并努力与其他同学协作，创造性地完成任任务。良好的人际关系所创设的条件，能显示出强大的教育和管理功能。

综上所述，良好的班集体人际关系对于班集体建设的教育功能是相当大的，然而由于学生是活生生的人，他们有着自己的主观能动性，因此，我们在建立良好的班集体人际关系的过程中定会遇到许多障碍。如班内学生有关是非、善恶、美丑的'一般观念，在对人的品格和事物性质的基本评价及态度方面，通常有较大的认知距离，从而在交往过程中会出现种种矛盾。但最主要的障碍是学生对于自己在班集体中的定位，也就是学生在班集体的人际关系体系中确定或取得自己的位置，尤其是有利的地位通常会很难，主要表现在以下几个方面：

1. 班干部的定位

有些学生在没有当班干部时与同学相处和谐，深得人心。但当了班干部以后，在班级中居于有利地位，以前很亲密的朋友反而疏远了，由于没有情谊性关系作调节，有时很难开展工作，以致威信下跌，使班集体建设难以顺利开展。

2. “头领”的定位

有的学生有很多朋友，也有一定的组织管理能力，但由于其他方面能力的缺憾，集体并不委任他办理重大事情，由于他在公共关系中找不到自己合适的位置，就常常会由集体的积极分子变成消极的成员。于是，他千方百计地在小群体中争取有利地位，甚至使小群体偏离集体，或不惜以任何代价达到引起同学们注意的目的，这种代价会导致各种恶作剧和偶发事件的产生，因而阻碍班集体的良好建设。

3. “沉默者”的定位

平时常听同事谈到某同学时说“这个同学有他没他一个样”之类的话。确实每个班级里，都可能有几个默默无闻的学生，他们不引人注目，似乎在班级里不起任何作用。他们大多在班内受到排斥、歧视，甚至成为“不受欢迎的人”或“替罪羊”。这种现象很不正常，容忍它，就会使其他成员变得麻木不仁，对班集体的人际关系产生销蚀作用，有碍班集体的建设。

1. 优化集体背景，丰富人际关系

第一，运用组织手段，建构关系网络。教师可运用组织手段，为学生提供日益扩展的交往范围，建立丰富多彩的生活联系，从而使每个同学自觉不自觉地参与到集体建设中去，使他们的精神世界变得更加充实。如变单人活动为多人合作活动，进行小队与小队之间的各种竞赛，让每个学生都能与其他同学和谐交往，增进彼此的了解，感受到同学之间的情谊，这样一来，每个学生都会觉得自己是集体的一分子，享受到集体的温暖，也同时把温暖送给班里的每一位学生，从而使集体变得生机勃勃，健康成长。

第二，采取接纳态度，引导非正式群体。所谓非正式群体，就是没有正式规定的自发形成的群体，如班级中的伙伴群体，其成员之间的相互关系带有明显的情感色彩，以个人之间的好感、喜爱为基础。这种非正式群体的共同活动比较协调，

结构也比较稳定，有较高的凝聚力、功效性，所以对于学生的非正式群体，既要承认他们的存在，又要积极引导。而对于那种反集体的非正式群体，可采取情感疏通，积极引导的方法，逐步使它们与班集体的关系趋于正常化。

2. 创设教育情境，克服定位困难

为了使学生在班集体中克服由于定位困难而带来的情绪波动，班主任应有意识地创设各种教育情境，并发挥其教育功能，建立积极的人际关系，减少消极的人际影响。如班主任可利用班会这一阵地，通过演小品、哑剧、小辩论等手段有目的、有计划地创设一些具体的情境，如信赖情境、成功情境、挫折情境、道德选择情境等，使学生在与同学的合作中受到教育，从而使班集体的生活具有强大的情绪吸引力。班主任应不失时机地引导学生克服自私、冷漠的情感，从而逐步养成尊重他人、关心他人的良好习惯。

3. 改变控制方式，优化师生关系

为了成功地调整班集体的人际关系，班主任首先要对自身的言行进行调整，调整自身的思想和行为，为建立良好的师生关系创设前提条件。师生关系对班集体人际关系的结构有着一种举足轻重的影响。班主任必须把每个学生放在心上，并使他们居于有利地位，这一点很重要。我们在实践中会发现，如果某位学生经常受到老师的批评、冷落，那其他同学也会避开、冷落甚至鄙视他。可见班主任应认真、慎重地对待每一位学生，要做到这一点就要求我们班主任必须提高自身的教育素养，在师生交往中把自己摆在恰当的位置，实行符合教育要求的适度控制，真正起到榜样示范的作用。

所以，班主任和全体教师应把良好的人际关系看做教育的真正对象，并积极开展工作，使班集体建设能较好地发展，学生也能在良好的人际关系的条件下正常交往，共同愉快地完成学习和其他任务，并形成各种积极而高尚的品质，从而大

大提高教育工作的效率。

[1]章志光。学生品德形成新探[m].北京：北京师范大学出版社，1993.

[2]曾仕强、刘君政。人际关系与沟通[m].北京：清华大学出版社，2004.

[3]黄正平。班集体问题诊断与建设方略[m].北京：教育科学出版社，2007.

人际关系的论文篇二

【摘要】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。

【关键词】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在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发展和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得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)].

人际关系的论文篇三

摘要：随着我国构建和谐社会的深入发展，和谐人际关系越来越受到社会各界的重视。本文从学校和谐人际关系的涵义及重要性、学校人际关系的现状以及如何建立学校和谐的人际关系等几方面探讨了学校和谐人际关系状况。

关键词：构建；和谐；人际关系

1 学校和谐人际关系的涵义及重要性

著名的心理学家丁瓚教授曾指出：“人际关系不良会导致多种身心疾病，如神经衰弱、高血压、心脏病等。”可见人际关系对人的心理卫生与健康有着重要的影响。人际关系健康是个体健康的一个重要指标。同样，学校的良好发展也需要和谐的人际关系。学校和谐人际关系是指学校中人与人之间在各自的需要和利益得到协调实现的情况下的彼此尊重、互利共生、诚信友爱、融洽相处的状态和关系，简单地说就是学校中人与人之间关系的和谐。学校和谐人际关系包括人自身的和谐和人与人之间、群体与群体之间关系的和谐。学校领导集体之间、教师员工之间、师生之间关系融洽，能够激发教职工的工作主动性；激发学生学习的积极性；能够有效地保障教育教学成效的实现。反之，人际关系紧张、勾心斗角、互不协作，就会形成内耗，大大降低工作效率，影响学校管理目标的实现。

2 学校人际关系现状

学校是培养人才的摇篮，是文明的金字塔。相对社会其他行业，学校与社会直接联系不多，教师的素质比较高，学生多数都比较可爱，善良。因此学校人际关系总体比较融洽。然而学校教育属于意识形态范畴，其人际关系也具有明显的社会性。当前学校学术气氛不足，教师社交气氛太浓，往往出现以“实现个人某个目的”为处理某种人际关系的准绳。现今一些教师为了评职称大打出手、斯文扫地；领导在评优工作中“近亲繁殖”等问题就是典型的例子。这样就很容易引起教师之间，学生之间不和睦，师生之间，师生与校领导之间矛盾重重等。但无论如何，学校毕竟是教书育人的地方。教育教学利在当代、惠及子孙的常规理念，构成人员平均素质较高、批判及校正能力较强等因素都决定了学校人际关系具有明显的可塑性。也就是说，构建学校良好人际关系具备可行性和必然性。

3 如何建立学校和谐人际关系

3.1 促进生生和谐人际关系

教育中利用正式群体的巨大力量，形成强大的凝聚力，巧妙引导、用好非正式群体的“首领”，把非正式群体吸引到班级主道上来。还可充分利用非正式群体间产生的交叉，在各群体间架设桥梁，以促进生生和谐。在班内推行合作学习制度，可以有力地集中学生的凝聚力和提高自己的学习积极性，促进后进生的转化，有效促进同学间的友好关系。定期开展主题班会，加强对学生世界观、人生观、价值观的教育，引导学生正确对待和处理个人利益与集体利益、他人利益之间的关系，从而减少人际磨擦，增进人际和谐。经常组织活动，为学生人际交往提供广阔的时间、空间和自由度。拉近学生与学生之间的空间距离，缩短彼此间的心理距离。还可以加强心理健康教育，培养学生的健全人格。一个心胸宽广、开朗乐观、包容忍让的人一定会拥有良好的人际关系。

3.2 建立师生和谐人际关系

教师在师生关系中起主导作用，教师应与学生建立民主、平等的对话关系。同时教师应掌握高超的教育艺术和教育机智。及时对学生采取灵活有效的应变策略。教师还应加强自身修养，提高自我控制的能力，保持良好教学心境，面对复杂问题，能够保持理智，做自己情绪的主人。教师要树立教育法制观念，使自己处理问题行为的方式控制在教育法律所规定的范围之内。最后教师要实行民主管理，引导学生加强自我管理，在和谐的氛围中允许学生有自己的思想和个性。如果教师能做到以上几点，一定会与学生和谐相处。

3.3 建立师师和谐人际关系

教师之间长期共事，难免出现这样或那样的矛盾，这些矛盾有时为利益冲突，有时表现为意见分歧，有时表现为相互误

解。但是绝大多数矛盾是在根本利益一致基础上的，是非对抗性矛盾。因此，解决这类主要用道德调节手段。如果教师之间能够真正做到少一点埋怨，多几分理解，关系就会融洽得多，即使出现误解，只要检点自己，胸怀大度，误会也会随着事实的澄清而逐渐消除。教师之间开展有益的竞争，必须注意，一方面要敢于突破传统观念的束缚，敢于冒尖；另一方面要提倡科学、求实的作风，形成自己的新方法和新见解。这种竞争与团结协作不仅不矛盾，而且还相辅相成，互相补充。只有这样，个人才能得到提高，教育才能得到发展，教师之间的关系才能够和谐。

3.4 建立学校领导之间的和谐关系

毛泽东同志指出：办教育也要看干部。学校党政领导班子是学校各项事业的领导核心。有没有一支心齐气顺、团结和谐的领导班子，一个舒心融洽、合作团结的环境，直接关系到和谐校园建设目标能否顺利实现。党政班子应荣辱与共、同舟共济，其成员都有职、责、权，在工作中既要依法办学、照章办事、各负其责，又要相互信任、顾全大局，严于律己、宽以待人。党政领导班子的团结和谐、和而不同、事业为重，广大教职工才会齐心协力、奋勇拼搏，共同推动学校事业的又好又快发展。

3.5 建立学校领导与师生的和谐关系

教师和学生是学校的主体。一方面，校领导要牢固树立全心全意依靠教职工办学的理念，大力营造尊师重教的良好氛围，切实维护教职工的合法权益，努力改善教师的工作、学习、生活条件。另一方面，校领导要牢固树立全心全意为学生服务的理念，把促进学生的成长和全面发展作为办学的根本追求，努力为学生在校学习、生活提供优良环境，把“一切为了学生，为了一切学生，为了学生的一切”的思想贯穿于学校工作的全过程。学校师生也要关心和支持学校的发展，理解学校领导为人才培养、科学研究和社会服务所作出的努力，

积极参与学校事务管理， 勇于建言献策， 爱护学校的一草一木， 同心同德共建和谐校园。

人际关系的论文篇四

【摘要】 大学生宿舍人际关系紧张突出表现在认知、情绪情感和行为三个方面。解决的对策主要是积极激发大学生投入和谐宿舍建设的热情、积极性和主动性，推动人格的不断完善；加强人际关系知识辅导和交往能力训练；加强对心理障碍学生的辅导力度；加强宿舍管理和宿舍文化建设等。

【关键词】 大学生；宿舍；和谐人际关系；问题；对策

“人际关系是人们在共同活动中，彼此为寻求满足各种需要而建立起来的相互之间的心理关系。”[1]宿舍是大学生在学校最主要的聚集点，宿舍人际关系是大学生最重要、最敏感的人际关系。

—

没有大学生不渴望良好的同伴关系。现实中，多数大学生用心经营自己与室友的关系、与室友互动良好，心情、学习与生活不断受益。然而，宿舍人际关系确实令许多大学生感到烦恼，令学生管理者感到头痛。调查称，“90后”大学生最头疼寝室关系，表示满意的仅占四成[2]。宿舍人际关系紧张作为大学生人际关系最突出的问题，主要表现在认知、情绪情感和行为三个方面。

1、认知方面

一些大学生对宿舍人际关系存在有认识偏差。一是对宿舍功能的认识。只将宿舍看成“睡觉的地方”、“上网的地方”、“放松的地方”，忽视宿舍对自身成长成才的作用，忽视自身情绪、言行对宿舍成员的影响。二是对大学人际关系特点

的认识。大学人际交往是社会人际交往的预备，平等、相容、互利、信用是最基本原则，只有走出自我中心、摆脱自我好恶限制，才有和谐的人际关系，宿舍中更是如此。而一些大学生却认识不到这一点，与室友关系中加入过多的以个人价值观、兴趣爱好和生活习惯为标准的评判，对人际差异不理解、不包容，甚而不相容，引发室友之间的对抗与冲突。三是对自我人际吸引力的认识。大学生不少来自社会最基层，相当数量来自贫困家庭，许多还有留守儿童经历，自卑情结较重，对自己的人际吸引力评价过低，或自我压抑、渴望友谊却不敢主动交往；或封闭自己，在室友面前自我暴露过少，难以与室友建立亲密感；一些学生敏感、多疑，对正常的人际差异和矛盾反应过度，使别人无所适从。

2、情绪情感方面

人际关系是一种心理关系，情绪情感起着基础性作用。对于人格成熟的人而言，即使对他人有不舒感，也能在尊重和文明礼貌原则下维系必要的交往与合作。大学生的人格正在健全过程中，加之“90后”强烈的自我感、独立感，一些大学生不能够有效调控自己的情绪情感，过于情绪化，随意、直接地表露对室友的消极情绪，造成相互情感隔阂、对立以至冲突。一是情感依赖。出于摆脱孤独的心理需要，有些大学生将过多感情投注于某一、二室友，形成情感依赖，苛求室友有同等强烈的情感投入，不能接受室友与其他人亲密。这种情形在女生中多有表现，结果造成室友的不耐烦感和自身被忽视、被抛弃的痛苦感。二是情感冷漠。一些大学生人际交往动机不足，缺乏建立亲密关系的兴趣和能力，对室友之间的交流与活动缺乏兴趣，对室友的病痛和困难缺乏同情，对室友的求助行为不热情响应，不仅使自己陷于孤立，也对室友的感情造成伤害；三是敌对情绪。有些大学生对于自己看不惯、不满意的人和物冷眼相对、粗言粗语、动辄非难，使人难接近；四是嫉妒情感。随着大学生生活逐步展开，同室同学会在学业成绩、社会实践机会、人际吸引力等方面出现差异，使一些同学感到压力，产生嫉妒，不仅自己感觉不

舒服，也对嫉妒对象的感知和评价丧失了客观性。

3、交往行为方面

行为是认知与情感的外在呈现。大学生宿舍人际关系的认知偏差和情绪情感问题会通过不良人际交往行为表现出来。一是自我中心。只考虑个人需要和满足，不考虑他人感受，在宿舍行为随意，不加约束，不肯为他人稍作牺牲，如不讲个人卫生、物品胡乱摆放、休息时间大声打电话、电脑音乐声很大、出门不关门或关门声过响等等。这些行为的不断持续使室友的不舒服以至愤怒感不断累积，埋下冲突祸根。二是结团行为。和谐宿舍关系需要以平等的态度对待每一个成员，不分彼此薄厚。而在大学生的一些宿舍，学生会因为有相同兴趣爱好、相同地域、相同或互补的性格而形成两人、三人的小团体，这些小团体在宿舍同出同进，拥有共同的话题和经常性的一致行为，对宿舍其他成员情感投入明显减少，使其他成员产生被疏远、冷淡、甚至被孤立的感觉。三是攻击行为。一些学生出于自我防御或嫉妒，对有关室友或冷言相向，或诋毁、排斥，或散布对对方不利的言词、贬低对方形象；或对对方视而不见、不言不语；或拉拢宿舍其他成员孤立对方，严重者会出现行为攻击，吵骂、打架斗殴，甚至打群架。四是自我封闭行为。一些大学生一回宿舍就埋头电脑，长时间打游戏、上网、看电视剧，很少参加室友之间交流与活动；一些学生独来独往，除了休息很少在宿舍。五是因人际敏感而导致的过度反应行为。人际敏感一直是大学生中比较普遍的心理问题。大学生的人际敏感有许多同宿舍关系联结在一起。人际敏感的学生敏感、多疑，室友一些与己无关的或者中性的言行也会引起过度反应，或因自感被轻视、感到宿舍人际环境险恶而伤心、愤怒、恐惧、内心烦恼不已；或因感到被伤害而与室友冷战热吵。六是因为人际交往技巧缺乏导致的不当行为。许多大学生在上大学前没有集体住宿的经历，交往圈小，生活经验缺乏，在处理人际关系时缺乏技巧，时有不当言行，常在无意中刺伤他人，引起人际问题，虽有自知而无能为力。

和谐大学生宿舍人际关系，需要做好以下方面工作：

一是提升大学生对宿舍人际关系重要性的认识，激发他们积极投入和谐宿舍建设的热情、积极性和主动性。有关调研显示，43%的大学生不认为宿舍人际关系对自己学习生活影响有较大影响，19%对和谐宿舍关系渴望度不很高，28.5%不愿为和谐宿舍人际关系付出较大努力。[3]这些大学生虽然在统计上不占多数，却是一个很大的人群，其存在不仅使自身成为和谐宿舍人际关系的不利因素，也会给其他学生和谐宿舍人际关系的愿望和努力构成障碍、造成挫败感。目前，人们更多是从学生管理角度认识这一问题，没有充分认识到宿舍人际关系对学生情绪情感、心理健康、个性完善、社会适应、能力提高的影响和对当前、未来社会和谐的影响，因此在对学生的教育中缺乏感染力、说服力和切实有效的手段。需要加强对这一问题的研究，通过德育、心理健康教育、校园文化活动、班级主题活动等形式促进大学生深刻认识和领悟宿舍人际关系的重要性。二是大力推动大学生人格的不断完善。有关调研显示：具有善良真诚、包容大度、风趣幽默、生活习惯好、热情开朗等性格特征的人，特别容易为室友所接受，其本人就像是寝室里的“粘合剂”，特别能促进宿舍的团结，结成良好的宿舍人际关系。而有自私自利、敏感善嫉、自我中心、操纵欲强、小气不容人、虚伪做作、生活习惯严重干扰他人的人则不易为大家所接受，常会遭到大家的疏远和冷淡。[4]大学生正处自我同一性建立和人格整合的关键期，可结合职业生涯规划教育形式，引导大学生优化个性特征，培植乐观、真诚、开朗、积极进取、自律有恒的人格特质，以推动大学生宿舍人际关系质量的提高。

三是加强对大学生人际关系知识辅导和交往能力训练。作为一门学问，人际关系是一个包含诸多内容的知识体系，就能力而言即包括建立关系的能力、交流与沟通的能力、合作与协调的能力、说服与影响他人的能力、处理冲突的能力等等，

掌握它需要一个学习和训练的过程。大学使学生从一个地域、语音、习俗等差异不大的人际环境进入一个五湖四海、南腔北调、风俗习惯差异巨大的人际环境，这给学生提供了成长机会，也形成了压力与挑战，许多学生面对这样的环境感到知识和经验缺乏、技能不足，需要学校安排专门的足够的课程与活动帮助学生弥补这方面的缺陷。

四是加强对心理障碍学生的辅导力度。心理咨询实践中发现，有心理障碍的学生，大多有人际关系问题。抑郁障碍学生的情绪低落、缺乏活力，既妨碍自己交往，也会造成室友的心理压抑；焦虑障碍学生经常心神不定、惶恐不安；强迫障碍学生对生活细节的过分计较；人际敏感学生的多疑、敏感；敌对倾向学生的敌意、对抗；偏执障碍学生的执拗等都会给宿舍人际互动带来困难，特别是有轻生倾向、攻击倾向的学生，不仅因为安全问题给宿舍同学造成压力，而且极易酿成宿舍恶性事件。在这方面，单纯依靠辅导员、班主任的思想工作，依靠学生间的互助不能解决问题，必须依靠学校心理健康教育工作。需要加强个别心理咨询工作，对以上问题学生进行及时有效辅导。对于心理问题严重的学生，需要及时向社会专业机构做治疗转介。对于多数心理障碍程度较轻的学生，可以开展团体心理辅导活动。

五是加强宿舍管理和宿舍文化建设。要健全并认真执行宿舍管理制度，如宿舍卫生管理制度、安全管理制度、作息制度、宿舍文明公约等，约束学生的行为，促使他们增强组织纪律观念，养成良好的生活习惯。要有针对性地开展各种宿舍文化活动，组织学生以宿舍为单位交流、合作，促进宿舍团体互动，培养同宿舍认同感、归属感。可以举办各类以宿舍为单位的比赛活动，培养学生的宿舍荣誉感。同时，高校也要花大力气改善宿舍条件，美化宿舍内外环境，满足大学生对宿舍生活的基本需要，减少因为宿舍设施短缺、条件简陋、空间狭窄而导致学生磨擦，以美好环境陶冶学生，柔化心灵。

【参考文献】

[1] 《中国大百科全书·心理学》[z]北京：中国大百科全书出版社，1991.233.

[2] 徐媛，肖冠林。 光明网。

[3][4] 许莉娅。大学生寝室人际关系影响因素研究—以北京大学生为例。华东理工大学学报（社会科学版）20xx.2.

人际关系的论文篇五

本研究采用了郑日昌编制的大学生人际关系综合诊断量表和自编的大学生手机网络使用情况表对延安大学342名大学生进行调查，目的在于探讨大学生手机网络使用情况对现实人际关系的影响。

移动网络；大学生；人际关系

移动网络时代不仅具有简单的通讯功能，同时摒弃了以往手机通讯与无线网络的通讯障碍，手机网络以其便捷性的信息供给受到人们的喜爱。但随着大学生对手机网络的频繁使用，特别是社交网络的使用，例如qq、微博、微信将人们的现实人际交往搬到虚拟的网络世界，导致现实世界的人际关系萎缩，造成一定的负面影响。

1.1移动网络

移动网络是以移动电话为终端，通过公用语言进行交互信息传输而形成的信息网络[1]。移动网络不受时间空间限制，信息传递灵活快速已经成为当今信息时代重要的通信手段。2g、3g、4g、wifi的出现是对移动网络功能的日趋完善，适应了人际交往中的任何需要。

1.2移动网络对大学生的人际关系影响

1.2.1 移动网络对大学生人际交往的积极影响

在吴晓云[2]的调查研究中显示，网络交往拓宽了大学人际交往范围。Peris等人通过对由66名被试组成的聊天室研究，发现网络交往是完全有益的，网络人际关系是对现实人际关系的拓展[3]。陈朝阳研究表明，现实生活中人际交往大多采用表情、动作等肢体语言和衣着装饰来表情达意但由于所处区域风俗习惯生活方式和信仰等存在的不同，而造成一词多义的窘境[4]。现代大学生大多为独生子女，自主观念极强，在处理人际关系时好冲动，不能良好地适应。而网络背景下，他们通过符号化的语言进行人际传播，缓解了现实生活中的交往冲突，加深了彼此的感情[5]。

1.2.2 移动网络对大学生人际交往的消极影响

在网络交往中，人与人的间接交往主要是通过文字、图片、声音，弱化了现实人际交往能力。王莉、卢桂桃[6]的研究显示现代网络交往模式契合了大学生交往心理需求，大学生投入更多时间进行网络交往从而忽视了现实生活中的人际交往，导致现实交往能力的降低。徐进[7]的研究结果显示，在现实生活中人们担当着不同的社会角色，通过人际互动，这些角色得到巩固完善。而网络环境为人们提供了扮演不同角色所需要的群体。同一个体以不同角色在不同地点与不同对象进行交流。然而在多重角色之间的矛盾冲突积累到一定程度或者角色转换过于频繁时，就会出现心理危机，导致角色发生混乱，甚至人格障碍。

1.3 研究目的

大学生利用网络进行人际交往已成为普遍的现象，但移动网络在带来便捷的同时，也对自控力相对薄弱的大学生产生一定的困扰，本研究叙述了当代大学生人际交往特点，并考察移动网络对大学生的人际交往的关系影响，本研究采用标准化量表和自编问卷队大学生进行调查，考察当代大学学生人

际交往现状，并提出针对性的建议。

2.1 被试

本研究根据要求，采用分层抽样方法，对延安大学大一至大四学生进行调查，共抽取四个年级360名同学进行施策，施策过程中被试沿用一套指导语匿名完成问卷。有效问卷342份，有效率95%。

2.2 研究工具

本研究采用郑日昌编制的《人际关系综合诊断量表》和自编的大学生上网情况调查问卷，《人际关系综合诊断量表》主要考察了人际困扰的严重程度，包括28道题，量表分为交谈行为、人际交往、待人接物、异性交往四个维度，每道题以“是”和“否”来回答，答“是”得1分，“否”得0分，总分和各维度得分越高，说明人际困扰程度越高。

3.1 大学生在四个维度上人数分布情况分析

统计大学生在人际关系综合诊断量表的各分数阶段人数百分比，对各阶段所占人数是否有差异结果发现处于低分阶段的占59.4%，即存在人际关系方面的困扰较少，32.5%的学生与朋友相处时存在一定程度上的困扰，7.6%的学生人际困扰程度严重，0.5%学生在心理上出现较为明显的障碍。对各分数阶段所占人数做卡方检验，结果表明在四个区间上人数的分布有显著不同。

3.2 大学生手机上网时间与人际关系困扰之间的分析

对不同手机上网时间的大学生的人际关系水平进行单因素方差分析和事后多重比较，结果见表1与表2。结果显示：每天使用手机时间不同的学生在人际关系上存在显著差异。在人际关系困扰程度上，上网控制在2小时以内的学生与2-5小时

的学生、5小时以上的学生存在显著差异。具体表现为2小时以内的学生的人际困扰程度低于2-5小时以内的学生和5小时以上的学生 $p<0.05$ 而上网时间在2-5个小时的与5个小时以上的在人际关系上不存在显著差异。

3.3 大学生上网对现实交流程度影响与人际关系困扰之间的分析

对大学生上网交流程度影响进行单因素方差分析和事后多重比较，结果见表3和表4。有不同程度交流损失的大学生在人际关系的四个分量表和总分上存在显著差异，具体表现为：认为减少了交流时间这一现象非常普遍的学生在交谈行为、人际交往、待人接物、异性交往上存在的困扰要多于认为这一现象只是偶尔程度的学生，在交谈行为、异性交往和总分量表上的困扰多于认为这只是时常现象的学生，在认为减少交流是时常现象的学生在交谈行为、待人接物和总分量表上的困扰要多于认为这只是偶尔现象的学生。

3.4 大学生人际关系在人口统计学各变量上的情况

经过研究发现，大学生的现实人际关系在性别、年级、专业、生源地、是否独生方面都不存在显著差异。

在人际关系中59.4%的大学生存在的人际困扰较少，32.5%的学生与朋友相处时存在一定程度上的困扰，7.6%的学生人际困扰程度严重，0.5%学生在心理上出现较为明显的障碍。手机使用时间不同的学生在人际关系上存在显著差异。上网控制在2小时以内的学生的人际困扰程度低于2-5小时以内的学生和5小时以上的学生。有不同程度交流损失的大学生在人际关系的四个分量表和总分上存在显著差异，认为减少了交流时间这一现象非常普遍的学生在交谈行为、人际交往、待人接物、异性交往上存在的困扰要多于认为这一现象只是偶尔程度的学生，在交谈行为、异性交往和总分量表上的困扰多于认为这只是时常现象的学生，在认为减少交流是时常现象

的学生在交谈行为、待人接物和总分量表上的困扰要多于认为这只是偶尔现象的学生。

5.1 规范合理运用网络

就目前而言，学校校园网的建设比较快，学校应根据大学生本身的特点设置一些和他们学习、生活和相关的内容，积极发挥大学生社团的作用，把学生兴趣引导到合理的轨道上来。

5.2 加强对大学生的心理健康教育

由于网络的虚拟性，大学生更愿意说出心里话，而由于网络的时空较大，更便于进行团体辅导、心理帮助、心理健康知识的普及等等。

5.3 加强师生联系

师生关系是教育过程中人与人之间最基本的，最重要的关系。良好的师生关系对学生具有正性的激励作用，教师做好学生的榜样。

5.4 加强现实生活中学生之间的联系

鼓励大学生发展现实中的人际关系。组织各种集体活动，增强学生之间的了解，增加合作解决问题，建立积极向上的人际关系。

[1] 顾海燕。手机网络对高职学生人际关系的影响研究[J] 太原城市职业技术学院学报，2014，10.

[3] peris r. gimeno chatrooms virtual space of interaction for socially oriented people [J] cyberpsychology & behavior 2002 5

人际关系的论文篇六

宿舍人际关系的好坏，将直接影响到大学生身心健康。大学生宿舍人际关系研究对大学提高教育管理水平和提高大学生的心理健康水平，促进学生的成长，具有非常重要的意义。

一、问题的提出

大学宿舍人际关系问题应当正视并寻求方法解决，对于出门在外的大学生来说，宿舍不只是一个生活的地方，更像是自己的家，宿舍人际关系需要认真对待，尤其要注意相互间的沟通交流与协调。山东大学的心理咨询室吴少怡主任说：“大学宿舍是一个很小的‘小社会’，舍友之间的关系看似简单，其实不然，它是学生之间最重要，最敏感的关系，社会化的过程其实就是大学生人际关系的缩影。良好的宿舍人际关系可以使得几年大学生生活愉快度过。”[1]大学宿舍既是大学生的社会，也是大学生的家庭，和谐的关系能增强归属感，能满足“归属与爱”的内在需要。

高校宿舍人际关系是与在校学生的个人或团体交往过程中的心理关系。“心理学家卡伦·霍尼韦尔根据个人的方式，以避免人际焦虑症互动的过程中将人群分为三类：接近人群、反对人群与走出人群。”[2]“总体而言，产生这些现象的主要原因是个人、家庭、教育等社会问题凸显。要解决上述问题，高校可以开展移情的教育、开设沟通课程、加强思想教育和加强人际交往指导，使学生建立正确的意识观和价值观，并努力改进各个方面。”[3]毛晓玲女士提出了宿舍的特征理论概念的关系，编制了大学宿舍人际关系问卷，探索宿舍人际关系的特点。“问卷题目包括四个因素：人际冲突、人际和谐、人际亲融和人际干扰四类。”[4]大学生形成以学习和生活二者之间关系为主要内容，形成语言、思想、知识、媒体等以不同形式相互交流感情的宿舍人际关系，不同类型大学宿舍之间的人际关系还分为宏观与微观两个方面。“从宏观的角度来看，整体的关系类型可分为宿舍和谐、和谐弱、

分散及小团体式的，从微观角度分为四个类型，即个别成员之间的关系、宿舍友好关系、孤独和寂寞型关系、对立型关系。” [5]许传新的研究表明大一宿舍人际交往频繁，大二开始减少，大三时降到最低限度，大四宿舍人际关系有反弹。“不同年级的学生评估自己的宿舍人际关系有所差异。” [6]大一宿舍成员他们对宿舍人际关系评价最高，大二开始下降，大三下降到最低点，大四有反弹。卢宁采用系统心理治疗技术以大学宿舍为单位进行团体辅导，进行前后际交往态度的干预和生活满意度调查，进行心理测试，并依据不同性别，不同档次，对前后学生的测试结果进行比较分析得出不同结论。高校宿舍辅导旨在端正学生的人际交往态度，提高他们的生活满意度，具有现实意义，对“大学生的人际交往重视的越早，自我意识的改善和发展空间的紧密程度及相互接触和交流空间越大。” [7]宿舍是其他学生组织所不能比的，它会直接影响到大学生的身心健康。然而，研究表明，目前的形势不容乐观，大学生宿舍人际关系不和谐的事情经常发生，使得宿舍人际关系的研究就显得尤为必要。

二、大学生宿舍人际关系心理障碍的自我超越

1、树立正确的交往观念与心理

增强自信，消除自卑。一个人一旦失去了信心，人际交往必然困难重重，在校学生的交流应该是友好的和诚实的，有合理的方式，没有过多端庄矜持，应当谦卑和谦逊，充分展示他们的自信心。

“缺乏人际交往的技巧也是影响关系的原因之一。” [5]语言是人际交流的一个重要组成部分。一些学生，在与他人说话时，往往顾左右而言他，忽视对方的话语，学不会倾听。在与教师、学校领导、用人单位等沟通时，如果自大的话，不注意听，会造成严重的不良后果甚至错失发展的大好机会。在与他人进行语言交流时，一定要表现出真诚的一面，在别人说话时，不要轻易的去打断，当别人陈述意见观点时，要

认真去听，并快速思考，直到对方停下来，然后再发表自己的意见和看法。

2、开明豁达

社会的复杂性导致了人格的丰富性，这将不可避免地导致人与人之间的冲突加剧，所以要保持周围良好的合作关系，必须学会求同存异，以开明的心理素质，多为他人着想，做最诚实的自己。做一个开明的人是有一定的难度，但学生在日常生活中，一定要注意培养这种交流的质量，以更好地适应生活，适应社会。学生应学会同情，关怀，以达到心灵的沟通和情感的共鸣。

3、学会控制自己的情绪

其他人的意见不要太在乎，因为一个时刻，当你在一个陌生的环境，可能是紧张、害羞，可引起人体强烈的焦虑和自卫处于高度紧张状态，从而使别人会认为你是因为他有不信任的感觉，从而阻碍双方关系的发展。这个时候，你就要尽量控制自己的情绪，并且做出最诚恳的解释，尽快融入集体生活。

4、学习人际沟通技巧

掌握娴熟的人际沟通技巧，可以帮助人们相互增强了解，缩短心理距离，建立良好的关系。许多存在人际交往障碍，主要是由于缺乏沟通技巧造成的，因为缺乏沟通和人际交往能力，往往对人际关系失去兴趣，并造成在人际场合被动、孤立的境地，不仅不能正确表达自己的想法，反而限制了自己的发展。应用主动积极的方式，逐步改善人际关系问题，而不是一味地回避。事实上，社交技巧是多种多样的，如增强人际吸引力、幽默，巧妙批评、语言艺术等等。对大学生来说，建立勇气和人际交往的信心后，应展开心理素质培训，正确利用语言艺术。成功的交流，包括诚实守信、谦虚、谨

慎、热情助人、尊重、理解、豁达和慷慨等品行素质。。

5、加强自身修养

良好的品质、能力，拥有一定的专业知识的人更容易受人喜爱。人们欣赏他的性格，钦佩他的能力，因而更愿意与之亲近，成为朋友。所以，如果你想增强人际吸引力，更友好，更和谐的与他人共存，应该展示自己的长处，使自己的性格、能力的不断提高完善，做一个文武兼备的有识之士，使朋友能感受到你的真诚和热情。

总而言之，学生在人际交往中应树立自信心，不断提高自己的交往技能，勇于实践善于总结，不断完善自我，真诚对待宿舍里的每一位学生，尊重他人，理解他人，运用积极的沟通方式来解决冲突或分化冲突，把握好宿舍人际交往关系，在人际交往中取得成功，才能在人生中取得成功。

参考文献：

[1]孙琦，刘吉顺。大学生如何处理人际关系宿舍[n].中国教育报□20xx-20xx-1-25(10).

[2]张丹。大学生宿舍人际和谐分析[m].哈尔滨：世纪桥□20xx.

[3]毛晓玲，韩立红，张坚美。大学生宿舍人际关系的特点[j].中国心理卫生杂志□20xx.

[4]唐乒乓球。大学宿舍人际关系的研究[j].广西大学学报，1999.

[5]许传新。宿舍人际关系质量[j].当代青年研究□20xx.

[6]卢宁。高校宿舍及态度和生活满意度的研究[j].预防医学情

报杂志□20xx.

[7]杨荣。学生宿舍人际关系干预研究[a].上海：上海师范大学学报□20xx.

[8]黄希庭。心理健康教育[m].上海：中国东部师范大学出版社□20xx.

人际关系的论文篇七

一般来说，大学生人际关系比较单纯，他们的文化修养层次较高，生活的主旋律是学习，同学之间没有直接的利益矛盾和冲突。但是从近几年的心理辅导的记录来看，在影响大学生心理问题健康的诸多因素中，人际问题所占的比重越来越高，相当数量的大学生处在冷漠、疏远的人际关系中。他们心情不愉快，与人交往处于紧张状态，有时还产生敌对、憎恶的态度，从而导致攻击性行为，有损身心健康。而人际问题中寝室人际问题又最为主要和集中。特别是女大学生寝室人际，由于女大学生的生理和心理特点，决定了其寝室人际较之男大学生更现复杂化和微妙化，而女大学生的情绪情感特征，也造成了其负性影响明显要高于男大学生。这些问题值得关注并应给予必要干预。

同性相斥又相吸：由于现在的公寓化管理，住宿条件大大改善，每个寝室一般安排24人同住，以4人房间为例，常常会出现2人相对关系较好（称其为合作体），一人相对中立，另一人独立，在这种情况下，往往中立者是被争取（或争夺）的对象。但独立者却担心有一天会被孤立而开始关注和中立者的交往，真有些争风吃醋的感觉。

缺乏同理心：由于多种原因，有一些寝室人际最终还是到了不可调和的地步，由于女大学生爱面子等心理，大多数还是希望维持表面的平静和正常。直接导致寝室人际走到边缘的

因素通常有：内部失盗、三角恋、武力冲突等。在处理寝室关系失败后，有些同学选择了调换寝室或者独住。选择独住通常是在调换寝室失败后不得已而为之，因为一口从原寝室搬出，不仅丑事被暴光，从此会背上不好相处的名声，在随后的新家中不是被拒之门外就是再次被排斥，日子就更不好过了。美国心理学家马斯洛曾指出，如果一个人被别人抛弃或拒绝于团体之外，他便会产生孤独感，精神会受到压抑，严重的还会产生无助、绝望的情绪，甚至走上自杀的道路。对于女大学生而言，除了心理上的折磨，还有安全上的问题。

公寓管理取代思想政治工作对人际关系的干预。在公寓管理模式下，住宿的大学生被赋予了房客的概念，在后勤工作社会化的前提下，把大学生作为消费者做好服务的意识的确在增强，因此，在上述调换寝室等工作完全由公寓管理人员负责和操作，公寓管理人员能满足的仅是寝室人际关系出现问题的女大学生的表层要求，而隐含的寝室人际关系问题被忽视了。特别是有个别的公寓管理人员素质不高，在此过程中，不负责任的言论甚至会加重问题的恶化。

公寓化条件下人际选择空间变小。良好的人际关系是以双向选择为前提和基础的。而公寓化条件下，在宿舍安排上大多属于随机组合，文化背景、经济条件、生活习惯、性情特征难免有先天不匹配。每个房间2.4人，住宿条件得到极大改善，但人际可选择性降低，无论喜欢不喜欢，是否处得来都不得不去适应，牵涉精力，影响正常工作和学习。由于人少，一旦宿舍内部出现问题，没有积极正面的中介因素介入，难以调和，改善氛围的周期加长。

相对于男大学生而言，女大学生普遍有这样的性格特点：依赖性强，理想化色彩浓郁，在人际关系中总希望对方给予自己多一些；情感易外露，喜怒哀乐形于色；情绪体验深刻细致，环境的细微变化、他人一句不经意的话都会反复思量想得很多很远，甚至伤感痛苦：十分在意别人对自己的评价，并常常以他人为镜评价自己作出消极的判断；由于心眼小、

喜欢消极夸张地评价人或事，相互之间就会产生误解，不良情绪因此进一步加深，导致了同学之间进一步隔膜，形成更深层次的孤独和痛苦；情绪稳定性不够。同时由于女大学生的心理承受能力相对较弱，转化负性情绪的时间较长，因此容易发愁、心烦、自卑、忧虑，这些情绪反过来会影响人际关系的处理，形成恶性循环。

现在在校大学生，独生子女的比例越来越大，在群体生活的环境里，独生子女的共性在人际关系中所带来的心理问题日益彰现。独生子女会社会顺应不良，适应能力差，容易形成孤僻、缺少热情的个性倾向；自己中心，要求别人注意、爱发脾气、爱不高兴、不讨人喜欢、爱自作主张，凡事先考虑自己的利益得失，从不知为别人着想，缺乏与人协同合作精神：依赖性强，自主精神和自主能力都差，也缺少劳动自觉性，在寝室人际中，诸如打水卫生值日等日常生活小事通常是引起矛盾的导火索。

第一，女大学生要加强自身修养，做到自尊、自重、自强。自尊是人的自尊心是表现个人尊重自己而不容他人歧视和侮辱的一种道德情感，在人际交往中，注重与别人的理解、沟通和吸引，将更深和更高的层次上与他人交流作为自身修养的一部分，塑造自己的人格魅力。自重，就是独立自主，表现在人际关系中就是要不卑不亢，不偏不倚，有独立的看法和主张，但决不强加于人，正视个体差异，有求同存异的意识。自强就是有通过自己的奋斗获得成就的意识，有了这种意识就有了自己鼓舞的主动精神，有了这种精神，就会有足够的思想准备和心理承受能力去面对工作学习生活中的困难和来自各方面的压力，同时竞争但不嫉妒。

第二，从管理层面上，公寓管理与思想政治教育部门要加强合作，及时沟通，各负其责，不能越俎代庖，以管代教，尽量减少心理健康教育和思想政治工作的真空地带。如在寝室内部出现问题时，公寓管理人员应及时与辅导员取得联系，齐抓共管，将表层现象和深层问题共同解决。

学生管理部门要充分认识到在新的公寓管理模式下，给大学生心理健康教育和思想政治工作带来的影响，适时调整德育的'内容、方法、手段，以跟进新形势，掌握新变化，解决新问题。如，辅导员办公地点要设在宿舍区，可安排单身女辅导员进驻女大学生宿舍，深入了解女人学生的宿舍人际状况，掌握第一手材料，在出现问题时可承担起中介角色，起到调节的作用。组织开展丰富多彩的宿舍文化建设，转移女人学生对宿舍人际的关注，如增加优秀寝室的评比比例，调动更多的积极性，或者以一个宿舍为单元，以几个寝室为合作区，扩大人际交往范围，吸纳更多积极的无直接利害关系的因素，淡化小人际空间中的冲突和狭隘，同时增强人际可选择性等，都是具有可操作性和实效性的。

第三，大学生心理指导中心的工作人员要走出去，深入到学生中间，将来访记录中反映出来的共性问题在保密的前提下及时与学生管理部门进行交流。就是说既不能片面地倾听某一单一个体的一面之词，也不能将真正存在的问题束之高阁，仅起到存档记录的作用，要发现问题了解问题反映问题一一解决问题。同时对已经核实掌握的共性问题，要通过团体咨询或朋辈咨询等方式进行集体心理辅导和咨询。

大学生人际关系的处理直接影响着学生综合素质的发展，大学生在校期间人际关系处理的好坏，直接影响他们的学习、生活和工作。女大学生能否顺利地适应和处理好寝室人际不仅关系到她们是否能成为一个合格的大学生，也关系到她们是否能成为一个从容优雅的知识女性，能否将来成功地在社会和家庭中扮演好既定的角色。寝室是高等学校育人环境中最基本的元素，关注女大学生寝室人际关系的特殊性和重要性，给她们以关心和有效的指导，是每个心理辅导人员和高校的管理人员应该做到和可以做到的。

人际关系的论文篇八

初中生的纵向人际关系出现了新的转型，处在转折期：由小

学时期的“儿童—成人”关系逐渐转变为“成人—成人”型关系。正如有的心理学家所描述的，在少年与成年的关系上，少年正处在从“听话”向“平等”过渡时期。在这个转变过程中，初中生的独立意识逐渐增长，有强烈的“成人感”，然而，初中生此时的心理还不成熟，还存在着心理发展的另一面——依赖性。这表现为，初中生想独立，但对一些难以处理的问题还需要父母和老师的帮助，特别是在自己遇到人生苦恼时更需要父母和老师的帮助和指导。家长和教师也因此对儿童的成长总放心不下，不敢放手，总是苦口婆心地说教，采取封闭式、防范式的教育限制儿童的交往和活动，有时甚至采取指责等方式对待他们的独立或“反抗”。家长和教师的不信任、过分关心、过多干扰或无谓的指责，常常容易激化矛盾，使初中生产生抵触、消极情绪，甚至出现对抗家长和教师的现象，或者自我闭锁，并有可能进一步发展到拒绝成人的关心和帮助。初中生的不良人际关系，在下面的数据中已清楚的表明。据有关调查显示，“在人际关系方面，有22.45%的中学生存在问题，主要表现在与同学、老师、家庭成员之间的关系不融洽，不善与人交往，与别人合作有困难。其中，有3.8%的中学生人际关系很差，很难与他人融洽、愉快地相处。这些学生给人的感觉是缺乏热情、缺乏耐心，有的甚至喜欢强词夺理，不合群、孤僻，或者爱发脾气、骂人等等。”另据调查显示，“约有69%的学生感到无法与父母交流和沟通，对于成长过程中遇到的困惑、烦恼和问题，42%的学生认为难以与父母交流，27%的学生表示从不与父母交流。”可以说，不能正确处理人际关系是困扰初中学生心理的主要问题。他们不能正确处理与老师、同学的关系，尤其是与父母之间的关系常令她们烦恼。这必须引起家长和教师的重视。

并不是说初中生与家长和教师的关系一定就是矛盾和斗争，只要方法得当，家长和教师在帮助初中生形成和谐的纵向人际关系方面是大有作为的。进一步讲，作为父母和教师，只要充分认识到他们身心发展的年龄特征，满足他们需要有一个同成人能平等交流情感的空间和时间的需求，理解他们在人

际交往活动中出现的问题，采取合理的教育策略，积极引导，不断提高他们的交往意识和交往能力，也可以帮助他们形成和谐的纵向人际关系。

学校是社会的缩影，学生如果能很好地处理同学间的人际关系，那么也就有了社会交往的基础，有利于提高今后的社会适应能力。因此，学生之间的人际交往对于学生个体的健康发展有非常重要的作用。一般情况下，相对于与家长和教师关系比较紧张而言，初中生与同学及同龄人间横向关系就相对融洽和活跃，绝大多数初中生乐意和同龄人交谈而不愿意同父母谈心，在同龄人中间，他们平等相待，想法接近，观念容易一致，没有心理上的压抑感。需要注意的是，零点调查公司在—项调查研究中发现，中学生的社会交往关系往往集中于合意组群间的交往。即交往的成功与否，与交往者是否“合其意”具有非常重要的关联。而且，通过考察中学生与他们的好朋友在一起时的重要活动内容可以了解到，他们主要的活动内容属于沟通性的、娱乐性的，而做作业相对所占比重较小，而且与朋友在一起的时间可能是中学生觉得生活最有趣味的时间段了。〔1〕另据研究发现，儿童愿意待在学校的重要原因，也是因为他们在学校里有朋友、有友谊，这是学校吸引他们的关键因素。比如，有些学习落后的学生，可能得不到一些教师(当然，这些教师只能算作不合格的教师)的喜欢，甚至经常招致批评。即便如此，他们还是愿意到学校来，如果教师提出让他们回家，不要再来上学了，他们就会感到恐慌和失望，因为他们不想离开同学和朋友。可见，同学、朋友间的交往对初中生的生活影响非常大。同时，也应注意到，校园人际关系困难的学生日益增加。尤其要引起重视的是，据研究，受等级制度、官本位制度及腐败之风等不良因素的影响，初中生人际关系趋向成人化，这也是导致有些学生厌学的重要原因。此外，还有许多因素影响初中生的人际关系。

横向人际交往及关系具体到同性交往和异性交往则各有不同特点，下面分别探讨。

初中生的交友范围进一步扩大，关系更加复杂。中学生所接触的事物越来越多，认识事物越来越早，从而导致他们的交际范围越来越广。这些因素导致初中生的人际交往更复杂和困难。同时，随着年龄的增长，初中生的生理及心理更加成熟，考虑问题的方式及自身的需求都产生了变化，也使同学间的关系变得复杂起来。比如交友可能有很强的目的性、选择性，而不是随便在一起聊聊、玩玩。

初中生同学及朋友间的关系更加稳定，交友质量有了提高，友谊加深。初中阶段，人的性格及品质等相对定型，此时形成的友谊，往往能保持很长时间。所以，这时的人际交往及关系将对儿童有深远的影响。有关调查发现：“与同学关系是对于学生校园生活满意度的影响最大的因素(57.9%的学生做此选择，与老师关系的满意度仅是36.7%)；与朋友聊天是37.5%的人获得各种外界信息的最重要的途径之一，仅次于电视(85.1%)和报纸(53.3%)，高于杂志(32.4%)和电台(21.3%)；在性知识的获得方面，同学及同学外的朋友交往(59.8%)几乎与通过老师/课堂/教科书方面得到的一样多(61.2%)。”可见，中学生交际生活中，朋友是占很大的比重的。在当今复杂的社会中，中学生在交际的过程中内心和思想上总会出现一系列的问题。如果出现交友不当现象，则有可能使青少年步入歧途，荒废学业。再加上现在多了个网络，许多中学生不懂世事险恶，容易被网络不良人员欺骗伤害。这种交损友的行为对青少年是很有害的。因此，如何择友也就成了一个不可忽视的问题。重要的是，初中生要学会明辨是非。

初中生在交往过程中，还存在一个不容忽视的问题，即往往不能很好地处理竞争—合作、责任—分享的关系，往往强调竞争而忽视合作，强调分享而推卸所承担的责任。

一般而言，异性间的正常交往，是初中生走上社会的必修课，不应因噎废食，采取极端做法，进行封闭式、隔离式教育，这不利于初中生的正常发展。但也必须根据不同情况，采取

不同的教育策略。

初中阶段，学生与异性交往的关系有了变化，已经不同于小学阶段男女划清界限、有“敌对”情绪等情形了，这时，可以说正在由相互“对抗”过渡到相互“吸引”的时期。这是因为，初中生“性生理发育进入高峰，性心理发展迅猛，他们随着成人感、独立意识的增强，在开展同性同学交往的同时，也就开始了与异性同学交往的尝试”。他们对异性、对性充满好奇、羞涩的矛盾心理，渴望交往、交流，又害怕或羞于交往和交流。这使得许多学生面临着性困惑和迷惘。

对于一些初中生来说，他们往往由集体交往，慢慢发展到一对一的交往，并容易产生朦胧爱情，出现亲密的异性关系，这些应该说都是处在此年龄阶段的初中生的正常情感和行为。但男女生交往也会出现一些偏差，例如，往往由于强烈的冲动而导致偷尝“禁果”，并因此给双方带来心理负罪感，甚至导致女同学怀孕等。更有甚者，走上性侵犯、性犯罪的道路，此类犯罪低龄化现象已比较严重，这不容忽视。

1. 渴望他人肯定，对外界评价比较敏感

初中生虽然身心都有长足发展和进步，但毕竟还处在成长过程中，他们对自己的判断和信心有时容易产生动摇，必须借助外在的力量来确证他们的判断及信心。可以说，这个时期仍没有完全脱离外在定向阶段。他们对于成人，尤其是教师及家长的评价特别在意，朋友的评价往往也能影响他们的言行，他们非常渴望他人的肯定，非常渴望成功。

2. 对他人的评价逐渐从评价外部活动到评价内心世界

儿童成长的过程表明，他们对他人的评价先于对自己的评价。到了初中阶段，对他人的评价能力已经有了相当的发展。此时，他们对他人的评价逐渐从侧重评价外部活动过度到重视评价他人的内心世界。其实，这种转变从小学高年级就已经

开始了，在初中阶段又有了很大发展。这使初中生可以更客观、准确、全面地评价他人，从而有助于提高自身的认识能力、判断能力。

总体上讲，初中生自我评价能力较弱，自我评价能力常常落后于对他人的评价，而且往往受个人的意愿、心境等因素的制约，因而对自我评价不客观，常常带有片面性和不稳定性。虽然如此，他们的自我评价能力还是有了很大发展。随着初中生身心的不断发展，他们对事物的认识及评判能力进一步增强，对自己的评价能力也进一步增强，已经开始逐步摆脱依存性评价阶段而进入到独立性评价阶段，由主观模糊评价为主逐渐过渡到客观公正评价为主。比如，刚上初中的学生，对自己的评价在很大程度上是重复别人对他的评价。到了初三开始，对自己就可以进行比较客观、独立和正确的评价。

人际关系对于人的成长非常重要。人际关系可起到自知、知人的作用，人在处理各种人际关系中，可增进对自己的认识与了解，达到自我实践与肯定，可以自我检定社会心理是否健康，进行自我教育。

人际关系的论文篇九

寝室，作为大学学生管理中的最小单位已经显示出其重要作用，寝室人际关系的好坏从某种意义上来说直接影响了大学生的心理素质与心理承受能力。由于种种因素的影响，大学寝室人际关系的构建逐渐遭到破坏，寝室的不团结不稳定因素日益彰显，大学寝室人际关系的构建就显得尤为重要，不得不引起我们有关学生管理工作者的注意和思考。

1 大学寝室人际关系中存在的问题

大学寝室是大学生人际关系最为紧张和密集的地方，是大学生生活和休息的主要场所。目前的大学生80%以上为独生子女，家长的娇惯和社会的宠爱往往让这些孩子在心理上以自我为

中心，他们无法接受与他人共享生活空间的现实，在内心深处就对同宿舍同学有一种排斥与戒备心理，因为接触频繁，室友成为假想敌的情况也比比皆是。

1.1 排斥、戒备心理影响人际交往

独生子女的优越感深深根植于当代大学生的心中，每个人都在家中恃宠而骄，再加上社会舆论的导向，让当代大学生产生了一种我是“小皇帝”“小公主”理所当然的认知心理，再加上当代大学生的敏感心理，戒备之心就事出有因了。

1.2 个人习惯带来生活不协调

大学生都是来自五湖四海，由于生活在不同地域，隶属不同民族，又各自按自己地方、民族、家庭生活的不同方式养成了不同的生活习惯，这些不同的生活习惯自然会产生各种各样的摩擦和碰撞，由于个人习惯的不同带来的寝室人际交往难题也就层出不穷了。

2 大学寝室人际关系问题带来的危害

面对这些人际关系问题，我们不能听之任之，其非但给学生管理工作带来很多麻烦，甚至给学校和社会带来极大危害。

2.1 人际关系紧张造成学生心理负担

寝室是大学生生活、休息的主要场所，寝室人际关系是大学生人际关系交往的初始，更是大学生主要的人际关系，在一个人际交往紧张的氛围中生活势必会造成精神紧张，带来心理负担。

2.2 演变社会危害

长期的孤独和心理负累会导致人个性的一些偏差。久而久之

甚至会出现危害社会的事件，比如某农业院校在寝室中发生的杀人案件，某同学因睡觉呼噜而被室友嘲笑甚至传到网络上，因长期被室友嘲笑，寝室人际关系十分紧张，该同学就养成了孤僻的个性，这件事成了导火索，该同学在凌晨3点多用事先准备好的刀刺入了录下他呼噜的室友身体，本该和睦融洽的同学演变成了悲惨的凶杀。这仅为一例，寝室室友间发生的吵架、动用管制刀具甚至被逼发疯的事件近几年层出不穷。

3 目前寝室日常管理现状

既然大学生寝室中问题层出不穷，危害又如此之大，学生管理工作当中就应该加大寝室管理力度。几乎每个学校在学生管理工作中都很重视寝室管理，大家都有一个共识，那便是寝室管理很重要，寝室是学生在学校的家，管理好寝室便可为学生提供的一个温馨的学习环境。尽管如此，目前的寝室日常管理方式依然相对落后，很多方面并不符合当代大学生身心发展的需要。

3.1 管理模式落后

大学生公寓是一种新事物，是我国高等院校扩招后所产生的一种新的教育和管理模式，也是我国高校后勤社会化改革的产物。[1]可是在管理方式上却依旧沿用高校过去那种“封闭式”、“家长制”传统管理方式，而且在这种高压的管理模式之下根本不利于管理者和学生的沟通，从而很难发现学生中潜在的人际关系问题。

3.2 管理者管理观念落后

大学生寝室的管理者主要由两种人员构成，一种是主管学生辅导员，一种是公寓管理员。

(1) 前者虽具备足够的学生管理知识与管理理念，但是繁忙

的工作以及身为教师的骄傲感很难使他们真正走入寝室，经常把自己置于管理者的地位，轻则规章、重则制度，摆脱不了“家长制”“一言堂”的传统观念，受到“官本位”思想的影响。

(2) 后者虽然时时与学生生活在一起，但是这些人更多的是学校外聘的临时工作人员，既没有较高的业务素质，更不具备学生管理能力，在他们看来自己的工作无非是规章制度的执行者，学生是被执行者，既如此，便难以与大学生产生正常的思想交流与情感沟通，往往与学生之间在管理问题上发生冲突，甚至有激化矛盾的可能。

4 寻求突破途径

面对着新形势、新问题，寝室管理必须寻求突破途径。这是时代发展的要求，是历史进程的必然。笔者认为应该加大对学生的教育，返璞归真，向老祖宗求取真经，中华文明是四大文明中唯一历久不衰的奇葩，是我们发展的不竭动力源泉。笔者在中华传统文化中寻觅到“家”这一独特文化内涵，在学生管理中引入“家”文化概念，用“家文化”教育学生，使学生寝室关系达到和谐状态。

4.1 “家”文化引入寝室文化——“室友”化“血缘”

“家”，对于中国人来说有一种特殊的意义，我们说“家国一体”“国家”，就是这种特殊意义的展现和延伸，林语堂认为中国文化又一个攻之不破的真正堡垒，即中国人的家。可以说不理解“家”文化就无法理解中国文化，就不能解开中国文化延续五千年历久不衰的真正秘密所在。“家”是血缘，“家”是归宿，任你远行天涯，依旧要心心恋恋一个温馨的所在——家，任你皇族贵胄，依旧要遵循游戏规则“家天下”，所以，“家文化”便如同血液一般流淌在每一个中国人的血管中，我们要把“家文化”引入寝室文化就是要把这种精神的认同引入寝室，把室友关系转变为血缘关系，把

人际关系转变为家庭琐事。大学生远离父母亲人，独生子女没有兄弟姐妹，那便让“家”这个概念盘亘在寝室，尽力营造出家的氛围。

4.2 组织活动进寝室——酝酿“家”的情理逻辑

有了“家”的形式，便要创建“家”的情理逻辑。“家”的情理逻辑是非理性的，“儿不嫌母丑”“情人眼里出西施”哪一个理性的？现代人就是太理性，太现实，反而丢弃了老祖宗的美好的东西。我们就是要营造出这样的情理逻辑，家人之间何必计较？全凭感性岂太理性？以寝室为单位进行活动，增强他们的集体荣誉感，培养室友之间的这种非理性情感。

4.3 辅导员进寝室——解决“家家难念的经”

辅导员不是执法者，要转变观念，走进寝室的不是惩罚，而是倾听，要断清官难断的家务事，解决“家家难念的经”。我们给学生自由的空间，给学生自主管理的权限，不代表我们要放任管理，学生毕竟还是学生，在念不好自家的“经”的时候就要我们辅导员老师介入。辅导员老师要做调解员，要做心理咨询师，做思想政治指导者，送政治思想教育进寝室，送心理服务下寝室，想学生之所想，急学生之所急，解决学生的心理偏差。

5 结论

“家”文化是中华民族传统文化的核心力量，是由血缘、情理支撑起的中国人心灵的归宿，它流淌在中国人的血液中度过了五千年的光阴岁月，必将继续伴随中华民族繁衍生息。90后的新生代自然也在“家”的护卫下幸福的成长，虽不擅人际交往，却难掩血缘亲情，对其进行“家”文化的教育不仅仅可以帮助他们进行正常的寝室交往，构建良好的寝室氛围，更重要的是使他们在西方文化严整侵蚀的今天能够重拾

传统文化，回归发扬中华民族的优秀传统，使传统文化再闪光辉。

参考文献