

大学人际交往的心理心得 大学生人际交往心理学心得体会(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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

大学人际交往的心理心得篇一

人际关系是大学生成长成才的重要保证：一、良好的人际关系是大学生顺利完成学业的基础。社会不是抽象的，而是由具体的人及其相互之间的交往编织起，对于大学生来说，与周围的同学、辅导员融洽相处，使自己减少烦恼，身心愉快，为集中精力学习，顺利完成学业创造了一个良好的学习和生活氛围。二、良好的人际关系有利于培育大学生健康的心理。心理健康是一个健康的人不可缺少的一部分，过去人们对心理健康问题没有引起足够的重视，对大学生中产生孤独感、自卑感、或喜欢过孤独的生活，往往不会从心理不健康的角度去认识问题。一个心理健康的人是一个乐于交往的人，既愿意表达自己的喜怒哀乐，又能坦然接受别人的言谈举止，容易与周围的同学保持一种和谐的交往关系，而离群索居、喜欢孤独、乱离朋友、不愿交往的人往往不是一个心理健康的人。因此，大学生健康的心理需要良好的人际交往和沟通。三、良好的人际关系是大学生未来事业成功的必备素质。一个人要在事业上获得成功的要素很多，其中良好的人际交往是不可忽视的前提条件。因为人际交往是青年人增长才学、开启心智；适应社会、准确定位；认识自我、完善自身；协调关系、攻克难关的有效途径，而这些又是青年人走向成功不可缺少的因素。四、良好的人际关系有助于大学生未来家庭生活幸福美满。只有善于与他人交往，对他人才能够了解，又了解才能有沟通，有处理好各种关系。在不久的将来，你们都会拥有自己的小家庭，家庭生活是否幸福美满，从某种

意义上说，也取决于你们自身的人际交往和沟通能力。

但许多大学生在人际关系中有困惑：缺少知心朋友，与个别别人难以相交，与他人交往平淡，感到交往有困难，社交恐惧症。原因有三：一、自私自利。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。当你们来到大学校园，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。二、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。

我们该如何改善大学生的人际关系呢？一、建立良好的交往原则。良好的人际关系不是与生俱来的，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，才能在交往中掌握和创造更好的人际交往的艺术。二、建立良好的集体。集体形成，一般要经历四个阶段，第一阶段是聚合期。一个集体的初期，学员间缺乏感情联系，保持较大的心理距离；第二阶段是同化期。通过初步接触与集体活动，学员间不断产生共同体验和共同语言，逐渐形成集体意识，开始有了自发的共同的要求和行为。

大学人际交往的心理心得篇二

良好的心理咨询素质，是人们进行广泛社交活动的必要条件，也是语言技巧，交际才能得以充分发挥的前提。相反，心理咨询状态不佳，会形成某些隔膜和屏障，在一定程度上阻碍了人们交朋结友和适应社会。因此，我们在工作生活中应该注重自身修养，努力克服以下种种人际交往中的病态心理咨

询。自卑心理咨询：有些人容易产生自卑感，甚至瞧不起自己，只知其短不知其长，甘居人下，缺乏应有的自信心，无法发挥自己的优势和特长。有自卑感的人，在社会交往中办事无胆量，习惯于随声附和，没有自己的主见。这种心态如不改变，久而久之，有可能逐渐磨损人的胆识、魄力和独特个性。怯懦心理咨询：主要见于涉世不深，阅历较浅，性格内向，不善辞令的人。怯懦会阻碍自己计划与设想的实现。怯懦心理咨询是束缚思想行为的绳索，理应断之，弃之。猜疑心理咨询：有猜忌心理咨询的人，往往爱用不信任的眼光去审视对方和看待外界事物，每每看到别人议论什么，就认为人家是在讲自己的坏话。猜忌成癖的人，往往捕风捉影，节外生枝，说三道四，挑起事端，其结果只能是自寻烦恼，害人害己。逆反心理咨询：有些人总爱与别人抬杠，以此表明自己的标新立异。对任何事情，不管是非曲直，你说好他偏偏说坏；你说一他偏说二，你说辣椒很辣，他偏说不辣。

逆反心理咨询容易模糊是非曲直严格界限，常使人产生反感和厌恶。排他心理咨询：人类已有的知识、经验以及思维方式等，需要不断地更新，否则就会失去活力，甚至产生副效应。排他心理咨询恰好忽视了这一点，它表现为抱残守缺，拒绝拓展思维，促使人们只在自我封闭的狭小空间内兜圈子。作戏心理咨询：有的人把交朋友当作是逢场作戏，往往朝秦暮楚，见异思迁，且喜欢吹牛。这种人与人之间的交往方式只是在做表面文章，因而常常得不到真正的友谊和朋友。贪财心理咨询：有的人认为交朋友的目的就是为了“互相利用”，因此他们只结交对自己有用、能给自己带来好处的人，而且常常是“过河拆桥”。这种人际交往中的占便宜心理咨询，会使自己的人格受到损害。冷漠心理咨询：有些人对与自己无关的人和事一概冷漠对待，甚至错误地认为言语尖刻、态度孤傲，高视阔步，就是自己的“个性”，致使别人不敢接近自己，从而失去了更多的朋友。

大学人际交往的心理心得篇三

小张是大一新生，性格较内向，从来没有住过校，从小都住在属于自己的房间里，进大学后与 7 名同学同住，在条件优越的环境中成长的他，看不惯的是同寝室同学“不良”的卫生习惯，更不喜欢他们随便的作息制度，尤其不喜欢他们的高谈阔论，总之，看谁都不顺眼。由于内向的他本来就不擅长与人沟通，再加之看不起那些同学，于是，就以独来独往来减少与同学们的交往，时间一长，他发现寝室同学说说笑笑，进进出出都结伴而行，似乎视他不存在，他开始感到失落了，孤独感油然而升，曾经多次萌发过主动与他们交往的念头，可都事与愿违。他回寝室时总觉得同学们都在议论他，对他评头品足，还窃窃私语，一副嘲笑、鄙视的模样，他觉得受不了了，想过换寝室，但没有得到批准。

为了不和他们交往，他很少回寝室，只有睡觉时才回去，即使这样避开他们，似乎还是没有减少他们对自己的议论与不满，他开始失眠，食欲下降，精神状态越来越差，身体急剧消瘦，在寝室，话越来越少，甚至连笑声都很少听见，他感觉到听课的效率也越来越差，最后终于病倒了。在住院期间，寝室同学轮流守护在病床旁，看到那些平时让自己反感透顶的同学都忙着照顾他，送水喂饭，就象自己的家人生病了似的，他的心被震撼了。他把内心的苦闷与孤独告诉了他们，才知道原来一切都是自己“想”出来的，同学们只是觉得他不愿与他们交往，并不知道由此引发了他内心如此大的震荡。

1、郁因子与社交回避、社交苦恼显著相关，在大学生心理咨询中，我们常常遇到高

2、郁低交往动机与交往水平的案例，尤其是社交恐惧症患者，多属于抑郁因子得分偏高的学生，改善社交认知，提高交往频率，培养交往能力是降低抑郁的有效措施，这也是团体辅导在改善交往障碍、提高心理健康水平中效果显著的原因。

3、焦虑因子得分与社交回避、社交苦恼显著相关，焦虑程度高的大学生在社交中往往表现为回避的社交态度与行为或产生焦虑的情绪体验，相反，社交回避与苦恼又常常是造成焦虑的重要原因，二者交互影响。

4、恐怖因子得分与社交回避、社交苦恼显著相关，在人际交往中，恐怖因子得分高的学生常表现为社交回避，即使不得已而发生的人际交往也常常让他们感到苦恼，因为在交往中，他们常表现得较为自卑，缺乏自信，因而无法感受到人际交往的乐趣，极力回避人际交往，再加之缺乏成功的人际交往的经验与技能，处理交往过程中的问题的能力得不到充分的训练，造成交往的恶性循环。

5、偏执因子得分与社交回避、社交苦恼显著相关，偏执因子得分是本次测量得分阳性排列第二位的因子，表明大学生偏执倾向较严重。偏执的大学生在人际交往中常表现为交往面较窄，容易因为交往中的某些自认为重要的因素而影响交往的质量，倾向于自我中心，对他人的心理状态与特点缺乏客观的评价与理解，固执己见，既影响了人际交往的效果，更对心理健康起了明显的负面作用。所以偏执是衡量一个人心理健康水平的重要因素。

6、在本次测量结果中，敌对因子与社交回避、社交苦恼没有显著相关，与我们的设想不相吻合，在咨询实践中，我们很自然地认为敌对因子得分高的学生必然会对社交抱回避态度，而在社交中的苦恼也较多，这可能与我们的选样有关，但在人际信任与 **scl - 90** 各因子得分的相关比较中，人际信任与敌对显著相关，人际信任低的学生敌对倾向明显。这表明影响人际交往和心理健康水平的因素是复杂而又交互影响的。

7、在本次测量结果中，人际敏感因子得分与 与社交回避、社交苦恼也没有显著相关，也是出乎预料的，仔细分析其中原因，可能正是由于对人际敏感度低才使得他们在人际交往

中持顺其自然的态度，对人际交往没有太多的不切实际的期望与规划，对社交很少表现出刻意的回避与接受，也减少了因社交而产生的苦恼。在心理咨询中，我接触过不少因受大学生人际交往状况的负面信息暗示，造成了人际过分敏感，而造成人际交往问题的案例。

从相关比较研究的结果，可以看出，大学生心理健康水平与人际交往水平是密切相关的，正如我们在大学生心理健康教育 and 人际交往辅导中所面对的诸多案例所反映的那样，心理健康的大学生其人际交往相对正常，而人际交往异常是造成心理健康水平不高或下降的关键因素，尤其是大学生正处在心理上的第二次“断乳”阶段，人际交往几乎是所有学生进入大学后面临的第一课题，也是一大难题，所以一年级大学生表现出来的心理问题大多与人际交往有关，这种现象会持续到二年级，随着年级的增加，到三年级后会有好转，相对而言，高年级大学生的心理健康水平也较低年级大学生更高。

大学人际交往的心理心得篇四

这星期是胡永新老师给我们上的《人际关系心理学》，我从中学到了也感悟了许多。

在接触心理学这门学科的以前，它总给我一种很玄的感觉，总以为它和算命一样有点不可捉摸，但是通过这一个学期的学习，我被它的科学性，真实性所折服，可以说它是实实在在存在的东西，与此同时我还发现心理健康与身体健康同样重要，同时两者之间是相互联系，相互影响的。心理学不仅具有科学性，而且也不乏应用性。心理理论固然枯燥，但配以实例，就不但不乏味，反而让人有一种从生活中悟出哲理的感觉，视野也开阔很多。心理学来源于生活，又指导生活。

经过对心理学课程的学习之后，我逐渐发现想要了解自己其实并不难，除了要做一个冷静的现实主义者，更重要的是要学会如何调整自己的心态：

第三就是忧伤时，要心疼一下自己，找一些自己可以信赖的朋友，诉说诉说，让阳光复现；

第五是在有病时，更要心疼一下自己，战胜疾病的力量还是在自己坚强的意志。

对于几乎每一个年轻人来说，似乎都觉得自己最了解自己；当然了，我也不例外，说实话我接触心理学这门充满神秘气息的课程之前也是一直这样认为的。但是随着这个学期对心理学课程学习的深入，我发现以往的看法存在着很多的偏颇：在走上坡路时，总是把自己估计得过高，似乎一切所求的东西都唾手可得，往往把运气和机遇也看作自己能力的一部分而喜不自禁，甚至有些自以为是；在不得志时，又往往把自己估计得过低，把所遇到的困难和不利条件统统看作自己的无能，以至于做什么事总是很极端。

通过心理学学习，我的性格，为人处事的方式，甚至价值观都发生了很大的变化。开始学会如何去关心他人，处理事情时开始考虑的周到了些。逐渐开始观察、理解朋友的心理，情绪上的变化，并力所能及的给予一些心理上的疏导，和言语上的安慰，以缓解轻度的心理上的问题，也许这些“微乎其微的事”不值得一提，但从小的行为的改变，可以看到心理学课对我大的影响。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

大学人际交往的心理心得篇五

在日常生活中，每时每刻我们都和别人在交流，有言语上的交流也有肢体上的交流，而怎么样才能更好的表达自己的想法，怎么样才能更好的和别人融洽的交流呢?通过这几周学习《与人交流能力》和老师细心的讲解，使我明白了交流技巧的重要性，很好的交流技巧能与人融洽的交流，让我知道了人类任何活动都离不开交流，良好的交流能力是你获得成功的重要保证。

第一堂课，我们了解了人与人交流有四个能力点：

- 1、把握交谈主题。
- 2、把握交谈时机。
- 3、倾听别人讲话。
- 4、准确表达自己的观点。

学会了与人交流，对于学生建立良好的人际关系很重要。善于交往的人，往往善于发现他人的价值，懂得尊重他人，愿意信任他人，对人宽容，能容忍他人有不同的观点和行为，不斤斤计较他人的过失，在可能的范围内帮助他人而不是指责他人。

第二堂课，我们互相学习和分享了礼仪知识，同时我还学会做一个nice的倾听者学了礼仪知识，我学到了握手礼、鞠躬礼、递名片礼、见面礼仪、拜访礼仪等等。

说说我映像最深刻的“递名片礼”，名片的递送、接受、存

放也要讲究社交礼仪。在社交场合，名片是自我介绍的简便方式，交换名片的顺序一般是：“先客后主，先低后高”。当与多人交换名片时，应依照职位高低的顺序，或是由近及远，依次进行，切勿跳跃式地进行，以免对方误认为有厚此薄彼之感。递送时应将名片正面面向对方，双手奉上。眼睛应该注视对方，面带微笑，并大方地说：“这是我的名片，请多多关照。”名片的递送应在介绍之后，在尚未弄清对方身份时不应急于递送名片，更不要将名片视同传单简单随便散发。

礼仪日益影响我们的生活，我们要重视它，学习它，用它，使它用到恰当好处。未来，礼仪不会走，还会伴随着我们一直走下去。“做一个nice的倾听者”的过程让我懂得交流的重要性，交流并非我们想象中那样，交流讲究技巧，很好的交流技巧能与人融洽的交流。

虽然人人都知道交流的重要，却忽视了交流[e-mail]msn]qq等等新的网络的交流方式让人们更习惯与通过电脑屏幕的交流，越来越不习惯于面对面的交流，不可否认信息时代带给我们一个新的交流平台，但是，人与人之间的交流有很多种方式，不能顾此失彼，不同的场合、不同的对象要选择不同的沟通方式!第三堂课，我们在课堂上进行了一些小活动，手提电脑的销售客服、头脑风暴和商店打烊时。