

2023年心理论文人际关系题目(通用8篇)

心理论文人际关系题目篇一

[论文摘要]大学生踏入大学校园后面临着新的环境，同时也面临着新的挑战。远离父母，在学校里学习生活，在这种环境下，良好的人际关系就显得尤为重要，这不仅是大学生正常学习、生活的保障，更是大学生自我发展的深层需要。

处于青年期的当代大学生，其特点是：思想活跃，精力充沛，兴趣广泛，人际交往的需要极为强烈。他们力图通过人际交往去认识世界，获得友谊，以满足自己物质和精神上的各种需要。但在交往过程中就会出现两种情况：交往顺利或不顺利，如果交往顺利，会心情舒畅、身心健康；如果交往受挫，便会使得心情郁闷，身心受损，导致各种不良后果，这些在大学生的生活中是极为常见的。大学生在各种心理障碍中，人际交往障碍表现最为常见，直接影响他们正常的学习和生活。

1大学生交往障碍的特点

1.1 认知障碍 认知障碍在大学生的人际交往中表现得尤为突出，随着大学生的自我意识逐渐增强，开始了主动交往，但由于社会阅历有限、客观环境的限制等原因使其不能够全面接触社会，同时心理上也不成熟，在人际交往中往往带有理想化的模型，然后据此在现实生活中寻找知己，一旦理想与现实不符，则产生交往障碍，心理出现创伤。另一个是以自我为中心，人际交往的目的在于满足交往双方的需要，是在互相尊重、互谅互让，以诚相见的基础上得以实现的，而有的大学生却常常忽视平等、互助这样的基本交往原则，自我为中心，从不考虑对方的需要，这样的交往必定以失败而告终。

1.2情感障碍情感成分是人际交往中最为重要特征。情感的好坏决定着交往者今后彼此间的行为，交往中感情色彩浓重是大学生人际交往的一大特点。情感障碍具体体现在以下几个方面：

1.2.1嫉妒与自卑嫉妒是一种消极的心理品质，表现为对他人的长处、成绩心怀不满，报以嫉恨，乃至行为上冷嘲热讽，甚至采取不道德行为。嫉妒容易使人产生痛苦、忧伤、攻击性言论和行为，导致人际冲突和交往障碍。自卑是则一种过低的自我评价，自卑的浅层感受是别人看不起自己，而深层的体验是自己看不起自己。自卑对一个人性格的培养极具腐蚀作用，会打击他的自信心，扼杀他的独立精神，使其找不到生活的精神支柱。有自卑心理的大学生在交往中常常表现出缺乏自信，畏首畏尾，遇到一点挫折，便怨天尤人。实际上，自卑并不一定是能力低下，主要是不了解自己，没有发现自己的闪光点或者总拿自己的短处和别人的长处相比，而导致自卑；有时是凡事期望值过高，不切实际，在交往中总想把自己的形象理想化。惧怕丢丑、受挫或遭到他人的拒绝与耻笑。因此这种心境使自卑者在交往中常感到不安，因而常将社交圈子限制在狭小的范围内，导致人际交往障碍。

1.2.2自负、害羞自负在人际交往中表现出傲气轻狂、居高临下、自夸自大，过于相信自己而不相信他人，只关心个人的需要，强调自己的感受而忽视他人。特别是当代大学生，独生子女比较多，父母对其娇生惯养，养成任性和自我为中心的特点。与同学相处，高兴时海阔天空、眉飞色舞；不高兴时就大发脾气、不顾他人的感受，最终导致人际交往障碍。无论是自卑还是自负，都是导致交往障碍的两个极端。害羞在大学生人际交往中常常表现出腼腆，动作忸怩、不自然、脸色绯红等，说话音量低而小，严重者怯于交往。对交往采取回避的态度，导致过多约束自己的言行，无法充分表达自己的愿望和情感，也无法与他人产生良好的沟通，造成交往双方的误解，妨碍了良好人际关系的形成。

1.2.3人格障碍人格障碍是另一种常见的人际交往障碍。所谓人格，是指一个人的思想意识和个性特征、心胸情怀和道德操守。是个体在成人化和社会化的过程中所形成的比较稳定的心理和行为范式。人格的差异会带来交往中的误解、矛盾与冲突，人格不健全可直接造成人际冲突。

2大学生人际交往的原则

大学生在交往中都或多或少地出现这样或那样的问题，改善人际关系，加强人际交往，对大学生的学习、生活和心理健康都有重大意义。迈进大学校园，因刚从紧张、繁重的高中学习生活中走出来，没有时间和机会深入社会，对于人际关系，大脑中几乎是一片空白。而大学生活，又恰恰需要交往，需要沟通。那么如何打开大学生人际交往的局面？使其在人际交往中不四处碰壁，应该掌握以下原则：

2.1平等交往平等主要指交往双方态度上的平等，我们每个人都有自己独立的人格、做人的尊严和法律上的权利与义务，人与人之间的关系是平等的关系。在交往过程中，如果一方居高临下、盛气凌人、发号施令、颐指气使，那么他很快便会遭到孤立。大学生往往个性很强，互不服输，这种精神是值得提倡的，但绝不能高人一头，更不能因同学的出身、家庭、经历、长相等方面的客观差异而对人“另眼相看。”

坚持平等的交往原则，就要正确估价自己，不要光看自己的优点而盛气凌人，也不要只见自身弱点而盲目自卑，要尊重他人的自尊心和感情，这是人际交往的基础。

2.2尊重他人每个人都有自己的人格尊严。并期望在各种场合中得到尊重。尊重能够引发人的信任、坦诚等情感，缩短交往的心理距离。一般来说，大学生的自尊心都较强，因此，大学生在人际交往中尤其要注意尊重的原则，不要损伤他人的名誉和人格，承认或肯定他人的能力与成绩。否则，容易导致人际关系的紧张和冲突。

坚持尊重的原则，必须注意在态度上和人格上尊重同学。平等待人，讲究语言文明、礼貌待人，不开恶作剧式的玩笑，不乱给同学取绰号，尊重同学的生活习惯。

2.3真诚待人真诚是人与人之间沟通的桥梁，只有以诚相待，才能使交往双方建立信任感，并结成深厚的友谊。诚实又是成功交往的基础，知心朋友和牢固的友谊是通过真诚相处才获得的。那么。怎样做到诚实呢？简单的说就是一要正直无私；二要说老实话，办老实事，做老实人；三要表里如一。言行一致。

坚持真诚的原则，必须做到热情关心、真心帮助他人而不求回报，对朋友的不足和缺陷能诚恳批评。对人、对事实求是，对不同的观点能直陈己见而不是口是心非，既不当面奉承人，也不在背后诽谤人，做到肝胆相照、赤诚待人、胸怀坦白。

2.4互助互利人际关系以能否满足交往双方的需要为基础。如果交往双方的心理需要都能获得满足，其关系才会继续发展。因此，交往双方要本着互助互利原则。互助，就是当一方需要帮助时，另一方要力所能及地给对方提供帮助。这种帮助可以是物质方面的，也可以是精神方面的：可以是脑力的。也可以是体力的。一个人如果只想得到别人帮助，而不去帮助别人，关心别人，是处理不好人际关系的。

坚持互助互利原则。就要破除极端个人主义，与人为善，乐于帮助别人。同时，又要善于求助别人。别人帮助他克服了困难，他也会感到愉快，这也可以进一步沟通双方的情感交流。

2.5讲究信用诚信是一个人内在气质的反映，是衡量一个人综合素质的重要指标，是成功的伙伴，是无形的资本，是中华民族古老的传统。信用原则要求大学生在人际交往中要说真话，言必行，行必果。答应做到的事情不管有多难，也要千

方百计、不遗余力地办到。如果经再三努力而没有实现。则应诚恳说明原因，不能有“凑合”、“对付”的思想。_守信用者能交真朋友、好朋友：不守信用者只能交一时的朋友或终将被抛弃。

坚持信用原则，要做到有约按时到，借物按时还，不乱猜疑，不轻易许诺、信口开河，让人家空欢喜。

2.6宽容大度人际交往中产生误解和矛盾是不可避免的。大学生个性较强，接触密切。不可避免地会产生矛盾。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，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。在宽容别人身上的缺点时，应该看到别人身上的优点，这样才能赢得别人的尊重和信任，同时，也要清楚的认识到自己身上的缺点和不足。古人说得好，水至清则无鱼，人至察则无徒，明白了这些道理，就会多一些宽容，多一些真诚。从而获得多一些友谊。

2.7保持距离保持距离感决不是设置心灵上的屏障或戒备防线，它因人、因场合而异，人与人之间亲密程度的不同所保持的距离是不相同的。同学之间要处理好人际关系，保持牢固的友谊，就必须象刺猬彼此相抱着取暖。需要保持适当的距离，这样既能感受到对方的温暖又免于相互之间的伤害。懂得了这一道理，我们就学会了尊重和被尊重，就能更好地处理人与人之间的关系。

总之，对于在校大学生，要从各方面锻炼自己，克服各方面的心理问题，改善人际关系，使自己能够适应大学生活。大学时期是大学生心理趋于成熟的时期，特别需要别人的理解，愿意向别人倾诉自己的思想，以便通过别人的理解与安慰而对压抑的情绪进行调节，使心理压力缓解。另外，重视人际

交往，掌握交往技巧，积累交往经验，不仅是大学生现实生活的需要，也是大学生成功走向()社会的需要。

心理论文人际关系题目篇二

现在不少大学生以人际关系关系心理学作为他们的毕业论文的题目，如果你没有这方面的知识，不妨去读读其他人的论文。下面是本站小编为你整理的关于人际关系心理学论文，希望对你有帮助。

【摘要】：人是社会性动物，正如马克思所言：“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。”大学生的人际关系比较复杂，可以从大学生的整体来研究他们存在的种种问题，但是相对于大学生个体的心理健康而言，他们对人际关系有不同的观念与看法，影响人际交往的主要有主观因素和客观因素。从心理健康的角度分析，影响人际交往障碍的主要原因有认知因素、情感因素和经济因素，要解决这些障碍，就要从这几个因素分析，另辟蹊径，，不仅有赖于教育观念的转变，更依赖于教育教学活动模式的变革。还要加强人际关系的理论学习，转变观念；注重人际交往的技能培养，重塑个性。良好的人际关系不仅是大学生心理健康水平、社会适应能力的重要指标，也是其今后事业发展与人生幸福的基石。

【关键词】：大学生 人际交往 人际关系 心理

引言：随着时代与社会的发展，现今社会人才的竞争压力的日益增强，相当一部分大学生，由于缺乏心理承受力和适应能力，产生了种种心理困扰。其主要群体是大学新生，刚刚进入新的学习生活环境，产生了各种心理不适应的感觉和问题。根据近四年的工作经验，发现大约25%学生存在着心理问题，或者一直在困扰和痛苦之中煎熬，大约15%的学生需要心理咨询，或者是老师长辈的正确引导和教育。伟大的革命导师马克思

曾经说过：人是各种社会关系的总和，每个人都不是孤立存在的，他必定存在于各种社会关系之中，如何理顺好这些关系、如何提高生活质量就涉及到了社交能力的问题。大学生进入学校的那一刻就已决定了其交往需要，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。大学生是祖国的未来，肩负重任。好的人际关系有利于他们健康良好的世界观，人生观，价值观的形成，有利于他们顺利走入社会为社会主义现代化事业奉献力量。如果不善于处理好人际关系，不仅自己的全面发展实现不了，而且难以承担祖国所赋予的历史责任。因此，得重视大学生的人际交往心理。

一、人际交往的定义及其心理因素

人际交往也称人际关系，是人與人之间心理上的关系。人际交往表现为人与人之间的心理距离，反映着人们寻求满足需要的心理状态。从动态讲，人际交往是指人与人之间一切直接或间接的相互作用，但都超不出信息沟通与物质交换的范围；从静态讲，是指人与人之间通过动态的相互作用形成的情感联系。据估计，大学生每天除了睡眠外，其余时间中有70%左右用于人际交往。有的人对成功人士进行分析，得出的结论为85%的成功人士与良好的人际关系有关。因此，人际交往对大学生起着重要作用。

人际交往的心理因素包括认知、动机、情感、态度与行为等。认知是个体对人际关系的知觉状态，是人际关系的前提。人与人的交往首先是感知、识别、理解开始的，彼此之间不相识、不相知，就不可能建立人际关系。认知包括个体对自己与他人、他人与自己关系的了解与把握，它使个体能够在交往中更好地、有针对性的调节与他人的关系。动机在人际关系中有着引发、指向和强化功能。人与人的交往总是缘于某种需要，愿望与诱因。情感是人际关系的重要调节因素，人们在交往过程中，总是伴随着一定的情感体验，如满意与不满意、喜爱与厌恶等，人们正是根据自身情感体验不断调整人际关系。情感直接关涉着交往双方在情感需要方面的满足

程度，即心理距离。可以说，情感是人际关系中最重要的部分，它往往被当作判断人际关系状态的决定性指标。态度是人际交往的重要变量，每时每刻都在表现某种态度，态度直接影响着人际关系的建立、形成与发展，例如态度与偏见、歧视的相关直接影响着人们的人际交往。

二、影响大学生人际关系的因素

在大学生之间有某些因素影响大学生的人际关系，它们一般是个体自身难以选择和避免的，称为客观因素；还有某些因素特异性地影响大学生的人际关系，即个体的心理感受起了决定性作用，称为主观因素。

(一) 客观因素。

1. 时空接近。大学生人际关系形成和存在的根本条件就是大学生个体的时空接近。只要大学生日常生活的时空充分接近，他们之间就必然产生人际关系，那些时空接近而素无往来的大学生之间并非没有人际关系，只是人际关系较为疏远；少有交往却相安无事，说明他们之间的人际相处很好。时空接近，是大学生彼此了解和认识的前提，也是人际吸引或人际互斥的基础。在其他因素的作用下，时空接近可能成为维持良好人际关系的必要条件，也可能成为产生人际关系障碍的客观原因。

2. 态度相似。虽然态度是个体内部心理方面的，但个体之间的态度相似与否则是客观的。态度相似，个体之间有更多的共同观念和意趣，容易相处和交流；态度迥异，个体之间难以找到共同的话题，相处、交往多有冲撞，如不注意调整自己的行为，往往使人际关系失谐。

(二) 主观因素。

1. 人际安全。大学生在日常生活中的人际关系能否适应，关键在于个体感受到的人际安全的程度。所谓人际安全是指个体

在人际相处和交往中对自身状况保持有利地位的肯定性体验。诉说人际关系不好的大学生往往人际安全得不到保证,感到自己被别人欺负、愚弄或嘲笑,也可能是担心自己的弱点或劣势会暴露出来,因此,在特定的环境及人际关系中条件性地局促不安,担心别人询问自己,也不敢主动与别人交往。大学生在感受不到人际安全的情境中,将会自我防御性地退缩或回避。

2. 人际期望。人际期望就是个体对人际双方在一定条件下心理、行为的预期和愿望。这些预期纯粹是个体的主观意愿,实际上是一种投射心理。人际情境制约人际期望的内容,个体对老师的期望和对同学的期望是不一样的;人际距离决定人际期望的价值,人际距离越近,个体的人际期望价值越高。大学生在不同的人际关系中有不同内容、不同价值的期望,虽然人际期望常常是自发的、内在的和无意识的。人际期望与个体的人际关系状况密切相关,几乎所有人际关系不良都是个体人际期望造成的。

三、大学生人际交往的主要障碍

人际交往障碍是指大学生在现实生活中无法按照自己的意愿与别人进行必要的交流与沟通,个体为此感到苦恼,明显影响个体正常生活的一类现象。这种障碍不但影响个体的人际状况,而且使个体的整个精神方面都受到消极影响,产生自卑、孤独、自负等情感。交往障碍的不利后果是使个体形成条件性的交往不能。由于大学生个人心理健康不同,人际关系所受到的影响因素不同,从而表现出不同的障碍。

(一)、认知障碍。

认知障碍在大学生的人际交往中表现突出而常见,这是由青年期的交往特点所决定的。青年期自我意识迅速增强,开始了主动交往,但其社会阅历有限,客观环境的限制使其不能够全面接触社会,了解人的整体面貌,心理上也不成熟,因而人际交往中常又带有理想的模型,然后据此在现实生活中

寻找知己，一旦理想与现实不符，则交往产生障碍，心理出现创伤。另一个是以自我为中心。人际交往的目的在于满足交往双方的需要，是在互相尊重、互谅互让，以诚相见的基础上得以实现的。而有的大学生却常常忽视平等、互助这样的基本交往原则，常以自我为中心，喜欢自吹自擂、装腔作势、盛气凌人、自私自利，从不考虑对方的需要，这样的交往必定以失败而告终。

[参考文献]:

[1]赵德华. 当代中国人际关系的文化嬗变[j].中南民族大学学报□20xx(5).

[2]吴娅丹、赖素莹. 20 世纪90 年代以来的中国人际关系研究[j].兰州学刊□20xx(3).

[3]黄希庭. 当代中国大学生心理特点与教育[m].上海: 上海教育出版社□20xx.

[6]姚晓燕 《当前大学生人际关系障碍问题研究》，甘肃高师学报 第8卷第1期(20xx)

摘要：伟大的革命导师马克思曾经说过：人是各种社会关系的总和, 每个人都不是孤立存在的，他必定存在于各种社会关系之中，如何理顺好这些关系、如何提高生活质量就涉及到了社交能力的问题。良好的人际关系不仅是大学生心理健康水平、社会适应能力的重要指标，也是其今后事业发展与人生幸福的基石。

引言:

随着时代与社会的发展，现今社会人才的竞争压力的日益增强，相当一部分大学生，由于缺乏心理承受力和适应能力，产生了种种心理困扰。其主要群体是大学新生，刚刚进入新的学习

生活环境,产生了各种心理不适应的感觉和问题。如果不善于处理好人际关系,不仅自己的全面发展实现不了,而且难以承担祖国所赋予的历史责任。因此,得重视大学生的人际交往心理。大学阶段是大学生个性品质形成和发展的重要时期,也是一个强烈地渴求交往、渴求理解的心理发展时期,良好的人际关系,是塑造健康的身心和形成安全感、归属感、幸福感的必要条件。

那么究竟什么是人际关系呢?

人际交往也称人际关系,是人与人之间心理上的关系。人际交往表现为人与人之间的心理距离,反映着人们寻求满足需要的心理状态。因此,人际交往对大学生起着重要作用。在大学生之间有某些因素影响大学生的人际关系,它们一般是个体自身难以选择和避免的,还有某些因素特异性地影响大学生的人际关系,即个体的心理感受起了决定性作用。

例如:需求互补:大学生的需求各有千秋,需求互补成为个体交往的动机,从而也成为个体相处的保障。需求互补使个体形成合作的人际关系。大学生之间良好的人际关系往往是由需求互补维持的。外表相悦:也是一个典型的例子。人际吸引的最初动力就是外表相悦。有些大学生相貌悦人,使别人喜欢多看几眼,首先在目光交流中接纳了他们。无论男生还是女生,大家开始都非常喜欢长得优秀的人。相貌平平的大学生,经常被大家忽视,极易自卑而敏感于人际关系。另外时空接近、态度相似、个性吸引等都是客观的因素。

除此之外还有一些主观因素:

- 1、人际安全:人际安全是指个体在人际相处和交往中对自身状况保持有利地位的肯定性体验。
- 2、人际期望:人际期望就是个体对人际双方在一定条件下心理、行为的预期和愿望。
- 3、人际张力:人际张力是指个体在特定人际关系中所体验到的一种心理紧张状态。
- 4、人际报复:在大学生的人际关系

系中,普遍存在一种微妙的人际报复现象。

上面是从客观和主观的角度来分析的,下面从心理健康的角度分析。成为人际关系障碍的直接原因有认知因素、情感因素、经济因素等。

下面结合我的人际关系谈谈我的一些看法:

我有一个幸福的家庭,虽不是很富裕,但是一家人很相亲相爱。家给了我无限的温暖,是亲人给了我亲情,伴随着我的长大,这种亲情更是在我的心里深深扎根。在我心中,父母是最值得尊敬和爱戴的人,他们生我养我把一生中大部分的精力都倾注在我的身上,所以我对他们总是怀着感恩的心,人说,孝乃人之本,一个不懂得尊敬爱戴孝顺父母的人,无论取得多大的成功,他都是失败的人。所以我是怀着一颗感恩的心和父母交流,对待家族里其他的长辈也是相当礼貌,所以从小到大他们对我一直有好评。

朋友不少,可是能够讲知心话的并不多。我是一个内向的人,人少话多,人多话少,不喜欢热闹,也不喜欢与别人争论,不是我不想说,而是我不知道怎样才能把别人的话完美的接下去。说话也很直生活中要处理好自己的人际关系,在我看来处理好人际关系需要做到以下几点,要遵循五个原则:正直原则、平等原则、诚信原则、宽容原则和换位原则。首先,切勿以自我为中心。在做任何事情,任何决定的时候我们需要考虑的是大部分人的利益与需求,而不是我个人的需求和利益,善于在适当的时候做出自我牺牲。要常替他人着想,在别人遇到困难、挫折的时候,伸出援助之手,帮助他人,只有付出才能得到回报,在别人困难的时候帮一把,到时候自己遇到挫折了才会得到回报。其次,在与人相处的时候要善于表达和倾听。常言道:与君一席话,胜读十年书。表达主要是指要善于表达自己观点、看法和建议,在表达自己的时候需要注意用词恰当,不可独断。倾听别人可以使自己更好的了解对方,进一步与其交往和沟通,要善于接纳别人的

建议，适当的自我反省。要柔和的接受事物，作到坚定而不固执，冷静而不冷漠，稳重而不失去激情。然后，要与人平等交往，尊重他人。人与人之间的关系是平等的关系。不能因同学的出身、家庭、经历、长相等方面的客观差异而对人“另眼相看。”而应该正确估价自己，尊重他人的自尊心和感情。

[参考文献]:

[5]姚晓燕 《当前大学生人际关系障碍问题研究》，甘肃高师学报 第8卷第1期(20xx)

[2]吴娅丹、赖素莹. 20 世纪90 年代以来的中国人际关系研究[j].兰州学刊□20xx(3).

心理论文人际关系题目篇三

一，活动主题感受宿舍人际关系，思考和谐发展方向。

二，活动背景经过大一一年，各宿舍内部成员之间的人际关系格局基本定型，而状态各有差别：有的宿舍内部关系极为亲密，有的宿舍成员各自独立相安无事，还有的宿舍处于冷战状态……另外，由于大家平日鲜少进入其他宿舍进行交流，对其他宿舍的人与事不甚了解。

三，活动目的

让大家反思、评估所在宿舍人际关系现状。

通过了解其他宿舍的情况，加深对其他宿舍同学的认识。

通过对比各宿舍的情况和一些外界的极端案例，感受、思考一下自己宿舍相比之下值得庆幸、感恩或需要改进的地方。

本活动作为一个班级集体活动，也算是一次班级课外聚会，沟通集体感情。四，活动对象12级人力资源管理2班全体成员五，活动时间地点时间：待定(假设为11月24日晚上)地点：一教某教室六，活动流程：

(一)前期准备

《生活大爆炸》的节选视频片段，重点是谢尔顿的各种烦人表现。

向各宿舍收集他们对该宿舍成员人际相处模式的叙述材料，例如：各成员性格、生活习惯，成员之间的相处、行动模式，宿舍氛围(如胶似漆、相安无事、冷战等)，宿舍特色……等等。

收集宿舍惨剧案例，如清华复旦宿舍毒杀案。

制作ppt[]包括各环节标题(根据需要加上介绍)，上述提到的宿舍材料、极端案例，以及建议等。

活动当天班委要确保一间一教的教室，并打开多媒体。

提前指定好某位同学负责活动过程的摄影。

准备一张幕布，以及4张抽签(1~4号)

(二)当天流程

part1[]播放《生活大爆炸》节选视频片段

part4[]面对现状，班委们的几点建议大方向是“多点理解、多点包容、多点感恩”，具体一些的建议需要通过分析各宿舍上交的材料再提出。现场灵活发挥很重要。

part5□游戏环节 “心有灵犀”每个宿舍为一组，按宿舍号顺序依次进行游戏，每次一组，共13组。主持人从1~4号中抽签，对应床号的同学上台参加游戏，分别站在左右两侧的白板前面。（不足4人的宿舍则根据实际情况灵活处理。）示例□a与b同学被选中了。上台之后两人严禁说出与答案相关的内容。建议先写下“1、2、3……”等序号。1~2名工作人员围绕着其中一人（假设是a）撑起幕布，以防两人看到对方在白板写下的东西。然后主持人连续提问□“a习惯在几点吃晚饭？”“b的微博背景颜色是什么？”……答题时限为90秒。另外需要一名工作人员记录主持人问了什么（念得太快，恐怕主持人都不记得）。两人开始同时写下答案。时间结束后，幕布不遮着a□改为遮住答案，一题一题地公布答案。两者的答案每吻合一次便获得1分。然后根据每组获得的总分进行排名，分数最高的前3个宿舍有奖品，分数最低的3个宿舍要接受惩罚。

（三）后期处理

收拾好现场，保持教室清洁，并关好多媒体、电灯。

根据同学们的意见，决定是否将ppt上传到班群上作为留念。

总结整理好活动材料，打包发送给“润心工程”的相关负责人。

心理论文人际关系题目篇四

大学生宿舍矛盾是普遍存在的。有研究显示，宿舍关系根据学生独有特性，可以分为：和谐相处、关系融洽（67.5%）；独立分派、互不干涉（14.7%）；关系紧张、矛盾激化

（17.8%）。大学生大部分课余时间是在宿舍度过，宿舍舍友则是大学生人际冲突的主要对象。我们通过深入南京医科大学学生宿舍，了解大学生宿舍人际关系状况，探寻大学生宿舍矛盾的普遍成因。在对问卷调查和访谈结果的分析中得知当

前大学生宿舍人际关系主流是和谐的，处于青春期的大学生思想单纯、精力充沛，人际交往需求强烈，大多数学生的人际交往是积极和健康向上的，但是，大学生宿舍人际关系也存在着一些问题。与以往调查相似，性格开朗、善于沟通、乐于分享的同学往往能够在宿舍生活中与人相处融洽，合作良好；而性格孤僻、不善交往的同学也更多地表现为在宿舍生活中相互防备、抵触、难以合作。由于个人的、集体的因素，宿舍人际关系并不能尽如人意，需要宿舍成员共同磨合，需要教育者加以引导，调和。

2 人际关系不和谐的成因

当代高校，宿舍环境、设施、安全各方面条件随着社会经济的发展不断被改善、优化，总体都能为学生提供宽敞、舒适的住所。但舍友间的冲突矛盾，并不是因为经济利益，而是日常生活琐事，如生活习惯、作息时间、个性品质以及对日常行为的看法不同所引发的小争执。一方面，在处理宿舍内务、分工等时，多少会有意见不统一，有人主张公平，有人率性而为，一旦矛盾产生，互不相让、采取冷战的多见。另一方面，每个人都有各自的生活习惯、处事风格，有的天性活泼开朗、能言善辩，有的则喜欢安静、沉默少语，舍友之间的沟通内容、方式自然有些差别，要能适应对方、接纳对方需要一定的时间。笔者通过查阅相关文献，结合当前实际情况，总结出了以下几点影响宿舍人际关系的因素：

2.1 个体差异

2.1.1 成长差异 大学里宿舍同学往往来自不同的地域、不同的民族，有不同的人生经历和成长背景，不同的语言和生活习惯。生活背景差异导致主体世界观、价值观、人生观的差异，而这又将直接影响着主体的交往态度、交往方式，摩擦也由此而来。例如来自农村的学生生活简朴，有的会靠打工或勤工助学、政府补助完成学业；而来自城市的学生生活丰富，追赶潮流，喜欢购买时尚、高端产品等。两类学生从饮食、

衣着到消费心理、个性行为都各有不同，难免会自我标榜、分类，如长期不能接受彼此，不能走出自我的圈子，长期积累将恶化宿舍人际关系。

2.1.2心理差异当代大学生大多数是“90后”，成长于改革开放与市场经济不断推进和发展的大环境中，在国家计划生育政策下，他们大部分是独生子女，容易养成以自我为中心的性格特点，加之大学生在心理上还不成熟，不健全，在面对新的宿舍氛围、复杂的宿舍矛盾时往往不能很好地换位思考，这样就容易诱发或导致人际关系紧张，并形成人际冲突。例如，不考虑其他室友意见，只以自己感受为主来开关宿舍风扇、空调；与室友意见不一致时，争论得面红耳赤，总希望将对方驳倒；在舍友休息时打电话、听音乐；甚至有些同学好胜心过强，在宿舍搞“小团体”，孤立其他人，把寝室气氛弄得很压抑等等。这些个性和心理上的不同以及不成熟，往往导致大学生不能很好地适应新的环境，不能在新集体中很快地自我定位、自我适应，从而使大学生宿舍里人际关系恶化，人际冲突小事大化，简单的事情复杂化。

2.1.3交往差异在应试背景下挣扎出来的大学生从未真正踏入过社会，在中学时代，老师也并未真正有效引导他们主动学习人际交往知识和技能。他们的人际交往认知和冲突应对大多是从家庭、影视或文学作品中感悟，而实践经验都不足。在交往中，他们往往凭感觉和情绪来处理各种问题，难免会带有个人主义而忽略了对方的意愿，结果往往也是适得其反。当在宿舍里发生一些摩擦时，大多数人不能很好控制自己情绪，做事冲动，虽然自己也想化解矛盾，使舍友间关系融洽，但又不知道如何沟通，或是采取较笨拙的方法，反而让一些原本可以避免的冲突进一步恶化。人际交往是一门学问，也是一门艺术。和谐的人际关系不仅要靠丰富的人际交往知识和技巧来维系，也要靠交往者对自我及外界的正确把握与合理认识来支撑。但对于尚未真正走入社会的大学生来说，既没有丰富的交际技能，也不能很好地看待人际差异，他们的人际交往往往依从本能，而当代大学生的交往本能又常常是以

自我为中心。所以,当面临新的宿舍人际环境时,大学生应正确看待交往差异,积极交往,避免形成矛盾而又无力应对。

2.1.4习惯差异在大学生的宿舍生活中,同样是细节决定成败。这里的细节主要就是习惯,包括卫生习惯、作息习惯等多种,大学生在宿舍生活中很平常的细节也能引发矛盾。卫生习惯,有的学生懒惰随意,不爱维护宿舍整洁,有的学生勤快能干,喜欢干净,前者对宿舍脏乱视而不见,后者则不能忍受而时不时打扫。当宿舍卫生工作分配不均时,干得多的学生会对其他人顿生厌恶之情或者提出要求公平。在优秀宿舍评比中,因为部分同学的不在乎而影响评选,将会使矛盾激化。作息习惯,有的学生晚睡晚起,有的学生则早睡早起,这就将影响彼此的睡眠和心情,加之有的学生可能会在自己的睡眠被打扰后,在其他同学休息的时间段故意制造噪声进行报复,如此恶性循环,最终导致宿舍人际关系紧张。大学生们从入学被随机分配到一个个宿舍,就要经历初探、磨合、融合阶段来不断适应熟络舍友的习惯,学会接受,学会在体谅他人感受下改变那些不良习惯。

2.2学校因素

2.2.1课程繁重,无力经营人际关系这是由医学院校的特殊性决定的。相较于其他院校的学生,医学生课程压力十分繁重,到后期,更是主要在实习医院和实验室之间穿梭,无力经营宿舍人际关系,导致宿舍内成员关系疏远。而且学生由于临床和科研的双重压力在日常生活中没有时间及空间释放,容易在遇到一些小事时突然爆发,造成同学间的人际冲突。

2.2.2教育和管理的完善在人际交往课程安排上,除了与人际关系相关的专业外,多数大学生在有关人际交往方面的知识获得途径单一,获得方式简单,而简单的短课时课堂书本介绍并不能给学生以深刻印象,或者说并不能对学生日常生活中碰到的人际问题提供切实的指导作用。在宿舍管理制度上,目前,多数院校实施学工和后勤双管理制度,学生的政

治思想教育与管理工作主要由学工老师负责，学生宿舍主要由后勤公司负责。但学生宿舍的物业管理人员和后勤工作人员多以学生安全为主要职责，在教育以及人文关怀方面有所欠缺。事实上，凡涉及学生的事情，事无巨细，最终还是推会推到学工处。这导致学工老师对学生的事，无论大小，事必躬亲，陷于杂务而无法解脱，没有精力对学生的思想动态和心理波动进行深入研究。这不利于学生心理工作教育的发展。在危机干预上，多数高校虽设立了心理咨询部门，但由于管理方面的不完善以及学生对于心理咨询认识的偏差，导致心理咨询部门不能充分发挥作用，学生遇到问题也不善于及时寻求支撑、救助。

2.3 社会因素

大学生虽然身在校园内，但作为浓缩的社会，学校的另一端连着社会，学业竞争、奖助学金分配、实习分配、就业前景等等都给学生造成一定的压力。舍友又是最直接比较对象，在此过程中，如果大学生不能正确面对压力、树立正确的人生观，那么宿舍氛围将变得严峻。另一方面，随着市场经济发展，助人为乐等中华传统美德逐渐被淡化，取而代之的是人们更加注重物质回报，更加注重自我实现。社会性的功利主义蔓延到大学校园中，同学之间的沟通与谦让被争强好胜所取代，也在一定程度上阻碍了和谐人际关系的建立与维系。

3 营造和谐宿舍人际关系的几点建议

有了表现，分析了诸多因素，解决问题就可以从以上几个方面着手：

3.1 学校重视构建和谐的宿舍人际关系

3.1.1 完善宿舍管理制度，建设和谐宿舍文明完善宿舍管理制度。宿舍管理应当寻求多维度拓展完善。既要注重宿舍的基础设施、卫生、安全、纪律等方面的完善，也应当重视精神

层面的宿舍文化建设，关注宿舍人际关系建立与维系。一方面提高宿舍管理人员的素质，增加宿舍管理人员数量。让宿管人员有更多的时间与精力深入学生群体，与学生沟通，给学生关怀，让学生在面临问题时有人依靠，有人倾诉。另一方面，可以多以宿舍为单位开展各类同学们喜闻乐见的宿舍文化活动，通过文化活动拉近学生之间关系，增进学生间的相互了解信任，提高学生的集体荣誉感，使学生能在团结协作中更多地认识彼此并找到对宿舍的归属感。

3.1.2 开设人际交往和与心理健康相关的课程 常规开设人际交往课，以心理学、社会学及行为学为基础，传授大学生人际交往的基础知识，培养大学生表达理解能力、人际融合能力、独立解决问题能力，建立积极、健康的人际关系。这门课程应当贯穿学生的整个大学生涯，各个年级安排相应的课程，有针对性地对大学生起到引导作用。让大学生能更加娴熟地应对每个阶段可能产生的不良情绪。

3.1.3 做好高校心理咨询工作 面对大多数大学生不能正确看待心理咨询这个现状，高校应加大心理咨询工作的宣传力度，甚至采取一定的硬性措施让心理咨询成为常态，比如说，一定期间内每位学生都必须与心理咨询师进行一次交流，或者鼓动老师、班干部带头进行心理咨询。如有可能的话，尽量定期在图书馆或食堂这种人流量大的地方进行公开宣讲，让学生老师认识到心理咨询并不表示心理不健康，而是一种完全合理、正常的进一步的自我认识。让心理咨询成为常态，这样才能真正为学生日常生活中遇到的各种“人”的问题提供切实的帮助。

3.1.4 依靠学生干部 大多数学生干部都具有良好的人际交往能力，他们的组织协调能力和管理能力更强，也更具有集体意识与大局意识。而同时他们也是最直接的宿舍人，最能接触广大群众的基层干部，他们可以最先发现并解决宿舍冲突，他们通常也能起到一定的帮带作用从而使得宿舍人际关系相对较好。同时，学生干部是普通学生和学校之间的桥梁，学

工老师可以通过学生干部了解学生宿舍情况，便于及时发现矛盾，避免管理盲点。由此也提示校方在安排宿舍或选举班干部的时候考虑班干部均分原则，让教辅工作更加协调。

3.2 大学生自觉追求和谐的宿舍人际关系

3.2.1 充分认识建立和谐宿舍人际关系的重要性积极的心理资本是大学生积极进取的不竭动力，能促使学生更好地认知自己、形成积极的自我意识，有助于大学生正确看待日常学习生活中的成败得失。研究显示，宿舍人际关系与大学生心理资本正相关，其中宿舍互助亲密状况对大学生心理资本的影响十分显著，一方面可以通过提升宿舍互助亲密程度来促进大学生积极心理资本，另一方面需要靠减少宿舍冲突来培养大学生积极心理资本。健康的宿舍人际关系与积极的心理资本是相辅相成的。大学生应该意识到建立宿舍互助亲密关系和减少冲突对自身发展的重要性。

3.2.2 正确看待个体差异，尊重自己，尊重舍友营造和谐的宿舍人际关系，应坚持四条原则，即平等互惠、理解尊重、诚实守信、相容变通。家庭条件优越的学生不炫富、不在言语行为间显示优越感，家庭贫寒的学生不自卑、不为取悦他人而丧失人格，宿舍成员相处时要常怀助人之心。充分理解舍友的个人习惯并予以尊重，经常检视自己是否有影响他们的不良习惯并予以改正，做到互相尊重互相理解。答应他人的事应尽力做到，做不到的事不轻易允诺，互相彼此坦诚，无欺瞒偷窃之行为。和舍友相处过程中，要尽量宽容、忍让，避免引起和加剧矛盾。

3.2.3 端正心态，树立正当竞争的观念竞争对大学生有一定激励作用，但同时大学生应当意识到，只有良性竞争才能真正促进心身发展，“友谊第一，比赛第二”的原则才应当是大学中的竞技常态。大学生应该正确面对竞争，在追求共赢的前提下不断提升自我，同时明确自身优势，扬长避短，寻求一条差异化竞争道路。

3.2.4增进与舍友的交流与沟通引导学生做好时间管理，便于同宿舍内同学有更多的时间进行交流与沟通。研究发现，宿舍内部产生冲突矛盾时，很多学生为了表面和谐而采取回避的方式，长此以往，矛盾积聚，会对学生的心理造成不良影响。一旦冲突爆发，将导致极端事件的发生。所以大学生一定要增加与舍友的交流 and 沟通，不仅为了增进同学之间的感情，同时也规避了不必要的冲突。

4总结

大学生宿舍人际关系是大学生人际关系的重要组成部分，积极的大学宿舍人际关系有助于大学生形成积极的人生观，有助于大学生的整体发展。我们应当正确看待宿舍人际关系的多样性，尊重个体差异性，同时也要防患于未然，及时发现并正确处理宿舍矛盾和冲突。

心理论文人际关系题目篇五

【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。

心理论文人际关系题目篇六

摘要：人际交往能力是大学生在大学阶段必须修炼的基本能力之一。首先简述学生因人际关系处理不当迷失自己而自暴自弃的实际案例，在此基础上进行案例分析，指出是由自我认知偏差、性格缺陷及人际交往能力缺陷三个方面引起的，并阐述了案例处理流程，总结出此类案例对辅导员工作的启示作用。

关键词：人际交往；案例分析；启示

人际交往能力是大学生在大学阶段必须修炼的基本能力之一。作为辅导员，处理过各种各样的学生案例，感触最深的是一例学生因人际关系处理不当失去信心，从而自暴自弃的案件。

一、案例介绍

小林，女，20岁，是通信工程专业二年级学生，来自于河南省一个偏僻乡村，姐弟2人，父母均是农民，母亲积劳成疾，家庭比较贫困。她性格内向，很少与人交往，从小很节俭，成绩优异。然而自上大学之后，她发现以前的生活方式完全不适合大学生活。她尝试着融入到班集体中，却找不到合适的交往方式，不能很好地处理宿舍同学之间、班级同学之间的人际关系，这使她很无奈。入学以来，她很少与同学交流，更不能积极参加集体活动，与本班同学没有太多感情。因此，她常常感到特别的孤独，从而导致自卑。长期的苦恼和焦虑使她患上了神经衰弱症。较长时间的失眠和精神压力，使她精神疲惫，体质下降。她本想通过专心学习，减轻自己对自身人际关系较差的烦恼，然而，事与愿违，由于她休息不好、

精力不足，导致学习效果不理想，后来竟出现考试不及格的现象，她感到恐慌，失去了坚持学习的信心。这种较大的心理落差，使她逐渐对大学生活失去了兴趣，一度出现自暴自弃的现象。

二、案例分析

通过深入了解情况，从心理学专业知识判定，该同学属于人际关系障碍。这种心理产生的原因很多，主要有以下几个方面。

1. 自我认知偏差大。从心理学角度来说，自我认知是人们对自我的认识或评价。每一个人在心理成长的过程中，认知是基础。个体认知的情况直接影响和决定着自身的情感和意志，主导着行为取向。正确的、积极的认知会使个体产生健康向上的情感和意志；相反，错误的、消极的认知则导致情感、意志的消极，从而产生不良的行为。该同学在大学期间，对自我认识没有一个积极、正确的把握，不能正确认识自己的人际关系以及处理人际关系的能力、技巧，自我认知偏差大，从而导致包括身体健康等方面的一系列问题。

2. 性格形成不完善。心理学中明确指出：“性格是一个人在现实的稳定态度和习惯化了的行为方式中所表现出来的个性心理特征，是个性结构的重要组成部分。”性格与能力有着密切的关系，对能力的发展有很大的作用，良好的性格能很好地促使能力的形成和发展，也可以改变和弥补气质和能力的某些消极因素，对人生具有积极意义；相反，不良的性格也会阻碍个人的成长和发展，比如自大、自卑等，不仅严重影响个体的人际关系，对其身心健康也产生不良影响，容易导致心理疾病。

3. 人际交往能力缺陷。人与人的沟通、交往是需要一定能力的，该同学因为本人性格和家庭生活原因，不善于与人交流，缺乏人际交往的能力。平时她不爱说话，经常独来独往，不善于为人处事，缺乏这方面的锻炼，造成了与宿舍同学和班级同学关系不融洽的局面。当遇到人际交往问题时，她束手

无策，不具备较好地解决问题和化解矛盾的能力，因此，其人际交往能力的缺陷导致了她人际关系出现困境，这是一个内在因素。

总之，该学生这三方面存在的问题形成了她人际关系的心理障碍，使得这位本来成绩不错的学生在一年多的大学生活中陷入了困境。她不仅没有处理好人际关系，而且也损害了自己的身体，造成对生活的恐慌，失去了坚持学习的信心。

三、处理流程分析

小林的异常状态让我提高了警惕，更加强了对她的关注和重视。在与她本人沟通之前，我先与她所在专业班级的班委和宿舍同学交流、沟通，经了解，基本掌握了她的实际情况。同时，为了更好的制订解决方案，我专门咨询了学校的专职心理咨询教师，对其实施综合性的心理辅导。

1. 采用谈话法进行辅导。在与林同学谈话前，我先通过其专业的班委和同宿舍同学了解更多的情况，并根据学生的反映，到学校心理咨询室请教专职心理咨询师，以便采取针对性更强的谈话方式。谈话法的采用，我遵照尊重与理解学生的原则。我认为尊重学生的人格与尊严，尊重每个学生存在的权利，承认她与其他人在人格上具有平等的地位是心理辅导成功的前提。同时，我还采用换位思考的方法，设身处地的站在林同学的立场考虑问题，更加深入的了解她、理解她。她感受到了我对她的尊重，不再抗拒和排斥，逐步向我吐露了心声。

2. 运用理性行为疗法，提高其对大学生生活的正确认识。理性行为治疗法是一种认知导向的行为治疗法，主要教导当事人如何进行科学化思考，如何消除未来可能再出现新的自我挫败想法和行为。该案例中，在取得林同学信任的基础上，结合心理学专业知识，和她一起认真地探讨大学生生活的特点，大学生应具备的能力和人际关系的意义，从如何适应大学生

活，到如何正确认识生活中遇到的各类问题，再到如何正确处理人际交往中不和谐的部分。在理论和实践的基础上，进行具体的、有针对性的分析及理性思考，明确指出她在大学生活中的优势及不足，使其逐步认识到并尽快地改变过去那种非理性的认知结构和思维模式，形成良好的生活习惯。

3. 鼓励其形成良好的性格。针对该生性格上不完善的地方，我积极鼓励她在形成良好的性格上下功夫，这是改善人际关系的重要内在因素。比如，她比较内向，不愿多说话，我建议她先从小范围内入手，可以先跟宿舍1~2名比较和善的同学多交流，逐渐扩展到整个宿舍，整个班级。然后向她提出有关性格优化的具体建议和方法，如多读一些研究如何提高人际交往能力的书籍、多交友等。鼓励她主动和同学交流，积极参加集体活动，在社会实践活动中增长知识，完善性格。

4. 与其任课老师沟通，重视课堂教育。对于大学生来说，班级课堂也是影响其行为和态度的重要场合。为了更好的了解该同学在上課期间的表现，我与其多位任课老师沟通，提醒老师们随时注意她在课堂上的状态，并希望老师们多给她关心和鼓励，让她感受到集体的温暖和教师的关爱，提高其对学习的兴趣和积极性，从而重塑信心。除了课堂学习以外，我还运用行为疗法，加强实际训练。在她没课的时候，我和她一起探讨人际交往的重要性，并告知她要好好把握人际交往的`四条原则：尊重、互助、坦诚、宽容。鼓励她在生活中能够更好的尊重和理解他人，体会到“帮助别人，幸福大家”的感受。按照上述步骤，对该生进行了近三个多月的辅导和交流，很庆幸的是该生能够非常积极地配合、认真实践，取得了良好的效果。第一，她体质很快地得到康复，心情也好了很多。第二，她不再拒绝宿舍同学，开始主动与她们交流，还交上了两、三个好朋友。第三，她的性格变得开朗多了，每天心情舒畅、精力充沛，神经衰弱的相关症状都基本消失了。第四，她能够专心学习了，学习效率也提高了很多，成绩提高很快，重新树立起学习的信心和决心。她终于拨开了人际关系的迷雾，享受快乐生活的阳光雨露，与同学们共享大学的美好时光。

四、案例启示

这个案例对辅导员工作具有深远的启发意义。

1、引导大学生正确认识和评价自我。大学阶段是人生很重要的一个转折点，正确认识和评价自己是大学生克服或避免产生自卑心理的重要因素。在学习和生活中，辅导员要重视培养大学生正确的自我意识，加强学生对外界环境的适应，帮助她们切实摆正自己的位置，扬长避短，积极与同学沟通，积极参加各类文体活动，主动与同学交流，提高自身的人际交往能力。

2、加强大学生的适应性教育和挫折教育。对于刚刚进入大学的学生而言，适应大学生活是非常重要的第一课，一旦处理不好适应性问题，很容易出现类似案例中的心理问题。在日常工作中，辅导员要高度重视新生入学适应性教育，帮助学生实现由高中到大学的角色转变，并引导她们变被动的学习方式为主动学习，主动采取措施、想方设法去适应新的环境，而不是让环境适应自己；注重培养学生的受挫能力，加强挫折教育，帮助学生养成遇到问题解决问题的习惯，而不是逃避问题，甚至自暴自弃。

3、开展自我心理健康教育，实现自我辅导。对于大学生来说，心理健康教育是非常重要的。辅导员要积极鼓励学生开展自我心理健康教育，增强自我教育。同时结合心理学知识，开展各种类型的心理健康培育活动，帮助学生从自身出发，解决心理方面的各种问题。对于自卑者，帮助她们敞开心怀，让心灵和外界充分地交流，驱散积郁心中的阴霾，使其心理问题和压力及时得到释放。

4、重视理论引导，提高综合能力。在学习和生活中，辅导员不但要积极组织和开展更多的文体活动，增加学生沟通、交流的机会，更要重视理论引导。人际交往能力不是生来就具备的，它具备自身的特点，更具有一定的技巧，相关方面的

研究非常多。教师要鼓励和引导学生多去图书馆、电子阅览室、中国知网等查阅书籍和资料，阅读相关的知识，从理论上提升自己的理解，从而提高自己的理论修养，指导自己的实践，这样就可以解决更多实际问题，避免出现案例中所提到状况。

作为辅导员，我真心的希望我的学生能够健康的成长成才。这个案例对我的影响非常大，它像一面镜子，更像一个警钟，时刻提醒我要细心观察学生的心理状态，及时解决学生成长过程中遇到的各类问题，努力帮助学生形成良好的心态，正确处理人际关系，形成有利于自身发展的人际关系网，从而愉快地完成学业，顺利地走向工作岗位。一名优秀的辅导员，就要做到：以尊重为帆，让爱心助航，拨开影响学生成长的迷雾，助力学生扬帆驶向远方。

参考文献：

[1]郑日昌. 大学生心理健康[m].北京:高等教育出版社, :288.

[2]赵娜. 用尊重和爱心助学生成长——学生因自卑而自暴自弃的案例分析[j].河南教育(高教), , (4).

心理论文人际关系题目篇七

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，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，在校园里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、不为人接受的观念、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为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：

心理论文人际关系题目篇八

个人与他人之间的相互作用和相互影响是人格形成与发展的原因。大学是浓缩的社会，大学生身处其中，发展着同周围人的关系，随着“班级”概念的逐渐淡化，“宿舍”成为大学生最直接、最亲近的隶属群体。宿舍关系是否和谐影响大学生学习生活的质量及其心理健康的发展。近年来，在高校大学生宿舍中出现的各种伤害舍友坏事件给大学生宿舍人际关系亮出了“红灯”，轰动一时的复旦投毒案更是引人深思，因此必须给予宿舍人际关系高度关注及合理引导。和谐的大学生宿舍人际关系可以让宿舍成员获得归属感与幸福感，促进大学生心身发展；反之，不和谐的宿舍人际关系会让人感到压抑、烦恼，影响大学生发展与成长。大学生宿舍人际关系由宿舍中的个体共同组成、维系，一方面反映了大学生在校生活质量，大学生是否能在学习习得的同时也获得友谊、爱与归属感；另一方面也反映了大学生身心发展状况，大学生是否能够将自我融入群体，形成完善的人格，合理交往、恰当处世。本文将对大学生宿舍人际关系的现状、形成原因及应对策略作一综述，有助于我们更好地促进大学生身心健康，帮助他们顺利完成学业。