

2023年人际关系大学生论文 大学生人际关系论文(大全9篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

人际关系大学生论文篇一

对于即将进入社会的大学生而言，首先要告诉自己今后不再是学生，开始找工作之前，调整心态是很重要的一个步骤。很多毕业生临毕业了还没有做好这个准备，成天嘻嘻哈哈、懒懒散散不成样子，误把公司当学校，把老板当老师，混淆不清，结果往往是吃了亏都不知道为什么。所以，要想成功地冲出校园，第一件应该做的事情，就是将自己的心态放在正确的位置上，把人生的时刻表拨到就业这一档上来，告诫自己：今后我就不再是学校里的学生了。有什么样的心态，就会有怎样的结局，心态决定一切，从当学生到做员工，这是一个成长的过程。虽然成长是痛苦的，但成熟却是幸福的，就如同茧经历了蜕化，或许从此就能够展翅飞翔。

目前毕业生找工作的一般模式是：参加招聘会-投递简历-面试笔试-签约。招聘会人人都可以参加，简历人人都可以投递，但面试笔试的机会却只有少部分人才有。可以说，一份好的简历，带给你的是一个面试的机会。而只有有了面试的机会，才会有进一步签约的可能。根据应聘的职位，有针对性地写简历，突出自己的优点，这样会很轻易地获得一个面试的机会。多一个机会，就多一份成功的可能。

人际关系大学生论文篇二

引言

大千世界，红尘滚滚，于芸芸众生、茫茫人海中，朋友能够彼此遇到，能够走到一起，彼此相互认识，相互了解，相互走近，实在是缘份。在人来人往，聚散分离的人生旅途中，在各自不同的生命轨迹上，在不同经历的心海中，能够彼此相遇、相聚、相逢，可以说是一种幸运，缘份不是时刻都会有的，应该珍惜得来不易的缘。

朋友相处是一种相互认可，相互仰慕，相互欣赏、相互感知的过程。对方的优点、长处、亮点、美感，都会映在你脑海，尽收眼底，哪怕是朋友一点点的可贵，也会成为你向上的能量，成为你终身受益的动力和源泉。朋友的智慧、知识、能力、激情，是吸引你靠近的磁力和力量。同时你的一切也是朋友认识和感知你的过程。

然而，所有的朋友都是从陌生到认识再到一步步发展成为朋友的，那么，怎样与陌生人接触，把其成为朋友呢？说起来太简单了，那就是要主动靠近对方。例如，在陌生人的宴会上通过互相问候、探讨共同关心的话题，自然两个人的距离就拉近了。话匣子一打开，必然你一言我一语，你趁机询问对方的情况，并介绍自己，这样很容易地使对方成为自己的朋友或准朋友。

1千里难寻是朋友

千里难寻是朋友，朋友多了路好走！这朋友二字说来容易，真正作起朋友来，却又有着许多玄妙之处，猜不透弄不明便很容易吃亏上当。交友贵在心诚，诚实诚挚，坦诚相见，方能交得真朋友。

1.1察颜观色，寻找共同点

一个人的心理状态，精神追求，生活爱好等等，都或多或少地要在他们的表情，服饰，谈吐，举止等方面有所表现，只要你善于观察，就会发现你们的共同点。当然，这察颜观色

发现的东西，还要同自己的情趣爱好相结合，自己对此也有兴趣，打破沉寂的气氛才有可能。否则，即使发现了共同点，也还会无话可讲，或讲一两句就“卡壳”。

1.2以对话试探，侦察共同点

两陌生人对价值，为了打破这沉默的局面，开口讲话是首要的，有人以招呼开场，询问对方籍贯，身份，从中获取信息；有人通过听说话口音，言辞，侦察对方情况；有的以动作开场，边帮对方做某些急需帮助的事，边以话试试探；有的甚至借火吸烟，也可以发现对方特点，找开口语交际的局面。

1.3听人介绍，猜度共同点

你去朋友家串门，遇到有生人在座，作为对于二者都很熟悉的主人，会马上出面为双方介绍，说明双方与主人的关系，各自的身分，工作单位，甚至个性特点，爱好等等，细心人从介绍中马上就可发现对方与自己有什么共同之处。这当中重要的是在听介绍时要仔细地分析认识对方，发现共同点后在交谈中延伸，不断地发现新的共同关心的话题。

1.4揣摩谈话，探索共同点

为了发现陌生人同自己的共同点，可以在需要交际的人同别人谈话时留心分析，揣摩，也可以在对方和自己交谈时揣摩对方的话语，从中发现共同点。

1.5步步深入，挖掘共同点

发现共同点是不太难的，但这只能是谈话的初级阶段所需要的。随着交谈内容的深入，共同点会越来越多。为了使交谈更有益于对方，必须一步步地挖掘深一层的共同点，才能如愿以偿。寻找共同点的方法还很多，譬如面临的共同的生活环境，共同的工作任务，共同的行路方向，共同的生活习惯

等等，只要仔细发现，陌生人无话可讲的局面是不难打破的。

2 平淡似水和而不流清醒冷静

我国有一个成语叫做“物极必反”，正是的，任何事情总要掌握个分寸，也就是所谓的“度”了，什么事做得过了度，往往便会走向事物的反面，好事也就变成了坏事。有时，事物的发展往往不会以某个人的主观意志为转移，我们无法强求，无法回避，无法更改。所以，我们只能强迫自己认识它，了解它，承认它，适应它。也只有做到这一点，我们方能真正做到事半功倍。

如果被此距离过近，相互之间过于透明，对方的微疵便很可能成为造成双方猜忌的因子。正如衣服上的微尘，一般情况下，本是细小难察的，一旦离得太近，细微的颗粒便也似庞然大物，怎么瞧就怎么不舒服。另外人人都有些隐私，不能让人知晓的，总是会不自觉地遮掩自己的隐私，而双方关系太近之后自然地就可能触及对方的隐私，隐私一旦被人知道，自尊心随之受损，产生猜疑在所难免。猜疑伴着误会，误会深了、久了，好朋友成了死对头，得不偿失。故而，交友应力求做到平淡似水，若即若离。

朋友交往时头脑应当清醒冷静，既要糊涂又要理智，不强交，不苟绝，不当面奉迎以求新，也不能投其所好而附言苟和，应当恰如其分，浓淡适度。该糊涂时一定要糊涂，鸡毛蒜皮的小事不可斤斤计较，一味吹毛求疵，大该装作糊涂，睁一只闭一只眼。该聪明时，则又一定要聪明，大事情不可轻率，更不能盲听盲从，随波逐流。不能对涉及原则的问题上盲目附和；在原则问题上，应清醒认识，冷静分析，不做好好先生，上上下下一团和气，而失掉对大是大非的判断力。正义之举，应尽力相助，邪恶之行，则不能助纣为虐，而应力阻力减。交友时，掌握“平淡似水，和而不流”，便可以在处理朋友关系方面游刃有余，其乐融融。朋友会称赞你善解人意，谦和大气，恭俭可信，关系淡而不谈，远而不远。处朋友时而

四面来风。八面玲珑，顾此相彼，甚是周全。旁观者也会称你对朋友尽心尽力，礼至心尽，无可挑剔，自然而然会使人敬佩和爱戴。

平淡如水，和而不流，做得合适，则会使你与朋友亲密，友谊地久天长。

3宰相肚里能撑船处世让一分为高

3.1目不容一尘，齿不空一芥，非我固有也。如何灵台内许，多荆榛却自容得

任何人都不可能替别人选择生活，也没有谁甘心让别人为自己选择生活。所以，我们虽然可以不同意别人的看法或做法，却不能不尊重别人的选择。

或许，有人会说，朋友之间却不是这样。朋友嘛，志同道合，意趣相投，有很多相似之处。更有诤友要直言不讳，帮助判断是非。我们并不否认这种说法的合理性，然而，我们也应当承认，即使再相近的朋友也只能是两个人，他们的思想、行为并不能完全一致。而这些又往往会导致分歧或者说是不同看法。尤其在朋友之间，产生了分歧，便免不了会产生争吵。不，应当说是争论，但争论也好，争吵也罢，很难说一个就能将另外一个说服。并且，如果双方各不相让，又不能适时控制，那么就很可能造成两败俱伤，相互产生隔阂，甚至反目成仇，朋友变成了敌人。

3.2处事让一步为高，退步即为进步的根本，待人宽一分则福，利人实利己的根基。

当前流行一种说法，认为“忍为上”。其实，这“忍”字从某种意义上说便是一种宽容，交朋友同样需要宽容，与人方便与己方便，与人为善于己为善。宽容是一种美德，也是一种交际准则。有很多时候，我们看到的或听到的往往不一定

是全面的，有时是极为偏颇的，在此种情况下，如果不宽以待人，则很容易因不了解情况而言不中的，造成误会，使朋友之间的友谊遭到破坏。人应当学会宽容，惟其宽容才不会使你贸然行动，产生误会。

3.3君子贤而能容罢，智而能容愚，博而能容浅，粹而能容杂

生活中并非事事都会顺遂我们的心意。不是人人都像我们想像的那样，有人说：“人不像你想像得那般好，也不像我想像得那般坏”。我们随时都可能遇到不顺心的事，遇见不合脾气的人，这些并不重要，重要的是我们如何去对待这些人和事。是以怨报怨，针锋相对地以牙还牙呢，还是以宽容为杯，以德报怨呢？我们以为应当宽容之，理解之，原谅之，并以真诚的行动感化之。

有一句话说：“有缘千里来相会，无缘对面不相识。”有些时候似乎真是这样，茫茫人海，比肩接踵，擦肩而过者数不胜数，然而相识相知者又有几人，竟真是那道不清的缘份在那偶然的瞬间，联起原本陌生的你我。或许只是一眼深情的凝视，或许只是无意中的一瞥，或许只是一次偶然的相遇，或许只是偶然说起的一句话语，或许个人自身修养最根本的便是以诚为本，以信为用，诚信结合。

4. 巧诈不如拙诚

“拙诚”则是指心中不存恶念，诚心诚意地做事，或许有时行为举止略显愚直拙笨，但从不欺瞒别人。这种做法的缺点在于不能当即抓住别人的心，不适宜用于一次性交际活动，但最适合交朋友时运用此道。都说，“路遥知马力，日久见人心”。

朋友之间毕竟长久相处，拙诚的人貌似愚拙，却因其诚而赢得别人对他的信赖，从长远角度来说，拙诚的眼前利益不大，但长远利益源远流长。古人云：“百心不可得一人，一心可

得百人。”讲的便是交朋友贵在真诚。真诚是相互的，当你与朋友相识相处时，保持一种积极的心态是极为重要的。以真诚报真诚，心与心相印，情与情相许，方能终生不渝。

4.1言而无信，不知其可乎

在交友时应当注重信用。一方面不要随便许诺，任意答应别人什么事，要对自己有正确的估计和认识，真正掌握自己的能力大小，能够办到的，要尽全力为朋友去办，可以答应下来。如果自己没有过多的把握，便不要轻易地答应别人。

5掌握逢迎的绝招

语言是人际交流的最重要最有利的工具。话说得好，不仅是一个人修养水平高的表现，也是一个人仪表风度必不可少的因素。没有人会承认一个穿着整洁却言语粗俗无礼的人有风度；相反，即使一个人并非西装革履，如果谈吐不俗，也会令人刮目相看的。俗话说：“打人不打脸，骂人不揭短。”如果想让对方接受你的观点或想法，则必须先让对方能够静心倾听你的想法。如果对方连听都没有听进去，又何谈接受不接受呢？而要对方倾听，则不可使对方产生反感。

谈话时采取先扬后抑的办法往往会收到理想的效果。说话时要注意真诚地赞美对方的优点长处，使对方心情愉悦，拉近双方的距离，消除隔阂。然后再一步步地将自己的想法和盘托出，这样，就会用话语巧妙地引领对方一层层地听清你要说的话，而不至于没听几句便火冒三丈，不欢而散。

我们说要适当地赞美别人的优点长处。这种赞美必须是诚心的，而不是为了阿谀奉迎而故意夸大的虚假的赞美。交友时，说话如果能很好地动用这一条，对于朋友间的和谐大有裨益。

参考文献

1. 网页如何巧妙地与别人交谈
2. 主动与陌生人交往_财经书架_中国经济网
3. 怎样交谈爱问知识人

人际关系大学生论文篇三

大学校园是一个集学习和生活为一体的场所，大学生交往的对象一般是同学和老师，这就决定了大学生的人际关系有其独特的特点。下面是本站小编给大家搜集整理的大学生人际关系的特点以及存在的问题。

1、大学生人际关系比较单纯

首先，是交往对象的单纯。大多数大学生人际交往的对象主要同学和老师。其次，是交往目的的单纯。同学之间、师生之间的交往，一般都没有功利色彩，也不会有直接的利益冲突。

2、大学生人际关系建立在平等基础上

大学生之间由于相似的年龄、学历，他们没有地位高低之分，也没有尊卑长幼之别。人际交往完全是建立在平等的基础之上。师生之间尽管因为身份的不同在某种程度上会打破这种平等关系，但与单位里上司与下属之间的关系相比，师生关系仍是相对平等的。

3、大学生人际交往主要集中在几个群体中

一是以学习为交际纽带的群体。如同班同学、培训班的同学等。二是以地域为交际纽带的群体。因为具有共同的方言、饮食习惯等，同乡更容易形成比较亲密的关系。三是以兴趣

为交际纽带的群体。大学里不同的社团满足了同学们不同的兴趣需求。有共同兴趣的学生有更多的共同话题，他们之间往往也更容易建立人际关系。四是以生活空间为交际纽带的群体。如室友，由于共同的生活创造了更多交流的机会，有利于人际关系的建立。

由于主客观原因，一部分大学生往往会出现人际交往障碍，影响其身心健康和学习进步。大学生人际关系存在的问题主要有以下几种：

1、自卑心理导致的人际关系问题

奥地利心理学家阿德勒认为，“自卑是指个体遭遇挫折、无法达成目标时的无力感、无助感以及对于自己失望的心态”。在人际交往中，自卑表现为缺乏自信，因惧怕出丑或遭他人耻笑而不愿主动与人交往。大学生自卑心理的产生大多源于以下几种因素：一是家庭贫困。特别是那些刚从农村出来，初到大城市的贫困学生，大城市的繁华带给他们的不仅是视觉上的刺激，更是心理上的冲击。城里有钱的同学时尚的穿着、高档的消费用品无形中让这些农村来的贫困生自觉低人一等，逐渐便产生了自卑心理。二是学业落后。考上同一个大学的，都是成绩相当的学生。要想在学习上脱颖而出，则要付出更多的努力。而大学学习与中学学习有很大的不同，大学学习更强调自主性。有的学生认为从紧张的中学阶段解放出来就可以好好放松一下了。思想上的懈怠，加上对大学学习方法的不适应，学业上的落后是在所难免的。这对于那些曾经学习拔尖的学生来说无疑是一个沉重的打击，使他们开始丧失自信心，变得自卑起来。三是能力不足。大学校园是一个可以充分展现才华的地方。大学的评价指标相对于中学的“成绩至上”来说更加多元。有的学生除了学习之外就没有什么特长和才艺了。那些多才多艺的同学通常会赢得大家的赞赏和羡慕。而那些没有特长和才艺的学生往往也会产生自卑心理。

2、自我中心主义导致的人际关系问题

现在的大学生大多都是独生子女。在家里唯我独尊，习惯了别人围着自己转，以自我为中心，很少会考虑别人的想法和感受，也不会体贴和关心别人。到了大学宿舍这个集体环境中，他们仍然以自我为中心。如果总是只考虑自己而不顾及室友的感受，久而久之就会遭到室友的排斥，甚至会产生摩擦和矛盾，引起争吵。没有人愿意跟一个自私自利的人交往，因此，以自我为中心的学生很难与别人维持长久的人际关系，也很难交到朋友。

3、性格内向导致的人际关系问题

内向与外向是性格的两个维度，没有孰优孰劣之分。性格内向的人通常比较敏感，对生活 and 外界有着敏锐的观察和丰富的感知，却很少会表露出来，平时总是寡言少语。因而，性格内向的人往往在人际交往方面会遇到较多的困难。与别人接触时显得腼腆、害羞，不能有效地表达自己的情感和意愿。很在乎别人对自己的评价，总是担心自己的言行给别人留下不好的印象，因此不敢发表自己的意见，不喜欢和别人打交道。

4、认知偏差导致的人际关系问题

大学生社会阅历不足，交际范围比较窄，在人际交往中往往会因为知识、经验的有限而造成认知偏差。认知偏差主要表现为以下两方面：一是首因效应。即是我们通常讲的“第一印象”，是指在交往过程中人们基于最初获得的信息所形成的印象，这种印象往往会对以后的认知与评价起指导性作用。在与他人的交往过程中，人们往往根据第一印象来对他人做出评价和判断。特别是第一印象不好时，这种效应表现更为明显。然而第一印象往往带有片面性、肤浅性，很难全面反映一个人的真实情况。二是刻板效应。它是指人头脑中存在的关于某一类人的比较固定的看法。比如很多人认为漂亮女

生都很骄傲自负，家庭富裕的学生生活都很奢侈。在彼此不了解的情况下，刻板效应能帮助我们快速推断对方的基本情况，但是事情总有例外。因此，在人际交往中我们应该对具体的人作具体的分析，不能一概而论。

首先，要克服自卑的心理。“尺有所短，寸有所长”，各人都有其优势与劣势，不要总是拿自己的短处去跟别人的长处比较。树立自信心，正确认识自己，抬起头，大胆地去跟周围的人沟通、交流。

其次，学会关心他人，克服自我中心主义。多为他人着想，在他人需要帮助的时候，伸出援助之手，这样我们会收获更多的友谊。

再次，要正确认识内向性格的优缺点，努力完善自己。“江山易改，本性难移”。但是对于性格内向者来说，可以通过后天的训练，让自己变得开朗活泼一些，减少内向性格给人际交往带来的负面影响。

最后，及时调整认知偏差。与他人交往时，不要盲目相信“第一印象”，所谓“路遥知马力，日久见人心”，只有经过一段时间接触后，才能全面客观地了解对方。认识他人时也不要被固定看法所束缚，每个人都是与他人不一样的个体，实事求是，一分为二地看待别人的优缺点。这样才能打破认知的偏见，摆正交往心态，促进人际关系和谐发展。

人际关系大学生论文篇四

大学生每天面对最多的就是室友，那大学生寝室的人际关系是怎样呢？下面是本站小编搜集整理的一些内容，希望对你有帮助。

1. 功利主义，损人利己。当今大学生在宿舍人际交往过程中，除了心理上存在障碍，行为方式上也存在着障碍，在与他人进行交往过程中往往受功利主义和实用主义影响，演变成损人利己的行为。一方面，功利主义以私利的实现作为人际交往的前提基础，最终必然会陷入极端的个人主义怪圈，难以构建和维持和谐的宿舍人际关系。另一方面，一部分人崇尚的是实用主义的交往方式，这也是宿舍人际交往过程中一种普遍现象，用人的“可用性”来衡量是否与其交往。这样一来，宿舍的人际关系便受到利益的影响而产生不和谐因素。在这种错误价值观影响下的交往方式会给和谐宿舍人际关系的构建带来巨大的障碍，同时导致大学生宿舍人际关系恶化。

2. 沉迷网络、忽略现实存。网络人际关系是一种不直接面对面的、经由网络媒介形成的人际关系。多数学生更喜欢这种通过网络建立的人际关系，他们觉得这样的交往双方不需要见面，一般也不会产生利益冲突，也不受自身社会角色的束缚，且能够按照自己的意愿塑造一个“完美”的自我。因此，很多大学生沉迷于网络和虚拟世界，忽略了真实存在的现实交际。这样的行为影响了宿舍同学之间的交流，长期下去会使其自身从宿舍群体中逐渐孤立出去。网络的虚拟性、欺骗性是导致同学之间欺骗行为多发的诱因，长期沉迷于网络使学生产生一些不道德、不负责任的行为和想法，也会使其混淆网络和现实社会，偏离正确的价值观，失去行为道德的判断力，破坏他们的身心健康，引发宿舍间人际交往的冲突。

3. 缺乏沟通、不善调节。不和谐的宿舍人际关系往往都是因为宿舍成员间缺乏交流、沟通不畅造成的。在处理矛盾的问题上，更多的学生宁愿采取间接的方式，也不愿和室友直接沟通。久而久之，互相之间便产生隔阂，为矛盾冲突埋下了不安的因素。当与舍友意见不合时，少部分人会选择退让，更多的人会选择不争论，而不是沟通协商，长此下去，使得宿舍成员间关系逐渐冷漠，这种“冷暴力”不利于和谐宿舍人际关系的构建。很多舍友间的恶性案件的产生就源于沟通的缺乏和矛盾调节的欠缺，使得小矛盾逐渐演变成为大仇恨。

舍友间缺乏沟通，在自我调节和适应等方面存在着严重缺陷，这些都导致了宿舍中人际交往困难。

1. 正视自己，克服自卑心理。营造和谐宿舍人际关系必须从自身心理出发。在处理自卑的心理问题上首先要学会设法弥补自身的不足，树立平等的思想，调适心理，增强自信。另外，要学会在从失败中吸取教训，不怕挫折，在哪儿跌倒就从哪儿站起来。同时还要积极努力地适应各种各样的外部唤醒，调节心理矛盾，努力培养自己的兴趣爱好，广交朋友，坚定自己的信念。最重要的一点是认清自己的优缺点，学会正确地评价自己，增强自信，不盲目地与他人攀比。实事求是的评价自己，既有利于克服自身存在的消极因素，也能够减少对潜能的消耗，还有利于充分展示自己的实力，进一步增强自信心。承认并正视自己的缺点错误，不文过饰非、不推诿，还要区分为不同境遇与情况中的缺点和错误并加以克服。当然，在自我否定的过程中要尽量避免自我挫伤，对每个社会个体来说，来自客观因素的挫伤都是难以避免的，我们应做的是尽量减少和避免来自主观因素的挫伤。因此，我们应该学会自我调节和克服，通过调节把危害降到最低。

2. 学会沟通，克服个人主义。在集体的生活中，最重要的是消除以自我为中心的不健康心理。克服个人主义需要善于进行自我转换，通过扬己之长来维护自身的心理平衡，保证情绪的稳定。除此之外，还可以尝试置换角色的心理位置，即采取换位思考的方式设身处地为别人着想，抑制自己的心理障碍。积极地投入到集体生活活动中，让自己生活充实，全面客观的认识自我和他人，取长补短，以达到新的平衡，能够更好地与舍友相处，以利于相互之间的理解与沟通。在宿舍人际交往过程中，积极主动地与人沟通、交往，是构建宿舍和谐人际关系必不可少的原则之一。与人沟通交流的过程中，只有把主动权掌握在自己的手里，才能使自己形成一种豁达开朗的心态，去面对周边的人和事，以真心和坦诚使对方感到温暖，理解并接纳自己。在主动与他人进行沟通时，还要学会合理运用人际交往的技巧。真诚，是构建宿舍和谐

人际关系的基础，真诚的沟通更是良好人际交往的根基。

3. 家庭影响，父母关注关爱。家庭作为社会的一个组成部分，家庭的健康与否，对孩子的影响是至关重要的。孩子步入大学校园以后，远离父母，但是家庭原有的对孩子的影响依然存在，尤其是经济上和感情上的维系，并没有削弱父母对孩子的影响。因此，在处理宿舍人际关系时，父母也应该正确地关注孩子与舍友们建立起融洽的人际关系。首先，要提高父母的素质，在家里建立和谐的亲子关系，维护良好的家庭人际氛围，转变陈旧的教育和管理观念，重视孩子对人际关系的处理，加强与孩子沟通与交流，了解孩子的近况，及时纠正孩子错误的交往观念，帮助和引导他们更好地处理人际关系问题，维系和谐宽松的人际关系网络。其次，在人际交往中要注重对孩子文化修养的培养，给孩子提供良好的受教育条件及环境，尤其是在当今社会的转型时期，父母要引导孩子树立正确健康的价值观念，学会明辨是非。最后，父母对子女的关爱应该体现在多与学校及孩子的沟通上，了解孩子在学校的状况，时刻提醒孩子在学校的角色定位和作为一名学生以及宿舍成员的职责与义务，以促使孩子能更好地扮演在学校尤其是宿舍中的角色，为和谐宿舍人际关系的构建营造良好的氛围。

4. 健全制度，营造愉悦氛围。首先，学校要建立并健全各项宿舍管理的规章制度。在宿舍文化建设过程中坚持三个制度化：一是建设目标制度化，建设优雅的环境、团结友爱的风气、求知探索的氛围等；二是任务分工制度化，分工明确，相关部门、人员各尽其责；三是过程考核制度化，考核要针对具体的考评细则，及时反馈，例如“文明和谐宿舍建设细则”、“优秀宿舍评比细则”、“宿舍卫生检查评比制度”等，借此提高和鼓励相关宿舍的成员积极参与文明宿舍的构建，增强其责任心。其次，学校要增开相关课程，营造浓厚的愉悦氛围，通过心理咨询等提供人际交往的相关服务。学校需要开设相对完善的心理咨询课程和实战训练，通过建立完善心理咨询系统，使学生能及时获得咨询和帮助。针对一些学

生在人际交往技巧上欠缺和能力较差的问题，举办一些人际交往技巧和社交礼仪等方面的讲座，并定期召开座谈会、汇报分享会等活动，提高其集体意识和社交能力。最后，学校还应该创建和谐舒适的宿舍环境，加强宿舍的文化建设。通过营造积极向上的宿舍文化氛围来规范宿舍成员的行为，并在宿舍文化活动中注重加强对大学生们的集体意识的教育，促使他们去用心感受其他成员的感受，学会尊重、理解，真正做到宿舍气氛融洽，关系和睦。

5. 充分发挥网络功能，以文体活动为载体，寓教于乐。把开展校园文体活动和提升大学生的思想道德水平结合起来，把开展校园文体活动和锻炼大学生的综合能力结合起来，以创新宿舍文体活动为基点，举办以宿舍为单位的相互间的体育类、卫生类、文艺类的竞赛评比，如大学生宿舍文化节、四个城市一个家、手工艺美化宿舍、摄影比赛、宿舍联谊等，使同学们在“我参与，我快乐，我成长”的氛围中获得快乐和思想的升华，增强宿舍成员间的凝聚力和归属感。同时，在网络盛行时代，随着网络在大学校园的全覆盖，各种思潮纷繁复杂涌入大学生宿舍的新形势下，可以在网上开展一些类似“时事热评”、“大学生宿舍网页设计大赛”等活动，通过大学生喜欢参与，愿意参与的活动入手，帮助大学生宿舍成员间从行为层面进而到精神层面的融合和汇聚，以实现人际关系的和谐。宿舍作为大学生的第三课堂，是大学生们集体生活、学习知识、培养独立能力并进行思想交流及沟通的重要场所，能与其舍友建立起良好的人际关系，将获得理想的学习、生活状态，并促进身心健康和全面发展。良好的宿舍人际关系既能帮助大学生们获得足够的归属感和安全感，又能形成良好的思想品德，在构建良好人际关系的过程中学会与他人进行沟通和交流，掌握在社会化中所必需的沟通交流技巧，为以后更好地融入社会生活打下坚实基础。

人际关系大学生论文篇五

前天，我的一个学生给我发了个微信，微信的内容涉及到一个问题：人际关系的处理。微信中，他向我倾诉了自己在人际关系方面遇到的困惑，他认为人际关系太复杂，不知道如何处理，一直处于深深的痛苦和无奈之中。他问我平时是如何处理人际关系的，在处理人际关系上是否有过与他类似的感受。

昨晚，我在微信中做了回复。在微信中我谈了自己在在这方面的一些感受。我个人认为，人际关系是人生最复杂最重要的关系。人的一生除了个体生命延续所必需的工作外，其余绝大部分时间和精力基本上都耗费在了处理人际关系上面。它无处不在，无处不受其影响。它主宰着我们的精神世界，它决定着我们的喜怒哀乐！它需要付出，也需要回报；它需要呵护，也需要修补。它需要真诚，也需要善良。可以说，人际关系是人生最复杂最重要的内容。一个擅于处理人际关系的人，事业上比较容易成功，生活中充满着快乐，幸运总是格外关注他！

回首我走过的人生路，在处理人际关系方面，我不能算是一个很成功的人。只是四十多年来，我在人际关系的得与失中不断地总结成功的地方，吸取失败的教训，从而为自己摸索出一些符合个人特质的行为准则。这些准则虽然不能放之四海而皆准，但却让我减轻或者避免了很多来自人际关系方面的痛苦。使我的生活变得更加简单和轻松，心理的能量也始终保持在一一定的水平。这不但有利于我的身心健康，也有利于我的学习工作，更有利于与家人、朋友和谐相处。其实，我的每一位好朋友在人际关系方面都做得很好，都比我好。我从朋友们身上学到许多，趁此机会我再真心地感谢朋友们。今天，我是以一种学习的心态来和各位交流的。我愿把自己的一些想法与各位共同分享。

首先要把握好自己和朋友的定位。我将的所有朋友（这里指

广义的朋友)分为以自己为圆心三个圆。大圆的最外层部分是陌生人的区域,属于朋友资源区,也是要去不断开发的区域;第二个圆与外层的圆之间的圆环区域属于利益共享区。在这个区域的朋友多为客户,是利益合作和潜在冲突的对象。这层关系多半是建立在互利互惠的基础上。有利益共同点的时候可能会保持一定的交往关系,一旦利益关系降到不足以维持正常关系的时候就有可能减少交往,甚至停止交往。在这层关系中,双方的行为和处理问题的思维往往是“利”要大于情。第一个圆和第二个圆之间的圆环区域是有一定感情基础和信任基础的朋友。他们多半是原来的同事,相识相处有一段时间的'朋友,同行等。相对来说,虽然没有深交,但是对对方的人品、为人以及性格相对比较了解,和他们的交往行为定位在一般的人情来往,如一般的探视、不定期走访、节日的互相问候等。这是人的社会需要,或者说人的群体需要。内圆是自己的最重要的区域,这个区域的里有我的亲人和核心的朋友。亲人血浓于水,有道义和法律赋予的责任,是与自己相生相息的。核心朋友不会很多,只有几个。我与他(她)们之间不但有情感的交流,还有思想上的沟通和事业上的支持。这些人始终被放在我的内心深处。他们的喜怒哀乐、他们的成功与失败都会对我产生直接的影响。他们要求我做的每一件事我都会很认真地对待,甚至在力所能及的范围内会不计得失去坚决完成朋友所托。如果问我如何分配精力的话。我会按6: 1。2: 2。5的比例来处理。即在这个区域内的朋友要占去我精力的60%。

其次是朋友之间做到信任、平等、尊重。信任是交朋友的基础,没有信任就不会有真情。在我的意识里,不管是男朋友还是女朋友,不管是官员还是普通老百姓,也不管你是年龄大还是年龄小,我都是本着平等,相互尊重的原则。在交往中,如果你认为自己在某些方面有优越感,我也会尊重你。不过我还是会按照自己的原则行事,我不会失去做人的起码尊严。

再次是决定付出就不求回报,调整期望值。少责人,多律己。

以前，我也跟我的学生一样经常会被人际关系所困扰，我常常思考着引起困惑的原因。痛苦的人们最根本的原因是由于自己预先的期望值太高，当结局不如所愿时，期望与失望的落差常常让人深深地陷入痛苦之中。世界上的每一个人，情况都不一样。包括工作、个性、人生阅历、为人处事态度等等。如果天真地指望别人完全按照你的期望来行事，那是注定要失望的。我想清楚了这一点，便立即调整了自己的行为准则。我在行动之前一般都会先考虑：我的付出是心甘情愿的吗？我需要别人的回报吗？得不到回报我会怎么办？我为什么要这么做？得到内心答复后，我就会根据决定去行动。不管是肯定的还是否定的，好的还是不好的，我作出选择不后悔，就会承担后果。

经过一段时间的尝试，我发现这个改变让我的内心变得十分轻松。而且每一件事做得都比以前更好。这是因为没有任何心理包袱的缘故。比如我一个朋友，最近的连续三四年，他（她）家里的大小事情，不管是直接还是间接知道的，我基本上从来没有失过礼。而他（她）给我的每一次都是温馨的信息问候！要在以前，我可能心理会很不平衡。这并不是在乎什么物质的东西，这是一个礼节性的问题。可是，现在的我收到信息后一样会感到高兴，因为行动之初，我就做了这个选择，有很多理由说服我值得去这样做。

调整期望值不只局限于礼尚往来，还有其它很多方面。我现在奉行的宗旨是：生活要靠自己，快乐要靠自己，人生要靠自己。有了这样的信念，才能真正主宰自己的生活。也不会有心理落差，没有落差，就不会有痛苦；没有痛苦，人生才会快乐，有了快乐，生活才能充满激情，有了激情，人生才会充满希望！

第四是对待朋友要用“真心、热心、细心、爱心”。我认准了的朋友，我都是用心去对待。在生活中细心，朋友的事业心，相处时真心，感情上有爱心。比如，曾经我为了给好友买一个礼物，几乎跑遍了县城几个大超市，最后终于如愿以

偿；好朋友的重要日子，我一般会在一个星期前就会考虑送给他（她）们的礼物和贺词，这其实不是什么金钱的问题，而是一份人世间最珍贵的感情问题，在这个问题上我从不马虎。我帮朋友一般不会在平时，而是朋友最需要我的时候。我有一个老朋友，有一天突然打电话给我，说他现在哪里有急事，要我赶快过去。当时我正在家里，穿着做饭的衣服。我一听电话的声音不太正常，以为发生了什么事，便二话没说急忙从家里拿了现金就往外跑。当我气喘吁吁地跑过去时，却发现他坐在一辆很漂亮的小车里很悠闲地抽着香烟。见此情景当时我很生气，便告诉他我的感受。他得知后非常感动，他身边的那位朋友甚至说：“我真的好羡慕你们之间的这种关系。这才是真正的朋友关系。”

其实，朋友之间的关系是相互的。我和这位朋友的关系也是经过了很多考验才达到今天这个程度的。记得20xx年暑假某一天，我带着氧气包坐火车回老家为母亲接氧气进行治疗，我当时身上没有多少人民币，心情很不好，就让这位朋友在火车上见到了。他看到我手拿氧气包，嘴里说着我母亲的病情，他二话没说，就是从身上掏出1000元钱现金给我，要我先用着（后来如期归还了他）。然后我下了火车，一起坐着汽车回老家，他在中途下了车去了别个地方。虽然当时这1000元也不是我最需要的，然而他的这一系列的举动，真的让我十分感动。这是人间最宝贵的东西，是几千元甚至几万元都无法买到的人间真情。钱是身外之物，让我得到朋友如此的关爱，我没有任何理由辜负朋友的这份感情，于是我很快便从中解脱出来了。

真正的朋友关系不是平时的你好我好，吃吃喝喝，一个人是否是真正的朋友，在平时是观察不出来的，也不是用嘴巴吹出来的。一是关键时候的鼎力相助；二是危难之时的不离不弃；三是是否愿意分享你成功的快乐；四是利益时刻的残酷考验。我永远记着母亲教我的一句话：柴火要空心，朋友要真心！

第五是宽容大度，理解珍惜，与人为善。我一般对朋友无恶意的疏忽和怠慢等不会太在意。因为他并无恶意。比如，有时由于太忙没有接电话，或者不回信息；正确处理朋友之间的误会。另外，有些朋友确实帮不到自己的忙，我都会尽量站在朋友的角度去思考问题，不计较小事，不情绪化，多带给朋友们快乐，珍惜来之不易的友谊，尽量与人为善。

正因为有上述这些准则，使我在人际关系上化复杂为简单，变被动为主动，和谐了我的各种关系，快乐了我的人生。记得我在一篇博客里写过这样一句话：人生是由分分秒秒组成，而每分每秒都面临选择。选择痛苦还是快乐，一切决定在于你自己！

人际关系大学生论文篇六

同学之间的人际关系就是友谊的传递和维系，友谊是最珍贵的，从同学成为朋友则更加可贵。

——题记

有句歌里唱到：一句话，一辈子，一生情，一杯酒，朋友一生一起走！有了朋友生活就多一份色彩；有了朋友，烦恼就多了一个人替你分担；有了朋友，快乐就多一个人分享。

我喜欢处在同学、朋友感情融洽、和睦的环境中，我喜欢这种友谊特有的感觉，所以我才格外珍惜这种同学之间的友谊，我也就最看不惯，或者最不想看到同学之间搞分裂。

同学与同学之间应该互相帮助，当你有困难时，同学们会毫不犹豫的来帮助你，但前提是你平时也要常常去帮助他人。可是生活中有许多矛盾是不可避免的，关键是要互相体谅，互相宽容，互相理解，化矛盾为友谊。

人际关系大学生论文篇七

[摘要]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。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。

[关键词]人际关系人际交往大学生人生活 在社会中，离不开与他人的交往与协同，如何处理好各种人际关系就成为世人皆要碰到的，谁也回避不了的事情。根据调查反映，当代大学生人际关系状况并不理想。根据调查结果表明，占44%的同学反映，跟宿舍同学存在人际关系紧张现象，75%的同学反映曾经跟同学有过关系紧张的现象。从踏入大学校门的那天起，大学生就会遇到各方面的人际关系：师生之间、同学之间、舍友之间，以及个人与班级、学校之间的关系等等。面对如此众多的人际关系，有的同学因为处理不当，整日郁郁寡欢，心情沮丧；有的同学因为人际关系紧张，精神压力很大，导致程度不同的心理病症；而更多的同学则由于不知如何处理复杂的人际关系，而经常为苦闷、烦恼的情绪所困扰。

案例一：某同学来自某大城市一个富裕家庭，是独生子女，入学一年，与宿舍的同学的关系很差，因为有一位同学晚上睡觉打呼噜吵到她，她就跟那位同学发生了争吵；因为有一位同学擅自用了他的电脑，她又跟那位同学争吵；因为有一位同学说她不节省，浪费电，她又跟她吵起来了，等等，现在跟班里的同学关系也弄得很差。

案例二：某位同学反映，她跟宿舍里的其他三位同学相处的很不愉快，跟宿舍三位同学都发生了矛盾。一次，她跟外校的男朋友打完电话后，宿舍的同学就七嘴八舌的跟她说，她每次打电话的时间很长，经常霸占了电话，说电话的声音很大声，经常吵到她们学习，她一时气不过，就跟她们吵起来

了，以后打电话就特意把那个声音提高，时间拖长，跟宿舍的同学的关系就越来越差了。

案例三：有位同学反映，宿舍有四个人，但有两个同学做得特别差，从不扫地，从不注意个人的卫生，不仅懒，在别人打扫卫生时还在一边说风凉话，而且也很不节省，经常浪费电，浪费水，跟他们商量时，他们就说不是经常在宿舍，不关他们的事，要不就是假装听不到。有时班里有活动的时候，那两位同学也会找借口推托，然后就不参加班里的活动。

案例四：有位同学反映，他们宿舍有一位同学，说他经常在学校自修，所以每月交电水费时他就只交20%，这样还不算，他在宿舍时，我们所有人都不可以吵闹，要是吵到他了就骂我们，在宿舍里好像个皇帝那样子，任何人都要迁就他。

为什么会出现这样的情况呢？根据调查，我们不难发现，在大学生中间存在这样的问题，影响着人际关系的良好发展。

第一：以自我为中心。以自我为中心的人表现为只从自己的经验和角度去认识人和事，而不能意识到别人对同一事物的看法和观点，对人或事的看法带有强烈的主观性。常常只在乎自己的想法，在待人、接物、处事当中只关心自己的兴趣和需要，而忽视别人的处境和利益，很少站在别人的立场为别人着想。常常喜欢盛气凌人、自吹自擂，并且自私自利。随着社会的发展，在大学校园里，独生子女越来越多，一部分的同学有这样的倾向，导致了人际关系的紧张。

第二：性情孤僻，自我封闭。有些人性格孤僻，不愿与他人交往，或者把自己的真实思想、情感掩盖起来，不关心周围的同学，冷眼看世界，周围的同学也很难与他交谈，对班里的事情表现的很冷淡，对任何事情不发表意见，也不表示赞同。

第三：对人有偏见，有嫉妒心理。有些人经常在待人处事时

很容易偏激，对他人言行敏感、多疑与不信任，猜疑是大学生之间进行交往的大敌。有些人因为他人的长处、成绩会有偏见而产生嫉妒的心理，会心怀不满，甚至在行为上冷嘲热讽和采取不道德行为；有些人会因为别人的家庭情况比自己好进而产生嫉妒，在生活上处处针锋相对，不能与同学和平相处。

第四：有害羞自卑的心理。有些同学因为家庭环境，或者因为外貌、成绩等因素，在与同学的交往中就会畏首畏尾，不敢大胆的表达出自己的想法，在交往中遭受到一点挫折，就会意志消沉，灰心丧气，有时还会怨天尤人。如果受到别人的耻笑与污辱，就会忍气吞声，沉默寡言，最终导致自己交不到朋友。

第五：讨好行为，功利主义。有一部分的同学为自身利益着想，就会很刻意的去亲近某一位同学，或老师。这样与被亲近的人之间也建立了虚伪的人际关系，让同学认为此人是一个谄媚主义者，导致了人际关系的不好。

第六：个性张扬，无拘无束。有一部分的同学在学校里喜欢把自己打扮得奇装异彩的，主张个性张扬，无拘无束的大学生活，却不关心宿舍的卫生问题，甚至是个人的卫生问题，这样导致了宿舍的同学对其产生不满情绪，影响了人际关系。

第七：性格决定问题。有些人性格比较小器，对什么事情都斤斤计较；或者因为自身的生活习惯，对任何人都过于挑剔，对同学的生活习惯都过分要求；或者性格比较高傲，看不起被自己差的人；或者性格过分的独立，有自己的想法，不屑于与同学的交往，缺少集体观念，这样在大学人际关系中也有一定的影响。

人际关系是人们在生活实践中通过互相交往与互相作用形成的人与人的直接心理联系。大学生人际关系是大学生人际交往的特殊产物，是其大学生活中一个不可忽视的重要方面。

和谐、友好、积极、亲密的人际关系对于大学生的学习和生活是有益的，紧张、消极、敌对的不良人际关系对大学生的工作、学习、生活是有害的。每一个人都希望与他人友好相处，都希望自己能拥有一个良好的人际关系。那么，怎样才能在大学校园与人友好相处，拥有一段终生难忘的美好回忆，同时又为将来步入社会做一个充分的人际关系方面的准备呢？我们不妨从以下几个方面做起。

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。例如，我们可以只跟自己喜欢的人交往，自己不喜欢或者不想交往的人就可以不去理他。然而，一旦成为了大学生，住到校园的集体宿舍里，我们就不能再仅凭个人好恶与人交往了。对于集体中的每一员，无论喜欢与否，我们都要每天面对，都要与其相处。所以，不仅要同自己喜欢的人交往，还要与自己不喜欢的人保持友好的关系。

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。有些人常常注意自己，不能发现别人的可贵之处，如果你能仔细观察，多注意别人，就会发现任何人都有值得赞美的地方，并且肯定和表扬别人的长处，此举将会给自身带来益处。一般来说，若想要增强人际吸引力，更友好、更融洽地与他人相处，就应充分健全自己的品格，施展自己的才华，使自己的品格、能力、才华不断提高。

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，需要我们好好的学习，任何一个人并不是一出生就是一个“万人迷”；任何一个人一出生也不是一只“过街的老鼠”。只要我们保持着一份真诚的心、宽容的心、自信的心、热情的心，更差的人际关系都一定可以改善的，朋友一定会越来越多的！

人际关系大学生论文篇八

进入大学，远离原来熟悉的生活与学习环境，面对新的人际群体，学生多少有些不适。下面是本站小编给大家搜集整理的关于大学生人际关系文章内容。希望可以帮助到大家！

1、与老师的关系问题。其主要问题是老师对学生的不理解，不信任而使学生产生的对抗心理，以及老师的认知偏差等情况给学生造成的压抑心理，攻击行为等问题。

2、同学间的关系问题。除了特别希望得到老师的理解和支持外，也希望在班级、同学间被理解与信任，在处理同学间关系时做的不周到也是相互间发生矛盾的主要因素。

3、与父母的关系问题。和睦良好的家庭给人一个温暖的归属，专制式的家庭中父母与其子女之间不能进行正常的沟通，造成学生孤傲，专横性格，家庭的各种伤痛，会给学生造成不同程度的心理伤害。

第一类：缺少知心朋友，这类人通常能正常交往，人脉关系也不错，但自感缺乏能互吐衷肠、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。这类人与多数人交往良好，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，这类人能与他人交往，但多属点头之交，他们难以保持和发展良好的人际关系，没有人值得他牵挂，也没有人会想念他，他们常感到空虚、迷茫、失落。

第四类：交往有困难，这类人渴望交往，但由于交往能力有限，方法欠妥或个性缺陷，或存在其他交往心理障碍，与人交往不尽人意，常常感到苦恼，很希望改变社交状况。

第五类：社交恐惧。这类人对人际交往特别敏感、害怕，极力回避，不得不交往时则紧张、恐怖、心跳加速、面红耳鸣，难以自制。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，总处于一种莫名的心理压力之下。

- 1、以学习为中心，不要只想到交朋友而忘了自己的根本任务。
- 2、学会包容和理解，不将怨恨留在心里。
- 3、问对方感兴趣的问题，并学会倾听。不仅要用耳朵倾听，还要用眼睛倾听，尽量不要打断对方的谈话。
- 4、清晰、友好地交谈，交谈时语音语调通常比你说的内容更重要，不要太僵硬或者太正式；谈话时要面带微笑。
- 5、坚持在背后说别人好话，当有人在你面前说某人坏话时，最好不要发表评论。
- 6、不要把别人的好视为理所当然，要用言行来感恩。
- 7、学会将自己的事情做好，不要只想依赖别人，并在力所能及的范围里帮助有困难的学生。
- 8、不要贪小便宜，学会aa制的消费模式，毕竟都是学生，没什么收入。
- 9、不要嫉妒别人，如果别人比你能干，就向别人学习。
- 10、不要期望所有人都喜欢你，让大多数人喜欢就是成功的表现；并且，尊敬不喜欢你的人。

人际关系大学生论文篇九

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。在大学生校

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 and 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

a 0-2小时 b 2-5小时 c 5小时以上 d 8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