

浅谈大学生人际交往困扰的成因及对策

刁 凤

黑龙江工业学院 黑龙江 鸡西 158100

【摘要】：人际交往能力对衡量大学生身心健康发展起着举足轻重的作用，大学生青春正当时，良好的人际交往可以保障他们的身心健康发展，使他们获得人生挚友，并使校园生活变得更加丰富多彩，以积极乐观地享受生活；反之，不良的人际交往能力则会使大学生产生一些不健康的生活习惯以及消极的心理状态。当前社会，由于大学生个性化意识日渐增强、自身性格因素以及能力差异等方面原因，导致了人际交往能力低下。因此，本文主要分析造成大学生人际交往困扰的主要原因，探寻提升大学生人际交往能力的针对性对策，以提升大学生自我认知水平，散发他们的人格魅力，促进大学生心理健康发展，助力他们勇敢实现人生梦想。

【关键词】：人际交往；个性化意识；自我认知；能力差异

大学生人际交往能力的拓展及提升对其丰富大学生活起着至关重要的作用。唐代诗人张谓的著名诗句“丈夫会应有知己，世上悠悠安足论”更是充分体现了人生得一知己的获得感和幸福感。大学生活是大学生青春年华中最珍贵的人生阶段之一，在这个阶段他们会学到专业知识，收获珍贵的人生友谊。但是由于时代的不同，大学生的人际交往能力也逐渐变得参差不齐。人际交往能力强的人会获得一群志同道合的朋友，相反，人际交往能力弱者则会出现一些消极的心理状态，如孤独感、无力感；对人生方向感到迷茫等。这些消极因素会加重学生的自卑感，从而影响大学生身心健康发展。因此，探索造成高校大学生人际交往困扰的因素十分必要的，这有利于针对性地寻求对策，帮助大学生正确认识自我。阻碍大学生的人际交往包含多方面因素，本文主要从个性化意识凸显、自身性格缺陷以及能力差距等三方面展开讨论。

1 个性化意识凸显导致同辈间的沟通交流遇到阻碍

当前社会，大部分大学生是“95”后和“00”后，他们标榜“自由”和“独立”，彰显个性。对于刚步入大学的学生，还未明晰人际交往的重要性。一方面，同辈之间缺少共同话题。有些同学的个性化意识凸显，他们有自己的想法，认为自己永远是对的，与大多数同学没有共同话题。同时，互联网的普及让大多数同学沉浸在信息时代，面对五花八门的信息和知识，他们有自己的观点和态度，那么在面对其他人的想法时，难以轻易表示对他人的认可，而不是深入去思考，因此难以进行观点的融合，更难提因志趣相投成为知己。

另一方面，作为独生子女，大部分学生被家人当成“小皇帝”和“小公主”来对待，家里人对学生的关爱和照顾无微不至。当步入大学，进入寝室生活时，由于地点差异和习俗差异，很多同学的生活习惯都不一样。有些学生的个性化突出，想要在寝室凸显地位，只顾自己的生活习惯，不懂得

谦让和宽容别人，换位思考的心态似乎并不存在他们的脑海中。因此，这就容易产生摩擦和矛盾，造成人际关系困扰。寝室的分帮分派，更加导致同学之间的交流沟通产生困惑和阻碍。

2 大学生自身性格缺陷导致人际交往能力低下

一方面，对于外向型学生而言，他们很容易适应外界变化的环境，进而与周边同学打成一片。但对于内向型学生，他们似乎很难迈出第一步去结识他人。有些同学甚至与他人谈话时都害羞不敢抬头，这不利于大学生的人际交往。“自卑者将自己封闭起来，造成人际关系紧张，而人际关系紧张又会加深自卑感，形成恶性循环。”久而久之，这些学生由于没有交好的小伙伴，遇到烦恼和困惑时无人倾诉，使他们进一步的封闭自己。同时，对于人际交往能力较弱的学生，他们的自我认知水平能力低下，不能正确认识自身优点和缺点，也不能正确的去挖掘自身人格魅力去吸引他人的目光。

另一方面，有些原生家庭的环境因素对大学生性格养成的影响也需要考虑在内。家庭温暖的缺失使得学生不明确爱的意义，也就很难将自身的爱和温暖分给他人，这就对他的人际交往产生阻碍。如果学生自身容易对外界事物和人物产生敏感、丧失信任，那么他就很难从内心上接纳他人。“这些学生的幸福感确实可能会伴随其在人际交往的过程中形成阻碍，导致学生在人际关系上出现问题。”因此，长时间因自身性格原因而干扰了正常人际关系的交往，这会使得学生的内心变得更加封闭。

3 大学生能力差距导致人际交往兴趣减弱

高中和大学的教育有很大区别，高中学生接受的是应试教育，而大学更加侧重学生的自主发展。进入大学以来，由于学生的自主性和自律程度发挥的不一样，也就逐渐在能力层面上产生差异。首先，外在容貌层面上的差异导致人际交往兴趣减弱。爱美之心，人皆有之。步入大学后，有的学生

学会穿衣打扮,提升外貌和气质,吸引了很多人的眼光。但有些同学会因自身容貌而产生焦虑和担忧的心理,觉得自己貌不如人,不注重自身的气质提升,甚至宅在寝室。久而久之,这些学生长时间不与他人沟通会产生孤独感和无力感,心理也会逐渐出现问题。

其次,家庭层面的差异导致大学生人际交往兴趣逐渐减弱。进入大学之后,大学生极易产生攀比心理,比如在追求名牌鞋,名牌包等方面。在看到他人使用名牌产品时,会产生羡慕更有甚者嫉妒的心理,就会在心理暗暗比较家庭经济情况的不一,怨天尤人,在攀比中迷失自我。他们看到穿名牌的同学,不敢上前接近,甚至觉得自己的穿着和用品是最差的,不想与他人正常的产生人际交往,沉迷在自己的小世界中,与世隔绝。

最后,学习能力方面的差异也会使得学生的人际交往兴趣减弱。步入大学之后,主动要求进步的同学注重学习成绩,积极参加国家和学校开展的各项活动和创新型项目,优秀的同学还会获得国家级、省级及校级等优秀奖项。面对这些优异的同学,其他普通同学将望而却步,认为自己赶不上别人。因此,他们很难主动与优秀的学生交流沟通,导致了他们与外界交往的兴趣逐渐减弱。

以上从个性化意识凸显、自身性格缺陷及能力差异等方面讨论了大学生人际交往方面的问题,这对于帮助大学生正确看待自己、提升人际交往能力有很大意义。下面将重点探讨解决影响大学生人际交往能力的针对性对策,以更好地提升大学生自信心,健康成长。

(1) 丰富人际交往活动和讲座,提升大学生认知水平

大学生正处青春懵懂时期,他们对人际交往的适当方式和重要性还未深入了解。因此,高校和各级学院应积极开展人际交往的相关论坛和讲座,帮助大学生认识到人际交往的重要性,提升他们的自我认知水平。在人际交往中,能够及时发现优点和缺点,调整自己的不足之处,使得他们更加认识自我。同时,学院应该丰富活动的形式,增设活动的内容,让更多的大学生能够有机会通过各种相应活动来锻炼自己,改善自己性格的不足,让自己在大学中变得受欢迎,挖掘自己自身的潜力,摆脱交往中的恐惧感,提升自我认知水平。

参考文献:

- [1] 李二雷.大学新生自卑对人际关系困扰影响研究及社会恐惧的中介作用[J].校园心理,2020(5):432-436.
- [2] 丁岚.高校大学生人际关系的问题及对策探索[J].戏剧之家,2019(10):166-168.
- [3] 中华人民共和国教育部.普通高等学校辅导员队伍建设规定[S].中华人民共和国教育令,2006.

作者简介:刁凤(1993-),女,汉族,黑龙江省鸡西市人,文学硕士,任职于黑龙江工业学院现代制造工程学院辅导员,研究方向:大学生思想政治教育。

(2) 辅导员提升谈心谈话技巧,拉近与学生距离

2006年,《普通高等学校辅导员队伍建设规定》对高校辅导员进行了清晰的定义,即“辅导员是开展大学生思想政治教育的骨干力量,是高校学生日常思想政治教育和管理工作的组织者、实施者和指导者。”因此,高校辅导员在帮助大学生解除生活困惑,助其健康成长方面具有非常重要的作用。在大学生步入学校以来,与他们更加亲近的就是高校辅导员,他们可以将遇到的生活和学习上的困难倾诉给辅导员。但当前,很多大学生选择将困难和难处藏在心理,并未与辅导员建立相互信任的联系。因此,辅导员应该寻求合适的方式与学生展开交流,传递温暖与爱心。提升业务一口清能力,增加与学生谈心谈话的次数,在深入交流中了解大学生内心存在的困惑。建立学生谈心谈话档案,将学生人际交往困惑的类型进行分类,以深入地了解学生内心,针对性地解决大学生在人际交往关系中所遇到的困惑。最重要的是,在谈心谈话中能进一步了解学生的学习状态和思想动态,让学生真正打开内心,与辅导员建立相互信任的关系,拉近两者距离。

(3) 大学生加强自身修养,提升人际交往能力

大学生应该从自身出发,认识自己的不足,调整自身的状态,才能以更好的面貌来提升自己的综合素质。一方面,大学生应该注重自身综合素质的提升,外表上提升气质,学会穿衣打扮,提升自己的自信心;思想上多读书,储备知识,丰富内涵,才能更好地参与各种人际交往活动,收获友谊。另一方面,大学生应该有自己清晰的人生目标和规划,而不是终日沉浸在寝室中打游戏和玩手机。在目标和规划的达成过程中,能够积极参与活动,逐渐扩大自己的人际交往圈,才能提升人际交往能力。只有大学生主动地去发现自身不足,主动进行改变,才能变成一个更好的自己。

结语

本文通过探析造成大学生人际交往困扰的主要因素,从高校、辅导员以及学生自身的角度来针对性地解决大学生人际交往问题和困惑,进而帮助大学生提升自我认知水平,多方面提升自身综合素质,发掘个人魅力,丰富大学生活,向自己的梦想更进一步!