

# 浅谈当代大学生人际关系与心理健康

◆李成荫 郝杰 浦晓煜

(陆军步兵学院石家庄校区 河北石家庄 050227)

**摘要:**大学生是祖国的未来,是祖国强大的中坚力量。因此,必须加大对大学生的关注。大学生要想获得全面发展,就需要拥有健康的心理,而人际关系对大学生的心理健康发展有着很大的影响。本文通过介绍大学生人际关系对其心理健康发展的具体影响以及当代大学生在人际交往中存在的问题,给出了大学生人际关系与心理健康调试的相应对策。

**关键词:**大学生;人际关系;心理健康

## 0 引言

对于学生来说,大学阶段是其成长的特殊阶段,在该阶段学生不再像以往一样只接受知识教育,其还会接触更多的人群和活动,这就必定会出现人际交往。良好的人际关系能够促进大学生健康心理的形成,有利于其养成健全的人格,从而促进其全面发展。

### 1、大学生人际关系的环境对大学生心理健康的影响

#### 1.1 大学生家庭对大学生心理健康的影响

学生一生中接触最多的人就是家人,家庭的生活氛围和人际关系对大学生的心理有着直接的影响。通过调查得出,生活在家庭和和睦中的学生,其心理一般都是积极向上的,而生长在家庭战争不断的家庭中的学生,其心理通常会有阴影,性格也不够乐观,甚至会产生严重的心理障碍,这不利于大学生心理健康的发展。

#### 1.2 大学生的教师对大学生心理健康的影响

在大学阶段,大学生接触最多的长辈就是大学教师,尤其是新入学的大学生,其对大学的学习环境和生活环境都不太适应,这就需要教师对其进行相应的引导,此时教师对学生的心理以及思想观念有很大的影响。但是大学教师与初高中教师不同,其对学生的管理相对疏松,并且学生和老师见面的时间并不是很多,这就导致大学生和老师的交流相对变少,一些老师只有在学生遇到问题和困难时才和学生进行沟通,这不利于学生及时解决心理问题,不利于其健康心理的建立与发展。只有教师和学生共同努力,加强沟通,才能有效解决学生的心理问题。

#### 1.3 大学生周围同学对大学生心理健康的影响

在大学阶段,大学生每天接触最多的就是同学,其和同学的人际关系是大学阶段主要的人际关系,如果同学之间相处融洽,则有助于大学生形成健康稳定的心理;如果同学之间的关系不够融洽,就容易产生更多的矛盾,进而影响其积极健康性格的形成。

## 2、当代大学生人际关系中的常见问题

### 2.1 个人性格因素造成的人际交往恐惧

有部分大学生因为性格原因在和人交往时过于害羞,或者因自身问题而存在自卑心理,从而不敢和陌生人交往,在交往时不敢直视对方,也不能清楚表达自己的真实想法,尤其是在人群密集的地方,这些大学生甚至会出现社交恐惧症。

### 2.2 人际关系环境造成的人际交往抗拒

大学生在步入大学后由于面对的人群更多,接触到全国各地的人,这些同学拥有不同的生活习惯和学习习惯,部分大学生不能尽快融入这样的群体,在和人相处时感到不自在,从而产生不愿交往的心理。久而久之很容易形成孤僻的性格,不利于其健康心理的发展。

### 2.3 个人能力造成的人际交往短板

这类同学缺少人际交往的常识,在交往的过程中有各种不成熟的表现。在进入大学之前,学生的主要精力都在学习上,不注重人际交往能力的培养,导致其步入大学后面对各种各样的同学,其不知道该如何和同学相处。有的大学生还会因为用语习惯不同而和他人产生矛盾与误会。有的不注意交往的原则,把握不好交往的态度,造成对别人的伤害。比如:开玩笑不注意场合,

不注意玩笑的尺度,伤害到别人的自尊心等。

### 2.4 教育缺失造成的异性交往困惑

在大学阶段,大学生和异性交往的机会更多,然而部分大学生因为在大学之前没有过多和异性交往的经验,并且也没有正确的引导,导致其在大学和异性交往时出现困惑。主要表现为:一些人不能区分友情和爱情;一些人没有树立起一个健康的异性交友观,把握不好交往的尺度;还有的人不敢和异性交往,在异性面前不知道如何交流。

## 3、大学生人际关系心理调适的策略

### 3.1 在认知方面学会自我调节

第一,调整头脑中不合理的信念,比如,对人或事的绝对化和过分概括化这些不合理的信念,它会导致消极情绪的产生,从而阻碍人际交往。在和人进行交往时,应当从科学合理的角度看待事情,不要过于片面化,也不能轻易听信他人的言论,只有调整自己的认知方式,才能促进自己的人际关系,进而促进健康心理的形成。

第二,在他人交往时应多看他人的优点,同时学会给予一定的赞扬,学会虚心求教;另外也要善于表现自身优点,使他人看到自己的闪光点,从而增强自信心。无论是自己还是他人,存在短处是在所难免的,我们大学生要考虑的往往不是如何去克服它们,更重要的是如何避开它们,使自己的长处得到最充分的发挥。

### 3.2 在人际交往中要学会善于倾听

善于倾听也是人际交往的一种重要技巧。交往是双向的,讲与听是必不可少的两个方面。在和他人交流的过程中,应当学会认真倾听,不要急于表现自己,打断他人讲话,要用心感受对方想要表达的情感。另外,在倾听对方讲话时最好正是对方,使对方知道自己在认真聆听。

### 3.3 通过增强自我魅力来改善人际关系

首先,增强自身的仪表魅力。仪表魅力既包括穿衣打扮,又包括举止谈吐。在和他们交往时,穿衣打扮应得体,并注意参加不同的场合和活动,要穿戴与场合相适应的衣服配饰,在与他人交谈时,要注意放缓语速,注意文明用语,体现出自身的素养,培养自己的独特气质,进而散发出人格魅力。因为随着时间的推移,交往的加深,外在美的作用会逐渐减弱,对他人的吸引会逐渐由外及内,从相貌、仪表转为才能、风度。

其次,增强自身的个性魅力。这里所说的个性并不是要大学生养成个性的行为,而是要养成良好的性格,在和他人交往时能够诚恳相待,并且向他人传递的应是积极的、健康的能量。与他们交往要学会尊重他人,不泄露他人隐私,不斤斤计较,培养健全的人格,增强人格魅力。

## 4、结语

综上所述,良好的人际关系有利于大学生健康心理的形成与发展,而在家庭环境和社会环境的影响下,很多大学生的心理并不健康,这不利于其在未来的发展。并且大学生作为祖国的未来,只有拥有健康的心理和良好的人格,才能为社会发展做出一定贡献,为实现我国繁荣强大而做出贡献。

## 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,2010(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,2011(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,2010(05).