

社会心理学视角下大学生人际关系探究

向嫫

(广西警察学院 530200)

摘要: 当今社会, 大学生数量逐年递增, 越来越多的大学生涌入校园, 享受大学校园生活。这类社会群体具有特殊性, 良好的人际交往关系有利于大学生自身的成材成长, 避免走向歪路。如何处理人际关系, 对大学生具有十分重要的意义。社会心理学视角下的人际关系指的是人与人之间心理关系, 两个人心理间距小, 互相吸引, 人际关系为融洽关系, 相反, 两个人心理间距大, 互相排斥, 人际关系恶化。本文主要在社会心理学的视角下对当代大学生的人际关系进行探讨, 通过实例分析当代大学生人际交往过程中所遇到的困难, 帮助大学生建立良好的人际关系。

关键词: 社会心理学; 大学生; 人际关系

前言

良好的人际关系对每个人来说不仅是必需的也是非常重要的。从心理健康的角度讲, 几乎所有的心理问题都与人际问题有关。对于大学生而言, 人际交往更是他们生活中的一个重要方面, 建立新的人际关系, 恰当处理各种人际交往, 是每一个大学生面临的首要问题, 也是保证大学生心理健康的重要因素^[1]。大学生的心理健康成长, 未来的职业道路规划, 都会因人际交往的对象受到影响, 恶性的人际关系给大学生带来的负面影响巨大, 轻者退学, 重者锒铛入狱, 影响一生。

一、大学生人际交往的重要性

人际交往能力, 即是否擅长与人沟通交流的能力, 是反映一个人是否适应社会发展的直观指标。掌握人际交往的内涵, 锻炼自身的人际交往技能, 拓展自身的人际关系网络, 提高自身修养, 积累社交经验, 是大学生涯里面临的一个重要时期^[2]。现如今, 00 后慢慢成为大学校园的主力军。由于时代的不同, 家庭物质条件变好等因素, 影响着他们的心理健康, 良好人际关系的建立, 对大学生心理健康有着重要作用, 更有利于提前适应社会节奏, 形成完整人格。

二、社会心理学视角下大学生人际交往中的问题

在社会心理学的视角下, 大学生人际关系指的是大学生之间通过交往和相互作用形成的心理关系。大学生还是学生, 年龄尚小, 处于人生发展阶段中的一个特殊成长阶段, 心理方面还不够成熟。在这个阶段, 大学生容易出现理想化、情绪化、独立与依赖并存、孤独与亲密结合等心理现象, 极大的影响自身人际关系的建立。下面结合几个实例, 从社会心理学角度分析大学生在人际交往中的问题。

(一) 以自我为中心。

人是群体性动物, 对自我的认知很重要, 认知的对错会影响人际关系。小张同学是独生子, 从小娇生惯养, 由于家长的溺爱, 导致在与其他学生交往时, 只考虑自己, 不顾及他人的感受, 以自我为中心思考问题, 从来意识不到自己的问题, 虽然想与他人交好, 但是潜意识里先满足自己的利益和感受, 久而久之, 别人也就不愿和他交往。

(二) 对他人认知偏差

在我们与他人交往过程中, 能够最直观的看到的就是人的外貌, 然后是初次接触的第一印象, 人们对某人第一印象的好坏很容易把这个人归为某一类人, 从而在心理上亲近或者排斥, 这就是人类交往过程中的刻板印象。大学生社会阅历少, 对某人的评价可能通过他人的描述, 做过某件事而定义, 形成刻板印象, 影响到正常的人际交往。例如在开学时, 班级里来了一名退伍军人, 小王同学因为对军人很崇拜, 就主动交好。但了解后发现是炊事兵, 心里预期达不到, 丧失了交往的兴趣。没有真正了解过别人, 就不再和他交往, 是对他人的认知偏差。

(三) 交往价值取向

我们常说狐朋狗友或者良师益友这种词, 是因为每个人的价值理念不同, 价值取向也不同。在人际交往过程中, 正确的价值取向对大学生的人际交往至关重要, 影响人际关系的良好与否。小李在开学后, 喜欢交朋友, 什么人都想结交, 没有价值取向的概念, 与社会上的人整天逃课外出喝酒, 聚众闹事, 最后被学校做退学处理。小李这种典型的不正确价值取向交友, 直接影响到自身的心理健康, 产生恶性的人际关系。

三、大学生良好人际关系建立的方法

人与人直接交往的过程应该是健康、积极、向上的, 对大学生来讲更是如此。上文中提到的大学生人际关系现状是目前大学生人际交往面临的主要问题。如何解决这些问题, 建立良好的人际关系, 是我们需要探究的重点。

(一) 建立正确的人际交往观念

在影响大学生人际交往关系的众多因素中, 人际交往观念是重中之重。每个人的交往价值观念不同, 结交的人也不相同, 其中方法有很多。例如, 大学课堂专门设立一门人际交往价值观念课, 来帮助大学生树立正确的人际交往价值观念。通过学习人际交往的知识, 结合交往实践, 大学生能够更好的分清交往目的, 建立良好的人际关系。

(二) 注意沟通的方式

人际关系影响一个人的事业、生活、身心健康等方面。良好的人际关系不是简简单单、一蹴而就就能形成的, 而是需要精心维护, 需要人们不断经营, 大学生是一个特殊的群体, 很多人心理较为脆弱, 人际关系的构建对于大学生的成长成才具有非常重要的作用^[3]。对于大学生来讲, 沟通是他们最好的经营方式, 而沟通方式是多样化的。例如, 在宿舍中, 双方产生摩擦后, 当面不好说的话可以借助微信、QQ 等社交工具, 通过网络的方式沟通, 避免冲突升级, 良好的沟通能帮助同学之间恢复感情。在沟通过程中, 要懂得尊重他人, 善于倾听, 别人自然也会尊重你。

(三) 勇于面对现实

大学生在校园中可能会出现学业, 情感, 家庭等方面的问题。例如某位同学从初中开始就有一位关系不错的异性朋友, 一起考入大学。该同学一直想要表白, 但是每次都羞于启齿, 不敢面对, 从而产生自闭心理, 不愿与他人交往。面对这类学生, 老师和同学是最好的钥匙, 通过交流让其敞开心扉, 勇敢的面对现实, 大胆表白, 最终收获爱情。

(四) 良好的品质与修养

在大学生人际交往过程中, 除了看重个人能力以外, 良好的个人品质与修养也是一大重点。例如在某宿舍中, 一名同学能力素质很高, 进入学生会, 在宿舍器张跋扈, 觉得高人一等, 舍友都不愿和他交往, 原本热闹的宿舍在他回来后就安安静静, 该同学越来越孤僻, 产生心理问题。如果一个人能力很强, 但是不愿意帮助他人, 不具备良好的品质和修养, 对于其他学生来讲, 是不存在交往价值的。

四、结语

当代大学生在校园生活中, 因为家庭、情感等方面因素, 出现各种各样的心理问题, 影响大学生人际关系。正确的大学生人际关系应该是健康、积极、向上的。教育工作者的正确引领, 帮助大学生树立正确的价值观念, 解决在人际交往过程中出现的问题, 消除隐患, 促使大学生心理健康发展, 对大学生的学校生活和未来的发展都有十分重要的意义。

参考文献

[1] 韩思佳, 郭宗盛. 关于大学生人际交往能力现状的调查与分析[J]. 华东纸业, 2022, 52(01): 121-123.

[2] 柳青. 心理学视角下的大学生人际关系建立及技巧[J]. 理论观察, 2018(08): 117-119.

[3] 李丽, 尹晓丹. 大学生人际关系的构建[J]. 现代交际, 2020(01): 139+138.