# 心理健康人际关系论文

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2024-12-30

*心理健康人际关系论文（通用3篇）心理健康人际关系论文 篇1　　【摘要】 目的 探讨人际关系敏感大学新生的心理健康状况，为高校进行新生教 育及心理咨询机构开展有针对性的工作提供依据。方法 抽取某大学20 04~20xx级新生中人际关系因子超3*

心理健康人际关系论文（通用3篇）

**心理健康人际关系论文 篇1**

　　【摘要】 目的 探讨人际关系敏感大学新生的心理健康状况，为高校进行新生教 育及心理咨询机构开展有针对性的工作提供依据。方法 抽取某大学20 04~20xx级新生中人际关系因子超3的新生339人，对其SCL90的调查结果进行分析。 结果 ①人际关系敏感新生的各因子分显著高于新生总体和全国常模，且显著性达 到0.001水平;②人际关系敏感因子与其他因子间存在显著相关，显著性达到0.01水平。结论 人际关系敏感新生的心理健康状况不容忽视，学校可以通过开设选修课 、专题讲座 或团体训练等方式对提升其心理健康水平。

　　【关键词】 心理健康;大学新生;人际关系

　　A Study on the State of Mental Health of Freshen with Interpersonal-relationsh ip Sensitivity.Zhang Ning, Guo Xiaoliang. Harbin Institute of Technology , Weihai 264209, P.R.China

　　【Abstract】 Objective To probe the mental health offreshmen with interpersonal relationship sensitivity, and to supply a science ba sis for mental-health education of colleges. MethodsChose 339freshmen with sco re of interpersonal relationship sensitivity no less than 3 from all freshmen in20xx~20xx. Results①The factor scores of freshmen with inter personal relation ship sensitivity are significantly higher than scores of all freshmen and nation al model at 0.001 level. ②Other factors are significantly related to factor ofinterpersonal relationship sensitivity at 0.01 level. ConclusionIt is importantto pay attention to the mental health of freshmen with interpersonal relationsh ip sensitivity. Colleges should improve their mental health level by supposing e lective course, lecture, group training etc.

　　【Key words】 Mental health; Freshmen; Interpersonal-relationship

　　人际关系敏感主要指个体的不自在与自卑感，特别是与其他人相比较时更加突出。在人际 交往中的自卑感，心

　　神不安，明显不自在，以及人际交流中的自我意识，消极的期待亦是这 方面症状的典型表现。大量调查研究表明，人际关系敏感因子在大学新生的心理问题检出率 中排第二位[1-4]。

　　大学新生是一个比较特殊的群体，他们正处于从青少年向成年的转变期，也处于从中学生向 大学生的角色转变期，他们的心理状态既不同于中学生，又与高年级的大学生有所区别，他 们既有摆脱紧张的高中生活之后的轻松与愉快，又有面临大学生活的困惑与不知所措。他们 能否顺利度过大学的适应期，对于他们以后的学习、生活、以及未来发展都有很大影响 。在他们适应大学生活的过程中，适应新的人际交往模式，调整人际交往策略，对他们而言 ，是一项比较艰巨的任务。研究人际关系敏感大学新生的心理健康状况，以期对高校进行新 生入学教育以及学校心理咨询机构开展有针对性的活动提供科学的依据。

　　1 对象与方法

　　1.1 对象 调取某大学20xx级到20xx级的新生有效心理档案共9432个，从中选取人际敏感 因子大于等于3分的新生339人，其中男生246人，女生93人，平均年龄19岁。

　　1.2 工具 症状自评量表(SCL-90)[5] 该量表由Derogatis(1975)编制，具 有较高的信、效度，在国内外得到了广泛的应用，包含90个项目，内容涉及比较广泛的精神 病症状学内容，如思维、情感、意识、行为、人际关系、生活习惯、睡眠等，包括10个因子 。量表采用5级计分制，1-没有，2-很轻，3-中度，4-偏重，5-严重。因子分达到3分以上， 超出正常平均分，一般认为该因子的严重程度已经达到或超过中度痛苦水平，表明可能有比 较明显的心理问题。

　　1.3 数据处理 所得数据采用上海惠诚大学生心理测验综合系统扫描录入，并使用SPSS 11.5统计软件进 行统计分析，并进行t检验和相关分析。

　　2 结 果

　　2.1 人际关系敏感学生在人际交往中存在问题的主要表现 对人际关系敏感因子的9 个条目进行统计分析，并对其进行排序，结果见表1。

　　2.2 人际敏感新生的心理健康状况 将人际敏感新生的各因子得分与20xx到20xx新生总体 的得分以及全国常模进行t检验。结果发现，人际敏感新生的各因子分均显 著高于新生总体和全国常模，且显著性达到了0.001水平，结果见表2。

　　2.3 人际因子与其他因子的关系 通过相关分析发现，人际因子与其他因子都显著相关 ，且显著性达到了0.01水平，结果见表3。

　　3 讨 论

　　大学新生刚刚经历了紧张的高考，满怀对大学的期望和憧憬，但是，当他们踏入大学校园之 后，很多学生却发现大学并非他们想象的那样美好，而是充满了困惑和迷茫。以前的学习生 活都是老师和家长安排好了，自己照着去做就可以了，现在一切都要自己去安排，但是自己 又缺乏这种能力;以前有一个明确的目标，就是考大学，现在考上了大学，却没有目标了; 以前同学都在一个固定的教室里，每天都能见面，现在却很少有这样的机会，除了宿舍同学 ，与其他同学接触的机会也很少;高中的老师天天督促着学习，大学的老师上完课就走人; 大学里有那么多社团，我应该加入哪一个，到底是学习重要，还是锻炼其它能力重要?等等 这一切突如其来的问题，让这些新生有些不知所措。

　　在这些问题中，人际交往模式的改变，是影响大学新生日常生活的一个重要方面。从笔者与 部分被邀请新生(SCL-90因子分有超3的学生)的谈话中了解到，提到人际问题占到30%以上 。他们的人际不适应主要有以下表现：①没有知心朋友;②感觉大学的人际关系比较复杂; ③想念以前的同学、朋友;④人际交往圈子小;⑤不知道如何跟人交往;⑥周围比自己强的 人太多，有些不甘心;⑦不知道如何跟异性交往;⑧想改变自己的交往现状，不知道怎么 去做;⑨宿舍同学生活习惯不一样，容易产生摩擦，等等。

　　对其问题根源进行分析，笔者认为，主要有以下原因：①与人交往的过程中存在心理矛盾。很多学生一方面抱怨自己找不到知心朋友，另一方面， 又由于受到家长或同学的影响，在与人交往时，又不愿意或者不敢与人交心，害怕自己在人 际交往中受到伤害;②缺乏交往技巧。很多学生在高中期间，一切以学习为重，不是很重视人际交往，到了大学 之后，意识到人际交往的重要意义，但是又不知道怎么和同学“打成一片”，和同学在一起 ，找不到话题，因此非常苦恼;③性格原因。一部分同学由于性格比较内向，与人交往时比较被动，因此到了大学，交往的 对象仅限于宿舍同学或班级部分同学。自己认识到这样不利于以后的发展，但是又不知道如 何改善;④生活习惯存在差异。大学生一般来自不同的地方，在生活习惯上存在差异，因此会产生摩 擦，这也是影响新生人际关系的一个重要原因;⑤过于留恋过去的同学关系。有的学生来到大学之后，反映以前跟同学关系挺好的，朋友也 很多，可是到了大学，人际关系却不怎么样了。他们将重心放到想念以前的同学、朋友，忙 着跟以前的同学、朋友联系，却忽略了身边的新同学，这样也容易被身边的同学忽略;⑥过于在意别人的评价。本研究结果显示，人际敏感因子中“当别人看着你或谈论你时感到 不自在”条目得分最高。笔者在谈话中也深有感触，确实些同学由于太在意别人的看法和评 价，太想在别人心目中留下良好的印象，导致其在与人交往的过程中容易紧张、焦虑，掩饰 自己，甚至减少与人的交往。

　　从本研究的结果看，人际敏感确实对大学新生的心理健康状况有重要的影响，这部分新生的 心理健康相比其他新生，更应该引起学校的重视。学校心理咨询机构也可以通过个别邀谈、 开设选修课、专题讲座、进行团体训练[6,7]等形式，促进这部分学生的人际交往 ，提高他们心理健康水平，建设和谐校园。

　　4 参考文献

　　[1]何心展,张林,尤海燕,等.7763名大学新生心理症状调查研究.中国康复理论与 实践,20xx,12(1):81-83

　　[2]彭香萍.当今高校新生的主要心理问题及辅导策略.心理科学,20xx,29(1):211 -213

　　[3]朱爱荣.大学新生心理状况分析.高教研究,20xx,(2):75-78

　　[4]刘忠秀,尹星星,尤海燕,等.8402名20xx级大学新生症状自评量表调查分析.中 国康复理论与实践,20xx,13(2):188-190

　　[5]汪向东,王希林,马弘.心理卫生评定量表手册(增订版).北京:中国心理卫生杂 志社,1999:31-35

　　[6]尚云,李辉,高俊.人际交往团体辅导改善大学生心理健康水平的研究.中国健康 心理学杂志,20xx,13(5):369-371

　　[7]江琴.团体心理咨询促进大学生人际交往的实证研究.福建医科大学学报(社会 科学版),20xx,7(1):30-33

**心理健康人际关系论文 篇2**

　　摘 要：无论是在学习、生活以及工作方面，大学宿舍成员之间都会形成各种交往关系，而这类人际关系和谐与否，将对其中宿舍成员的心理健康产生重要影响。近年来，大量因宿舍人际关系不和谐所引致的伤害事件不绝于耳，且这类危害还将对大学生造成严重的心理困惑与精神压力，甚至引发后续一系列的负面影响。鉴于此，本文将就当前大学生宿舍人际关系现状展开论述，分析影响大学生宿舍人际关系的主要原因，并藉此提出协调宿舍人际关系和大学心理健康的实践措施，以期对促进大学生人际关系的和谐和心理健康发展提供借鉴参考。

　　关键词：大学生心理健康 学生宿舍 宿舍文化 文明意识

　　1 引言

　　大学生群体对现实世界以及现代社会中各种关系的认知尚处于塑成期，心理健康容易受到人际关系的影响而产生波动。因此，在大学生的人际关系形成和维系过程中，大学宿舍发挥着十分重要的作用，其不仅是大学生各种人际关系形成的重要场所，其中人际关系的和谐与否也将直接牵涉到大学生的心理健康，故对如何维系大学宿舍人际关系等相关问题展开探讨研究具有一定积极意义。

　　2 大学生宿舍人际关系的现状分析

　　心理学家马斯洛将人类的需求分为了几类，而根据其需求层次理论结合实际分析，大学宿舍人际关系实现了和谐，即满足了第四层次的需要――感情和归属的需要。由此可见，和谐的宿舍人际关系可以让大学生对宿舍产生一种归属感，并赋予宿舍特殊的感情。近年来，大学生宿舍冲突事件接连发生，其社会影响不禁让我们为之咋舌，这不得不引人深思、发人深省。根据相关学者今年对国内大学生宿舍人际关系问题的研究调查报告显示，有六成大学生认为与室友是无话不谈的好朋友，能够共同分享喜悦与悲伤;有三成大学生曾经嫉妒过室友，而在这些大学生中，对嫉妒心理的处理方式也不同，其中四成学生会将嫉妒隐藏起来，不会体现在外在行为上，另有五成学生则会由于嫉妒而公然顶撞室友或者产生冲突。由此调查结果可以看出，时下大学宿舍人际关系现状不容乐观，同时，各种因素所造成的个体差异也使得大学宿舍人际关系并不如想象中的和谐，且其中的事件亦容易对大学生的心理健康造成负面影响，甚至引发部分更严重的现象。

　　3 影响大学生宿舍人际关系的因素

　　3.1个体间的差异

　　大学宿舍成员来自不同地区，有着不同的社会背景和社会经历，以及不同的生活习惯、价值观念以及作息时间，比如，有些学生不注意生活细节而对其他同学造成了困扰，如若不能互相理解包容，时间久了就会彼此之间产生厌烦心理，从而引致各类冲突的出现。

　　3.2心理上的差异

　　大学生多处在各种价值观念的形成与认知阶段，无法妥善处理自身个性中所带有的自我中心主义、个人主义、自卑与自傲、谦虚与嫉妒、猜忌与闭锁等心理特点，从而较难控制自己的情绪，导致行为具有明显的冲动性。加上多数来自独生子女家庭，个性中的独立自我思想根深蒂固，团体生活使其产生各种不适应的症状，从而在不同程度上影响人际关系的和谐。

　　3.3知识技能差异

　　部分学生从未独自生活，生活太过依赖他人，在处理各种人际问题时往往只凭直觉、情绪和经验，不具备为人处世方面的基本技巧，从而时常引发一些不必要的争执，破坏人际关系的和谐性。

　　4 促进大学生宿舍人际关系与心理健康和谐发展的策略

　　4.1以宿舍人际为主题，开展心理健康教育

　　要开展以人际为主题的心理健康专题讲座，鼓励学生将自身遇到的人际方面的问题讲出来，让大家共同讨论并及时解决。同时，推动大学生心理健康教育课程的设立，使其成为每位“新”同学必须认真修读的一门课程，充分利用学校心理教育资源，有针对性的对大学生人际关系认知和处理能力展开培养和训练，使之形成坚强、理解和包容的心理品质，此外，可以借助专业心理专家的协作，加强学生对于建立和谐人际关系的重视程度，使其在发现自身问题后能主动去寻找方法及时“对症下药”。

　　4.2积极宣传寝室文化，树立宿舍文明意识

　　目前，已有部分高校意识到宿舍文化的重要性，但能够将建议和措施落到实处的却少之甚少，由此，寝室文化在校园中、在塑造健康心理时、在形成和谐人际关系时并没有产生实质上的效果。需要注意的是，加强寝室文化建设必须摒弃口号化的作风，坚决执行制度化、规范化、道德化，要切实将这种良好的文化气氛保持下去，使之成为激励学生努力生活、努力学习的后备力量。同时，可以组织学生开展更为丰富的寝室文化评比活动，设置月度和年度最佳寝室等称号，给予应有的奖励激励，使得宿舍成员从此自觉自愿地为寝室文化建设贡献出自己的力量，并以此形成一种意识：“宿舍是我家，我爱我家”，从而对宿舍逐渐产生归属感和认同感，藉此进一步提高宿舍人员间的和谐度。

　　5 结语

　　随着中国经济社会深化发展的需要，对大学生的素质要求也越来越高，他们不仅要具有扎实专业知识基础，也要具有能够适应社会生存、人际交往的基本技能。希望本文上述研究能够对提升大学宿舍人际关系以及改善大学生心理健康状况等工作的开展有所启示，促使大学生无论是在学习还是生活方面都能成为引领社会前进的动力所在。

　　参考文献：

　　[1]郭梅华，陈虹，黄伟东.大学生宿舍人际和谐度与心理健康的关系研究[J].赣南师范学院学报，20xx(04).

　　[2]孙东媛.大学生宿舍人际关系实证研究[J].高校辅导员学刊，20xx(01).

　　[3]姚福清，兰倩.大学生寝室人际关系问题及应对策略[J].内江师范学院学报，20xx(01).

　　[4]刘春雷，李铁镔.大学生寝室人际关系影响因素及应对方式的调查研究[J].吉林师范大学学报(人文社会科学版)，20xx(01).

　　[5]衣庆泳.大学生寝室人际交往问题的教育对话[J].大连大学学报，20xx(05).

　　[6]蒋和丰，李化树.大学生寝室人际关系问题研究文献综述[J].赤峰学院学报(自然科学版)，20xx(24).

**心理健康人际关系论文 篇3**

　　摘要：良好的人际关系是当代大学生健康成长的基础。首先必须引导大学生建立正确的人际关系观念。积极投入、用心交往是大学生建立良好人际关系的有效途径，有效交往离不开真诚心、善良心、关爱心、平等尊重心、忍让心等积极的心态。提高个性修养，则是大学生建立良好人际关系的关键。

　　关键词：大学生;人际关系;心态;途径

　　一、提高人际关系的认识是大学生良好人际关系建立的基础

　　(一)概论

　　人际关系(humanrelations)是人与人之间在活动过程中直接的心理上的关系或心理上的距离。人际关系反映着人们寻求满足需要的心理状态。据统计，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，可见人际交往对大学生起着重要作用。大学生正处在人生的黄金时期，大学生的学习、生活离不开人际交往，大学生的健康成长也离不开人际交往。因此，大学生良好人际关系的建立是大学生生活的需要，是将来走向社会的需要，也是其今后事业发展与人生幸福的基石。

　　(二)人际关系的意义

　　友情，大学生生活的一盏明灯。大学生渴望友谊，希望丰富多彩的人际交往，从而丰富自己人生知识、了解生活、交流情感、学会处世、确立自我、获得自信。大学生人际交往是大学生生活的必需。所以，良好的人际关系有着重大的意义。第一，促进个体发展。人际关系对个体的发展有着极为重要的作用。马克思早就指出：“人的发展取决于直接和间接进行的其他一切人的发展。”大学生在人际交往过程中“以人为镜”，就能了解自己的长处和缺点，又可以通过别人对自己的态度和评价，全面、客观地认识自己。第二，获得各种信息。人际关系建立的过程首先是交往双方信息沟通的过程，信息交流与沟通是获取知识的重要途径。一个人直接从书本上学得的知识毕竟是有限的，即便是皓首穷经、学富五车，在现代社会潮水般涌来的新信息中也只是沧海一粟。而通过人际交往，就能以更迅速的方式直接沟通信息、丰富知识、交换思想，提高人们对知识的理解。第三，增进身心健康。良好的人际关系对个人身心健康十分重要。孔子曾说：“有朋自远方来，不亦悦乎。”大学生在成长过程中，需要与人交往和获得精神的支持，从朋友那里得到理解与宽慰，从而获得安全感、满足感，提高自信心。相反，人际关系失调，常引起心理失衡，容易导致身心疾病。第四，适应社会需要，构建和谐社会。大学生良好的人际关系是为其将来走向社会打好基础。大学生都来自全国各地，他们有不同的风俗习惯;大学生来自不同的家庭，他们有着不同的气质、性格、兴趣、爱好和需要，学会与各种各样的人和睦相处，将来走向社会才能适应更加复杂的人际关系，与大众和睦相处，构建和谐社会。家和万事兴，民族与民族和睦相处，则国家兴旺，国家与国家和平共处，则天下太平。第五，促进学业进步，事业成功。“独学而无友，孤陋而寡闻”。大学生彼此间的互通有无，将会使他们在思想碰撞中产生新的火花，促进学业进步，增加他们对事业、人生、成功的积极看法，朋友之间相互帮助，则有助于事业成功。古往今来，许多名人志士的成功与他们良好的人际关系分不开。唐朝李世民明白了“水能载舟，亦能覆舟”的道理，因此能关心爱护自己的臣民，而受到臣民的拥护。赞扬友情的“桃花潭水深千尺，不及汪伦送我情”的李白的成功有着汪伦的功劳。马克思和恩格斯的成功，也与他们的相互关心、相互帮助分不开。

　　二、用心交往是大学生建立良好人际关系的有效途径

　　心理研究表明，积极健康的人际氛围是影响人际关系的重要条件，其中，积极投入、用心交往是一种积极有效的途径。带着真诚心、善良心、关爱心、平等尊重心、忍让心等积极的心态去交往，将有助于缩短人与人之间的距离，增进相互间的交流。

　　(一)真诚心

　　孟子认为：“人之相识，贵在相知，人之相知，贵在知心。”俗话说：“浇花浇根，交人交心”这正是人缘好的关键，只有交心才能使人感到真诚。真诚是人与人之间沟通的桥梁，只有以心换心，以诚相待，才能使双方相互理解，建立信任感，进而结成深厚的友谊。真诚心，就是为人处世要有真心、诚心，要讲真话，办实事，态度诚恳，为人实在，不虚伪，不说谎。以诚相待，心诚则灵。真诚能够感动对方，使不太好的关系转好，如历史上著名的“将相和”，真诚心还能消除误会，使人与人之间的关系更加美好。

　　(二)平等心

　　平等，主要指交往双方态度的平等，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，人格上人人都是平等的。在大学生人际交往中，生理年龄不是问题，社会地位不是差距，家庭背景不应该成为障碍，贫富差距不应该是天平的砝码，尊长辈分更不应该是话下。心存平等，一视同仁，友谊才会长久。

　　(三)尊重心

　　“敬人者，人恒敬之;爱人者，人恒爱之”。尊重别人，重视别人，也会获得别人的尊重。人人都有自尊心，都希望受到别人的尊重，而且对尊重自己的人有一种天然的亲和力和认同感，给予别人热情，其实就是给予别人支持和鼓励，能大大增强对方的自我肯定。将心比心，别人在感到尊重的同时，也会以尊重心相对。尊重心，是建立在心理平等的基础上，尊重能带来良性反馈，投我以木桃，报之以琼瑶。“温暖别人的火，也会温暖你自己。”

　　(四)宽容心

　　宽容大度，性格开朗，气量恢宏，胸怀宽广，是为人处世较高的境界。“有容乃大，无欲则刚”、“大度集群朋”、“大肚能容天下难容之事”，这些都是说明宽容大度的好处，其表现很多：对人对友求同存异，不以自己特殊的个性或嗜好待人;能容忍朋友的过失，不记前嫌;能虚心接受批评，主动检查，而不文过饰非，推诿责任;在小事上不斤斤计较，耿耿于怀;能听得进各种意见，使自己更加明智。遭受“胯下之辱”的韩信，以德报怨，化敌为友;齐桓公不计私仇，任用射了他一箭的管仲为相，成就了一代霸业;光武帝刘秀“不斥异己，不念旧恶，泛爱容众，结恩心于臣民”，使汉室中兴;等等，这些帝王将相的宽容大度，值得我们深思和借鉴。 　　(五)忍让心

　　这是搞好人际关系的重要态度。人与人相处，得成于忍。“君子忍人所不能忍，容人所不能容，处人所不能处”、“忍一时风平浪静，退一步海阔天空”。当别人尖酸刻薄的言语、不良的行为态度伤害到自己时，要忍。忍，要明明白白，经典有说：“先人不善，不识道德，无有语者，殊无怪也。”这是因为别人没有受过这方面的教育，不懂，所以不足为怪;忍，还要顾全大局，为了集体团结，为了家庭和睦，要忍下来，能放手时则放手，得饶人处且饶人，不妨提倡“吃亏是福”的精神。

　　三、提高自身的个性修养，是大学生建立良好人际关系的关键

　　大学生在人际交往过程中，往往反映出一个人的道德品质、思想情感、性格气质、学识教养、处世态度乃至交往情意，也就是个人的自身修养在社交中会体现，这就要求大学生应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。有利于大学生人际交往的个性品质主要有以下几种：

　　(一)正直诚实

　　正直就是为人正派，不搞歪心眼。它给人带来友谊、信任、钦佩和尊重。正直的人发表意见，不计恩怨，坦诚相见;处理问题，坚持原则，秉公办事;为人处世，正大光明，伸张正义;待人接物，风度端正，人格高尚。诚实是正直的姐妹，唯有诚实，方能使人放心，得到他人信任。周恩来曾说：“自以为聪明的人往往没有好下场的。世界上最聪明的人是最老实的人，因为只有老实人，才经得起事实和历史的考验。”

　　(二)心存善意

　　与人为善，是中国传统文化的精华，也是中华民族的传统美德，助人即助己，吃亏就是占便宜，人类的社会性和共存性生成了人类的互引力和亲和力需要爱怜和友谊。大学生在人际交往过程中，要心存善意，心理常想别人好、集体好、社会好。因为你好，我好，大家好才是真的好。因为心存善意，就有好的态度，才有好的行为。

　　(三)口说好话

　　与人交往，要多说别人的好话，使用顺耳、亲切、文雅、得体的语言，多赞扬别人，多赏识别人。美国心理学家威廉・詹姆士指出：“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。”曾有报道，广西一位农妇学会了用多国语言讲“谢谢你”、“你真好”、“你真是太棒了”等赞扬别人的语言和一些日常用语，结果找她作导游的外国旅客很多。要善于落实大方地说谢谢。真诚发自内心的感谢闪烁着人性的光辉。

　　(四)身行好事

　　“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”。多行善事，多帮助别人。心理学家们发现，以帮助与相互帮助开端的人际关系，不仅良好的第一印象容易确定，而且人与人之间的心理距离可以迅速缩短，使良好的人际关系迅速建立起来。患难见真情，所谓“雪中送炭”的心理效应，“锦上添花”也很需要。

　　(五)优化人格

　　在大学生人际交往中，偏执、强迫、自负、多疑、自卑等人格会障碍人际交往。因此，改造不良人格，培养和优化良好性格是建立和发展良好人际关系的重要方面。我国心理学家黄希庭研究了大学生中人际关系好的个性特征：尊重他人，工作负责，忠厚老实，热情开朗，乐于助人，独立谦逊，兴趣广泛，乐观幽默，端庄文雅，良好的性格特征具有相当大的人格魅力，易于使人产生可爱可亲之感，因而极大地促进了人际关系的发展。

　　参考文献：

　　[1]何金彩，唐闻捷.大学生心理健康与发展[M].杭州：浙江大学出版社，20xx：93.

　　[2]马克思，恩格斯.马克思恩格斯全集(第3卷)[M].北京：中国人民大学出版社，20xx：515.

　　[3]张宏如，曹雨平.当代大学生心理学[M].北京：首都经济贸易大学出版社，20xx：259.

　　[4]包卫.心理素质与现代人生[M].长沙：湖南大学出版社，20xx：150.

　　[5]包卫.心理素质与现代人生[M].长沙：湖南大学出版社，20xx：151.

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找