

# 大学生人际关系

社会心理学认为,人际关系是人们在社会交往过程中结成的心理关系,它表现了个体之间根据互相满足需要的程度而产生的心理上的亲疏程度。换句话说,人际关系反映了人与人之间心理距离,反映了人们在互相交往中物质和精神的需求是否得到了满足的心理状态。

良好的人际交往能力以及良好的人际关系是生存和发展的必要条件。在大学校园里建立良好的人际关系,形成一种团结友爱、朝气蓬勃的环境,将有利于大学生形成和发展健康的个性品质。如何处理好人际关系,对于几年大学生生活和未来事业的成就是至关重要的,在生活节奏不断加快,竞争激烈的当今社会更是如此。培养良好的人际效能,不仅是大学生生活的需要,更是将来适应社会的需要。一个没有交际能力的人,就像陆地上的船是永远不会漂泊到壮阔的大海中去。

寝室人际关系是一个值得关注的问题。由于彼此之间的生活习惯不同,致使生活在这一团体中同学感觉特别别扭,很不舒服。**怎样处理同宿舍同学间的关系呢?**

首先,要正视这一问题。多找自己身上存在的问题及对宿舍人际关系造成的影响。因为交往的频繁,同学个性的差异,造成各种摩擦和冲突。如:乱扔垃圾、制造噪音、一些小钱、随便吸烟、作息紊乱、言论霸权和亲密过分等,若自己有不妥善的地方,可以适当调整自己的生活习性,改变自己的说话方式,以他人可以接受和理解的方式进行。

其次,争取多沟通交流,不要因为大家有些误解而避免交流沟通,而应主动与大家沟通,参与大家的讨论和活动。只有这样才能更好地了解自己和他人,消除彼此之间的误会,加强相互理解和信任。

其三,心胸宽广,对别人多加理解和包容。一个新时代的大学生应海纳百川,多吸收别人的优点,对他人的缺点,则应多加理解和包容,不要

太把心放在生活中出现的鸡毛蒜皮的纠纷上,应把有限的精力用在做重要的事情上,比如搞好自己的学习。

其四,严格要求自己。在宿舍也应注意自己的言行举止。多多帮助室友,哪怕是提水、嘘寒问暖这样的小事。从我做起,努力营造温暖、和谐、快乐的宿舍氛围。

再次,真诚地对待他人。人总是无意识中遵守人际关系互惠原则,你袒露的真诚程度会得到相应的回报。有的人害怕自己的缺点被别人看到而影响自己在别人心中的形象,心理学研究证明,人们并不喜欢一个各个方面都十分完美的人,而恰恰是一个各方面都表现优秀而又有一些缺点的人最受欢迎。所以你不用在意自己的缺点,对这点要有足够的信心。

最后,发自内心地赞美他人,学会欣赏、赞美他人。每天至少说一句话让人感到舒服的话,比如:“你太棒了!”“你这个发型很好看!”这种赞美的话语会带来快乐,引起积极的情绪反应。情绪具有传染性,即也会传染给周围的人并给周围的所有人带来快乐,从而消融人际关系的僵局,使寝室关系变得很融洽。

此外,在于朋友的交往中,也应当掌握相应技巧。

## 一.人际交往的原则

(1)平等的原则:社会主义社会人际交往,首先要坚持平等的原则,无论是公务还是私交,都没有高低贵贱之分,要以朋友的身份进行交往,才能深交。

(2)容的原则:主要是心理相容,即人与人之间的融洽关系,与人相处时的容纳,包含,以及宽容,忍让。主动与人交往,广交朋友,交好朋友,不但交与自己相似的人,还要交与自己性格相反的人,求同存异,互学互补,处理好竞争与相容的关系,更好的完善自己。

(3)互利的原则:指交往双方的互惠互利。人际交往是一种双向行为,故有“来而不往,非理也”之说,只有单方获得好处的人际交往是不能长久的。所以要双方都受益,不仅是物质,

还有精神的,所以交往双方都要讲付出和奉献。

(4)信用的原则:交往离不开信用。信用指一个人诚实,不欺,信守诺言。“驷马难追”的格言。现在有以诚实为本的原则,不要轻易许诺,古人“一言既出,一旦许诺,要设法实现,以免失信于人。

(5)宽容的原则:表现在对非原则性问题不斤斤计较,能够以德报怨,宽容大度。人际交往中往往会产生误解和矛盾。大学生个性较强,接触又密切,不可必免产生矛盾。这就要求大学生在交往中不要斤斤计较,而要谦让大度,克制忍让,不计较对方的态度,不计较对方的言辞,并勇于承担自己的行为责任,“做到宰相肚里能撑船”。宽容克制并不是软弱,怯懦的表现。

## 二.人际交往的技巧

(1)记住别人的姓或名,主动与人打招呼,称呼要得当,让别人觉得礼貌相待,倍受重视,给人以平易近人的印象。

(2)举止大方,坦然自若,使别人感到轻松,自在,激发交往动机。

(3)培养开朗,活泼的个性,让对方觉得和你在一起是愉快的。

(4)培养幽默风趣的言行,幽默而不失分寸,风趣而不显轻浮,给人以美的享受。与人交往要谦虚,待人要和气,尊重他人,否则事与愿违。

(5)做到心平气和,不乱发牢骚,这样不仅自己快乐,涵养性高,别人也会心情愉悦。

(6)要注意语言的魅力:安慰受伤的人,鼓励失败的人,恭维真正取得成就的人,帮助有困难的人。

只要我们能努力朝这些方向前进,我们会发现,一切正在悄然改变。

