

责任编辑：苏楠
责任印制：杨雅清
装帧设计：燕春莉



绿色印刷产品



高等院校通识课教育系列教材
“互联网+”新形态一体化精品教材

大学生心理健康教育

大学生

心理健康教育

主编 郭楠 邓秋萍

主编 郭楠 邓秋萍



扫描二维码
共享立体资源

ISBN 978-7-200-15744-4



9 787200 157444 >

定价：42.00元

北京出版集团
北京出版社

北京出版集团
北京出版社

Part 1 心理知识

成长案例

小曦(化名)是某高职院校的大一新生,入学三个月以来,小曦总是心情低落,有时会控制不住哭起来。高中时期,小曦是个认真刻苦学习的乖乖女,由于性格比较内向,不敢主动与同学们讲话,平时也没什么朋友,她将全部精力投入学习中,一心想考入理想的大学,不料由于高考填报志愿的失误,来到了一所高职院校。由于高中时期小曦忙于学习,忽略了与人交往,不懂得如何与人相处。来到了新的环境,面临新的人际关系,小曦还是像高中那样,在人际交往中非常被动。刚开学时舍友会友好地与小曦打招呼,可看到小曦不怎么回应,时间久了大家都觉得她不合群,不愿再与她交往。看到舍友们一起有说有笑,自己却形单影只,小曦感到压力很大,又不想让父母担心。无人诉说的孤独感使她经常失眠、注意力不集中,影响了学习和生活。

心理点评:小曦目前的状态严重影响了正常的生活和学习,身边没有朋友的支持和安慰,无法从失落和孤独中走出来。

想一想:如何帮助小曦摆脱痛苦重拾快乐呢?如何获得良好的人际关系呢?

一、人际交往概述

大学是我们步入社会前的过渡时期,人际交往是大学生成长发展的必修课,每一位大学生都需要在大学期间掌握和谐人际交往的原则和技巧,学会如何与人沟通交往。良好的人际关系有利于身心健康发展和社会支持系统的建立。

(一) 人际交往的概念

人际交往是人與人之間通過一定的方式和手段進行接觸,從而在心理和行為上相互影響的過程。人际交往是人與人從陌生到親密之間的關係演變,受到多種因素的影響,通過相互的信息、情感及行為互動從而形成一定的人際關係;人際關係也是人與人之間心理距離的體現,即心理距離是衡量人際關係的標準之一。

人際關係是指人們在社會生活中,通過相互認知、情感互動和交往行為發展起來的人與人之間的相互關係。其中,認知是指交往雙方對自己和對方的看法、態度、印象等;交往過程中的情緒體驗即為情感互動,如相聚的快樂、分別的難過、陪伴的心安、失去的焦慮等;交往行為即雙方共同進行的一系列活動,包括網絡方式的溝通和面對面

进行的活动。

人际关系发展和变化是人际交往的结果，人际关系一般是一种状态，人际交往是一个过程。

（二）人际交往的心理意义

积极的人际交往可以促使大学生获得良好的人际关系，不仅有利于大学生身心健康发展 and 归属感、幸福感的体验，还有利于大学生快速适应环境，投入学习与生活中，同时也有利于大学生培养积极的生活态度和乐观开朗的性格。

1. 信息交流的功能

人们生存于社会中，有生理与安全的需要，也有与人沟通交流的需要，我们需要快乐有人分享，痛苦有人分担，委屈有人吐槽，而人际交往正是满足这些需要的途径。同时，随着社会不断发展进步，信息和知识的获取仅仅依靠书本或网络，远远不能适应社会，孔子曰：“独学而无友，则孤陋而寡闻。”通过人际交往，我们可以进行思想的交流和经验的分享，在交往中快速直接地获得信息，丰富知识，共同进步。

2. 自我完善的功能

唐太宗李世民曾云：“以铜为镜，可以正衣冠；以古为镜，可以知兴替；以人为镜，可以明得失。”我们总是在与他人的比较中不断完善自己，在模仿和理解他人中找到自己的角色、定位、价值及为人处世的方式。正因为通过人际交往结识了不同的人，通过比较和交流，才能让我们更加认清自我，看到自己的优势和不足，了解自己的性格和习惯，在比较与自省中不断成长。

3. 心理保健的功能

人际交往是维护身心健康、形成健全人格的基本前提，有调查显示良好的人际关系可以减少大学生产生心理问题的可能性。大学期间自主支配的时间变多，参加活动的机会也变多，而大学生还处于情绪不稳定、需要他人关心理解的时期，此时他们需要通过人际交往彼此诉说心中的喜怒哀乐，表达自己的想法和态度，宣泄负面情绪，共同面对抑郁挫折，从而使心理得到平衡，避免心理危机的产生。英国哲学家培根说：“向知心挚友的一席倾诉可以使你得到疏导，否则这种积郁会使人致病。”

4. 社会适应的功能

大学生在人际交往中，可以通过与他人的信息交流来积累社会经验、学习各项技能，在与他人互相鼓励中获得积极的生活态度，在榜样的引领下认识到自我在社会中充当的角色和责任，这些都会使我们更好地适应当下的环境，学会换位思考、尊重理解他人，养成谦虚礼让的习惯，更好地立足于社会，成长为一个成熟的社会成员。

（三）人际交往的影响因素

人际交往过程中会受到多种因素的影响，如文化、地域、年龄、心理距离、性格品质等。大学生只有了解人际交往的影响因素，才能在未来的交往中不断完善自己，建立良好的人际关系。

1. 心理距离的影响

心理距离是人们对身边人或事的感知，包括空间距离、时间距离、社会距离和概率距离。

(1) 空间距离的影响。

空间距离是指个体对空间远近的知觉。在人际交往中，空间距离远时，双方接触的机会相对较少，通常不能经常陪伴彼此，同时共同作息的概率较小，而人们在选择新朋友的时候多数会选择离自己在空间距离上较近的人群，有更多的时间相伴，能够面对面及时向彼此倾诉，更容易形成亲密关系。

(2) 时间距离的影响。

时间距离是指个体对时间长短的知觉。在人际交往中，交往频率在很大程度上会影响人际交往，频繁联系的人们更容易了解彼此，产生亲密的关系，很久不联系的好友感情会变淡，越来越缺少共同话题，所以良好的人际关系需要时间的积累和沉淀。

(3) 社会距离的影响。

社会距离是衡量我们与他人相似度的指标。社会距离越近，我们与他人的相似性越高，交往双方如果有较多地方相似，如共同的语言文化、兴趣爱好、三观、年龄、专业，甚至共同的经历和困扰，都可以成为人际交往的催化剂，使彼此的人际关系更亲密。

(4) 概率距离的影响。

概率距离是衡量我们与他人成为朋友的可能性的指标。与他人成为朋友的可能性也会影响人际交往，若在交往之前就认定成为朋友的可能性极小，也不会主动进行交往，形成亲密关系的可能性也是极小的。

2. 互补性的影响

在人际交往过程中，如果双方在文化、语言、性格、气质、能力、兴趣爱好、思想观念等方面是互补的，那么更容易形成亲密的关系。大学生中，性格互补的两个人容易形成亲密关系，如一个喜欢说话，一个喜欢倾听，相处时就会很轻松舒适。同时出于学习到更多知识的目的，大家喜欢与有不同才能的人交朋友，或能够从互补型人群中找到不同的看问题的角度，可以在交流中相互吸引。

3. 才能的影响

古语说：“近朱者赤，近墨者黑。”人们往往愿意与比自己能力强的人交朋友，希望他人能够带领自己变得更优秀，而且在相同条件下，一个人的能力越高越受欢迎；当然能力相差过大时，会使其中一方产生心理压力，望而却步，反而不利于人际交往，所以一个群体中最受欢迎的往往是那些才能出众偶尔会犯小错误的人。另外，苏轼在《和董传留别》中曾言：“粗缯大布裹生涯，腹有诗书气自华。”所谓相由心生，内心正直、饱读诗书的人在气质上更加光彩夺人，相貌堂堂的人能够获得更多青睐，收获更多友谊。

4. 人格品质的影响

良好的品行是获取人际关系的最重要的方面，在人际交往中是否受欢迎取决于一个人品质的好坏。真诚、善良、可靠、无私的人往往会很受欢迎，能够获得更多的人际吸引；而说谎、敌意、自私、虚伪的人很难找到知心朋友，很难获得亲密的人际关系。刚



心理距离与人际关系

接触时，彼此之间并未相互了解，人格品质的影响相对较小，久而久之互相了解之后人格品质的影响变得尤其重要，一个人可以无貌无才，但不可以无德行。

（四）人际交往中的心理效应

1. 首因效应

首因是人际交往中的第一印象，人们往往会将第一印象深深地记在脑海中，在未来的交往中经常会跟第一印象进行比较，由此来判断这个人是否表里如一，起到定向的作用，这种先入为主的现象即为首因效应。同时，不好的第一印象也会使大学生先入为主产生偏见和误解，直接否定一个人，从而减少人际交往的可能性。

日常生活中我们常说要给人留下好的第一印象，在交友、求职、面试或竞标等社交活动中，展示给人极佳的一面，可以为今后的交流打下良好的基础，甚至可以提高成功率。首因效应虽然重要，但也不是一面定乾坤，未来的交往中也可以通过良好的行为表现改变不良的第一印象。

2. 近因效应

近因是人际交往中时间上最近的影响，也即最后印象。所谓近因效应，是指在多个事件发生的时候，印象的形成主要取决于后来出现的事件。首因效应在交往初期显得格外重要，而交往一段时间后，彼此有一定的了解后，近因效应就会显得更为重要，如“士别三日，当刮目相看”。在交往过程中，人们记在脑海中的往往是最近发生的事情。多年不见的朋友，回忆起来也只有临别之际的印象最为深刻。一个人的性格品质，往往是根据最近发生的事情来判定。

在未来的交往活动中，即使我们开始时没那么受欢迎，也要在各方面努力改变，所谓日久见人心，近因效应告诉我们最近发生的事情对个体印象的形成影响更大，相信终会让他人改变原有看法，获得良好的人际关系。

· 相关链接 ·

士别三日 刮目相看

吕蒙是三国时吴国的著名将领。他英勇无比，武艺高超，曾经战败过曹操、曹仁的兵马，颇受吴主孙权和大都督周瑜的器重。

吕蒙出身行伍，十五六岁时就跟随姐夫驰骋沙场、横刀立马了。他的一身好武艺就是从那个时候学来的。但是戎马倥偬，从来不曾认真读过几本书。为此，鲁肃一向瞧不起他，认为吕蒙不过是草莽英雄罢了。

孙权见吕蒙年轻有为，又身居要职，就劝他应该好好读书，增长知识，开阔视野。吕蒙说：“在军队里事情太多，恐怕没有时间再读书了。”

孙权耐心地劝诫说：“我并不是让你去读经书当博士，只是让你大略地了解一些历史知识罢了。况且你年轻聪明，才资过人，应该抓紧时间，赶快阅读《孙子兵法》《六韬》《国语》等典籍，将来一定会取得更大的成就。”孙权还引用孔子、汉光武帝刘秀，以及曹操读书的例子来劝导，最终成功说服了吕蒙。

此后，他专心致志，发奋读书，读书的范围和精辟的见解，连一些老儒生都望尘莫及。不久，吕蒙晋升为偏将军，官职逐渐升高。

后来，鲁肃接替周瑜的大都督，统领东吴三军在进驻陆口途中，拜访了吕蒙。在与吕蒙议论时局和军事时，鲁肃大为惊讶，因为吕蒙已经见识非凡，自己也有所不及，鲁肃高兴地拍着吕蒙的肩膀说：“过去只听说你除了打仗，别无长处，今日一见，文武双全，才识广博，已非当年吴下阿蒙了。”

吕蒙也笑起来，诙谐地说：“士别三日，就应刮目相看。”

3. 光环效应

光环效应也称晕轮效应，是指我们在评价他人时，常喜欢从好或坏的局部印象出发，扩散出全部好或全部坏的整体印象，就像有一个光环围绕着他，而看不到其他地方。例如，高中时期班级中那个学习成绩最好的同学，好像总是完美无缺的，便也想不到他身上的任何缺点。

光环效应最大的认知误差就是以偏概全，其实局部和个别并不能反映整体，但人们总是在无意中犯这样的错误。人际交往中，我们便可以利用光环效应，发展自己身上的某一特长或优势，也找到自己的光环，从而赢得良好的人际关系。

4. 刻板效应

刻板效应也称定式，是指在人们头脑中存在着对于某一类人或事物的一种比较固定、概括和笼统的看法。例如，人们通常认为东北人都高大，南方人都小巧；家庭条件好的孩子都娇生惯养，贫苦人家的孩子都勤奋好学；男生都勇敢果断，女生都胆小心细。这些认知往往存在偏差，先入为主地影响了正常的人际交往。

未来的人际交往中，大学生要时刻注意不要受到刻板印象的影响，交友应在日常相处中知人识人，而不是根据地域等随意得出结论。

5. 投射效应

投射效应是指在人际认知过程中，人们常常假设他人与自己具有相同的属性、爱好或倾向等。例如，善良的人认为他人也是善良的；自私的人认为他人也很自私；冷漠的人认为他人也是冷漠的。投射就像是投影仪在大屏幕上放映的幻灯片一样，人们会把自己身上的东西复制到他人身上，忽略个体差异。

日常的人际交往中，我们要避免受到投射效应的影响，时刻认清他人与我们是不同的，不要要求他人与我们一样，不随意猜测并学会尊重他人。



皮格马利翁效应

二、大学生人际交往的特点及发展过程

(一) 大学生人际交往的特点

1. 交往的迫切性

大学生初入新环境，难免会觉得孤单无助，迫切需要有朋友的安慰和陪伴。同时，

大学生充满活力、兴趣广泛，需要通过人际交往来体验分享、接纳、认可、尊重、信任和成就感，所以大学生相比学业繁重的初高中生更需要与人交往。

2. 交往对象多为同龄人

大学生是一个有个性、有想法的群体，只有跟同龄人交流才会减少代沟存在的可能性，同龄人可以寻找到更多的话题，可以聊专业、学习、考试、兴趣、爱好、娱乐活动等。另外，大学生的生活环境也决定了他们交往的对象多为同龄人，更多的接触机会、生活作息相同使得大学生的朋友多为同学、室友、社团好友等同龄人。

3. 交往的广泛性

随着网络信息时代的到来，大学生的交往对象不局限于校园，而是拓宽到网络的另一端，不受地域限制，曾经的朋友和同学也可以经常通过微信、QQ等方式联系。大学生的交往逐渐从传统的交往方式向网络人际交往发展，甚至会通过游戏等形式结交一些陌生人成为朋友。

4. 交往动机单纯

大学生人际交往过程中，大部分同学的动机比较单纯，较小的经济压力使大学生更多地注重精神层面和日常的相互陪伴。仍然有少数同学的交友动机存在功利性，甚至想要结交长相好、经济条件好的朋友来充面子，认为只有各方面出色的朋友才可以与自己匹配，这种不健康的交友动机不仅不利于大学生人际关系的健康发展，还会滋长学生的虚荣心，影响人格发展。



人际关系的形成过程

(二) 大学生人际交往的发展过程

1. 人际关系的形成过程

人际关系随着时间的推移是不断发展变化的，交往双方从陌生人到亲密伙伴的过程中彼此的卷入程度也随之发生了变化。随着相互作用水平的不断提高，双方的卷入程度逐渐加深。图 9-1 直观地描述了这一过程。图中圆圈表示人际关系中的双方。卷入程度不仅体现了交往双方占据对方生活时间的多少，更体现了交往双方共同心理领域的多少，但无论双方人际关系多么亲密，都不存在人际交往双方心理世界完全重合的情况，因为双方的认知、情感、利益的出发点不存在完全一致的情况。

图解	人际关系状态	相互作用水平
	零接触	低 ↓ 高
	单向注意	
	双向注意	
	表面接触	
	轻度卷入	
	中度卷入	
	深度卷入	

图 9-1 人际关系状态及其相互作用水平

2. 大学生人际交往的发展过程

奥尔特曼和泰勒 (I. Altman & D.

A. Taylor, 1973) 提出了社会渗透理论, 他们认为, 建立良好的人际关系, 一般需要经过定向、情感探索、情感交流和稳定交往四个阶段。

(1) 定向阶段。

定向阶段包含着对交往对象的注意、抉择和初步沟通等多方面的心理活动。一个群体中, 我们并不是同所有人都能够建立良好的人际关系, 而是有所选择地决定哪些人成为我们的伙伴。通常情况下具有某种独特性或性格开朗的人容易引起我们的注意, 我们会将这些人放在注意的中心, 给予更多的关注。

初步沟通是我们在选定一定的交往对象之后, 试图与这一对象建立某种联系的实际行动。目的是对自己选择的交往对象有一个初步的了解, 以便于清楚自己是否会与对方有更进一步的交往, 所以此阶段是人际交往的尝试阶段, 往往双方暴露的都是表面的信息, 但此时双方都希望给对方留下良好的第一印象。

(2) 情感探索阶段。

情感探索阶段的目的是彼此探索双方在哪些方面可以建立真挚的情感联系, 而不仅仅停留在一般的正式交往模式。此阶段会有进一步的自我暴露, 如兴趣爱好、生活体验等, 并开始探索在哪些方面双方可以进行更深的交往, 双方会有一定程度的情感介入, 但不涉及私密性的话题, 交往过程还具有较大的正式交往特征, 彼此仍然会注意自己角色的规范性。

(3) 情感交流阶段。

在情感交流阶段, 交往双方的关系已经发生实质性的变化, 人际关系安全感已经确立, 谈话内容更多地涉及自我的很多方面, 并有较深的情感卷入。此阶段双方已经超出了正式交往范围, 沟通更加自由, 礼仪和规范性淡化, 双方可以无拘束地提供真实的评价性信息, 提供真诚的建议、赞赏和批评。

(4) 稳定交往阶段。

情感交流如果能够在一段时间内顺利进行, 人们就有可能进入更加密切的稳定交往阶段。此阶段双方可以分享各自的生活空间、财物等, 自我暴露更深更广, 允许对方进入自己的个人空间, 并愿意一直持续这个状态。但实际生活中很少有人达到这一层次的友谊, 正如人们常说的“千古知音最难觅”。

三、大学生人际交往中常见的问题

大学生人际交往会受到很多因素的影响, 同时由于交往对象众多, 面对不同的交往对象也会产生相应的问题, 体现出掌握人际交往原则和学习人际交往策略的重要性。

1. 同学交往中的问题

大学生活中学习仍然是重点内容, 占据了大部分时间, 且多以上课为主, 班级同学在一起听课、回答问题、完成课堂作业, 自然免不了互动交往, 而同学交往更是获得人际关系的主要途径。

同学交往中也会产生一系列问题, 如班级干部管理班级时, 个别同学不认同时, 容易引起不满; 班级分小组完成课堂作业时, 分工不明确, 最后引发矛盾; 少数同学过于内向不擅长人际交往, 存在被孤立甚至被排挤的情况; 少数同学在体重、身高、长相等

方面以貌取人，嘲笑班级同学，甚至针对经济条件、姓名等取笑他人的情况。

2. 恋人交往中的问题

大学生活期间，很多同学会困扰于恋人交往所带来的痛苦等问题，少数同学甚至不懂如何与异性交往。恋爱过程中会产生很多问题，如恋爱双方作息时间不同，无法经常见面聊天，从而引发不满；因某事引发矛盾互相不理睬，胡思乱想影响学习；情侣之间经常闹分手，缺乏安全感引发焦虑心理；大学生由于失恋产生自卑等心理，影响正常生活学习甚至引发严重心理问题。

3. 社团交往中的问题

社团活动打开了大学新生人际交往的空间，使大学生接触到更多的同学，锻炼了大学生组织协调及领导能力，同时社团活动也强化了大学生人际交往的健康心理。

但社团交往中也会出现一系列问题，如社团活动中意见不统一时发生的争执未及时处理，久而久之引发矛盾；社团中的干部们对新成员要求过高，言语过于严厉时引发新成员的不满；社团中出现不愿参与活动或互相推诿责任的情况，引发矛盾；等等。

4. 宿舍交往中的问题

宿舍人际关系是大学生学习生活中重要的人际关系之一。良好的宿舍关系有助于大学生产生归属感，有助于大学生快速适应新环境，进入学习生活状态，同时良好的宿舍环境会减轻大学生想家的心理感受。

大学生活中宿舍交往会产生一系列问题，因舍友之间价值观、性格特点、生活习惯（作息时间、卫生习惯、说话习惯）、成长环境、家庭观念等的差异很容易产生误解、厌恶等不利于人际交往的情绪，从而引发一系列问题，出现孤立、排挤、分帮派、吵架甚至动手等情形，不仅影响了大学生的生活和学习，同时容易引发心理问题。

5. 亲子关系中的问题

亲子关系对大学生各方面的发展都是至关重要的，有研究指出家庭及亲情是使生活富有意义的首要因素。亲子关系的好坏直接影响学生的自尊心、自信心、人际交往甚至学习成绩。

亲子关系中往往存在着或多或少的问题，如留守儿童与父母关系一般，很多事情不愿与父母沟通分享；孩子认为父母的付出理所应当，不懂感恩；孩子向父母提出无理要求，被父母拒绝，从而产生矛盾；家里孩子较多，父母没有过多精力，忽略了孩子的成长和心理发展；父母文化水平较低，很多时候不能理解孩子的想法；父母过多地干涉孩子的未来发展，如强烈要求孩子从事某一行业，强烈要求孩子专升本等；孩子不能理解父母的苦心，认为沟通有障碍，不愿多说；父母对孩子的教育方式不当，采取打骂策略。

成长案例

大学生菁菁（化名）从小就是一个乖巧懂事的女孩子，很听父母的话，性格

温和，从不与人争执，处处为他人着想，特别在意他人的看法，很怕身边的人不喜欢自己。因为怕说错话惹人不高兴，所以她很少发表自己的意见，缺乏主见。进入大学后，苒苒希望能够跟舍友和平相处，尽快融入集体，对舍友提出的要求不好意思拒绝。每天早上，舍友们都按时早起吃早餐准备上课，而其中有一个舍友每天早上都起不来。苒苒因为跟这位舍友比较熟，所以每天会等她一起上课，故两人经常上课迟到被老师点名批评。苒苒为此很苦恼，一方面苒苒很不想迟到被扣分，自己每天都起得很早，本来不会迟到，但为了等舍友却经常被批评；另一方面又不知如何开口说不等这位舍友，所以左右为难。同时，因为自己总是跟这位舍友一起，却跟其他舍友逐渐疏远，有一次她鼓起勇气说想跟大家一起出去玩，却没人回应，这让她觉得很尴尬，看着大家周末一起出去爬山、逛街，苒苒很羡慕，心里很难过，不知该怎么办。

心理点评：苒苒因为不懂得拒绝他人，导致自己被迫迟到，同时忽略了跟其他舍友的相处，从而产生了心理困扰。

想一想：苒苒该如何摆脱经常迟到的现状呢？如何帮助苒苒融入宿舍集体中呢？

四、大学生人际交往的攻略

（一）人际交往的原则

人际交往问题是大学生在学习生活中常见的问题，每个人都希望拥有和谐的人际关系，希望在自己的人际关系实践中得到有益的指导。虽然人与人之间的关系纷繁复杂，交往对象广泛，但解决人际交往问题存在着相对统一的原则和技巧。想要在错综复杂的人际交往中保持真挚的情谊，深度理解并坚守下面这些原则可以帮助大学生成功建立自己期望的人际关系。

1. 诚信

诚信是一个人品质和形象的体现，待人以诚是全民应遵循的基本原则，也是获得和谐人际关系最重要的品质，大学生更应时刻提醒自己诚信待人。在交往相对单纯的大学环境中，表里如一、言实意真，才能够收获长久的友谊，虚假的人设终究会有被拆穿的一天，言行不一终会害人害己，没有人愿意与不诚之人交往。

诚信做人要求我们与人相处凭真心，帮助他人要尽心，发表看法重本心。对人对事不口是心非，人前不奉承，背后不诽谤，即使未说谎也不可背后议论他人，这样既是为他人，也是秉承着对自己言行负责的态度，交友应坦荡，坦荡之人不仅可以收获良好的人际关系，同时自己心中无愧也会活得轻松，过得自在。

2. 尊重

每个人都希望获得他人的尊重，换位思考，他人也需要得到我们的尊重。大学生的

自尊心都很强，人人都不希望被嘲笑被看轻，同时又有很多学生会因为自己某方面不足而自卑，尤其希望获得认可和尊重。

尊重他人，我们首先不应嘲笑同学，对于内向自卑的同学应该给予更多的关心。每位同学都有自己的优点和缺点，有自己的长处和短板，我们要学会为他人的精彩而喝彩，为他人的失落而鼓励，把掌声和欢呼送给他人，把肯定和尊重送给他人。同时，我们要尊重他人的兴趣爱好、生活习惯、家乡风俗、语言和隐私，不强迫他人跟随你而改变，不开恶作剧式的玩笑、不乱给同学取绰号、不拉帮结派孤立他人。

3. 平等

每一位同学在人格上都是平等的，我们享有平等的权利和义务，不存在高低之分，无论身高、长相、年龄、性别、贫富、知识量不同，人与人之间始终是平等的。如果一个人的人际交往中存在以权压人、以势压人、恃强凌弱、目中无人、时刻充满优越感等情况，这样的人一定不会收获真正的持久的友谊。平等交往是交往双方在态度和地位上的平等，大学生往往个性很强，但绝不是高人一等，不应抬高自己贬低他人，不应因为任何原因而孤立、欺凌他人，大学生是在不断成长的群体，应该在交往中不断自省和反思，杜绝一切不良行为，在与人相处中不断成熟、完善自己。

4. 相互性

人际交往过程是互助互利的，良好人际关系的建立有时很简单，可能就是因为他人曾经帮助或关心过你，让你感受到了温暖和有朋友在的踏实。和谐的人际关系需要我们认真经营，所有的沟通都应该是相互的，有付出有回报，有人说有人听，有福同享有难同当，共同进步，双方都会变成更好的自己，单方面的付出得不到回应，终究会感到疲累而终止付出，便得不到长久的友谊。同时，乘着平等的原则，我们也不该一味索取、自私自利，要懂得友谊的长久维持需要双方的共同努力。

（二）人际交往的技巧

与人交往的过程中，应遵循上述原则，同时要掌握人际交往的技巧，并学会在日常交往中运用这些原则和技巧，使自己获得良好的人际关系。

1. 良好的第一印象

日常生活中，我们往往会第一印象十分深刻，虽然第一印象仅仅停留在表面的了解，但心理学家关于人际关系的研究中发现了首因效应，强调了第一印象的重要性。大学生在人际交往时应注意自己的仪容仪表、谈吐举止，待人应诚恳、尊重他人；与陌生人第一次见面时要礼貌，主动与对方打招呼，介绍自己的一些基本信息，记住对方的名字，给人以积极乐观的青春形象。另外，在未来的面试过程中，第一印象显得尤为重要，良好的第一印象会为你的面试加分。

当然大学生不仅仅要注意自己的第一印象，平时也要时刻培养自己优秀的品质，因为第一印象往往不是装出来的，而是一个人日积月累的细节体现。

心理学与生活

应聘时喷香水是否能够给考官留下好印象

服装和化妆品的制造商们每年都要花巨资做广告，目的是使我们相信，他们的产品能够给我们带来魅力。但在身上喷香水真的会给考官留下好印象，获得更高的评价吗？一项研究表明，女性考官确实给那些身上带有怡人香气的面试者更高的分数，但男性考官却给那些喷了香水的面试者较低分数。

心理学家 Robert Baron 在实验中发现，男性考官对气味更敏感，而且厌恶这种香气，认为这是一种影响他们评分的企图，故意引起注意，有些投机取巧。可见，当你应聘时，一定要弄清考官的性别，不要因为喷了香水而弄巧成拙。

一般而言，应聘面试时最有效的办法是直接展示自己的才能和品质来获取机会，而不是靠穿着打扮等取悦考官，当然干净整洁的形象也是不可或缺的。

（资料来源：Dennis Coon, John O. Mitterer. 心理学导论——思想与行为的认识之路 [M]. 郑钢，等译. 北京：中国轻工业出版社，2007）

2. 学会换位思考

换位思考是与人相处的基本要求，因为只有交往双方都设身处地地为他人着想，比如聊对方感兴趣的话题、理解对方的生活习惯等，才能促进感情的加深。产生矛盾时不要总认为自己正确，要站在对方的立场上思考一下，有利于更好地解决问题。学会理解对方，双方遇到的问题需要互相商量，做事前征得对方的意见，表现出尊重，这样的相处才会让人感觉很舒服，这样的友谊才会长久。

3. 学会倾听

人际交往需要学会倾听，正如我们在说话时，希望他人能够认真倾听，如果对方对你讲述的事情无动于衷，不能体会你的感受，或者随意转移话题，你会感觉不被理解和接纳，甚至不想继续下去，认为对方不尊重自己。换言之，如果他人正在向我们诉说时，我们应该认真倾听并适当回应，不随意打断他人的话题，给予建议或帮忙分析利弊，让对方觉得我们是重视他们的。

4. 学会欣赏

我们应学会欣赏他人，看到他人身上的闪光点，每个人身上都有优点，我们要善于发现，并时刻学习，不断完善自己；不要揪着他人的缺点认为他人一无是处，并无限放大。每个人都有自己的优缺点，我们要学会欣赏他人的优点，接纳他人的缺点，不随意评论他人，双方互相吸取优点，共同进步才是人际交往的良性循环。

5. 积极主动

人际交往中，我们应遵循黄金原则，即你希望他人如何待你，你就先如何对待他

人。与人相处我们要做先付出的一方，交友吃了亏也无妨，不要过多计较。主动交友的人往往会收获更多的友谊，要克服自己的怯场心理，双方的交友心理是一样的，都渴望得到友谊，主动的一方通常不会被拒绝，而且还增大了自己交友成功的可能性。

在大学生中，有很多同学不敢主动交往，采取被动、退缩的方式，虽然想获得友谊但要等到对方主动，这样就降低了交友成功的可能性，因为他人是不会无缘无故对自己感兴趣的。大学生在交往中要注意主动与同学打招呼，主动帮助遇到困难的同学，主动承担一些公共的工作，多付出一点，让同学们了解你，相信定会收获更多的友谊。

· 相关链接 ·

黄金原则

黄金原则是指像你希望他人如何待你那样去对待他人。而现实生活中，人们往往抱着这样的信念：我对他人怎么样，他人必须对我怎样。这就是所谓的反黄金原则。

日常生活中，是否真正地采用黄金原则与人相处，值得我们每一个人反思。人际交往是一个相互的过程，首先我们以诚相待，用心相处，若能以此换回同样的诚心，固然可喜，若是没有，也不该有所怨恨和后悔，多些理解和宽容，我们做到了问心无愧，足矣。即使是经历了一场失败的人际关系，也不要因此心灰意冷。保持一颗真诚之心，相信终会获得美好的友情。

6. 学会沟通的艺术

在人际交往中，我们要注意自己的沟通方式，“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒”，不要因为自己不擅长与人沟通，反而让人误会我们的好意。

沟通时语言表达要清楚、简洁、易懂、有逻辑性、有感染力，切忌语言含糊、晦涩难懂、无逻辑，滥用辞藻；语音、语调、语速要适当，根据谈话的场合适当调整；讲话时要注意对象、场合，以免无意伤害他人自尊心。另外，对他人称呼要得体，称呼反映出人与人之间的亲密程度，恰当的称呼会使人叫觉亲切，气氛和谐，对长辈的称呼要尊敬，同辈的称呼要友好，对关系亲密的人可以叫昵称，不熟悉的人要叫全称。同时，与人沟通要礼貌，适当地夸赞他人，避免与他人因不必要的事而争论，通过讨论和协商的态度解决分歧。

7. 掌握非语言技巧

非语言技巧在人际交往中也是十分重要的，非语言通常包括眼神、表情、手势、姿态、动作、位置和距离等。在双方面对面的交流中，很多信息是通过身体语言传递的，同时身体语言也反映出一个人当下的心理状态。眼睛和面部表情是内心情绪的外在表现，能够表达态度和情感，如眉飞色舞表示高兴、目瞪口呆表示吃惊等；经常看表表示想结束谈话；朝门方向落座表示想尽快离开。正确地运用非语言技巧传达自己的想法，有时会起到无声胜有声的作用，谈话中带着肢体动作也能够帮助他人理解，使表达更生

动。非语言艺术要运用得恰当，不可过于频繁和夸张，以免给人手舞足蹈的感觉，反而不利于人际交往。

心理学与生活

眼睛会说话

日常生活中，当人的情绪从平常变得兴奋、愉快时，瞳孔会不自觉地放大；一个男人看到迷人的女郎，或一个女性看到帅气的男子，都会有瞳孔放大的反应。在人们打扑克时发现，如果抓到了自己期望的好牌，情绪兴奋性会陡然上升，并出现瞳孔放大。而面对令人厌恶的刺激物时，人们的瞳孔反应是不自觉的明显缩小，并伴随眯眼和皱眉。

心理学家研究发现一个人如果斜靠在墙上，在没有目光接触时，这个姿势可能意味着休息，而如果与某一个特定的人保持某种目光接触时，这个姿势可能变成了轻视对方。如果一个人戴着深色或反光太阳镜与你谈话，你会感到说不出的难受，也感到难以与对方保持默契的沟通，因为太阳镜阻断了你们目光的接触，使你们的沟通过程失去了一个重要的信息交流途径。看不到对方的眼睛，你无法了解对方说话时处于怎样的态度，会做出何种反应，所以与人沟通交流时千万不要戴深色太阳镜，它会让人感觉在拒他于千里之外，使你得不到他人的信任。

（资料来源：章志光，金盛华. 社会心理学 [M]. 北京：人民教育出版社，2008）

（三）获得人际关系的途径

人际交往对大学生来说至关重要，大学期间也是获得真心友谊的最佳时期，大学的交友环境单纯、功利性少，同时有充足的个人空间与时间，加上交友途径众多，这些都有利于构建良好的人际关系。

1. 学习

大学期间大部分时间都在课堂上度过，我们与同学的接触时间很多，包括专业课的同班同学和公共课的其他班同学，甚至是图书馆一起看书的书友。同学是与我们同龄并有相同的学习经历的群体，与同学可以有共同的话题、兴趣爱好，不会产生代沟，很容易发展为友谊，这种单纯的相处更容易延续到未来参加工作以后。

当然，课堂上除了同学还有老师，老师通常是比我们年长的人，他们有更多的人生阅历和经验，可以为我们指点迷津，选择正确的方向，所以老师也是我们获得人际关系的对象之一。

2. 宿舍

大学生活中除了学习时间剩下的就是自己支配的课余时间，校园中我们会遇到同乡

的同学，可以一起聊聊关于家乡的话题，假期一起结伴同行；大学宿舍也是同学们的第二个家，舍友是与我们相处时间最多的，也是接触最密切、了解最多的人，通常舍友是同学们最先认识并成为朋友的群体，也是毕业后会很想念的那些人，所以舍友是我们获得人际关系的重要途径。

3. 家庭

生活中对我们至关重要的人是家人，家人本身就可以是我们的朋友，他们可以无条件地为我们付出，为我们分担。对于大学生来说，父母是我们生活中最重要的人，与父母关系的好坏也是影响我们心理健康的重要因素。

亲子关系是我们本身就具有的一层人际关系，但由于不同年龄生活时代的差距使得亲子关系往往会出现代沟甚至矛盾。部分同学认为父母的付出理所应当，不该求回报。其实任何一层人际关系都需要经营与呵护，父母也是普通人，他们不懂你说的网络名词，不懂你说的某款游戏，但他们也会累，也需要有人关心，作为子女我们应给予他们理解和体谅，并尊重他们。

亲子关系是我们已存在的人际关系，但也需要我们与父母多沟通，讲出你心中所想，很多矛盾与误会需要沟通来化解，否则被积压的小误会会发展成大问题，会让我们与父母之间渐行渐远，从而失去生活中强大的精神支柱。

4. 活动

大学期间学校会组织一系列的活动，如心理咨询中心组织的素质拓展活动、525心理健康活动月，学校举办的运动会、元旦晚会，还有很多社团组织的演讲比赛、十佳歌手比赛等活动，大学生在活动中也会接触很多同学，多多参加活动也会收获人际关系。

日常生活中，我们可以约上同学组织篮球、羽毛球、爬山等相关活动，不仅能够结识更多相同爱好的同学，还可以强身健体，培养兴趣爱好。

5. 网络

目前网络信息发展迅速，众多交友软件可以让我们认识更多的人，结识更多的朋友，但此时我们要慎重选择自己的交友对象，网络的虚拟性会让同学们缺少直观的信息，从而不易判断是否适合成为朋友。

Part 2 课堂活动

一、你不知道的我

活动目的：增进同学之间的相互了解，发现同学的另一面，重新认识，增进人际

关系。

活动准备：纸、笔。

活动时间：20~25 分钟。

活动形式：班级互动。

活动过程：

1. 每位同学在纸上写上自己的班级和姓名。
2. 每位同学在纸上写出最能代表自己的 5 个标签 (或最能代表自己的 5 句话), 同时可以自己设计整页纸, 越独特越能体现自己的特性越好, 同时不要被其他同学看到。
3. 写完之后, 由班长将所有同学的标签回收, 交给教师。
4. 教师在所有标签中随机抽取一张, 并念出标签内容, 让全班同学猜测这是谁写的。
5. 如果所有人都没猜出来, 那么教师可以给予提示, 直到猜出为止。以此类推。

活动分享：

1. 整个活动中, 你猜出了几位同学?
2. 请想一想, 你真正了解身边的同学吗?
3. 他们的哪些标签是你意想不到的?
4. 你愿意了解身边更多的人吗?
5. 做完这个练习, 你有什么样的感受?
6. 教师总结。

二、初见

活动目的：增进大学生宿舍关系, 让舍友们更加了解彼此, 建立良好的人际关系。

活动准备：纸、笔。

活动时间：20~25 分钟。

活动形式：班级互动。

活动过程：

1. 以宿舍为单位开展活动, 同一宿舍的要坐在一起。
2. 每位同学在纸上逐条写出对所有舍友的第一印象, 写出真实的感受。
3. 写完之后, 每个宿舍随机让一位同学站在讲台上读出自己写的内容, 并分享感受。

活动分享：

1. 你现在对舍友的印象与第一印象相同吗?
2. 你认为产生变化的原因是什么?
3. 做完这个练习你有什么感受?
4. 教师总结。



三、遗失的美好

活动目的：帮助同学找寻失去的友谊，在现实生活中应用课堂所学知识解决实际问题。

活动准备：手机。

活动时间：20~25分钟。

活动形式：班级互动。

活动过程：

1. 每位同学回忆一下自己曾经最好的朋友现在还有联系吗？
2. 是否有一份友谊让你留有遗憾？
3. 思考自己最想找回或最珍惜的一段友谊。
4. 如果有这位好友的联系方式，请使用手机给这位曾经的朋友发送一条问候信息；

如果没有联系方式，请尝试通过其他人找寻。

活动分享：

1. 请同学上台分享与这位曾经好友的故事。
2. 给曾经的朋友发送完信息，你有什么感受？
3. 这位朋友做过的最让你感动的事情是什么？
4. 教师总结。

Part 3 课后训练

一、爸妈，你们辛苦啦

活动目的：通过活动增进亲子之间的关系，互相理解，懂得感恩。

活动准备：自主决定。

活动时间：周末或假期回家时。

活动形式：自主活动。

活动过程：

1. 为自己的父母精心准备一份礼物，可以用零用钱买一份父母需要的东西，可以为父母唱一首歌、弹一首曲子、做一顿午餐、煮一壶茶等。
2. 从现在开始准备，在自己下一次回家时给父母送上惊喜。
3. 给父母一个拥抱，并跟他们说一声：“爸妈，你们辛苦啦！”
4. 最后拍照留念，纪念同学们给父母的一次感动。

仅供评审



活动感悟：

1. 日常生活中，你会静下心来与父母沟通吗？
2. 通过本次活动，你有什么感受？
3. 今后你和父母会多进行类似活动吗？
4. 你最想对父母说的一句话是什么？

二、你好，交个朋友好吗

活动目的：鼓励大学生积极结交朋友，提升自己的人际交往能力。

活动准备：手机。

活动时间：课下任意时间。

活动形式：课外自主活动。

活动过程：

1. 在本校任意场所寻找一位陌生的同学，主动与其交流。
2. 询问专业、班级、姓名等基本信息。
3. 征求对方同意，通过微信或QQ加对方为好友，任务完成。
4. 如对方未同意加好友的请求，寻找下一位陌生人，直到成功加到一位陌生好友。
5. 不可找人代替完成，同班同学或已经相识的人不算。

活动感悟：

1. 本次活动有没有提高你的人际交往能力？
2. 寻找陌生朋友时遇到哪些有趣或尴尬的事？
3. 你会继续与这位陌生朋友联系吗？

三、狂欢的一天

活动目的：在课堂之外增进舍友之间的人际关系，增添宿舍文化。

活动准备：制订一天的活动计划，并准备相应道具。

活动时间：周末一整天。

活动形式：宿舍团体活动。

活动过程：

1. 宿舍长为活动组长带领宿舍其他人商量一天的活动计划。
2. 活动可以是户外的，也可以在室内进行，要求宿舍同学都要参加。
3. 活动期间拍照留念，至少三张有纪念意义的照片。
4. 下次课将每个宿舍的照片放到大屏幕分享。

活动感悟：

1. 平时宿舍集体活动组织的多吗？
2. 与室友一起活动的感受是什么？
3. 你今后还想参加类似活动吗？

Part 4 心理资源

一、书籍——《非暴力沟通》

《非暴力沟通》由马歇尔·卢森堡著，华夏出版社出版。

作为一个遵纪守法的好人，也许我们从来没有把谈话和“暴力”扯上关系。不过如果稍微留意一下现实生活中的谈话方式，并且用心体会各种谈话方式给我们的不同感受，我们一定会发现，有些话确实伤人！言语上的指责、嘲讽、否定、说教以及任意打断、拒不回应、随意出口的评价和结论给我们带来的情感和精神上的创伤甚至比肉体的伤害更加令人痛苦。这些无心或有意的语言暴力让人与人之间变得冷漠、隔膜、敌视。非暴力沟通能够：疗愈内心深处的隐秘伤痛；超越个人心智和情感的局限性；突破那些引发愤怒、沮丧、焦虑等负面情绪的思维方式；用不带伤害的方式化解人际间的冲突；学会建立和谐的生命体验。

相关书目

- 1.《影响力》，作者罗伯特·西奥迪尼，闫佳译，北京联合出版公司。
- 2.《人际交往心理学》，作者郑秀，吉林文史出版社。
- 3.《社会心理学》，作者戴维·迈尔斯，侯玉波，乐国安，张智勇等译，人民邮电出版社。
- 4.《彩色图解心理学》，作者立群，中国华侨出版社。

二、电影——《阳光姐妹淘》

《阳光姐妹淘》是2011年上映的一部韩国喜剧电影，由姜炯哲导演执导，沈恩京、姜素拉、闵孝琳等主演。影片情节采用了现实和回忆交错的结构方式，即在展示“过去”的同时也展现了“现代”。

25年前，高中生任娜美一家从全罗道搬家到首尔，娜美对周遭的一切感到惶恐不安，特别是自己的方言，第一天就遭到学校小混混们的嘲笑。此时，几个女孩子及时出现，保护了这个初来乍到、有点傻气的女孩。她们就是颇有大姐大风范的春花、文学女孩金玉、梦想成为“韩国小姐”的福熙、为了得到双眼皮不遗余力的金玫瑰、盛气凌人的冰美人秀智和满口脏话的真熙。七个女孩组成了歌唱组合“Sunny”（阳光），力图抗衡实力相当的组合“少女时代”，希望在学校公演上大出风头。谁知，一场意外令七公主的团体就此瓦解……

多年以后，家庭主妇娜美在去医院探望母亲时偶遇身患绝症住院的春花，春花希望在生命的最后两个月内，再见当年的 Sunny 成员。娜美找到金玫瑰，两人委托私家侦探

寻找当年的同伴，而那些关于青春的回忆，也在熟悉的姓名后面再次被唤醒。

相关电影

- 1.《牛仔裤的夏天》。
- 2.《银河补习班》。
- 3.《辛德勒的名单》。
- 4.《海蒂和爷爷》。

三、音乐——《最佳损友》

最佳损友

作词：黄伟文 作曲：郭伟亮 演唱：陈奕迅

朋友 我当你一秒朋友
 朋友 我当你一世朋友
 奇怪过去再不堪回首
 怀缅时时其实还有
 朋友 你试过将我营救
 朋友 你试过把我批斗
 无法再与你交心联手
 毕竟难得有过最佳损友
 从前共你促膝把酒
 倾通宵都不够
 我有痛快过你有没有
 很多东西今生只可给你
 保守至到永久
 别人如何明白透
 实实在在踏入过我宇宙
 即使相处到有个裂口
 命运决定了以后再没法聚头
 但说过去却那样厚
 问我有没有确实也没有
 一直躲避的藉口非什么大仇
 为何旧知己在最后
 变不到老友
 不知你是我敌友 已没法望透
 被推着走 跟着生活流
 来年陌生的
 是昨日最亲的某某
 ……

相关音乐

- 1.《纯真年代》，由张志远作词，舒鸣作曲。
- 2.《云烟成雨》，由墨鱼丝作词，少年佩作曲。
- 3.《友情岁月》，由刘卓辉作词，陈光荣作曲。
- 4.《再见》，由张震岳作词、作曲。

四、节目——《等着我》

《等着我》是中央电视台2014年重磅推出的全新公益寻人栏目。旨在发挥国家力量，打造全媒体平台帮助更多人圆自己的寻人团聚梦，它既是一档节目，同时也是一次全民范围的公益寻人活动。栏目组聚集各方力量，有民政部、公安部等国家部委力量，公益明星、志愿者和广大热心公益的观众群，致力于帮助大家找到希望重逢的那个人。

《等着我》要做的就是，助力团圆梦，让心不再等待。尽管节目里面更多展现的是变故、失落、不甘和拼争，但是随着一个个久别重逢、梦想成真的场面出现，最后所展现出的幸福和喜悦都是在其他节目中无法找寻的。打开那扇“希望之门”，与其说是久违的亲人、朋友或恩人的重现，不如说是社会文明、情感记忆的回归。

相关节目

- 1.《金牌调解》。
- 2.《王牌对王牌》。
- 3.《和陌生人说话》。
- 4.《向幸福出发》。

单元小结

1. 人际交往是人与人之间通过一定的方式和手段进行接触，从而在心理和行为上相互影响的过程。人际关系是指人们在社会生活中，通过相互认知、情感互动和交往行为发展起来的人与人之间的相互关系。

2. 人际交往的心理意义包括信息交流的功能、自我完善的功能、心理保健的功能和社会适应的功能。

3. 人际交往的影响因素有心理距离、互补性、才能、人格品质。

4. 人际交往中的心理效应有首因效应、近因效应、光环效应、刻板效应、投射效应。

5. 人际交往的发展过程包括定向阶段、情感探索阶段、情感交流阶段、稳定交往阶段。

6. 人际交往的原则有诚信、尊重、平等、相互性。

7. 人际交往的技巧包括良好的第一印象、学会换位思考、学会倾听、学会欣赏、积极主动、学会沟通的艺术、掌握非语言技巧。

8. 获得人际关系的途径有学习、宿舍、家庭、活动、网络。



思考题

1. 如何建立良好的第一印象?
2. 赢得良好的人际关系最重要的一点是什么?
3. 你目前的人际关系需要改善吗?
4. 你在人际交往中遇到过哪些问题?
5. 如何让宿舍关系变得更加融洽呢?
6. 和谐的亲子关系需要注意什么?
7. 人际交往的技巧有哪些?



仅供评审