

大学生和谐人际关系的构建路径

The Construction Path of Harmonious Interpersonal Relationship among College Students

杨艳波 凌检妹

Yanbo Yang Jianmei Ling

嘉应学院心理健康教育与咨询中心 中国·广东 梅州 514015

Mental Health Education and Consultation Center, Jiaying University, Meizhou, Guangdong, 514015, China

摘要: 人际关系困扰在大学生各类心理问题中居于首位, 论文通过分析大学生人际关系的现状、特点和成因, 提出构建和谐人际关系的途径, 对于解决大学生人际困扰、促进身心健康发展行之有效。

Abstract: Interpersonal relationship distress ranks first among various psychological problems among college students. By analyzing the current situation, characteristics, and causes of college students' interpersonal relationships, this paper proposes ways to build harmonious interpersonal relationships, which is effective in solving college students' interpersonal distress and promoting the development of physical and mental health.

关键词: 大学生; 人际关系; 路径

Keywords: college students; interpersonal relationship; path

基金项目: 梅州市哲学社会科学 2021 年规划课题 (项目编号: mzsxlx2021015); 嘉应学院 2019 年度高等教育教学改革青年项目 (项目编号: JYJG20190310)。

DOI: 10.12346/sde.v4i10.7583

1 引言

大学生人际关系, 广义上是指与大学生有关的一切人际联系; 狭义上是指大学生在校期间和周围有关个体或群体相处及交往所形成的关系, 主要包括师生关系、同学关系、家庭关系及其他人际关系等。大学生正处于青年发展时期, 在生理、心理和社会化方面逐步走向成熟, 渴望通过人际交往获得友谊, 满足爱与归属的需要。大学生又表现为自我封闭的孤独感与强烈交往需要、独立性与依赖性、自尊与自卑、渴望满足新需求与未能如愿等相矛盾的心理特点。因此, 大学生人际关系问题相比其他年龄段的群体更加复杂突出。

2 大学生人际关系特点

2.1 人际交往动机复杂, 个人主义、功利主义显著

社会的激烈竞争对大学生的世界观、人生观和价值观以及为人处世的方式产生深刻影响。社会主义市场经济发挥人

的自主性, 促使人们追求利益最大化, 导致大学生对人际关系的定位趋于现实和功利。大学生在人际交往中往往把个人利益放于首位, 既重视自身的物质利益又关心自我的精神价值追求。学习、工作及社会实践活动常常以是否对自身有利为标准; 人际交往中, 无论是选择交往对象还是参加社交活动, 往往以是否对自身有利为出发点; 个人主义、利己主义、功利主义表现鲜明。

2.2 人际交往个体差异显著, 不同阶层背景的学生表现不同

大学生来自不同的生活环境和成长背景, 人际交往模式表现不同。家庭环境优渥的学生, 待人接物自信大方, 积极活跃; 但过于以自我为中心, 往往表现出唯我独尊, 缺乏同情心和同理心。而家庭经济状况不好或来自偏远农村的大学生, 往往自卑胆怯, 在人际交往中表现得被动敏感, 小心谨慎, 不敢表达真实情感和心里需求, 无法获得真诚的友谊。

【作者简介】杨艳波 (1971-), 女, 中国山东聊城人, 硕士, 讲师, 从事心理辅导与测量研究。

这部分学生会把全部精力用在学习上，社会性较差，往往表现为自我封闭，社交回避。同时，社会阶层分化形成了以经济条件为基础的人际关系圈，也成为大学生人际交往的一个特点。

2.3 人际交往障碍普遍存在，缺乏处理人际关系的能力和技巧

大学生人际交往障碍主要表现为缺乏人际交往动机、意愿和技巧，不愿交往、不敢交往、不会交往。大学生心理发展不成熟，没有形成相对稳定的自我认知。他们不能准确定位自我；对他人缺乏客观了解和正确认识，缺乏明辨是非的能力；交往中感性重于理性，往往凭主观意识、个人情绪来处理各种人际问题。大学生社会阅历普遍较浅，人际交往的知识和经验匮乏，对人际交往的内涵、意义和技巧缺乏理解，处理人际关系的能力有限。

2.4 宿舍人际关系困扰突出

大学生人际关系问题中最突出的是宿舍人际关系困扰，女生宿舍关系问题尤其严重。由于来自不同地域，家庭背景、成长环境、风俗习惯不同，大学生在日常生活、学习中难免会发生冲突、产生摩擦。宿舍成员之间的矛盾日积月累导致人际关系日益紧张。女生心思敏感细腻，矛盾冲突在女生宿舍更加明显。大学生彼此生活习惯和作息规律不同、不参加集体活动、做事不考虑别人感受、个人行为不良等是产生宿舍人际冲突的主要原因。小团体现象、不良竞争、情感淡漠等成为宿舍人际关系的主要问题。大学生在集体生活中不能相互包容、接纳，遇到矛盾不能自我反省、换位思考、适当妥协，势必影响相互关系。

2.5 师生人际关系疏离

高校教师重教书，轻育人；重科研，轻教学。学生对教师的期望较高，但角色期待和客观现实之间差距较大。教师不能有效帮助学生解决学习、工作和生活上的困扰。有的教师对学生放任自流，疏于监督和管理。多数学生只与班主任和辅导员接触机会稍多一些，与其他任课老师交流机会很少。师生之间缺乏沟通和交流，难以相互了解和信任，导致师生关系松散疏离。大学师生之间道德关系弱化，师生之间交往的功利性和商业化显著。某些学生凭借自身条件或身份，与教师和管理人员形成亲密关系，成为学生中的“特殊阶层”，享有更多优势资源。以利益交换为目的建立的师生关系，一般无情感成分可言，既是师生关系的严重扭曲，又影响其他同学得到公正对待。

2.6 网络虚拟化社交替代真实世界的人际联系

网络信息技术的发展和普及给大学生带来更多的交友渠道和平台。有些大学生由于自身人际交往能力欠缺，现实生活中缺乏朋友，对网络社交就愈加依赖。他们每天花费大量时间在虚拟世界里与网友交流互动，逐渐脱离了现实生活，与身边的亲人、同学、朋友渐行渐远。大学生对网络社交的依赖减少了其线下生活中“面对面”真实的人际交往，从而

又进一步影响了他们在现实生活中的人际交往能力。这种恶性循环致使大学生的交际能力更加弱化，如难以向他人展现真实自我、难以快速融入群体、渴望诉说却有口难言等^[1]。

3 大学生人际关系困扰的原因

3.1 个人原因

大学生个人因素是指个体的人格特质、自身素养、人际认知、自我观念、身心发展状况等，是人际困扰的根源。大学生不良人格特质往往表现为自卑、自负。自卑人格在人际交往中往往表现为回避性或退缩性，自卑感强的学生会过分在意别人的评价，缺乏与人交往的信心和勇气，交往范围狭窄。自负人格的大学生往往以自我为中心或具有攻击性，在人际交往中会挫伤别人的自尊心，造成交往的压抑、紧张，使人敬而远之^[2]。大学生缺乏必要的人际交往知识和经验，不会处理人际冲突和矛盾，也是个人素质不健全、交往能力欠缺的体现。

3.2 家庭原因

家庭教育和家庭环境对大学生独立人格的形成和良好人际交往能力的建立至关重要。个体的发展与其所在的家庭状况密切相关。研究发现，当家庭功能不良尤其是青少年感知到家庭功能不良时，他们对生活的满意度降低，心理幸福感降低，自尊更低，而且容易出现心理健康问题^[3]。原生家庭的不良影响是造成大学生人际困扰的重要原因。单亲家庭、离异家庭、留守家庭及暴力家庭等生活环境中成长的大学生，幼年时期缺乏关爱、关注和陪伴，不被理解、接纳和肯定，自身极度缺乏安全感，难以信任他人，心理创伤和阴影会一直持续到青春期并影响其建立亲密关系，形成人际交往障碍。家庭功能越好的大学生人际交往困扰越少，他们具有正面的情绪和积极乐观的心态，遇到问题能积极与人沟通寻求解决办法，其良好的沟通技巧利于帮助他们与人顺利交往，建立正常的人际关系^[4]。

3.3 学校原因

学校是学生形成正确观念和良好行为习惯的重要场所，是个人成长成才的基地。应试教育背景下，中国中小学基础教育更多注重学科知识的传授、考试技能的训练，忽视对学生综合素质、健全人格的培养。高校的教育体系同样注重大学生专业知识的学习和专业技能的培养，忽视大学生身心健康的培育和综合素养的提升，缺乏学生社会性的养成教育和人文教育，尤其缺乏人际关系教育，淡漠人际交往的引导和规范。高校缺乏大学生建立积极人际关系的育人环境，对于大学生人际交往方面的教育缺乏有效性和针对性。一方面，关于人际交往的课程内容较少，仅在大学生心理健康教育公共课有所涉及；另一方面，对大学生有效的人际交往技能实训缺失，导致大学生缺乏与人和谐相处、解决问题的实践经验和能力。

3.4 社会原因

经济的迅速发展和社会竞争的加剧，多元文化和各种思

想的影响与渗透,致使大学生思想观念表现出差异性和多样性。大学生多元价值观与传统价值观产生冲突,多元的价值标准和价值评价冲击了传统的义利观和道德观。社会主义市场经济发展的影响导致大学生注重自我发展和自我表现,关注自我价值与彼此之间的利益关系。人际交往中注重塑造和体现个人风格,实现个人价值的欲望强烈。在此社会背景下,大学生很容易淡化集体主义意识,缺乏包容合作精神,在人际交往中功利主义、实用主义和虚假色彩的交往互动行为增多,普通同学之间的关系变得疏远冷漠。

4 大学生和谐人际关系的构建路径

4.1 健全人格,加强思想道德修养,提高人际交往素质和能力

构建大学生和谐人际关系需要从健全人格、加强品德修养和个性修养做起,提高人际交往素质和人际交往能力。人格不健全的学生其认知、情感及行为方面会存在某些障碍,难以与他人正常交往。完善人格,要克服自卑自负心理,培养积极健康的心理品质。加强思想道德修养和个性修养要求大学生树立正确的世界观、人生观和价值观,培养诚实守信、自信乐观、平等友善、包容乐群的品质,满足共同的心理和情感需要,深化彼此感情。

提高大学生的人际交往素质和人际交往能力,即提高对他人思想、情感、需要、动机的认识和体验能力,对自己行为后果的认识能力和对周围人际关系变化的洞察力,自觉适应周围人际关系变化的能力,自觉通过自己的行为影响人际关系发展方向和改造人际关系的能力^[5]。

4.2 完善大学生人际关系的认知模式,掌握人际交往技巧

认知偏差是造成大学生人际关系不和谐的重要因素。完善人际交往的认知模式要正确认识自我和他人,既不以自我为中心,骄傲自负,也不盲目迎合别人,失去自我。科学理性地看待和处理自我与他人的关系,合理调控情绪,提高人际交往的质量和深度。

良好的人际交往技巧是建立在具有合理共情能力基础之上的,包括良好的与人交流沟通的行为方式、理解他人的情绪情感、善于发现别人的优点及接纳差异、包容尊重等。掌握必要的人际交往技巧需要在人际交往中要学会合理共情,能够识别、理解和应对他人的情绪情感;积极培养自身的观点采择能力,设身处地的想象能力;能够换位思考,从不同角度看问题,接纳自我和他人,宽容理解,适当妥协。

4.3 丰富校园文化建设,积极创建情感交流平台

校园文化是学校所具有的特定的精神环境。高校可以通过开展形式多样的校园文化交流、组织丰富多彩的学生活动,普及人际交往知识,宣传构建和谐人际关系的意义;通过创建情感交流平台,营造和谐的人际交往环境,调动大学生人际交往的积极性和主动性。大学生在参与活动的过程

中,加强彼此间的情感交流,增进同学之间的友谊,形成团结互助的团队意识,培养自信乐观的良好心理品质,学会如何与人相处。健康丰富的校园文化建设有利于良好人际关系的建立,校园文化环境的好坏也决定着高校学生人际关系是否能健康发展。

4.4 加强教育者、教育管理者的共情能力

良好的师生关系是大学生和谐人际关系构建的助力。教师在教学过程中要以公平公正、理解尊重的态度对待所有学生;关注学生的情绪情感及行为反应;帮助和引导学生在解决问题中学会理解、包容和换位思考。学生在学会认知和反思的过程中感受到教师的共情和关怀,从而提高自身的共情能力,增进师生关系。

高校管理者在管理中要融入人文关怀和情感共鸣,及时觉察大学生情绪情感的变化,能够以情感人、以情容人,从而拉近相互间的情感距离,既有利于学校管理工作的顺利进行,又有助于促进大学生和谐人际关系的建立。

4.5 强化家庭、学校、社会的人文关怀和心理疏导机制

大学生的心理问题很多源于原生家庭的教养方式和儿童少年时期心理问题的积累恶变,从而影响大学生建立正常的人际关系。家庭、学校和社会要注重对大学生的人文关怀,关注学生的心理需求和情绪情感的变化,以关爱、理解、尊重、接纳的态度引导其心态良性发展。高校应将人文关怀渗透到教学、管理、服务的各个环节,从学生成长成才的高度关心爱护大学生^[6]。

学校和社区要建立健全心理疏导机制,完善心理辅导和危机干预体系,帮助大学生解决学习、生活中的各种心理问题,增进大学生心理健康、提高心理素质,使其在潜移默化中达成心理和谐,形成自我与自我、自我与他人、自我与环境的和谐相处,从而建立健康和谐的人际关系^[7]。

参考文献

- [1] 瞿浩.“00后”大学生人际关系困扰状况初探——以河南省信阳市部分高校为例[J].文化创新比较研究,2019,3(10):184-185.
- [2] 赵平,张晨.关于构建和谐大学生宿舍人际关系的几点思考[J].科技论坛,2016(3):138.
- [3] 宁雪华.大学生挫折容忍力与家庭功能的关系研究[D].南昌:江西师范大学,2008.
- [4] 王淙一,漆昌柱.大学生人际关系与家庭功能的相关性研究[J].教育学术月刊,2017(9):96-102.
- [5] 陈龙图.大学生和谐人际关系构建策略探讨[J].长春理工大学学报(高教版),2010,5(4):5-6.
- [6] 程新桂.共情视阈下“90后”大学生人际关系探析[J].淮北师范大学学报(哲学社会科学版),2012,33(5):167-171.
- [7] 张宝君.以规范和疏导为依托构建大学生和谐人际关系[J].思想理论教育导刊,2008(3):83-86.