# 最新人际交往心理学论文摘要(5篇)

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2024-06-21

*在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。人际交往心理学论文...*

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**人际交往心理学论文摘要篇一**

一个人能否妥善处理好人际交往的问题, 直接关系到自己的学习生活质量。人际交往是现代人才的重要素质。人的社会化需要人际交往，人的健康心理需要人际交往，人的事业成功需要人际交往。”因此, 通过良好的人际关系交往互动, 形成良好的人际关系, 对自己的生涯发展具有重要的促进作用。

一、我的人际交往关系:

目前看来自己的人际交往关系主要有以下几个方面：

第一是与同学的关系，在学校中交往最多的就是自己的同学，是自己的主要的人际关系。和他们的人际关系的处理直接影响我的大学生活，第二个是与老师的关系，每天几乎于老师接触的不多，但是作为

一个学生与老师的接触是必要的也是正常的，但是在大学中和老师的接触机会相对很少，与老师的关系相对也是较弱。

第三个是与同乡的关系，在异地求学，同乡是自己的亲密伙伴，与同乡的关系要远远的高与和其他的同学的关系，也是自己比较倾向的人际关系，有共同的家乡语言，共同的生活区域心里是这种倾向的前提条件。

二、我的人际交往现状分析，通过自我分析总结发现，自己的人际交往存在以下问题：

美国心理学家巴克曾说：“人离不开人———他要学习他们，伤害他们，支配他们，总之，人需要与其他人在一起。”可见，人与人的交往是不可避免的。而良好的人际关系则会树立自我良好形象，积极拓宽自己的交际面，赢得他人和社会的承认，促使自己走向成功。大学生正处在人生重要阶段，心智趋向成熟，虽然有极强的交往需求，却也存在相当多的交往偏差和障碍，认知、情绪、技巧、性格等因素，都影响着我们建立良好人际关系。

1、交往单一性。主要表现为：只与本班级或本宿舍的同学和自己的同乡交流、玩乐、活动，将自己的人际圈子限定在极其狭小的范围；只与同性朋友交往，由于个人性格、心理等原因，不愿也不主动与异性朋友、同学过多交流沟通；只与自己的老乡交往。

.2、社交恐惧症。由于觉得自己交际能力过弱，对人际交往有恐惧感，总是觉得当今社会人心叵测，怕拒绝。每当与他人交往时，总会心跳不自觉加快，面红耳赤，十分焦虑和紧张，害怕自己表现不好

而被他人嘲笑，在集体活动中通常处在“外围”，不愿成为焦点。在与同学、老师、朋友的交流过程中，很少讲述自身的想法，十分小心和敏感。这种恐惧心理，以致影响着自己的人际交往。

3、期望值过高。对人际交往中没有处理好的情况感到苦恼, 追求人际关系的完美, 期望自己能左右逢源, 这种高期望造成失望的心理。自己友善的行为被同学误解或者没有得到预期的回报, 因而对处理好人际关系的信心大大下降。

三、改善自己人际交往关系的对策：

1、发现自缺少关于人际交往的理论学习，导致交往技巧欠缺，需要进行理论充电。因此应该选修一些相关人际交往的课程、多听一些关于人际交往的讲座，从图书馆借一些书籍，如《交际心理学》、《社会心理学》、《大学生演讲能力培养》等，学习人际交往的基础理论。譬如：交往姿势、交往动作、交往不同的受众策略；学习如何看待自己、如何评估对方、揣测对方对你的看法；学会语言和非语言的交往艺术、交往技巧，如换位思考、自谦取悦、褒奖他人等。只有在理论层面涉猎足够丰富，才能在平常的交往实践中更好地运用，实现更好的人际交往。

2、加强自己的社会实践能力。培养交际能力就要在掌握交际理论的基础上进行实践，要主动与他人交往，不能消极回避，尤其是要敢于面对与自己性格或观念不同的人，努力拓宽自己的交际圈，不局限在单一固定小团体内。不因为经济条件、外貌原因等封闭自己，要敢于表达和善于推销自己，以一种积极的心态出现在各种交往活动

中。与老师同学主动地交流，利用课堂提问、课后答疑、课外辅导等方式，抓住更多的表现与锻炼机会，让自己在逐次的进步中感受交往的成功，得到老师和同学的认可。

3、提高自己的修养。一是塑造良好个人形象，给予自己正确定位。良好的社交形象会给对方留下深刻的印象。要培养自己的专业素养，增加知识储备，提高自己的道德水准，让自己更加自信、热情、认真、有涵养。二是确立交往原则，首先要自尊和尊重交往对象，只有做到了自尊自爱，才有可能得到别人的尊重，只有尊重对方的价值、人格，才可能有继续交往的可能。三是培养自己的良好表达能力，善于表达，适时适度适量。表达的内容清楚明确，表达的方式恰当，将会更有利于增进友谊。培养自己解决人际交往矛盾的能力，面临人际危机时，要主动化解，分析和理清问题根源，着手予以解决，做到大事化小、小事化了，保持良好的人际关系，创造深入交往的氛围。只要有针对性地解决自己的交往问题，加强交往实践，提高交往技巧，以自信和积极的态度出现在每一个交往活动中，就会收获和谐的人际关系。

最后是改善人际交往也要注意其他的细节问题:(1)记住别人的姓名, 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, 让对方觉得和自己在一起是愉快的。(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, 待人要礼貌, 尊重他人,。(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: 安慰受创伤的人, 鼓励失败的人。恭贺真正取得成就的人, 帮助有困难的人。(7)处事果断、富有主见、精神饱满、充满自信的人容易激发别人的交往动机,博得别人的信任。

人际交往能力就是在一个团体、群体内的与他人和谐相处的能力, 当自己走上社会的时候, 必然会与各种各样的人物打交道, 在与人交往中, 能否得到别人的支持、帮助, 这里就会涉及到自身能力的问题。培养自己与同学、与教师、与领导、与职工打交道的能力。与同学交谈,论争不同的学术观点, 谈对社会现象的不同认识, 在论辩中提高自己的思辩能力;与老师交谈, 交流读书心得, 理清不同的思想认识, 从中受到启迪;与领导交谈, 充分交流自己对问题的不同见解, 锻炼自己在领导面前不怯场;与职工打交道, 了解到他的工作状况和不同的心态。积极主动地与人交往, 掌握人际交往的方法和技巧, 充分发挥人际交往的作用, 了解自己, 提高效率, 增进身心健康, 促进行为改变, 不断完善自我, 为自己今后在社会中发展奠定良好的基础。另外：改善大学生人际关系的方法

2、塑造良好的个人形象，增进个人魅力

社会交往中，个体的知识水平与涵养直接影响着交往的效果，良好的个人形象应从点滴开始，从善如流，“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”。优化个人的社交形象。

提高心理素质。人与人的交往，是思想、能力与知识及心理的整体作用，哪一方面的欠缺都会影响人际关系的质量。加强自我训练，提高自身的心理素质，以积极的态度进行交往。提高自身的人际魅力。

3、培养主动交往的态度

4、真诚、友善、宽容、尊重

“精诚所至，金石为开”，中华民族的传统美德其实给我们指明了做人、交友的道理。只要在实际生活中，不断总结，相互尊重，构建良好的人际关系也非常容易。

**人际交往心理学论文摘要篇二**

人际交往心理学论文

商务学院 财务1102b 芦靖 2011030370408 大学生活中最棘手的问题莫过于人际交往问题了,因此，我选修了这门名为人际交往心理学的课程。通过一个学期的人际交往心理学的学习，我对这门课程有了一定的了解。这门课程对我们以后融入社会，如何使自己能更好地进行与人际交往，建立良好的人际关系网络提供了方向性的指导。当然，选择人际交往心理学这门选修课程，除了出于自己的兴趣，还有一个原因就是希望通过学习这门课程，使自己能够正确和周围的人相处，建立和完善自己的人际关系网。

人际交往也称人际关系，是人与人之间心理上的关系。人际交往表现为人与人之间的心理距离，反映着人们寻求满足需要的心理状态。从动态讲，人际交往是指人与人之间一切直接或间接的相互作用，但都超不出信息沟通与物质交换的范围；从静态讲，是指人与人之间通过动态的相互作用形成的情感联系。据估计，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。有的人对成功人士进行分析，得出的结论为85%的成功人士与良好的人际关系有关。因此，人际交往对大学生起着重要作用。

人际交往的心理因素包括认知、动机、情感、态度与行为等。认知是个体对人际关系的知觉状态，是人际关系的前提。动机在人际关系中有着引发、指向和强化功能。情感是人际关系的重要调节因素，人们在交往过程中，总是伴随着一定的情感体验，如满意与不满意、喜爱与厌恶等，人们正是根据自身情感体验不断调整人际关系。情感是人际关系中最重要的部分，它往往被当作判断人际关系状态的决定性指标。态度是人际交往的重要变量，其直接影响着人际关系的建立、形成与发展，例如态度与偏见、歧视的相关直接影响着人们的人际交往。

通过对课程的学习，我整理了一下我的人际关系。总的来说，我的人际关系虽然比不上那些交际能力强的人结识的朋友多，人脉宽，但是只要是和我认识的，关系比较熟的，大都可以说是我的好朋友了。我觉得我的人际关系网络里可以分为三个层次：一是只有过一面之缘的，萍水相逢的普通人；二是和我在同一个生活圈里的，关系熟络的，交往较好的朋友；三是和我关系密切的，交情深厚的知心朋友。

我对自己现在的人际关系还算满意，但是我的人际关系网散布范围小且漏洞大。首先，谈谈我人际关系好的一面：第一，与朋友、同学等社会关系较好。这主要是与我个人的性格有关。我的性格虽然有点内向，但是脾气好、与人相处和善，所以只要是我认识的人，关系不会变差。当然在这一点上，我可能还需努力。我始终记得一句话：“责人之心责己，恕己之心恕人。”第二，与朋友、同学等社会关系能喜悦共享、互帮互助。所谓喜悦共享，我想，并不能与周围任何一个人做到这一点，可能只限于要好的几个朋友。对于生活上有困难的同学、朋友，我会积极伸出援手。第三，与朋友、同学等社会关系合作处事。当然，这个是建立在诚信待人、友善交往、互相尊重的前提下。当然我的人际关系网也存在着很大的漏洞，第一，对一些看法、做法难以做到互相理解，互相包容。我认为这种现象可能是因为文化差异或者生活环境不同所导致的。第二，对一些敏感、尖锐的话题，我可能会伤害朋友、同学。这一点得从我自身出发，可能是我的原则性比较强，这种原则性可能出于正义之道，但它阻碍了我的人际交往。总的来说，改变自己才会改变人际关系。

对于一个在校大学生来说，这是一个人际关系走向社会化的一个重要转折时期。大学生的人际关系并不如社会上的人际关系复杂，可能仅限于同学、老师、朋友和亲人，且大学生的社交能力普遍较弱，其主要原因还是因为生活的圈子小，能接触到的人群有限。现在的大学生都比较普遍存在以自我为中心，任何事情，任何决定最先考虑到的就是自己的需求和利益，强调自己的感受，不顾及他人。以自我为中心共性决定了我们有的时候缺乏交往技巧，不易融合。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。

培养良好的人际效能力，不仅是大学生活的需要，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。成功的人际交往是一种智慧和能力。不懂得必要的社交知识，不善于运用交往的艺术，在生活中就会举步维艰。

**人际交往心理学论文摘要篇三**

20042534汤博智

大学生人际交往心理学论文

2个活动：

(一)自我介绍——口语交际活动课设计

学情分析：

这是根据新课程标准的要求和新学期学生的情况自行开发的口语交际活动

课程。据了解，新初一没有军训过，（8）班学生还没有介绍过，为了让学生尽

快熟悉起来，进行自我介绍，学习口语交际十分必要，故开设此课。

教学目标：

1、知识与能力：了解自我介绍的基本常识，学会在同学面前主动介绍，大

胆表现。

2、方法与过程：在自我介绍中学习自我介绍。

3、情感、态度和价值观：乐于交往，勇于表达，喜欢上语文课。

教学策略：

1、方法设计：采用活动教学，根据两个原理、三主模式组织课堂教学，让

学生在自我介绍中学习自我介绍。

2、媒体设计：使用录音机，录下师生的自我介绍及其组织形式，以备分析

和评价。

3、时间设计：大约2课时完成，第2课时可从提问3+1=？导入。

教学过程：

活动主线 教师主导 学生主体 预期效果

一、教师自我介绍（按录音机）真诚地介绍自己（姓名、爱好、希望和联

系方式）专注地听会心地笑 吸引注意，做好示范。

二、怎样介绍自己（提问）刚才老师的自我介绍，大家觉得怎么样？谁来

说一说、评一评？ 评议老师的自我介绍：

1、全面（姓名、爱好、希望和联系方

式）

2、真诚 由学生自己分析出来，培养听说能力和分析能力。

三、学生自我介绍 要求每位同学在2分钟内真诚地介绍自己的姓名、爱好、希望（联系方式可以不说），可以表演一下拿手好戏，展示一下真我风采。蠢蠢

欲动接二连三上台介绍或者表演 激发动机，主动介绍，大胆表现。

四、评选最受欢迎的自我介绍

（提问）3+1=？请大家把你们认识的同班同学写在纸上，并在你喜欢的同学

上打“√”，交给小组长统计，再由科代表唱票。（提问）现在3+1=？发奖，前三名各发一颗雨花石。讲述雨花石的故事 哗然写名字打“√”统计唱票答案

丰富多彩获奖学生领奖其他学生鼓掌学生鼓掌 激发学生兴趣，培养民主意识，发挥激励作用。增长见识，感染学生。

五、教师最后总结 通过这次活动，我们学会了自我介绍，加深了我们的了

解，增进了大家的友谊，希望我们在今后的日子里相处愉快、学习进步。学生

鼓掌 引起学生共鸣，喜欢上语文课。

六、布置家庭作业 我的自画像，要求300

字以上，写在随笔本上，自己取名字、编目录。

（二）发动学生根据活动的基本要求自行组织一次班内活动。

1要求学生人人参与，由学生自行组织双语交际活动的训练，形

成良好的口语交际氛围。在班内活动的基础上，选出2至3名学生参加年级竞赛。

活动通知下发之后，高一高二年级各班都非常重视，各班班委会利用班会、夕会、自习课等时间组织了训练，并按规定选出了年级的参赛选手。

2、大一和大二年级分别举行口语交际的年级预赛。预赛由各年级组自行组

织。通过激烈的竞争，两个年级共选出`7名选手参加学部的决赛。大一年级的3

名选手是（1）班的吴娅琳，（3）班的蔡铭君，（6）班的杜炜。大二年级的4

名选手是（1）班的谢琦，（4）班的李婷，（1）班的甘甜，（4）班的张超。参

加决赛之前，7名选手认真准备，并且在语文教师、英语教师、艺术老师的悉心

指导下，进行了口语交际和文体活动等各方面的训练。

3、总结展示。

参加这次汇报展示的是高一高二年级口语交际方面的佼佼者，因此，这既是

能力的展示又是强者的竞赛。

2024年2月25日晚7点，高中部学生口语交际比赛在新建成的学校大礼堂

举行。学校的主要领导都来到了现场，能容纳千人的大礼堂座无虚席，观众席上，除了高中部三个年级的师生以外，初中部全体师生也来了，气氛非常热烈。这次

活动的是主持人是高二年级的王超和肖楠楠。

（1）、首先，参赛选手上台抽签，决定出场的先后顺序。结果是：1号杜炜，2号谢琦，3号李婷，4号蔡铭君，5号甘甜，6号张超，7号吴娅琳。

（2）、板块一：双语演讲。其中，中文演讲的程序是先抽题，稍作准备后便

上台即兴演讲。尽管总话题（“做一个对课堂有贡献的人”）已确定，但其中的10个子话题却各有侧重，各具特点，有一定的难度。选手必须在很短的时间内，迅速地构思，搜集论据，确定论点，组织语言，上台演讲。即兴演讲对选手来说

是个极大的挑战，更是对选手的综合能力的一个考验。英语演讲是在学生的充分

准备下进行的，似乎显得容易一些，可以现场“表演”。不过，评分要求要高一

些，除英语口语要标准流畅外，还要求对学校德育工作有独到的见解（双语演讲的评分标准见附页）。7名选手或慷慨激昂，阐明观点；或联系实际，现身说法；

或委婉陈词，指明利害；------个个都有上佳表现。英语演讲表现最好的是谢

琦和吴娅琳，她们口语自然流畅，声情并茂，博得了全场的热烈掌声。这是第一

回合的展示。

（3）、板块二：情景交际。每一个选手上场之前，先由几位“现场主持人”

上台表演一个学校生活情景。情景交际题有六个，随机抽取，现场表演。选手根

据具体情景引出话题，发表看法，表明观点。这些“情景表演”贴近学生，是学

校生活的再现，并且由学生自己表演，所以生动形象而又引人深思。现场主持人的表演活灵活现，不时引来台下观众的笑声。选手根据表演的具体情景和提供的论题，从不同的角度，对校园里的乱扔乱丢等不文明不卫生情况，餐桌上的浪费

现象，校服穿不穿的问题，学生该不该抽烟等等进行了点评，展开了讨论。在这

一个板块中，既有对白表演，又有选手的精彩辩论，所以异彩纷呈，格外耐看。

选手间的竞争也显得异常激烈。这是第二个回合的竞赛。

（4）、板块三：才艺展示。在这个板块中，选手可以尽情发挥，把自己最拿

手的“绝活” 展示出来。果然不出所料，各位选手盛装上场，八仙过海，各显

才能，精彩节目令人目不暇接。首先上场的是1号选手杜炜，杜炜是著名相声表

演艺术家李金斗的徒弟，他穿上漂亮的传统民族服装，为大家表演了一个相声段

子和一个绕口令，一招一势，有板有眼，令人拍案叫绝，全场掌声雷动。接着，2号谢琦为大家表演了一段评书，有滋有味；3号李婷精湛的钢琴曲，倾倒了所

有的观众；4号蔡铭君领起的集体舞，尽显青春风采，他的民族乐器演奏，如泣

如诉，不知勾起了多少往事；5号甘甜歌声、乐声相得益彰，多才多艺的表演让

许多人敬佩不已；6号张超穿上了鲜艳的民族服饰，在乐曲中轻歌曼舞，为晚会

增添了喜庆的气氛；7号吴娅琳最后上场，她不慌不忙，朴实大方，深情地为观

众献上了一曲。展示表演在热烈的掌声中圆满结束。这是最后的“较量”，分外

精彩。活动圆满结束，学校和高中语文教研组给予了很高的评价。我们认为，通

过这次活动，带动了以后口语交际活动的开展，提高了高中学生中英文口语交际的水平，展示了学生多方面的才能，是一次成功的活动。

学习了一个学期的交际心理学。收获还是颇大的.在以后的人际交往过程

中也不会像以前那样茫然不知所措了。老师给了我们最好的心理教育和实践活

动。让我们在以后的生活.学习和工作中都能在人际交往这方面应付自如。能使

我们在未来的人生道路上交到越来越多的的朋友。使我们的人生旅程不是那么孤

单和彷徨。以前，我还不知道人际交往的重要性，不太注重这方面的培养，以至

于在日常的学习和生活中遇到困难没有底，没有几个可以倾诉的朋友。这样的生

活是很难过的，什么痛苦都只会放在自己心里，得到快乐也没能和别人分享.大

2的时候就想来上这门课。可是由于与其他课程冲突，没能选择.这学期终于如

愿了.我非常感谢老师给我们的提醒和教育，使我们深深懂得了人际交往的技巧

和重要性，在这里，我对您说声谢谢！

20042534

汤博智

**人际交往心理学论文摘要篇四**

人际交往心理学心得

交往是一门艺术，然而交往需要读懂对方的心理，所谓知彼知己，百战不殆。斯普兰格说：“在人的一生中，再也没有像青年时期有那样强烈地渴望被理解的愿望。” 人的一生中总要面对很多的事情，但是许多都是用语言解决的，这就要求我们能说，敢说，会说，说得好才能左右逢源。如何才能说得好呢？首先我们要彼此尊重，谈吐间，我们应该注视对方的眼神，说话应该调节好自己的语速，调节好自己的声音，要关心别人的谈话，时不时有一个合理的姿态，让对方知道自己在听他说话，保持诚恳的微笑。我们应该要有忍耐性，适当的忍耐可以让我们了解对方，然后用幽默的语言给予对方不可还击的告诫。在交流中我们不能冷落那些不爱开口的人，那些人内心是激情的，渴望交流的，但是不知道如何开口，所以我们就要引导他们开口，消除他们的戒备心理，方便和自己坦诚交流，以便扩大自己的人际圈。我们要会说，能把话说到对方的心理，反映出对方的心声。正确的人际交往要求我们消除嫉妒心理，坚持五大原则：宽容待人，求同存异，互助互利，真诚待人，平等待人。例如，在《怪女孩出列》这部影片中的一些人就是嫉妒主人公，才导致一系列的坏事发生，这就是后果，不是结果。交往中我们要诚信，只有诚信才能获得别人的信任，才能建立更好的人际关系，然而善意的谎言也是一种诚信，要学会换位思考。我们要注重自己的仪容仪表，穿着得体，大方，给人一个良好的外在形象，从而增加别人的良好视觉效应。

“物以类聚，人以群分”。即人喜欢与自己相似的人，因为类似或相符本身具有一种增强作用，容易获得他人的支持，获得内心的稳定感；同时，相似的人，容易建立相性的群体，以增强对外界反应的能力，保证反应的正确性。一个人在与自己相似性的团体中活动，阻力会比较小，活动更容易进行。

人最怕孤独也最容易感到孤独，人对孤独有一种本能的恐惧，人际交往是最基本，最有效的消除孤独的手段之一。社会心理学研究表明，孤独是在人与人的交往体验中产生的，也就是说，孤独实际上是人们在日常生活的人际关系中所体验到的东西，当一个人感到孤独时，那就表明他正处于想与别人接触和交往的状态中。所以，人和他人交往，可以满足个体的心理需要，消除孤独感，除此之外，人际交往可以传递信息增加个人的知识经验，可以通地互动提高群体凝聚力，可以及时地沟通思想，消除误会，解决矛盾，协调群体成员之间情感和行动。缺乏人际交往，甚至连本能行为也受到严重影响。

互补的人容易相互吸引，因为人有从对方获得自己所缺乏的东西的需要，互补性是指在需要，兴趣，气质，性格，能力，特长和思想观念方面存在差异的人，可以在活动中产生相互吸引的关系。如果交往中的一方能满足另一方的某种需要或弥补某种短处，那前者就会对后者产生吸引力。如果他人的某一特点满足了一个人的理想，从而增加了其对这个人的喜欢程度。正因为有了互补性，社会生活才变得更加丰富多彩，但互补是以交往双方都得到满足为前提的，如果不能满足这一要求，那些相反的特性就不能够产生互补，能否实现互补吸引还需要它们是由哪些人格特质构成的，因为互补性的实现在很大程度上将取决于一个人的人格特质

美丽的仪表能给交往加分能力和个性品质是影响吸引力的很重要的内在因素。个性品质里的真诚，诚实，理解，忠诚，真实，信得过，理智，可靠，有理想，体贴，可信赖，热情，友善，友好，快乐，不自私，幽默，负责任，开朗，信任别人是最值得喜欢的。

适当的自我暴露有助于加深亲密程度，自我暴露是指坦率地表白自己陈述自己，推销自己，心理学认为，一个人应该至少一个重要的他人知道和了解真实的自我暴露和太多的自我暴露都会引起环境适应方面的一系列问题，一个从不自我暴露的人不可能与他人建立起密切的关系，但总是向别人喋喋不休地谈论自己的人，会被他人看作是适应不良的自我中心主义者，理想的自我暴露是对少数亲密的朋友做较多的自我暴露，而对一般朋友和其他人做中等程度的暴露，人们常常会回报或模仿他人所欣赏的自我暴露，人们喜欢那些与自己有相同自我暴露水平的人，如果某人的自我暴露，人们喜欢那些与自己有相同自我暴露水平的人，如果某人的自我暴露比我们暴露自己时更为亲密详细，我们会害怕过早地进入亲密领域，从而产生焦虑，获得对方赞同时，我们的自我暴露就多，反之就少。

为什么很多的演讲者会让观众充满激情，因为他们知道观众的内心需要什么，渴望什么，他们能让观众满足，能让大家有同感，这就是他们掌握了人际交往中的技巧。然而在生活中有很多人每每说出一句话，都会让别人感到厌烦，还不会找自己的原因，总是埋怨别人，说别人这样那样的，这不是低级人际交往的表现吗？交往中我们要分清角色，长辈，同辈，晚辈，但是尊重是最低底线。交流就要见人说人话，见鬼说鬼话，做晚辈的榜样，与同辈微笑，成长辈好生。我们要有耐心，耐心会给自己带来惊喜，会带来意想不到的收获，有时要会循循善诱，从别人的内心出发，即使内心很不舒服，也要坚持。交往中我们要幽默，幽默是人际交往的润滑剂，能消除人与人之间的隔阂，也能提高自己的人际交往能力。我们也要学会适应别人，重视别人的口味，要谦虚有礼貌。要懂得赞美别人，恰当的赞美，因为没有谁会拒绝别人的赞美，人心都是渴望祝福的。交流中要避免冷场，要注意对方态度，注意转移话题。总之，人际交往就是一场语言和心理的战争，谁掌握了语言，谁控制了心理，谁就是这场战争的胜利者。但是在这样的战争中，我们必须要懂得尊重，懂得换位思考，懂得幽默的语言，注重平等的对待。能说，敢说，会说，做一个人际交往的主宰者！

**人际交往心理学论文摘要篇五**

社会生活中的每一个生活都生活在人际关系网中，每个人的成长和发展都依存于人际交往。人际关系的好坏往往是一个人心理健康水平、社会适应能力的综合体现。现代社会是一个开放的社会，开放的社会需要开放的社会交往。对于正在学习、成长中的大学生来说，人际交往是生活的基本内容之一。同学之间、师生之间、老乡之间、室友之间、个人与班级以及和学校之间等错综复杂的社会交往，构成了大学生人际交往的网络系统。培养良好的人际效能力，不仅是大学生活的需要，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。

处于青春期的中学生思维活跃，情感丰富，有了强烈的成人感可又无法真正独立。青春的萌动使人坐立不安，充满寂寞，孤独茫然。而青少年的心智又不足以凭借自身的力量来摆脱成长中的困惑和烦恼。父母对青春期的子女小心翼翼、唯恐一不小心让“性”字脱颖而出，恨不得捂得紧紧地让它永不能见光亮；而教师的主要精力全集中到知识的传授上，对学生的情感发展表现出无能为力般的忽略。因此，青少年要想摆脱因成长带来的烦恼，只能借助于与自己有着相同心态、相同需求的同龄人。性别差异使青少年充满好奇和想往，彼此之间需要倾听和聆听，需要安慰和寄托。而这种倾诉和聆听、安慰和寄托，在一定程度上缓解了青春的焦虑和不安。中学生之间的交往是日常生活中人际交往的主要内容；而异性同学间的交往又是其中不可避免的重要组成部分。

中学生随着年龄的增长，生理、心理的迅速发育，从而进入“思春期”，男女之间有一种情感的自然吸引，有彼此接近的心理需要。对方在他们眼里是神秘的，他们更渴望男女同学之间能够进行自然而正确的交流，以便消除成长过程中的烦恼和困惑。健康、正常的异性交往有重要意义呢。

青春期异性交往中的心理问题

青春期男女间正常的接触与交往，是很自然很美好的事情，也是青少年生理、心理发展的需要。但是，由于他们对身心的急剧变化没有足够的心理准备，再加上缺乏成人必要的指导和帮助，难以一下子适应突如其来的变化，无法及时做好自我调整，在各种矛盾和冲突中显得无所适从，出现害怕、惊慌、紧张等消极情绪反应。同异性交往也不够稳定，表现出既向往又惊恐，既好奇又羞怯，既有一点朦胧的性意向又不了解其真谛，导致异性交往中各种特有的情绪震荡和行为偏差。早恋、恐惧、冲动、过敏是这一时期异性交往中最常见的心理问题。

所谓早恋，即过早地涉入爱河，在身心还没有成熟的年龄堕入情网。这种过早出现的恋情，如果不能及时稳妥地加以处理，轻则会影响青少年正常的生长发育，影响他们的学习和生活，重则会直接造成青少年的情绪障碍和行为失范，危及心理健康。

恐惧是青春期异性交往中存在的一种普遍的心理反应。青少年在异性面前表现出一定的不安和拘谨，并不足怪，但有些青少年却表现出过度的紧张和恐惧，严重的甚至害怕看到异性，只要异性在场，或与异性目光接触，就会局促不安、心慌意乱。典型的异性交往恐惧症，会使他们丧失与异性交往的机会和能力，给心理的正常发育及以后的恋爱、婚姻带来极为不利的影响。

处于青春期的男女非常容易冲动，而且常常不考虑后果，在同异性的交往中，很难完全从性本能的冲动中解脱出来，听到会激发性兴奋的语言，看到或触到异性的性感部位，甚至闻到异性身体散发的气味，都会引起不同程度的冲动。这本身并不是下流无耻的事情，但是如果控制不好，就可能导致侵犯性的性冲动，如行为过激、语言粗俗下流、性骚扰等。

过敏与恐惧不同，过敏是由于个人感受性太强，易受暗示引起的交往障碍。表现在与异性交往中，他们过分注重异性的评价及交往中的每个细节，处处谨小慎微，步步设防，斤斤计较，使交往无法深入，难以建立深厚的友谊。

比起中学生，大学生的人际交往更为复杂，更为广泛，独立性更强，更具社会性。个体开始独立地步入了准社会群体的交际圈。大学生们开始尝试独立的人际交往，并试图发展这方面的能力。而且，交往能力越来越成为大学生心目中衡量个人能力的一项重要标准。大学生处于一种渴求交往、渴求理解的心理发展时期，良好的人际关系，是他们心理正常发展、个性保持健康和具有安全感、归属感、幸福感的必然要求。然而，并不是每个大学生都能处理好人际关系的。在这一过程中，有相当数量的人会产生各

种问题。认知、情绪及人格因素，都影响着人际关系的建立。一旦在这一过程中受挫，就可能表现为自我否定而陷入苦闷与焦虑之中，或因企图对抗而陷入困境，并由此产生心理问题。

大学生人际交往障碍，尤其是异性交往的障碍，给大学生的身心健康成长造成了负面影响。如何端正异性交往心理，显得尤为重要。

在生理上，大学生年龄一般在17~25岁，性生理已处于成熟阶段，比较容易出现性冲动，这是正常现象。性成熟使大学生开始萌发性意识，引起心理上的巨大变化。男生如果主动和女生交往，就会给女生造成“有性行为的企图”心理；而女生如果和男生主动交往呢，则会被认为“性意识比较开放”。在这些心理意识影响下，人们开始变得谨慎起来，不轻易地和异性交往，总和异性保持一定的距离。难怪不少同学感叹，男女同学之间交往太少，太拘束了，更无从谈起造成亲切的气氛。

其实，并不是所有的异性交往都带着“性”的因素，许多大学生交往的动机是纯洁的，大都期望的是“精神交往”。在异性交往这方面，没有人敢肯定地说，在这个世上，没有真正的男女之间的纯洁友谊“一对一”的异性交往心理的产生主要是由于对情侣关系（爱情关系）和异性关系的混淆。人们自觉不自觉地把和异性交往的关系视为对情侣关系的破坏，常怕背上“第三者”或“外遇”的名声。这得从爱情说起。爱情具有专一性、排他性；男女双方一旦建立了爱情，就排斥他人分享他们之间的感情，任何第三者的插入和男女双方任何一方充当第三者都被认为是不道德的，有辱爱情的神圣和纯洁。

。这些无不说明了大学生谈恋爱是非常普遍的，这种普遍可能会导致个人和异性交往人数的减少。因为：一方面，“有些大学生坠入情网后便不能自拔，陷入彼此卿卿我我的狭小天地里„„疏远冷落了同学和朋友”；另一方面，情侣主体外的人对这对情侣的疏远。

情侣关系的热度遮盖了异性的关系。异性交往在没有男朋友或女朋友在的时候，许多人选择了中断交往，以免让人产生误会。

王怡红的观点认为，即使现代社会，男人与女人可以更为自由地待在一起，可是囿于各种各样的原因，他们就是找不到爱情的感觉，也是常有的事；但他们仍可以在一起发展关系，做一个朋友或者做一个好朋友。显然，“一对一”的异性交往心理不符合健康交往的需要。

如何把握“恋爱”的度：

青春期，随着生理的迅速发育与成熟，性知识的不断增长，少男少女之间必定会彼此表示好感，互相接近。悄悄地观察他(她)的变化，开始用欣赏和友好的态度与他(她)交往；有意或无意地渴望他(她)成为自己最亲密的朋友，并且尝试着去吸引他(她)，希望得到对方的赞赏……所有这些都是这时期少男少女的健康而正常的感情体验，因而我们不必因为喜欢谁或关注谁而内疚、不安。在有些青少年朋友看来，两个人只要合得来就行，只要有了“爱”，就可以什么都不在乎了，其实不然。因为青少年朋友还不能完全判断这个“爱”到了什么程度，很容易头脑一热，心血来潮，在幼稚的不成熟的思想意识支配下任由感情的野马狂奔，从而酿出苦酒。因此，我们说，喜欢异性、爱慕异性是正常的，也是人之常情，但要把握好这个“度”。在家长或校方看来，中学阶段的异性交往不要超过一起学习、一起谈天、一起郊游、相互关心和安慰，避免过分亲近，避免影响身心健康和正常学习。因为中学阶段正是增长知识，增强体质的大好时光，如果把时光消磨在个人情感的世界里，岂不是白白误了青春的时节吗?同时，这一时期少男少女之间的相互吸引，相互依恋，还不一定是真正的“爱情”，它具有相当大的盲目性和偶然性。随着年龄的增长，阅历的加深，责任感和道德感的增强，青少年会对“朋友”、“友谊”、“伴侣”、“爱情”的涵义理解得更深更透，从而正确地把握自己的情感世界。

人的成熟标志之一，就看他把握自己的感情程度。成熟的爱，需要成熟的条件，就像一棵树的成长，需要浇水灌溉，需要施肥，需要修剪，需要除害虫一样，这都需要时间和精力。两颗虽然赤诚却不冷静的年轻的心是无法一下子承担这么多的。有的人对爱情的理解很单纯，认为爱就是爱，不附加任何社会因素，而对什么是真正的爱情，以及爱情所包含的社会责任和义务，知之甚少。青春期是个不同于儿童期而又迥异于成人期的独特的时期，此时，两性之间的感情纯洁而又朦胧。古今中外，不知多少大家在此大作文章，有的称之为“不该吃的禁果”，也有的形象描述为“感情的暴风阶段”和“犯个美丽的错误”等等。

它们都有两个含义，一个是它的美好和诱惑力；一个是它的不成熟。教育学家和心理学家尤其谆谆告诫，循循善诱，虽然大多数学生都能把自己的精力转移到学习上来，把自己那份纯洁而美好的情感珍藏起来，但遗憾的是，仍有少数的少男少女们还徘徊于危险的边缘。爱情这杯酒是醇厚甜美的，但现在还不是品尝它的时候。与其匆匆步入爱河，不如我们静静地等待它的成长。

少男少女之间互相吸引，互相欣赏，这是少年朋友走向成熟的表现，是无可厚非的。事实上，的确有些学生开始恋爱。正在恋爱的青少年朋友应当注意：首先，不要把这种感情当成生活的惟一重心，应多参加丰富的课外活动，结识更多的良师益友……更好地把握自己，发展自己，千万别把自己封闭在狭窄的“二人世界”里。其次，行为上不要过分亲热，因为过分亲热不但不雅观，而且会让他人，尤其是成年人产生误会，父母或老师更会不理解或不允许。再次，不要把婚后的事提到婚前做，否则会使双方陷入困境而不能自拔，会严重影响学习和正常生活。青少年在与异性交往时要适度，在恋爱时更要把握“度”，使自己的行为符合社会的要求，适合自己的年龄特点和学生身份。

怎样得到异性朋友的尊重和信任：

青春期与同龄朋友的关系比和父母师长的关系要亲密。相似的经历使同龄朋友彼此结成了“盟友”。同伴之间将友谊当做“至高无尚”的追求，讲“义气”，守“信用”，以至于在犯错误时也互相包庇或为朋友打抱不平。青春期，随着“成人感”、“独立感”和“自我意识”的日趋增强，青少年开始发现自我、观察自我、评价自我和改善自我。他们通常很在意他人对自己的评价，很注意自己在大庭广众之下的形象，能够自觉遵守道德规范，对自己要求较高；有强烈的求知欲，兴趣爱好广泛，关注一切新异事物和社会的发展变化。在这样一个过程中，个性逐渐发展起来了。

异性交往是人类社会生活中不可缺少的组成部分，既然社会群体是由男女两种性别组成，并形成分工合作，当然就会有异性交往。况且社会的基本单位棗家庭就是由两性组成的。因此，只要你生活在人类社会，无论是个人家庭生活还是集体生活都必然要与异性打交道。

正常的异性交往是走向成熟的前奏曲，是身心健康发展的必要过程。那么，怎样才能在异性交往中得到异性的尊重和信任呢?

异性交往的成功先要符合人际交往的原则。据调查，人缘好的人都待人真诚，守信用；待人宽容，善理解；待人友善，好助人；而且尊重他人，谦虚好学，兴趣广泛，温文尔雅，风趣幽默。人缘不太好的人往往以自我为中心，狂妄自大，不诚实守信，不尊重他人，不求上进，好猜疑、报复，粗鲁，学习好但不肯帮助别人，或学习不努力。

进入青春期的中学生要取得异性的信任，如果忽视了自身的品格修养，往往得不到异性的尊重。如果把做错事而不肯承认错误认为是坚强不屈，把打架、骑车抢行等违章行为认为是勇敢无畏，把抽烟喝酒认为是男子汉的成熟，把忸忸怩怩、矫揉造作认为是女性的温柔，把涂脂抹粉认为是女性的魅力，把不尊重他人、骄横无理认为是活泼开朗，那你恐怕会失去异性朋友。

如果在与异性交往中注意言谈举止文明、顺畅，既不轻浮，又不拘谨，像对同性那样对待异性，而且交往的程度和方式多数人也感到自然适度，你一定能在异性心目中确立较好的地位，得到异性的尊重、信任与好感。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找