# 情商与人际沟通(三篇)

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2024-09-19

*范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。情商与人际沟通篇一[论...*

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

**情商与人际沟通篇一**

[论文摘要]大学生踏入大学校园后面临着新的环境，同时也面临着新的挑战。远离父母，在学校里学习生活，在这种环境下，良好的人际关系就显得尤为重要，这不仅是大学生正常学习、生活的保障，更是大学生自我发展的深层需要。

处于青年期的当代大学生，其特点是：思想活跃，精力充沛，兴趣广泛，人际交往的需要极为强烈。他们力图通过人际交往去认识世界，获得友谊，以满足自己物质和精神上的各种需要。但在交往过程中就会出现两种情况：交往顺利或不顺利，如果交往顺利，会心情舒畅、身心健康;如果交往受挫，便会使得心情郁闷，身心受损，导致各种不良后果，这些在大学生的生活中是极为常见的。大学生在各种心理障碍中，人际交往障碍表现最为常见，直接影响他们正常的学习和生活。

1大学生交往障碍的特点

1.1认知障碍认知障碍在大学生的人际交往中表现得尤为突出，随着大学生的自我意识逐渐增强，开始了主动交往，但由于社会阅历有限、客观环境的限制等原因使其不能够全面接触社会，同时心理上也不成熟，在人际交往中往往带有理想化的模型，然后据此在现实生活中寻找知己，一旦理想与现实不符，则产生交往障碍，心理出现创伤。另一个是以自我为中心，人际交往的目的在于满足交往双方的需要，是在互相尊重、互谅互让，以诚相见的基础上得以实现的，而有的大学生却常常忽视平等、互助这样的基本交往原则，自我为中心，从不考虑对方的需要，这样的交往必定以失败而告终。

1.2情感障碍情感成分是人际交往中最为重要特征。情感的好坏决定着交往者今后彼此间的行为，交往中感情色彩浓重是大学生人际交往的一大特点。情感障碍具体体现在以下几个方面：

1.2.1嫉妒与自卑嫉妒是一种消极的心理品质，表现为对他人的长处、成绩心怀不满，报以嫉恨，乃至行为上冷嘲热讽，甚至采取不道德行为。嫉妒容易使人产生痛苦、忧伤、攻击性言论和行为，导致人际冲突和交往障碍。自卑是则一种过低的自我评价，自卑的浅层感受是别人看不起自己，而深层的体验是自己看不起自己。自卑对一个人性格的培养极具腐蚀作用，会打击他的自信心，扼杀他的独立精神，使其找不到生活的精神支柱。有自卑心理的大学生在交往中常常表现出缺乏自信，畏首畏尾，遇到一点挫折，便怨天尤^。实际上，自卑并不一定是能力低下，主要是不了解自己，没有发现自己的闪光点或者总拿自己的短处和别人的长处相比，而导致自卑;有时是凡事期望值过高，不切实际，在交往中总想把自己的形象理想化。惧怕丢丑、受挫或遭到他人的拒绝与耻笑。因此这种心境使自卑者在交往中常感到不安，因而常将社交圈子限制在狭小的范围内，导致人际交往障碍。

1.2.2自负、害羞自负在人际交往中表现出傲气轻狂、居高临下、自夸自大，过于相信自己而不相信他人，只关心个人的需要，强调自己的感受而忽视他人。特别是当代大学生，独生子女比较多，父母对其娇生惯养，养成任性和自我为中心的特点。与同学相处，高兴时海阔天空、眉飞色舞;不高兴时就大发脾气、不顾他人的感受，最终导致人际交往障碍。无论是自卑还是自负，都是导致交往障碍的两个极端。害羞在大学生人际交往中常常表现出腼腆，动作忸怩、不自然、脸色绯红等，说话音量低而小，严重者怯于交往。对交往采取回避的态度，导致过多约束自己的言行，无法充分表达自己的愿望和情感，也无法与他人产生良好的沟通，造成交往双方的误解，妨碍了良好人际关系的形成。

1.2.3人格障碍人格障碍是另一种常见的人际交往障碍。所谓人格，是指一个人的思想意识和个性特征、心胸情怀和道德操守。是个体在成人化和社会化的过程中所形成的比较稳定的心理和行为范式。人格的差异会带来交往中的误解、矛盾与冲突，人格不健全可直接造成人际冲突。

2大学生人际交往的原则

大学生在交往中都或多或少地出现这样或那样的问题，改善人际关系，加强人际交往，对大学生的学习、生活和心理健康都有重大意义。迈进大学校园，因刚从紧张、繁重的高中学习生活中走出来，没有时间和机会深入社会，对于人际关系，大脑中几乎是一片空白。而大学生活，又恰恰需要交往，需要沟通。那么如何打开大学生人际交往的局面?使其在人际交往中不四处碰壁，应该掌握以下原则：

2.1平等交往平等主要指交往双方态度上的平等，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，人与人之间的关系是平等的关系。在交往过程中，如果一方居高临下、盛气凌人、发号施令、颐指气使，那么他很快便会遭到孤立。大学生往往个性很强，互不服输，这种精神是值得提倡的，但绝不能高人一头，更不能因同学的出身、家庭、经历、长相等方面的客观差异而对人“另眼相看。”

坚持平等的交往原则，就要正确估价自己，不要光看自己的优点而盛气凌人，也不要只见自身弱点而盲目自卑，要尊重他人的自尊心和感情，这是人际交往的基础。

2.2尊重他人每个人都有自己的人格尊严。并期望在各种场合中得到尊重。尊重能够引发人的信任、坦诚等情感，缩短交往的心理距离。一般来说，大学生的自尊心都较强，因此，大学生在人际交往中尤其要注意尊重的原则，不要损伤他人的名誉和人格，承认或肯定他人的能力与成绩。否则，容易导致人际关系的紧张和冲突。

坚持尊重的原则，必须注意在态度上和人格上尊重同学。平等待人，讲究语言文明、礼貌待人，不开恶作剧式的玩笑，不乱给同学取绰号，尊重同学的生活习惯。

2.3真诚待人真诚是人与人之间沟通的桥梁，只有以诚相待，才能使交往双方建立信任感，并结成深厚的友谊。诚实又是成功交往的基础，知心朋友和牢固的友谊是通过真诚相处才获得的。那么。怎样做到诚实呢?简单的说就是一要正直无私;二要说老实话，办老实事，做老实人;三要表里如一。言行一致。

坚持真诚的原则，必须做到热情关心、真心帮助他人而不求回报，对朋友的不足和缺陷能诚恳批评。对人、对事实事求是，对不同的观点能直陈己见而不是口是心非，既不当面奉承人，也不在背后诽谤人，做到肝胆相照、赤诚待人、胸怀坦白。

2.4互助互利人际关系以能否满足交往双方的需要为基础。如果交往双方的心理需要都能获得满足，其关系才会继续发展。因此，交往双方要本着互助互利原则。互助，就是当一方需要帮助时，另一方要力所能及地给对方提供帮助。这种帮助可以是物质方面的，也可以是精神方面的：可以是脑力的。也可以是体力的。一个人如果只想得到别人帮助，而不去帮助别人，关心别人，是处理不好人际关系的。

坚持互助互利原则。就要破除极端个人主义，与人为善，乐于帮助别人。同时，又要善于求助别人。别人帮助休克服了困难，他也会感到愉快，这也可以进一步沟通双方的情感交流。

2.5讲究信用诚信是一个人内在气质的反映，是衡量一个人综合素质的重要指标，是成功的伙伴，是无形的资本，是中华民族古老的传统。信用原则要求大学生在人际交往中要说真话，言必行，行必果。答应做到的事情不管有多难，也要千方百计、不遗余力地办到。如果经再三努力而没有实现。则应诚恳说明原因，不能有“凑合”、“对付”的思想。\_守信用者能交真朋友、好朋友：不守信用者只能交一时的朋友或终将被抛弃。

坚持信用原则，要做到有约按时到，借物按时还，不乱猜疑，不轻易许诺、信口开河，让人家空欢喜。

2.6宽容大度人际交往中产生误解和矛盾是不可避免的。大学生个性较强，接触密切。不可避免地会产生矛盾。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，相反，它是有度量的表现，是建立良好人际关系的润滑剂，能“化干戈为玉帛”，赢得更多的朋友。在宽容别人身上的缺点时，应该看到别人身上的优点，这样才能赢得别人的尊重和信任，同时，也要清楚的认识到自己身上的缺点和不足。古人说得好，水至请则无鱼，人至察则无徒，明白了这些道理，就会多一些宽容，多一些真诚。从而获得多一些友谊。

2.7保持距离保持距离感决不是设置心灵上的屏障或戒备防线，它因人、因场合而异，人与人之间亲密程度的不同所保持的距离是不相同的。同学之间要处理好人际关系，保持牢固的友谊，就必须象刺猬彼此相抱着取暖。需要保持适当的距离，这样既能感受到对方的温暖又免于相互之间的伤害。懂得了这一道理，我们就学会了尊重和被尊重，就能更好地处理人与人之间的关系。

总之，对于在校大学生，要从各方面锻炼自己，克服各方面的心理问题，改善人际关系，使自己能够适应大学生活。大学时期是大学生心理趋于成熟的时期，特别需要别人的理解，愿意向别人倾诉自己的思想，以便通过别人的理解与安慰而对压抑的情绪进行调节，使心理压力缓解。另外，重视人际交往，掌握交往技巧，积累交往经验，不仅是大学生现实生活的需要，也是大学生成功走向社会的需要。

**情商与人际沟通篇二**

摘 要：为探讨大学生情绪智力和人际关系的内在联系，用《情绪智力量表》和《人际关系综合诊断量表》对其进行问卷调查。结果显示：大学生情绪智力与人际关系整体上有显著的正相关。

关键词：大学生;情绪智力;人际关系;显著的正相关

1.问题的提出

情绪智力主要是指个体在加工和处理情绪信息和情绪性问题的一种能力[1]。人际关系是指人与人之间通过某种交往方式产生相互影响而形成的比较稳定而直接的心理关系[2]。大学阶段是人生发展的关键时期，但是现阶段大学生的人际关系并不理想。因此，探讨大学生情绪智力与人际关系之间的关系就非常必要。

2.研究方法

2.1研究被试 以班级为单位，用整群随机抽样法选取郑州大学在校大学生，共发放问卷450份，回收425份，回收率94.44%，剔除问卷45份，有效问卷共405份，有效率90.00%。

2.2研究工具

2.2.1《情绪智力量表》。采用schutle等人[3]编制的情绪智力量表(eis)来考察大学生情绪智力的特征。

2.2.2 《人际关系综合诊断量表》。采用郑日昌等人编制的人际关系综合诊断量表。分数越高，说明人际关系行为困扰越严重。

2.3 施测过程 测量过程以班级为单位进行团体测试，要求被试根据自己的实际情况按指导语的要求填写问卷。全部数据采用spss15.0统计软件进行统计处理与分析。

3.结果

3.1大学生的情绪智力、人际关系在人口统计学上的特点

3.1.1不同性别大学生的情绪智力、人际关系得分的差异比较

采用独立样本t检验，对郑州大学大学生情绪智力和人际关系进行统计分析。结果表明，不同性别的大学生在情绪智力和人际关系上以及在各个维度上的得分均无显著性差异。

3.1.2不同年级大学生的情绪智力、人际关系得分的差异比较

运用单因素方差分析对不同年级的在校大学生的情绪智力和人际关系得分进行比较。结果表明，不同年级的大学生在知觉情绪、调控情绪和情绪智力总分上差异显著，而在理解情绪和运用情绪维度上差异不显著。在与人交谈、交际交友和人际交往总分上差异显著，而在待人接物和与异性交往方面差异不显著。结果见表1

3.1.3 独生与非独生大学生的情绪智力，人际交往得分的差异比较

采用独立样本t检验，对独生与非独生大学生情绪智力和人际关系进行统计分析。结果表明，除在理解情绪的能力方面的差异显著外，他们在其他方面均无显著性差异。结果见表2

3.2大学生情绪智力与人际关系的相关研究

本研究相关分析得出结果：情绪智力在与人交谈维度上，与情绪智力各个维度和情绪智力总分有显著相关，人际关系总分与知觉情绪、运用情绪和情绪智力总分上显著相关。具体结果见表3.

4.结论

性别对情绪智力和人际关系四个维度和总分没有显著性差异。年级在情绪智力和人际关系总分上差异显著，对各个维度的影响不平衡。除在理解情绪的能力方面的得分差异显著外，独生和非独生子女在其他方面的得分都不显著。情绪智力和人际关系总体上呈显著的正相关。(作者单位：郑州大学)

参考文献

[1] 许远理.情绪智力组合理论的构建与实证研究[d].北京：首都师范大学博士学位论文，20xx.

[2] 时荣华.现代社会心理学[m].上海：华东师范大学出版社，20xx：314-315.

[3] pment and validation of a measure of emotional ality and inspanidual differences，1998，6(25)：167-177.

[4] 陈伟伟.大学生情绪智力的初步研究[j].浙江教育学院学报，20xx，11(1)：107-112.

**情商与人际沟通篇三**

【摘要】 目的：本文着重于初探大学生情绪调节方式与人际交往的研究。方法：选取712名苏州大学本科生，分别接受情绪调节方式量表、人际交往能力量表的评定。结果：大学生对于不同的情绪，调节方式有很大差异，男生偏向重视调节，女生则无明显偏向。针对悲伤和害羞两种情绪的调节方式对人际交往能力有较大的影响，对于害羞进行维持调节的大学生比那些运用重视调节的大学生更易获得较好的人际关系，其获得良好的人际关系的概率是重视调节学生的1.74倍。结论：当下大学生对于害羞、悲伤等情绪的忽视调节欠妥，对于悲伤、害羞、愤怒等负面情绪，建议大学生采取正确的宣泄以及积极的调节方式。有效的情绪调节能帮助个体获得良好的情绪和人际沟通技巧，更好地满足社会和环境的需求。

【关键词】 情绪调节; 人际交往; 学生

情绪人人都有，但未必人人了解，也未必人人都能调控。日常生活中，因情绪失控造成的悲剧和失误比比皆是，再加上生存压力产生的催化剂，好情绪、好心情着实难觅。情绪是个体对重要的机遇或事件作出适应的生物反应倾向：一般认为，情绪包括基本情绪和复杂情绪[1]。lzard[2]指出有8～11种基本情绪，如快乐、惊奇、愤怒、悲伤、恐惧、厌恶、兴趣、羞涩、羞愧、蔑视、内疚等。情绪调节最早出现于发展心理学领域，根据调节的努力程度，情绪调节可分为重视调节、忽视调节和维持调节[3-5]。重视调节指对情绪进行积极的干预，努力使某些情绪增强。这种调节在临床上常被采用，如对抑郁或情绪淡漠症的患者进行增强调节，使其调整到积极的情绪状态;忽视调节主要指对强度过高的情绪，尤其是负性情绪所进行的调整和修正，如降低狂躁患者的狂躁强度，使之恢复平静;维持调节主要指人们主动的维持和培养对自己有益的正情绪，如兴趣、快乐等，使这些情绪维持在一定的程度或范围。能力按照功能划分可分为认知能力、操作能力和人际交往能力。其中，人际交往能力已成为人的能力中最重要的能力[6]。依据文献[7]所述，本文将人际交往能力定义为：在人际交往过程中，个体为了获得良好的人际关系，表现出有效和适宜的交往行为所具备的能力特质。大学生不同的情绪调节方式对人际交往有影响，尤其对大学生个体健康化人才发展起较大作用[8-9]。本文将着重研究三种情绪调节方式，分别为情绪忽视(简称忽视)、情绪重视(简称重视)、情绪维持(简称维持)。从主动交往、广交朋友、冲突解决、情感支持、语言表达五个维度测量大学生人际交往的能力展开研究，具体报告如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料 被调查者为苏州大学各个校区本科生共712名，包括文史类207名、理工类100名、艺术类14名、医学类391名。其中男228名，女484名，年龄18～22岁，平均20岁。

1.2 方法

1.2.1 情绪调节方式问卷 这是一个自编问卷，用于测量生活中对10种基本情绪(内疚、害羞、快乐、厌恶、痛苦、兴趣、悲伤、愤怒、恐惧、羞愧)进行的减弱型调节、维持型调节、重视型调节。调节频率用“1-从不这样，2-极少这样，3-有时这样，4-经常这样，5-总是这样”表示。

1.2.2 数据转换 将每种情绪在三种调节方式的使用程度相加，得到10种基本情绪的调节量，根据调节调节量的大小，将各个情绪的调节分为忽视、维持、重视三种方式。

1.2.3 人际交往能力评价方法 人际交往能力量表采用buhrmester d，furman w，wittenberg m(1988)的人际关系能力问卷(interpersonal competence questionnaire，icq)[10]，结合中国当代大学生心理特征，进行文献综述、访谈即开放式问卷调查，大学生人际交往能力问卷由主动交往、广交朋友、冲突解决、情感支持、语言表达五个维度构成。数据转换：将各项目评分相加，得到人际交往能力水平的平均数，大于等于3分表示人际交往能力良好。

1.3 统计学处理 采用sas 9.0软件对所得数据进行统计分析，主要包括描述性分析、相关分析和回归分析，计数资料采用 字2检验，以p<0.05为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 大学生对10种情绪的调节方式 由表1可见，对于不同的情绪，其调节方式也有很大差异。例如对快乐的维持调节明显高于忽视调节，对兴趣的重视调节最显著，而对厌恶情绪普遍采用的是忽视调节，对内疚的调节则三种方式差距不大。

2.2 三种情绪调节方式的性别差别比较 由表2可见，对于内疚、快乐、愤怒和痛苦四种情绪的调节方式，在男女生之间存在显著差异(p<0.05)，男生的情绪调节方式偏向于重视型，女生则比较偏向于维持调节和忽视调节。

2.3 不同情绪调节方式与人际交往能力的关系以及交际能力良好(≥3分)的logistic回归结果 表3反映了人际交往能力好的大学生的情绪调节方式是否有差别，用 字2分析得出结果显示：在10种情绪中，害羞和悲伤两种情绪的调节方式对人际交往能力产生了影响，对害羞和悲伤采取不同调节方式的学生在人际交往能力得分方面存在显著差异(p<0.05)。不同情绪调节方式的交际能力良好(≥3分)的logistic回归结果反应了对于害羞进行维持调节的大学生比那些运用重视调节的大学生更易获得较好的人际关系，其获得良好的人际关系的概率是重视调节学生的1.74倍，而对于悲伤和羞愧的忽视调节比重视调节更难获得良好的交际能力。

3 讨论

情绪对个体发展的影响是非常重要的，情绪联系着个人情境，反映着人们的生活目标、信念以及对世界的认知。大学生自身发展需要有良好的情绪状态、良好的情绪控制能力和适当的情绪调节方式[11]。本文初步探索了情绪调节方式和人际交往之间的关系。

3.1 情绪与情绪调节方式 情绪是一种复杂的心理活动，它具有鲜明的生理基础。lazarus[12]情绪状态标志着个体适应环境时的生物性动力状态，每一种情绪都代表着某种适应动力。情绪调节发生与情绪感受过程之中，情绪调节就是在感受情绪时忽视、重视、宣泄的倾向。良好的调节能更好实现情绪的适应功能。 按照gross[13]的情绪同感模式，人们在感受和表达情绪时，总是要考虑情绪发生的原因、情绪表达的时间、地点及形式的适当性，所以，在情绪感受过程中调节也同时发生。从10种情绪的调节方式来看大学生对于快乐的维持调节明显高于忽视调节，对愤怒的忽视调节明显多于重视调节。另外，对恐惧、厌恶、羞愧等情绪，大部分人会采取措施进行调节，但是分重视忽视两种选择不一，对内疚的调节则三种方式差距不大。

3.2 性别差异 情绪调节方式与个体内部情绪相关模式有着密切关系，这些个体内部情绪相关模式涉及由生理、文化及学习决定的许多个体差异，性别差异包含着复杂的生理、文化及学习因素，就成为情绪研究的重要变量[14]。本研究表明，情绪调节方式中都存在着一定的性别差异：男生对于情绪的调节多采用重视的调节方式，女生则倾向于选择重视与忽视调节方式。

3.3 人际交往能力与情绪调节方式 人际交往能力是指在人际交往过程中，个体为了获得良好的人际关系，表现出有效和适宜的交往行为所具备的能力特质。在人际交往能力与情绪调节方式的表格中显示了在10种情绪中悲伤、害羞两种情绪的调节方式对人际交往能力产生了影响，对于悲伤、羞愧进行重视调节的大学生更易获得良好的人际交往能力，而对于害羞，则是采取维持调节的大学生人际交往能力较好。

综上所述，合理的情绪调节方式可以帮助大学生更好处理自身发展、社会交往等问题。而当下大学生对于害羞、悲伤等情绪的忽视调节欠妥，对于悲伤、害羞、愤怒等负面情绪，建议大学生采取正确的宣泄以及积极的调节方式。有效的情绪调节能帮助个体获得良好的情绪和人际沟通技巧，更好地满足社会和环境的需求。

参考文献

[1] gross j j，levenson r nal suppression：physiology，self-report，and expressive behavior[j].journal of personality and psychology，1993，64(6)：970.

[2] lzard c psychology of emotions[m].new york：plenum，1991：27-57.

[3]李梅，卢家楣.不同人际关系群体情绪调节方式的比较[j].心理学报，20xx，37(4)：517-523.

[4]方平，李改，刘金秀.大学生情绪调节方式的调查与分析[j].教师教育研究，20xx，19(5)：60-65.

[5]李璇，侯志瑾，黄敏儿.社交焦虑大学生元情绪评价，情绪调节方式的探索及指导[j].中国临床心理学杂志，20xx，19(2)：231-233.

[6]王翔南，程一波，周玲娟.中等职业学校学生心理健康教育与危机干预的构建研究[j].中国医学创新，20xx，8(22)：63-66.

[7]黄敏儿，郭德俊.大学生情绪调节方式与抑郁的研究[j].中国心理卫生杂志，20xx，15(6)：438-441.

[8]王慧，孟婷婷，陈仙.团体心理辅导对大学生人际交往影响的效果评价[j].中国学校卫生，20xx，28(11)：1031-1032.

[9]刘佰桥.人际交往训练对大学生人际交往能力及心理健康水平的影响[j].中国健康心理学杂志，20xx，16(5)：489-491.

[10]方翰青，缪宁陵.当代大学生人际交往现状调查分析[j].常州信息职业技术学院学报，20xx，7(5)：69-73.

[11]展宁宁.大学生情绪调节策略与人际关系困扰及生活满意度的关系[j].石家庄学院学报，20xx，12(6)：115-120.

[12] lazarus r the primacy of cognition[j].american psychologist，1984，9(2)：124-129.

[13] gross j emerging field of emotion regulation：an integrative review[j].review of general psychology，1998，2(3)：271.

[14]齐原.大学生情绪调节的现状研究[j].出国与就业：就业教育，20xx(14)：193.

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