

DAXUESHENG

RENJI GUANXI YU

GOUTONG NENGLI

PEIYANG



大学生人际关系与 沟通能力培养

卢冬明 主编



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

大学生人际关系与 沟通能力培养

主 编 卢冬明

副主编 赫兰兰 佟欣 李静



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生人际关系与沟通能力培养/卢冬明主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2016. 2

ISBN 978 - 7 - 5682 - 1866 - 5

I. ①大… II. ①卢… III. ①大学生 - 人际关系学 - 高等学校 - 教材 IV. ①C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 025020 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市华骏印务包装有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 13

字 数 / 237 千字

版 次 / 2016 年 2 月第 1 版 2016 年 2 月第 1 次印刷

定 价 / 48.00 元

责任编辑 / 张慧峰

文案编辑 / 张慧峰

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 李志强

前言

学会与人沟通，建立良好的人际关系，是一个心理健康、生活愉快、事业成功的重要条件。对即将开始社会生活的大学生进行人际沟通能力的培养，有助于他们的身心健康。帮助大学生学会建立良好人际关系的方法，无论对在校期间的学习，还是对毕业以后的工作，都是十分必要的。

本教材是从当代大学生的需要与兴趣出发，采取任务驱动、行动导向的设计模式，以活动设计、角色参与为手段，旨在帮助大学生提高与人交往和沟通的能力，提升大学生的形象，构建良好的人际关系以及和谐的校园氛围，为大学生成人、成才、就业、成功打下坚实的基础。

本教材分调整不良心态、塑造交际形象、遵循沟通原则、掌握沟通技巧、修炼交际品质五个部分。按照乐于交往、学会交往、善于交往、改善交往现状的顺序安排内容，既适应学生的心理需求，又符合由易到难、由简单到复杂的认识过程。全书由理论到实践，在每一个环节中都安排了大量的案例、活动设计和测试内容，学生的学习过程就是一种交际感受及交际实践过程。

本书编写中，除参考了列于书后的“参考文献”中的内容，还参考了其他书籍、报刊、网络文献等相关内容，由于篇幅有限，未能一一注明，在此，向已经注明和未注明的作者一并表示谢意。

编写中我们虽竭尽全力，但水平有限，错误与疏漏之处在所难免，恳请专家、同行及读者批评指正。

编者

目 录

第一部分 调整不良心态 开启人际关系新起点	/ 1
任 务 一 了解自己与人交往的现状	/ 1
任 务 二 调整不良交际心态	/ 17
第二部分 塑造交际形象 增强人际交往的自信	/ 34
任 务 三 塑造良好的外在形象	/ 34
任 务 四 培养高雅的举止神态	/ 50
第三部分 遵循沟通原则 建立和谐的人际关系	/ 67
任 务 五 尊重他人 平等待人	/ 67
任 务 六 内省宽容 悦纳他人	/ 71
任 务 七 预先取之 必先予之	/ 81
任 务 八 诚实待人 守信做人	/ 87
第四部分 掌握沟通技巧 提升人际交往的能力	/ 93
任 务 九 学会倾听 架起沟通的桥梁	/ 93
任 务 十 学会赞美 为沟通注入润滑剂	/ 102
任务十一 学会批评 让“忠言”不再“逆耳”	/ 113
任务十二 学会拒绝 该说“不”时会说“不”	/ 122
任务十三 学会示弱 给别人一个机会	/ 130
任务十四 学会应变 摆脱人际交往困境	/ 139
任务十五 学会电话沟通 拉近心与心的距离	/ 150
第五部分 修炼交际品质 改善人际交往的现状	/ 160
任务十六 学会与身边的人和谐相处	/ 160
综合测试:了解你的交流与沟通能力	/ 184
参考文献	/ 196

第一部分

调整不良心态 开启人际关系新起点

学习目标

【知识目标】

- (1) 认识与人交往的重要性。
- (2) 了解不良交际心态的表现。
- (3) 掌握调整不良交际心态的方法。

【能力目标】

- (1) 分析自己与人交往的现状。
- (2) 分析不良交际心态的原因。
- (3) 调整不良交际心态。

【情感目标】

- (1) 激发提高交际能力的热情。
- (2) 树立提高交际能力的信心。
- (3) 增强对自己的认识和对他人的理解。

任务一 了解自己与人交往的现状

任务提出：了解自己与人交往的现状。

任务目标：了解自己与人交往的现状，激发学习热情，明确努力方向。

任务分析：

- (1) 通过人际沟通能力“自我检测”，发现自己的长处与不足，以便有针对性地改善和提升自己的人际交往与沟通能力。

- (2) 认识人际沟通能力的重要性, 激发学习的热情。
- (3) 分析大学生人际关系中的困惑和不适, 了解自己的交际现状。
- (4) 分析影响大学生沟通能力的因素, 找出克服自身不足的切入点。

基础知识

大学生的人际沟通能力

在社会生活中, 人与人之间免不了彼此交往, 人际关系泛指人们在社会交往过程中所形成的各种关系, 即社会关系, 具体包括经济关系、政治关系、法律关系、伦理关系及心理关系等。人际关系通常包括亲属关系、朋友关系、同学关系、师生关系、雇佣关系、战友关系、同事及领导与被领导关系等, 妥善处理这些关系的能力就是人际交往的能力。人际关系的建立和维持, 其目的绝不单单是交往, 往往是要通过交往作用来影响对方的态度, 改变对方的行为, 以符合自己的意愿。人类已跨入了 21 世纪, 人的社会交往范围越来越广, 社会分工越来越细, 社会竞争日趋激烈, 人与人之间的相互依存也愈加紧密了。在复杂的社会形势下, 人际交往能力成为决定一个人生存与发展的基本能力, 学会与人共处、与人合作尤为重要。



人生
离不开交往

美国著名的社会学家戴维斯曾发现, 一个名叫伊莎贝拉的私生女, 她一生下来就被其聋哑母亲隐藏起来, 过着与世隔绝的非人生活。一次偶然的机会, 人们发现了她, 当时已六周岁的伊莎贝拉不会讲话, 智力仅相当于刚出生的婴儿。

无独有偶, 在我国, 六朝古都南京城里也发现了轰动全城的“伊莎贝拉”事件。马铃姐弟三人十多年来几乎一直被他们的父亲锁在阴暗的家中, 其父患有严重的强迫症, 怕孩子外出受人欺负, 故孩子们只能从正门中央一条宽 1 cm、长 5 cm 的门缝里看外面的世界。经专家测试表明: 19 岁的姐姐马铃智力不如 5 岁的孩童, 15 岁的妹妹马萍智力低于 3 岁孩子, 11 岁的小弟马勤智力与 1 岁的婴儿差不多。

“伊莎贝拉”事件表明, 人是社会性的动物, 人离不开交往。人一旦被封闭起来不与外界发生联系, 就不能成为社会的人, 它不仅会极大地影响人的智力发展水平, 而且也使人失去了作为一个人存在的价值。因此, 交往是一个人的基本需要之一, 它对人的生存与发展至关重要, 一个健全的人必须学会交往。

中国有句关于搞好人际关系的形象比喻：生活就像一张网，每个人都是网上的一个点，要想自己不会变成配点，就只能和其他的点配合起来。每个人都渴望自己能够与他人和睦相处，拥有和谐的人际关系。良好的人际关系是建立在良好的人际沟通的基础上的。通过沟通，可以相互启迪、丰富彼此人生；人们相互接纳及彼此探索，可以促进个人的成长，满足其自我实现的需求。沟通是一个宽泛的概念，其外延在不断地扩展，因此，对于沟通的定义，学者们各抒己见。据不完全统计，沟通的定义迄今已有150多个。《大英百科全书》认为，沟通就是“用任何方法，彼此交换信息。即指一个人与另一个人之间用视觉、符号、电话、电报、收音机、电视或其他工具为媒介，所从事的交换信息的方法。”随着科学的发展，沟通的工具更加多样化，比如短信、彩信、微信、邮箱、QQ等，越来越多的沟通方式使人与人之间的沟通更方便快捷。在与人交往的过程中，利用各种各样的人际沟通手段，实现有效沟通的能力，就是人际沟通能力。

一、人际沟通能力对一个人的生存与发展至关重要

1. 人际沟通关乎身心健康

世界卫生组织把“人际关系和谐”作为心理健康的重要标准之一。美国加州大学洛杉矶分校医学院科学家进行了一项新研究，研究人员通过对122名健康的年轻人进行跟踪观察研究，并根据他们的日记来判断其心情状态和周边人际关系后发现，保持积极向上的心态、周围人能跟自己相处良好且没有竞争关系的状态，更容易让人保持身体健康，避免生病。研究报告指出，人际关系对身体健康的影响不容小视，特别是在心脏病、高血压、癌症的发病率上，其作用甚至不亚于饮食和休息。

英国的心理医生撒拉发现，一个人与外界交流的频率越高，身心的状况就越健康；与外界交流得越彻底，心胸就越豁达。许多小病与不适，都会在这种广泛的交流中治愈。人的疾病，有许多是由心绪造成的，郁闷、烦恼、痛苦，这些无法用药物治疗的情绪，却可以在交流中得到化解。人在许多时候，都有找人诉说的愿望。这就像吃饭喝水一样，如果达不到需求，人就会感觉恐慌、憋闷，进一步会产生身体的疾病。反之，把自己的感情对别人一吐为快，在交流和沟通中得到别人的理解和支持，能够获得心理的满足、精神的愉悦和身体的健康。与家人沟通，能享受天伦之乐；与恋人沟通，能品尝到爱情的甘甜；在孤独时，沟通会使人得到安慰；在忧愁时，沟通会使人得到快乐。



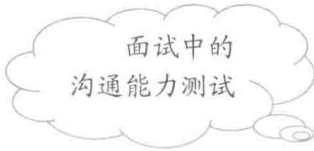
他为什么
病倒了?

小张是大一新生，性格较内向，从来没有住过校，从小都住在属于自己的房间里，进大学后与7名同学同住，在条件优裕的环境中成长的他，看不惯的是同寝室同学“不良”的卫生习惯，更不喜欢他们随便的作息制度，尤其不喜欢他们的高谈阔论，总之，看谁都不顺眼。由于内向的他本来就不擅长与人沟通，再加之看不起那些同学，于是，就以独来独往来减少与同学们的交往。时间一长，小张发现寝室同学说说笑笑，进进出出都结伴而行，似乎视他不存在。他开始感到失落了，孤独感油然而生，曾经多次萌发过主动与他们交往的念头，可都事与愿违。小张回寝室时总觉得同学们都在议论他，对他评头品足，还窃窃私语，一副嘲笑、鄙视的模样，他觉得受不了了，想过换寝室，但没有得到批准。为了不和他们交往，他很少回寝室，只有睡觉时才回去，即使这样避开他们，小张觉得似乎还是没有减少他们对自己的议论与不满。他开始失眠，食欲下降，精神状态越来越差，身体急剧消瘦，在寝室，话越来越少，甚至连笑声都很少听见，他感觉听课的效率也越来越差，最后终于病倒了。

2. 职业工作需要沟通能力

2005年，美国著名的克莱恩咨询公司进行了一项调查，在谈到世界五百强企业家的成功的因素时，三百位较成功的企业管理人中有85%的人认为，他们之所以成功是因为沟通与人际关系的能力胜人一筹，他们善于沟通，善于协调，善于说服，善于把自己的一些理念、思维传达给别人，让人愿意来帮助他们。而只有15%的人将成功只归功于专业知识和运作技巧。

强大的沟通能力可以促成良好的团队合作，而合作即是生产力。石油大王洛克菲勒说：“假如人际沟通能力也是同糖或咖啡一样的商品的话，我愿意付出比太阳底下任何东西都珍贵的价格购买这种能力。”高教学会前会长周远清指出：“随着信息技术的发展和全球化的深入，各个行业和岗位的变动越来越频繁，知识和技术的更新越来越迅速，社会的发展对高校的人才培养工作提出了更高的要求。用人单位招聘时，不仅仅要求学生掌握岗位相关的专业知识和技能，而且对学生的人际沟通能力越来越重视。在现有的人才培养体系中加入对学生的职业素质、职业核心能力方面的培养，也成了教育改革的必然要求。”由此足见沟通对于职业工作的重要性。



面试中的
沟通能力测试

在各式各样的应聘简历中，应聘者在介绍自己时把个人组织协调能力、沟通能力、语言表达能力、团队精神、处理人际关系的能力写进简历中已成为一种模式。但是面试官在面试

过程中，会针对所招聘岗位的要求，对应聘者的能力进行专项考查。

在一次招聘面试中，为了考查面试者的沟通能力，面试官特意将12位面试人员安排到一间会议室中，进行一项“我是记者”的小测试。规则是将面试人员分散开呈圆形就座，每一个人都可以去采访他身边的任何一个人，要求被采访的人除个人隐私（例如女性身材、月收入之类）外的所有问题都要回答，采访后要写出采访记录，被采访的人数不限。采访时间规定为10分钟，采访结束后，所有“记者”站起来，尽量以脱稿的形式去阐述被采访人员的情况。

测试规则讲清楚后开始采访，整个会议室中声人鼎沸，很热闹。测试结束后，采访了至少8位的有4个人；采访了5位的有6人；有1个人采访了3位；还有1个人只采访了1位。介绍被采访对象环节时，面试官发现，4个人（采访了至少8位者）中，有1个人能够非常准确和模式化地将所有采访对象介绍出来，其他3人不能够很完整准确地介绍所采访的对象；6个人（采访5位者）中，有2人能够很完整准确地介绍所采访的对象，其余的人员均不能完整准确地介绍被采访的对象。该测试后进入面试环节，最终通过面试的就是那3个能够完成任务的应聘者。

点评：沟通过程是双向的，即自己所讲的内容对方要能听明白，对方讲的话自己也要听懂，这才能称为有效沟通。在被测试者中未能完整表述其他人员信息的应聘者，多数是在采访过程中未能清楚了解并记录下被采访者情况的人。成功完成测试的那3位应聘者，沟通能力是很强的，尤其是那位能够说出8人以上情况的应聘者，目前就职于某知名企业的客服部，做客服部经理。



最先通过
的那个人

一篇题为《缺乏与人沟通能力 毕业生高分低能不堪大用》的文章这样写道：

那天去企业采访，当谈到对当今大学毕业生的印象的时候，老板说，在来应聘的大学生中，有不少人成绩的确很优秀，可是在和人打交道时，却明显缺乏与人沟

通的能力，这样的人是高分低能的人，不堪大用。

我接着问，“高分低能”意味着什么？老板的回答很干脆：缺乏沟通能力。

众所周知，专业知识是进入某个企业和某个行业的通行证，可是当大家都拥有这个通行证，都同时挤向一座桥、一道门的时候，谁才能成为最先通过的那个人？

显然，答案只有一个，要想做那个第一个冲过求职终点的人，你就得让对方发现你除了专业知识上能拿高分之外，在社会工作中你一样能如鱼得水。

3. 社会活动需要沟通能力

人们在生活中每时每刻都离不开社会活动，衣、食、住、行，社交、娱乐、社会服务等，在社会活动中总不免要与他人沟通。但是，沟通本身也绝非易事。比如，要向他人表达一个意思，始终说不清楚；要为他人办一件好事，但有可能弄巧成拙；本来想与他人解除原有的隔阂，但可能弄得更僵。所以说，社会生活需要有一定的沟通能力。



曾经看过这样一个故事：一个高中生为了能在高考前好好地学习，决定去租房。他看中了一处距离学校很近出租房，于是去见房东看房子。房东是个老爷爷，由于儿女常年在外工作，自己用不了那么多房间，就有了租房出去的想法。高

中生看完房子后觉得还不错，而且价格还便宜，就准备租下来。可是在他去交钱准备住下时，老人不租给他了。高中生失去了物美价廉的出租房，其原因是什么呢？请看看这位高中生看房的过程。

在高中生看房的时候，老人说：“其实钱不是问题，收你这么便宜也就是表示一下意思，关键是你得将房子保护好，不能把里面的家具什么的给弄花。”其实老人是希望能有个人住在这里，免得自己无聊。可是在谈话的过程中，高中生始终都在问一些无关紧要的问题：“这房子修了多久啊？花了多少钱啊？”“老人家一个人住没意思啊，还不如把房子卖了搬去和自己的儿女一起住啊”等等。在谈价格的时候，高中生明知老人要的价格不高，可是他还总想能压一点儿是一点儿。最后老人批评他不应该这样，要知足常乐。他却理直气壮不想认错。在老人给他强调住在这里要注意些什么的时候，他总是爱理不理的，总是将老人的话打断，对老人说的话他还要争论。比如，老人说这房子刚修没几年。可是他却说看着不像，只不过是里面装修得还不错。并且在最后他还跟老人说，自己学习需要安静，不喜欢唠叨等这样那样的事情。

有人说：大学生的主要任务，一是要学会做事，二是要学会做人。无论做事还是做人，都离不开社会的交往。有研究表明，良好的人际关系是大学生心理正常发展、人格保持健康及充满安全感和幸福感的重要条件之一。在21世纪的今天，市场经济意识和竞争意识深入人心，大学生期望成才，渴望成功，希望交往环境和谐。大学生在学习、生活的过程中，必然要面对和建立各种各样复杂的人际关系，学会建立良好的人际关系，无论是对大学生形

成良好的学习环境，还是对今后自身的发展都是有益的。

二、大学生人际关系现状

每一名刚刚步入大学校园的学生，都会对即将开始的大学生活充满美好的盼望：老师的青睐，学长的关心，老乡的温暖，同学的友情，甜蜜的爱情；温馨且永远充满笑声的宿舍，还有“睡在我上铺的兄弟（姐妹）”。然而，对于涉世未深的大学生来说，要在最短的时间里适应既新鲜又陌生的大学生活，无疑是对心理素质和人际沟通能力的考验。经过几个月的集体生活，有的同学人际关系和谐，精神振奋；而有的同学人际关系糟糕，心情非常郁闷，影响学习和生活。在这一时期，很多大学新生感到迷茫、困惑，这种心态常常被人们称为“大一现象”或“大一的迷茫”。

大学生人际关系中的困惑和不适集中表现为以下几个方面：

1. 交不到知心朋友

一些学生能够与老师和同学进行正常交往，甚至人际关系还相当不错，但是总感觉缺乏能互吐衷肠的知心朋友，有一种心灵的孤独。

他们的苦恼

● 个人认为自己性格还可以，绝对不是那种刁钻的人，不是没朋友，也没有被孤立，但就是没有愿意和我分享一切的知心朋友。

● 大学期间，与同宿舍关系不太好。我自认为我是一个热情、真诚的人，但还是无法融入他们。

那时候太孤独了，一个人上课、吃饭，孤独到我都觉得羞耻。有一段时间想着我怎么这么失败啊，都两年了，没有知心朋友，遇上个事连谈心的人都没有，什么都闷在心里。甚至都不敢跟家人说我在这边很不好，一个知心朋友都没有。

2. 与个别人难以相处

一些学生能够与多数人保持良好的关系，但与个别人交往不良。因此，常会影响情绪，如鲠在喉。

他们的苦恼

● 小志生长在农村，家庭生活较为困难，性格较内向，学习刻苦，成绩在班中名列前茅，立志要考上研究生。小锐是和小志同一班级、同一宿舍的学生，生长在城市家庭，性格开朗，喜欢和同学交往，学习成绩一般，进入大三下学时，也准备考取研究生。两人进入大学以来一直在同一宿舍居住，关系比较好，但因为一些小的事情两人之间产生了矛盾。

一天,小志要到学校8号教学楼自习室学习,小锐对小志说:“帮我占个座位,我一会儿也去学习。”小志应声而去。小志到自习室后,用课本占了一前一后两个座位,自己坐在后面的座位上学习。小锐到达自习室后,看到两个座位不挨在一起。小志马上解释说:“来时已经有很多人了,没有挨在一起的座位,就占了这两个。”小锐对小志说:“我们一起到图书馆学习吧。”小志说:“在这学习挺好的,我不去了,要去你去吧。”小锐到了图书馆后,占到了两个挨在一起的座位,打电话叫小志过去一起学习,小志坚持说自己想在教室里学习,不去图书馆了。小锐说:“你是不是不愿意和我一起学习?”小志说:“我还是觉得自己学自己的比较好。”这事引起了小锐心里对小志的不满,小志心里也很不舒服。

到了晚上,在宿舍里,小锐又找小志借手机充电器用一下。小志正在学习,就把充电器顺手扔给小锐。可事情不巧的是,小锐没思想准备,充电器正好打在小锐的脸上。小锐的脸被充电器划破了,而且出了血,同宿舍的同学马上拿出了创可贴给小锐贴上。小锐认为小志是故意的,勃然大怒,冲着小志大骂,并要求小志给经济赔偿。小志解释说自己不是故意的,就是破点皮,不需要赔偿。这事在同宿舍舍友的劝说下,暂时结束了。

到了第二天,两人又开始了手机短信息交战,来来往往十几条,小锐坚持要经济补偿;小志说这点伤不值得赔偿,而且自己已经道歉了。小锐说不赔偿今后没朋友可做。小志说不做朋友更好,接着又说,自己算了算大学三年交往中,一起吃饭大概欠小锐80多元,给他100元两清了。于是马上给了小锐100元,小锐也接受了。但小锐还是对小志不满,说要小志等着,要灭了他。小锐身材魁梧,小志身材瘦弱,这让小志心里很害怕、很紧张。夜里睡觉时,小志想先下手杀了他,可又害怕,所以整夜未眠,也没动手。第二天找老师出主意。

● 我是一名女生,今年20岁。上高中的时候我学习很刻苦,除了学习没有其他的爱好,也没什么朋友。因高考成绩不理想,补习了一年。考入大学后,班主任安排我当寝室长,我也想好好与寝室同学相处。但时间一长,我发现自己真的无法和室友相处。我习惯早睡,她们却喜欢聊到深夜;我比较爱干净,她们却喜欢乱丢乱搭,把寝室搞得乱七八糟。我以寝室长的身份给她们提出一些建议和要求。她们不但不听,反而恶言相骂。就这样,我与室友经常因为一些琐事发生争执。我认为自己是对的,但她们并不理睬,几乎没人跟我说话。现在我和室友的关系很糟糕,已经到了孤立无援的地步。

3. 与他人交往平淡

一些学生虽然能与他人交往,但多属点头之交,没有关系近的朋友。尤

其遇到事情的时候，没有人想着他。比如，几个同学一起去食堂吃饭，谁也不会主动喊上他，让人倍感孤独和失落。大学生中不乏因同学关系冷淡而抑郁的例子。

记者调查

曾经有记者对10所高校150名大学生进行心理现状抽样调查，发现过半学生认为同学、室友关系很一般甚至很差，像熟悉的陌生人。而造成冷淡的原因在于“生活习惯不一样”“争奖学金”“班干部选举”等。

记者调查发现，大学生面对激烈的竞争和日益强大的社会心理压力，比起中学生，他们的人际交往更为复杂，更为广泛，独立性更强，更具社会性。由于学习、工作压力或性格不合等因素，大学生之间情感变得冷漠，同学与同学之间交流不够，使得校园生活这个关系网越来越脆弱。

“同一个宿舍的可能会了解多一点，仅是同班的就了解很少。”某大学大三学生小余从事助理班主任工作有一年时间，平时经常要将学校的管理信息上传下达，与学生联系也较多。对于记者的提问，她的回答是：“班里27个人，彼此间比较了解的也就两三个吧。”某大三女生小何说：“班里50多个同学，比较了解的大概也就一成左右而已。”“大学里大家都各自有忙的事，连舍友也很难常常在一起了。”某大学小尹如是说。

“如果有学生情绪低落，会有多少人知道呢？”同学们的回答大多是：“根本没人知道，除非是他最好的朋友”。记者调查发现，在一些高校中，小班通常30人左右，大班多的能有60多人。但多数学生表示“95%不知道，宿舍的人有一半的可能性会知道。”

“如果班里有同学碰到一些事情，无法处理而想做出极端行为，通常会有多少人知道？”“那更少，一般不是特别要好的不会讲自己家里的事的，特别是经济情况。”记者采访时，多数学生这样回答。

记者调查发现，多数在校同学彼此了解的信息仅限于学习情况、兼职情况、学院八卦、逛街、课程、老师等，恋爱问题、家庭问题或其他一些敏感话题则很少问及。

一位大学生向记者抱怨：“我至少花了一年的时间才可以慢慢适应大学的文化氛围，很早就听说到了大学很难交到好朋友，可是心里还是希望像以前那样，有人一起好好玩，一起学习，一起去旅游。不过到了大学，还是受到了那种气氛的影响，除了两三个比较好的，大家都保持一种很淡的关系，表面上很客气，事实上可以算得上交流的东西很少很少。有时候同班的一个同学突然退学了都不知道，也很少有人真正会去过问。”

一名学生说道：“同学之间很少交流，同宿舍的也会有很多小矛盾，有些人很压抑，没多少人可以一起谈生活、谈理想、谈计划。这是一个和家庭很不同的世界，所以新学期很多人很难适应。我的舍友半夜说梦话都说不想回学校。”

经常夜不归宿 室友无一过问

采访中记者发现，由于大学城大部分学生宿舍管理较松，导致很多学生夜不归宿，而对室友夜不归宿其他人也多不过问。

一位大学生因为太过恋家，大一的大部分时间他天天都会奔走于从学校到家的路上。很长一段时间，同宿舍的人都见不到他，也没有人会问他在做什么。同学的淡漠让他更加对宿舍失望。“不想在学校住，跟宿舍的同学没什么好谈的。”他说。

同一宿舍的同学都很少跟大家说话。“一回来就对着电脑找自己的乐子。”这就是大学生眼中的宿舍关系。

“进入大学三年了，除了大一时碰到过一个谈得来的室友，之后同住的室友，感情都很淡漠。”“我觉得自己还不善于和别人交往，跟同学在一起，我感觉精神上很累，有点无所适从。有时对于冷场和尴尬不知怎么去把握。”

大学生眼中的室友

熟悉的陌生人；

大学同学就像远房亲戚；

总体来说就是朋友，不过只知其面，不知其心；

相互认识，深交甚少；

宿舍关系复杂，各顾各的；

室友如邻；

战略伙伴和密友；

爱我的人和对我不有用的人；

表面和谐。

是什么让人变得如此脆弱？对于我们周围的每一个人，本来我们都可以给予力所能及的一些关心，然而我们却不知从何时起却变得如此吝啬。一句关心的话语，一个小小的善举，虽然不能帮助那些处于水深火热中的人马上脱离困境，但却完全可能让他觉得世界还有关怀。然而，我们冷漠得很少去理会，甚至无意中做着落井下石的事，理由是我们也正烦着呢，哪有时间去管别人。

4. 与他人交往困难

一些学生虽然内心深处渴望拥有良好的人际关系，但由于交往能力有限，

或者有个性缺陷、交往心理障碍等原因，致使因无法与人正常交往而倍感苦恼。

他们的苦恼

● 大三学生小刘从小性格内向，不善言辞甚至是笨嘴拙舌。家中有一个弟弟却非常外向灵活，特别能说，小刘很羡慕弟弟。小刘平时几乎不开口说话，怕自己说错话得罪人，甚至有时候别人问他话也经常不回答。在大学期间朋友特别少，只跟自己同宿舍的两个同学接触较多。自己班上到现在还有几个同学不认识，与女生更是没有接触。内心感到非常孤独、苦闷，觉得自己就像是行尸走肉，不知道自己活的有什么意义。

● 一位21岁的大学生向老师倾诉她的苦恼：我一直以来和同学的关系都不好，我不会与人相处，同学都不大喜欢我。我常常是一个人独来独往，形单影只。为此我也觉得很难堪，觉得同学都带着怪异的、嘲笑的目光看我。所以我感到返校是一件压力很大的事情，很不开心。由于常常受着这种心情的折磨，我读书很难集中精神，成绩很差，每个学期都要补考。人际关系的紧张让我前途尽毁，我怎么办呢？

● 大二男生小林性格十分内向、孤僻，不善言谈，不会处事，很少与人交往。入大学一年多来，他和班上同学很不融洽，跟同宿舍人曾经发生过几次不小的冲突，关系相当紧张。后来他竟擅自搬出宿舍，与外班的同学住在一起。从此，他基本上不和班上同学来往，集体活动也很少参加，与同学的感情淡漠，隔阂加深。他认为自己没有一个人能相互了解、相互信任，能够谈得来的知心朋友，常常感到特别的孤独和自卑，情绪烦躁，痛苦之极。而巨大精神痛苦无处倾诉，长期的苦恼和焦虑使他患上了神经衰弱症。

5. 惧怕与他人交往

一些学生回避与人接触，不得不交往时则紧张、恐怖、心跳加快、面红耳赤，难以自制，总是处于焦虑状态。他们害怕自己成了别人注意的中心，害怕自己在别人面前出洋相，害怕被别人观察。总担心自己会出现错误而被别人嘲笑，总处于一种莫名的心理压力之下。与人交往，甚至在公共场所出现，对他们来说都是一件极其恐怖的任务。这叫作社交恐惧症，是一种心理障碍，会严重影响生活、学习和今后的工作。

他们的苦恼

● 大一男生小黄，小时候父母的同事、朋友或亲戚到家里来，不敢打招呼，总是想办法躲起来。高中以后稍微好一点，但在集体场合还是不敢讲话。除非大部分人都很熟悉，一般

的聚会、集体活动都不参加。尤其不敢和女孩子讲话，不敢看女孩子的眼睛，一讲话就脸红。读大学后，大部分时间都用在在学习上，虽然成绩很好，但内心很痛苦，别人无法理解。

● 害怕交往的他，开学第二天他得了社交恐惧症

“你快回来吧，你儿子心理出问题了。”送儿子去外地读大学的第二天，李先生就接到了学校辅导员的电话。

李先生忐忑不安赶到学校，打量着眼前的儿子小光：低着头，眼神恍惚紧张。他关切地拉起儿子的手，手心潮潮的，小光在出汗。“我觉得别人都在看我，周围人都在威胁我……”小光声音颤抖。

回想起儿子离家的情景，李先生才意识到，小光的心理问题早有先兆。

十几个小时的火车旅途中，儿子总是低着头不看人，总趴在火车茶几上。坐出租车时，连司机都不敢看。

辅导员告诉李先生，报到第二天，小光就哭着说自己心理出了问题。

在学校心理咨询中心，小光被诊断为社交恐惧症。李先生想不明白，从初中起就住校的儿子怎么会怕和人交往？

从心理辅导老师那里，他了解了儿子的心理历程。小光早在高中时就产生了自卑情绪，见到陌生人就会紧张，负面情绪在他心里慢慢堆积。

“初中时一个月、高中时一学期，儿子才回家一次。可每次他回来，我只知道买东西，鼓励他好好学习，很少问问他心里的想法。”李先生后悔不迭。

和同学吃饭，他“浑身不自在”

按心理老师介绍的“暴露疗法”，李先生想方设法“逼迫”小光多和同学接触，尽快摆脱拘束和恐惧。

新生体检，在人头攒动的医院大厅，小光低头不语。每项检查，李先生都要好说歹说才能把小光“推”进诊室。

一次吃午饭，李先生瞒着小光约了他一位同学在餐厅碰面。看到了早已在等待的同学，小光转脸就想走。勉强吃完了饭，李先生问：“感觉怎么样？”“难受，浑身不自在。”小光抱怨。

几天的“陪读”过后，小光的状态没有好转。“爸，我在这儿待不下去了，咱回家吧。”小光央求着。

新生报到后的第五天，小光休学了，和爸爸一起回了河南老家。

从那以后，小光大门不出二门不迈，上网聊天和看电视成了他生活中最主要的组成部分。

● 厌恶交往的她，暴饮暴食支撑她的大学生活

苍白瘦小的小雪，手臂上挂着渗着血的牙印。大二开学不到一个月，