



许志红 著

大学生人际关系问题研究
——基于压力与应对的视角

中国社会科学出版社

许志红 著



浙江农林大学学术出版基金资助项目

浙江农林大学科研发展基金资助项目

大学生人际关系问题研究

——
基于压力与应对的视角

中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生人际关系问题研究: 基于压力与应对的视角/
许志红著. —北京: 中国社会科学出版社, 2012. 3

ISBN 978-7-5161-0538-2

I. ①大… II. ①许… III. ①大学生—人际关系—
研究 IV. ①C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 021244 号

大学生人际关系问题研究 许志红著

出 版 人 赵剑英

责任编辑 孔继萍

特邀编辑 徐亚莉

责任校对 王俊超

封面设计 郡 婷

技术编辑 王炳图

出版发行	中国社会科学出版社	出版人	赵剑英
社 址	北京鼓楼西大街甲 158 号	邮 编	100720
电 话	010-64040843 (编辑) 64058741 (宣传) 64070619 (网站) 010-64030272 (批发) 64046282 (团购) 84029450 (零售)		
网 址	http://www.csspw.cn (中文域名: 中国社科网)		
经 销	新华书店		
印 刷	北京奥隆印刷厂	装 订	廊坊市广阳区广增装订厂
版 次	2012 年 3 月第 1 版	印 次	2012 年 3 月第 1 次印刷
开 本	880 × 1230 1/32		
印 张	10	插 页	2
字 数	252 千字		
定 价	35.00 元		

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题请与本社发行部联系调换
版权所有 侵权必究

浙江农林大学学术出版基金资助项目

浙江农林大学科研发展基金资助项目

序

在担任博士生导师的十二年时间里，我已招收了十一届近 50 名博士研究生。其中，已有 26 人通过了博士学位论文的答辩，并获得了博士学位。许志红博士就是已经毕业的博士之一，也是非常优秀的学者之一。应该说，我指导的博士研究生已经是一个人数众多和具有规模的学术团队。在这个学术团队中，从一开始就形成了非常好的学术氛围。我所倡导的双品教育，即人品的教育与学品的教育，在学生的身上得到了出色的体现。我在博士研究生一入学的时候就强调，博士研究生严格说来并不是“学生”，而应该是“学者”。学生和学者只有一字之差，却有根本性的不同。学生是掌握知识的，而学者是从事研究的。特定专业的学生是系统获取专业知识技能的，特定专业的学者则是全面体现专业研究能力的。那么，作为博士生导师的责任，就是把入门的学者培养成为具有专业创造力和专业影响力的知名学者。其实，这不仅对于博士生导师来说是一个很高的目标，而且对于每一位博士生来说也是一个很难的目标。但也正是在这样一个不容易达成的目标之下，我指导的博士生却取得了非常骄人和令人自豪的成绩。其中在高校从事教学和研究工作的学者，已经有多人成为博士生导师，已经有近十人晋升了教授，已经有近 20 人晋升为副教授。他们已经在独立从事教学和研究工作，已经有了自己的

学术建树和学术影响。许志红博士就是其中一个无须扬鞭自奋蹄的学生，也是非常有心和特别用心的学者。心理学的研究者是考察和研究人心的，而心理学研究者本人就应该是自己的专业和研究的心人和用心者。这是我对自己的学生感到满意的最为重要的地方。其实，我自己的所求非常简单，也就是学术和学生而已，我对自己学生的要求也非常简单，学品和人品而已。但也正是这样简单的要求，却是需要终生的付出和努力。

许志红博士的以博士学位论文为蓝本的学术专著《大学生人际关系问题研究——基于压力与应对的视角》就要公开出版发行了。这是以大学生作为研究对象的心理学专题研究。大学生、在校的大学生、中国本土的在校大学生，这是一个非常独特的和值得研究的社会群体。我国的在校大学生面对着的是特定的生活情境。他们处在一个特殊的交汇点上、转折点上、聚光点上、受力点上、冲击点上。例如，当代的大学生是在家庭与社会的衔接点上，是在学业与职业的选择点上，是在长辈与同辈的关联点上，是在依赖与独立的摇动点上，是在简单和复杂的集聚点上，是在低落和高涨的转换点上，是在脆弱与坚强的衔接点上，是在盲目和清醒的起伏点上，是在思想和情感的融合点上，是在交往和应对的互动点上，是在自主和顺从的摇摆点上。因此，大学生应该成为心理学研究者重点关注的群体，大学生的心理应该成为心理学研究者研究的课题，大学生的人际关系与应对策略应该成为心理学研究者深入探讨的内容。其实，真正的关注或有效的关注是要建立在科学的了解和把握的基础之上，是要建立在对大学生心理行为的实际状况和内在机制的科学的描述和阐释的基础之上。当然，对于高校的教师而言，平时就在与大学生朝夕相处。但是，却很有可能对大学生或对大学生的心理知之甚少。这就需要专业研究者的专题化的考察和研究。通过专题化的考察和研究，

就可以不断增进对大学生的人际关系与应对策略的了解和理解，而且可以对大学生的日常生活和社会心理进行有效的引导和干预。

这部著作的研究采用多种研究方法，对大学生的人际交往与应对状况进行了较为全面的研究，了解了大学生人际关系的发展特征，剖析了大学生人际关系与应对策略的影响因素，获得了大学生人际交往与应对方面较丰富的第一手资料。此项研究不仅为我国大学生人际关系研究提供了理论启示和实证资料，对维护大学生心理健康的教育具有理论和实践意义，而且为大学生良好人际关系的养成和为教育工作者开展个性化教育提供了重要参考。

人的心理包含着许多不同的构成部分。那么，人的心理成长也就存在着是否可以心理的单一成分或单一功能的成长。人的心理也是一个统一的整体，是不可分割的。那么，成长是否就是指心理整体的变化和演进。这也就是分离式的成长与整合式的成长。分离式的单一的成长尽管也是人的心理成长的表达，但却是一种畸形的或不合理的成长。例如，单纯的智力的发展就会导致个体心理的其他方面的弱化或退化。整合式的全面成长对人的心理成长是非常重要的。当然，整合式的成长也并不就能够脱离开各个不同侧面和方面的成长。

无论是从哪些方面或层面来描述和解释人的心理成长，无论是从哪个方面或层面来引导和推进人的心理成长，可以肯定的是，心理的成长应该是以心理的整体来体现的。心理的整体性质既表明了分解和分裂并不是人的心理成长的目标和体现，也表明了分歧和分立并不是心理学研究的目标和体现。心理成长的分离和分裂可以导致关于心理成长的心理学研究的分歧和分立。同样，心理研究的分离和分裂也可以导致关于心理成长的现实过程的混沌。那么，关于人的心理成长的考察和研究就需要一个整合

的视野，或者说是需要一个整合的框架。

智力的成长涉及的是个体的智力开发，包括人的认知、观察、记忆、想象、计算、推理，等等能力的发展。人格的成长涉及的则是包括人的智力和非智力心理或人格层面的成长，也就包括需要、兴趣、动机、意志、情绪、情感、性格、气质等因素的改变和增进，还包括自我意识、社会认知、人际协调等方面的变化和发展。对智力因素与非智力因素的划分，对智力因素的过度重视及对非智力因素的忽视。这都造成了十分严重的社会后果。人的需求与情感是人的心理体验的重要的构成，也是人心理生活不可缺少的动力。其实，人的认知是附属于人的需要和情感的，或者是由人的需要和情感带动的。

大学阶段人际关系和谐与否是影响大学生心理健康的一个重要因素，是大学生社会化的必要前提，是大学生身心健康和学业进步的基础。大量研究表明，大学生人际关系问题在各种心理问题中处于非常突出的位置。认知因素是大学生人际交往的基点，对人际交往的正确认识成为影响大学生交往效果的重要因素。大学生能否有正确的人际认知是形成和谐人际关系的基础。

从大学生人际关系的认知因素来看，负性自动思维、人际归因、领悟社会支持对大学生人际关系具有明显的影响作用，情绪调节对认知因素起着重要的调节作用。这对从事大学生健康教育工作者的启示是，要想改善大学生的人际关系，必须改善大学生的人际认知，纠正大学生的认知偏差，实现认知的平衡。这在现实可以通过多样化的心理健康教育模式对大学生进行教育和指导，可以在校园文化活动中培养和增强大学生的人际认知能力，可以采取认知干预和行为干预的辅导方法，利用团体咨询的优势，促进其人际关系的良性发展。从另一角度看，对大学生人际关系的应对策略而言，有多种因素参与其中，如人际归因、领悟

社会支持、情绪调节等。这需要采取生态学模式，将这些因素看成一个复杂系统，需要来自学校、社会、家庭，包括大学生自身的共同努力、积极配合，采用灵活的干预方式来完善大学生的人际认知模式、提高大学生的自尊水平和应对问题时的自我效能感。这将从根本上改善和消除大学生人际交往的不良状况。

我在自己指导博士研究生的过程中，一直强调学术研究、心理学的学术研究应该有两个基本的功能。第一个功能是学术的功能。这就要投身专业学术领域，把握专业研究方向，进入专业学术前沿，提供专业研究创造。第二个功能是生活的功能。这就要关注人类切身的生活问题，提供解决人类生活问题的方式和方法，创造干预人类生活的工具和技术。这两个功能在心理学的研究中，都是非常重要的。那么，在我的学生的学术研究中，在许志红的学术著作中，可以说就体现出了这样的两种功能。这也就是这本学术专著的学术性的价值和生活性的价值。学生取得的学术成就，早已经成为了我的快乐源泉。每当听到自己的学生取得了进步，拥有了成绩，达成了目标，赢获了荣誉，体尝了幸福，我都会非常高兴。我是真的不愿意为别人的著述写序言，总认为这就是画蛇添足。但是，我却真的很乐意为自己学生的著述写序言，总认为这就是锦上添花。

真希望这样的快乐总是伴随着我！

葛鲁嘉

博士、教授、博士生导师

吉林大学哲学社会学院心理学系 2011 年 1 月 10 日

中文摘要

随着社会竞争的加剧,以及大学校园生活的种种困扰等因素,使得大学生的人际交往障碍问题逐渐浮出水面,成为困扰大学生正常校园生活的重要因素。已有研究表明人际关系问题是影响大学生的心理障碍因素之一。对于大学生而言,良好的人际关系不仅意味着校园内部有较好的人际氛围,更为重要的是它关系到大学生在校园内的成长,同时也为大学生走向社会,适应社会角色的转换,进一步社会化作必要的心理和行动上的准备。因此,进行大学生人际压力问题的研究,不仅丰富压力与应对研究领域的理论成果,充实健康心理学、大学生心理学、人际关系心理学,而且为大学生心理健康教育 and 心理辅导提供理论指导,具有一定的理论探讨价值和实践意义。

本研究从文化本位研究取向切入研究的背景和研究意义,综述已有的文献和翔实的理论研究,对压力的内涵、压力的理论模型、压力源评估和测量手段及压力应对策略的内涵、理论、维度结构、影响因素和干预实验的研究进行了系统回顾和梳理,在此基础上,形成本研究的思路和框架。本研究以系统结构假设为出发点,采用多种研究方法,以大学生为考察对象,对其人际压力

和应对策略进行全面、系统的探讨。整个研究分为如下几个部分。

1. 大学生人际压力及其应对策略是一个多维度、多层次的结构。根据人际关系在一定社会历史条件和群体背景下具有认知、情感和行为三种心理活动,大学生人际压力是一个由人际认知、人际情感、人际行为三个因子构成的多维度结构。其中人际认知包括人际容纳、竞争、自卑;人际情感包括孤独、不理解、失衡;人际行为包括回避、疏离、协调、曲解。大学生人际压力应对策略也具有多维结构,包括主动应对策略和被动应对策略。其中主动应对策略包括真诚待人、正视现实、宽容理解、自我调节、行为转移;被动应对策略包括忍受回避、顺其自然。在文献研究、理论构想的基础上,经过开放问卷、心理学者评定等程序编制的大学生人际压力问卷和人际压力应对策略问卷经过心理统计学和心理测量学检验,具有较好的信度和效度,本研究编制的两个问卷有良好的心理测量学品质,可以作为测量大学生人际关系的工具。

2. 对大学生人际压力发展特征的研究发现,在学校性质上,重点大学和普通大学的学生没有显著的差异,但是重点学生在人际情感上比一般院校的学生更多地压抑自己的情感。在专业方面,文科生在人际认知、人际行为上得分高于理科生,理科生在人际情感、人际总体困扰上得分高于文科生。在人际压力的年级差异方面,二年级的人际认知得分高于其他年级。其中二年级和三年级、四年级在总分上存在显著差异。从人际压力的性别差异来看,女生在人际认知、人际情感、人际总体困扰程度方面高于男生,男生在人际行为方面高于女生。对大学生人际压力在生源地的差异检验发现,农村学生在人际压力总体水平上要高于来自城市的学生。对大学生人际压力在是否

独生子女上的差异检验发现,非独生子女的大学生在人际认知、人际行为和人际压力总体上得分要高于独生子女的大学生。对大学生人际压力应对策略的发展特征研究发现:在学校性质上,重点高校的大学生在被动应对策略方面显著高于普通高校的大学生,在面临人际压力时更多采用被动方式。在专业方面,不同专业的大学生无显著性差异。对年级特点的研究发现,二年级学生在被动应对策略上与其他年级表现出极其显著的差异。对性别差异上的差异检验发现,女同学无论是在主动应对策略上、被动应对还是在总体应对策略的选择上得分都高于男同学。对生源地的差异检验发现,来自城市的大学生在主动应对策略和总体应对策略上的得分都要高于来自农村的学生;而农村学生在被动应对策略上的得分要高于来自城市的学生。对是否独生子女方面的差异性检验发现,独生子女在主动应对策略和应对策略总体上要高于非独生子女。

3. 对大学生人际压力与人际应对策略的相关研究表明,主动应对策略与人际行为存在极其显著的负相关,与人际情感存在负相关。总体来看,主动应对策略与人际压力大多呈低程度的负相关。以被动应对策略及其各因素与大学生人际压力的三个维度即人际认知、人际情感、人际行为进行相关分析后发现,被动应对策略与其呈现正相关,并且相关极其显著。结构模型表明,人际认知对主动应对策略和被动应对策略有直接影响效应;人际情感直接影响被动应对策略;人际行为对主动应对策略和被动应对策略有直接影响效应。

4. 对大学生人际压力与应对策略的影响因素研究包括六项研究。首先由四项研究分别考察人际归因、领悟社会支持、负性自动思维、情绪调节对应对策略的影响,结果表明人际归因方式作为一种重要的认知方式在人际压力和应对策略之间起着完全的

中介作用；领悟社会支持部分中介人际压力对应对策略的影响；负性自动思维不是大学生人际压力与应对策略的中介变量，它是大学生人际压力与人际归因的中介变量，是大学生人际压力与社会支持的中介变量；情绪调节在人际压力与应对策略之间起着调节认知因素的作用。其次从生态系统的角度考察诸多心理变量间的关系，建立整合模型，结果表明，人际归因和领悟社会支持直接作用于应对策略，负性自动思维调节着人际归因和领悟社会支持。四个变量共能解释应对策略的 14% 的变异量。最后，考察了人际压力、认知、应对策略和心理健康的关系，结果发现，对抑郁影响最大的是应对策略，依次为领悟社会支持、负性自动思维和人际归因。

5. 以认知—行为疗法为基础，以团体辅导为主要形式，对大学生人际压力认知因素的干预研究发现，团体辅导对自尊和一般自我效能感的影响作用明显，实验组和控制组在干预前后差异显著，实验组在干预前后也出现显著的差异；在大学生人际压力方面，团体辅导训练改善了大学生的人际认知、人际情感和人际行为，降低了大学生的人际压力水平；在应对策略方面，实验组干预前后在主动应对策略得分差异不显著，而被动应对策略差异显著。团体辅导对改善大学生的人际关系是有效的，基本与干预实施前方案设计的预想结果相一致。

6. 总的讨论部分，对研究结论进行了分析，提出本研究的实际价值和指导意义。同时阐述了本研究的创新之处和研究局限，并对后续研究做出设想。

总之，本研究采用多种研究方法，对大学生的人际交往与应对状况进行了较为全面的研究，了解了大学生人际压力的发展特征，剖析了大学生人际压力与应对策略的影响因素，获得了大学生人际交往与应对方面较丰富的第一手资料。此项研究不仅为我

国大学生人际关系研究提供了理论启示和实证资料，对维护大学生心理健康教育具有理论和实践意义，而且为大学生良好人际关系的养成、为教育工作者开展个性化教育提供重要参考。

Abstract

With the intensification of social competition and life troubles, interpersonal barriers gradually emerge and become important disturbing factors in campus. Existing research shows that interpersonal problem has become one of the factors which bring about psychological barriers. For college students, the good relationship not only means good interpersonal atmosphere on campus, but what's more important is that it relates to the growth of college students. At the same time, good relationship lays both mental and physical foundation for the college students who are going to the society, changing their roles, and becoming more socialize.

Thus, research on college interpersonal difficulty not only enriches theoretical results in the stress coping field such as health psychology, positive psychology, psychology of college students and interpersonal psychology, but also provides theoretical guidance for mental health education and psychological counseling in college. Overall, this study is theoretically valuable and practically significant.

Based on cultural background, this study systematically re-

viewed the existing literature and detailed theory, including the connotation, theoretical model, assessment and measurement of pressure, and the connotation, theory, influencing factor and intervention experiment, which contributed the next ideas and framework of this research. Starting from the hypothesis of system structure, this study fully and systematically discussed the interpersonal distress and coping strategies of college students with some methods, which divided into six parts.

1. The interpersonal distress and coping strategy of college students is a multi-dimensional and multi-level structure. According to the fact that the relationship involves cognitive, emotion and behavior in certain social condition and historical context, the multi-dimensional interpersonal distress includes interpersonal cognitive (capacity, competition, inferiority), interpersonal emotion (loneliness, misunderstanding, imbalance) and interpersonal behavior (avoidance, alienation, coordination, distortion). The coping strategy of college interpersonal distress is also a multi-dimensional structure that includes active coping strategy (sincerely treating, reality facing, inclusive and understanding, self-regulation, behavior transferring) and passive coping strategy (enduring and avoiding, nature following). Based on the literature research and theoretical concept, we composed the college interpersonal distress questionnaire and the interpersonal distress coping strategies questionnaire through the process of open survey and professional assessment. The questionnaires had good reliability and validity through statistical and psychometric tests, so could be the measuring tools of college

students interpersonal.

2. Research on the development features of interpersonal distress in college, this study found that there were no significant difference between key universities and general universities, but the students in key university repressed their emotions more than the ones in general universities; Liberal arts students scored higher in interpersonal cognitive and interpersonal behavior, while lower in interpersonal emotion and overall distress than science students; The sophomore scored higher in interpersonal cognitive than students in other grades, with significant differences among sophomore, juniors and senior students in the total score; Female students scored higher in interpersonal cognitive, interpersonal emotion and overall distress, while lower in interpersonal behavior than male students; Rural students scored higher than urban ones in overall distress; Students with siblings scored higher than the one-child students in interpersonal cognitive, interpersonal behavior and overall distress. Research on the development features of interpersonal distress coping strategies, this study found that the key university students scored higher significantly than the general ones in passive coping strategy, which meant passive coping with interpersonal distress more; There were no significant difference among specialties; Female students scored higher than male ones in active coping strategy, passive coping strategy and total coping strategy; Urban students scored higher in active coping strategy and total coping strategy, while lower in passive coping strategy than rural ones; One-child students scored higher than those with siblings in ac-