



大学生人际关系困惑及干预策略研究

DA XUE SHENG REN JI GUAN XI KUN HUO JI GAN YU CE LVE YAN JIU

李本祥 著

安徽省高等教育振兴计划高校思想政治教育综合改革计划（项目编号：Szzgjh1-2-2017-21）研究成果



李本祥（1981-），男，安徽肥东人，巢湖学院艺术学院讲师，硕士，研究方向：马克思主义中国化研究、大学生思想理论教育与大学生就业。先后主持并承担：安徽省高等教育振兴计划高校思想政治教育综合改革计划（项目编号：Szzgjh1-2-2017-21）、安徽省高校人文社会科学研究项目（项目编号：SK2017A0492）的研究。曾获2017年度安徽省优秀辅导员，安徽省第三届大学生艺术展演活动高校艺术教育科研论文二等奖，安徽省第九届高校毕业生就业优秀论文评选三等奖，2017年度安徽省高校辅导员工作优秀论文评选三等奖等荣誉。

2017年安徽省高等教育振兴计划思想政治教育综合改革计划

研究项目：安全有梦辅导员名师工作室（项目号：Szzgjh1-2-2017-21）




大学生人际关系困惑及干预策略研究

DA XUE SHENG REN JI GUAN XI KUN HUO JI GAN YU CE LVE YAN JIU

李本祥 著

江西·南昌

 江西科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

大学生人际关系困惑及干预策略研究 / 李本祥著
— 南昌 : 江西科学技术出版社, 2018.9
ISBN 978-7-5390-6553-3
I . ①大… II . ①李… III . ①大学生—人际关系学—
研究 IV . ①C912.11
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 225857 号

国际互联网 (Internet) 地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2018337

图书代码: B18186-101

大学生人际关系困惑及干预策略研究

李本祥 著

出版 江西科学技术出版社
发行
社址 南昌市蓼洲街 2 号附 1 号
邮编: 330009 电话:(0791)86623491 86639342 (传真)
印刷 江西省奥美实业有限责任公司
经销 各地新华书店
开本 787mm × 1092mm 1/16
字数 140 千字
印张 6.25
版次 2018 年 9 月第 1 版 2018 年 9 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-5390-6553-3
定价 25.00 元

赣版权登字 -03-2018-342

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

前言

人与人之间的关系分为三重关系，一重是自己与自己，一重是自己与他人，一重是自己与集体。这三重关系中，最重要的关系是自己与集体的关系，也就是常说的人际关系。所谓人际关系，就是指人的生活、工作、学习过程中，自己与亲人、同事、老师和同学之间的关系。大学生作为学校的主要参与者，只有构建和谐的人际关系，才能构建和谐的校园，才能构建和谐的社会。从心理学的角度出发，致力于大学生人际关系与人际关系特征的研究，这显然具有重要的理论和实践意义。

本书研究目标：一是描绘了当代大学生人际关系特征全貌，了解大学生人际关系行为特征、认知特征、情感动力特征，及其与社会区域环境的关系；二是建立大学生人际关系特征系统心理模型，包括认知系统模型、人际关系动力特征与行为策略关系模型；三是阐述了大学生人际行为塑造的教育对策，利用社会化强化因子在人的行为塑造过程中的影响作用，从人际关系的协调入手，从和谐关系认知技术、人际交往技巧、人际共情体验几个方面，提出培训建议，培养大学生的个体独立性和团队精神；第四是大学生心理危机产生后的预警与干预。从交友干预、恋爱干预和亲情干预三个方面着重阐述了大学生心理危机的干预策略。

本书研究的四个特点：

(1) 时代性

把大学生人际关系特征研究融入社会经济、文化的时代背景，了解当前社会区域背景与大学生人际关系特征间的互动关系，为建构以良好人际关系为切入点的社会主义和谐社会探索新方法、新思路。

(2) 创新性

样本规模大、有代表性，整个研究跨全国四个地区，包含东南沿海、西部、东北地区七所高校四类本科专业，有效回收问卷 1670 份；调查采用自编的调查问卷，涵盖三个维度：人际交往行为类型、人际关系类型、人际关系特征维度，它囊括了大学生人际关系的行为、情感、认知、动力、技能特征的心理结构，并深入探索了



大学生人际关系的模式。

(3) 系统性

系统研究当代大学生人际行为特征与其人际认知，包括自我认知、他人认知和关系认知和人际需要、人际策略间的辩证互动关系，并进一步探索了人际交往技巧，即一个对形成良好人际关系有重要影响的因素。

(4) 有效性

利用社会化强化因子在人的行为塑造过程中的影响作用，把人际关系的协调作为杠杆，帮助大学生自己完成去自我中心化，提高对社会适应的能力，从而带动大学生培养团队精神，促进高校校园文化建设。

本书对大学生人际关系困惑与应对策略的内涵、基本理论、影响因素等相关内容进行系统分析，确定了大学生人际困扰与应对策略的理论结构，通过问卷等形式开展调查，统计工作分析出当前大学生的人际关系现状，进一步提出大学生人际困扰的应对策略。

总体来说，大学生人际关系困惑及干预策略研究，在一定程度上揭示了大学生人际关系基本状况与影响路径，为今后大学生人际关系研究奠定了一定基础，有不足之处，在今后的研究中将会逐步完善。

目 录

第一章 绪论	1
第一节 研究背景和研究意义 /1	
第二节 国内外研究综述 /4	
第三节 研究内容和研究方法 /5	
第二章 人际交往概述	8
第一节 人际交往概念与类型 /8	
第二节 大学生人际交往特点 /9	
第三节 良好人际交往的意义 /12	
第三章 人际沟通概述	14
第一节 人际沟通 /14	
第二节 人际沟通原则 /16	
第三节 人际沟通障碍 /20	
第四章 当代大学生人际关系状况实证研究	24
第一节 问卷调查结果 /24	
第二节 个案访谈结果 /43	



第三节 当代大学生人际关系概况的总体印象 /50

第五章 当代大学生人际关系困扰影响因素研究 55

第一节 大学生人际关系困扰状况 /55

第二节 累积 Logistic 回归模型变量量化 /58

第三节 单因素累积 Logistic 回归分析结果 /60

第四节 多因素累积 Logistic 回归分析 /63

第六章 大学生人际关系困惑干预策略 67

第一节 交友干预 /67

第二节 恋爱干预 /71

第三节 亲情干预 /79

第七章 大学生情感问题干预成功的案例分析与启示 87

第一节 案例介绍 /86

第二节 案例分析及启示 /87

参考文献 91



第一章 绪论

第一节 研究背景和研究意义

一、研究背景

近年来大学生人际关系研究成为大学校园心理健康研究的热点。一方面，大学生的心理问题，往往是从不能妥善处理人际关系开始的；另一方面，大学生人际关系的好坏也是衡量其心理健康的标准之一。

从以往研究的结果来看，目前我国大学生人际关系总体状况不够理想。许多研究指出大学生中存在的人际困扰较为普遍。如汪雪莲和许能峰等报告，医学生中人际关系困扰检出率为 47.8%，较严重人际关系困扰为 15.7%。王鑫强、陈克娥采用随机取样的方法，调查到 350 名在读大学生，发现有 29.7% 的大学生存在一定的人际关系困扰，有 13% 的大学生存在严重人际关系困扰。山西大学唐为民以人缘系数为指标来衡量大学生人际关系，经调查显示，大学生人缘系数平均值为 0.44，这个数据表明大学生人际关系不是很融洽。而另一项调查结果显示，有 65.85% 的大学生存在某种程度的孤独感，有 4.19% 的学生存在较深的孤独感。大学生之所以产生孤独感，是因为这些大学生在学习、生活中遇到的困惑、困难长期得不到有效解决，也很难得到其他学生的关心，这表明他们的在处理人际关系的时候做得不够或没有做好。这些数据反映了当前大学生人际关系状况总体上不容乐观。以上这些研究结果表明了大学生普遍存在人际关系的困扰。

随着改革开放不断深入，教育行业也受到了冲击，原本像“象牙塔”一样安谧的大学校园在社会变革中也发生了巨大的变化。大学生承受的压力越来越大，原本平静的校园出现了很多不和谐的现象。其中以诚信和情感为主要内容的人际关系危机可能是涉及面最广、表现最突出、最引人注目的一个方面。

中国大学生心理发展水平正在走向成熟而又未完全成熟，大学时期面临着各种



转变和挑战，这时他们会有意无意地对自己的各方面发展进行反思，进行自我评价。A.Ramsey 等认为：“一些学者相信大学生活有可能是一生当中压力最大的几年”。因此了解大学生的压力及应对策略，并进行一定的干预，这是很有必要的。

二、研究意义

1. 理论意义

(1) 建立大学生人际关系内在特征的动力模型

大学生人际关系不仅仅是个体社会适应能力的外部表现，同时也是个体内部心理特征的投射，是个体的自我认知、他人认知和关系认知的结果体现，是人际情绪、需要、认知的辩证互动的结果体现。从内部深层心理动力的角度构建当代大学生的人际关系模型，能够更深入地探索大学生人际关系的内部动因，揭示大学生人际行为策略的影响因素间的深层关系，而不是仅仅停留在表面特征的描述。

(2) 建立大学生人际关系内在特征的系统模型

大学生人际关系问题，不仅是社会心理学的重要问题，而且它有鲜明的文化和时代特征，社会经济和文化特征对人际关系具有很强的影响力。从另一方面来说，它也不仅是大学生个人问题，而是社会经济和文化发展在大学生个体身上的缩影。因此，把大学生人际关系特征研究放到社会经济和文化的大背景当中，探索文化环境，社会经济以及大学生人际关系特征之间的互动关系，这有助于克服社会心理学在这一问题上研究视野狭窄的弊端。因此，很有必要探索二者之间密不可分的互动关系。

2. 实践意义

为了适应社会发展的要求，探索新的方法和新思路，以构建良好人际关系的社会主义和谐社会为出发点，第十六届中共中央第四次全会提出了重要的指导思想。建设社会主义和谐社会，“一切人尽一切可能、全社会和谐相处”，大力提倡团结互助、扶贫、平等、友好、和谐的良好作风。和谐的人际环境，坚持法治、德治、贯彻国家公民道德建设工程，弘扬中华民族的传统美德，倡导爱国主义、合法性、整体性的基本伦理规范。团结、勤勉、自力更生、奉献于全社会。大学生正处于学习知识、了解社会、探索生活的重要发展时期。他们比其他群体更受新事物的影响。因此，校园外的社会经济文化环境对他们的人际关系有很大的影响。大学生作为一个特殊的青年群体，是国家宝贵的人才资源。全社会都关注大学生的健康成长。他们的人际关系特征也会对他们全面进入社会后的社会经济和文化环境产生反作用。因此，探索如何构建和谐的大学生人际关系，对于探索如何构建社会主义和谐社会



的新思路与新方法有很好的借鉴意义。

对于大学生人际关系特点的调查，探索加强高校思想政治教育工作的新突破和切入点。国务院在《进一步加强和改进大学生思想政治教育》中强调：“以理想信念为教育核心，以爱国主义为教育重点，以思想道德为建设基础，以大学生的全面发展为出发点，勇于解放思想、坚持实事求是、与时俱进，坚持以人为本的精神、贴近现实生活、贴近学生思想，致力于提高思想政治教育，它是有实效性、针对性、感染力和吸引力的，提倡德智体美全面发展，培养社会主义坚定的建设者和可靠的接班人。坚持以爱国主义教育为中心，把民族精神教育进行深入培育和弘扬。必须把时代精神教育与民族精神教育相结合，以改革创新为核心，引导大学生在时代的发展和社会的进步中，在具有中国特色的社会主义事业的伟大实践中，我们大学生要吸收营养。培养出学生的创新能力、改革精神以及爱国主义精神，始终如一地保持昂扬向上的革命精神和艰苦奋斗的优良作风。“以基本道德为基础，深入开展公民道德教育。”指引大学生自觉地遵守爱国、法制、诚信、团结、勤勉、自立、敬业、奉献的基本道德规范。通过调查大学生人际关系的现状，有助于把握当代大学生人际关系的内在动力特征和行为策略。有效利用人际关系作为有力的社会强化因素，促进培育大学生团队精神，为高校校园文化的建设寻找新的突破口，也为高校思想政治教育的加强做准备。

为大学生适应社会能力提供教育对策。大学生作为一个特殊的年轻人群体，在学习知识、了解社会、探索生活的过程中，正处于一个重要的发展时期。他们的人际关系是否和谐对他们的生活和学术发展有着重要的意义。大学生的人际关系是否和谐不仅影响大学生在校期间的生活、学习和身心发展，还对他步入社会和适应社会环境有不可估量的影响。因此，深入研究大学生人际关系的特点，寻求改善大学生人际关系的新方法和新思路，对于大学生人格的成长、去自我中心的发展和适应社会能力的发展有着重要的意义。

社会性是一个有力的强化因素，以人际关系协调为杠杆，可以帮助大学生完成去自我中心化以及健康的人格成长，提高社会适应能力，进一步促进大学生团队精神的培养。

当今大学生的人际关系具有开放性、多层次性、交往手段多样化与价值取向更加务实、虚拟人际关系更显重要等特点。当今社会，在信息和全球化的影响下，人类生存方式发生了巨大的变化，人与人之间的联系变得更加频繁和互动。大学生人际关系的重要特征是开放性。这种开放性表明，第一是向异性开放，当代大学生对异性更加开放，对异性的身份认同比以往更高。第二是不同文化的开放和入学制度



的改革使同一所大学的学生经常来自不同地区甚至不同国家。同时，突出了学生之间在语言、生活习惯和信仰方面的差异，这也使他们有机会寻求共同点，积极与来自不同地区的人交流，求同存异。第三是向社会的开放赢得了就业市场的竞争。如今，大学生试图扩大他们的社交互动。兼职工作已成为大学生活中的热门话题。大学生的沟通水平越来越高，除去传统的宿舍，班级和师生外，还有网民，兼职圈子，社区圈子等。市场经济利益交换的原则，促使大学生就业压力的突然增大，大学生人际交往不再仅限于满足心理需求的手段，而是作为未来就业的资源储备。年龄越大的学生越是关注人际关系对未来就业和发展的有适用性。这些人际关系的新特点，可能会带来大学生交往过程中个性化的趋势更加明显，同时也更为理性，参与意识更加迫切，对规则的认同冲突更加激烈。

第二节 国内外研究综述

一、国内研究现状综述

国内许多专家学者主要从大学生人际关系的特点出发，对大学生人际关系进行一般的概括性研究，分析内在的问题，找出原因，提出相应的对策和改进方法。可以从以下几个方面进行分类：

1. 大学生人际关系存在的问题

一般来说，大学生有人际交往的广泛性，但他们对自己的人际关系都比较满意。许多学生在人际交往中都有正常表现，但少数学生由于对社会交往存在恐惧心理。从而，容易让人产生受挫感。这些学生认为他们没有亲密的朋友，有些人甚至在他们的社交态度上有功利色彩。当然，也有一些人在人际关系中回避、躲闪，有些甚至存在人际冲突的严重问题。

2. 大学生人际关系不和谐的原因分析

对大学生和谐人际关系的客观环境因素以及大学生自身因素等方面是很多研究者全面分析的要点。研究认为，客观环境因素由社会、家庭、学校和网络四大因素构成。而大学生自身因素主要包括人格、情感、自我认知和社会交往能力四个方面。乐国安教授从人的本性和文化的角度分析人际关系，从市场经济条件的影响分析人际关系的变化，并从网络的时代背景下分析人际往来的关系。进而对大学生人际交往困扰的深层原因进行详细的分析和探讨。



3. 大学生人际关系对策的改进

对于大学生人际关系的改进，各方面有不同的对策。很多研究者从大学生人际吸引力、印象形成、人际交往影响、交往原则、等方面提出了构建大学生和谐人际关系的对策，人际交往的技巧，以及人际心理的形成和完善。在构建和谐校园的过程中，一些学者认为：师生关系和谐、同学关系、学生与干部的关系尤为重要。

二、国外研究现状综述

目前，国外人际关系研究的理论和著作颇多。代表性的理论有：

1. 人际交往的“交往行为”理论

这一理论的代表人物是哈贝马斯。他认为“人际关系是人在交往过程中最终确立的核心内容”，他认为，在一个社会化的交往中，首先必须建立一套明确的共同规范，其次，双方进行的对话活动、相互理解以及对话双方必须选择正确的方式交往，让对方明白自己的想法。与此同时，人们认为人际交往在本质上是一种理性的符号，即通过沟通和交流建立起来的人际关系必须相互理解和相互尊重。例如，当个体和群体和谐相处时，个体之间情感的表达和交流就体现了人际交往在社会生活实践中理性潜力的重要性。

2. 人际交往的“交换”理论

这一理论的代表人物是布劳和霍曼斯，主要用于解释人际关系和人际交往。“交换”理论是带有功利主义的，从这个角度出发，很多人认为人际关系是物质与非物质的一种“商品”交换关系。这一理论认为，人与人之间的交往是一种相互交流的过程。在交往和交流过程中有一个“公平分配”的人际关系原则，即所获得的利益与付出的代价成正比。

3. 人际交往的“需要与动机”理论

这一理论的代表人物是美国人本心理学家马斯洛。他认为人成长和发展的内在力量是动机，动机是由许多不同的需要构成的，就是说，人们的某些行为首先是基于一定的自我需要，并在此基础上有行为动机，而各种需要往往有一个。层级或高层次，要求人们根据每个层次的需要和满意度来选择动机。人在人际交往过程中形成的人际关系也离不开人的需要和动机。也就是说，人际交往的需要和动机是建立一种匹配的人际关系，什么样的人际关系，如和谐的人际关系，取决于人们内在需求和动机的强弱。



第三节 研究内容和研究方法

一、研究内容

本研究的主要包含以下三大方面内容：

1. 描绘当代大学生人际关系特征全貌：了解大学生人际关系行为特征、认知特征、情感动力特征，及其与社会区域环境的关系。
2. 建立大学生人际关系特征系统心理模型：包括认知系统模型、人际关系动力特征与行为策略关系模型。
3. 阐述大学生人际行为塑造的教育对策：利用社会化强化因子在人的行为塑造过程中的影响作用，从人际关系的协调入手，从和谐关系认知技术、人际交往技巧、人际共情体验几个方面，提出培训建议，培养大学生的个体独立性和团队精神。

二、研究方法

1. 调查问卷结构

调查问卷总体根据 3 个独立的维度编织而成，第一个维度是与当代大学生关系最密切的人际关系类型，有亲子关系、同学关系、师生关系、朋友关系（含普通朋友和亲密朋友）、恋人关系、室友关系、网络关系等主要人际交往关系。第二个维度主要是人际交往行为，包括人际沟通、人际合作、人际互动、人际吸引、人际冲突等。第三个维度是每科行为类型的行为特征、认知特征情绪体验、动力特征！技能水平。这 3 个维度互相交织，构成了调查问卷的 3 个部分。

2. 访谈大纲的编制

在查阅国内外人际关系调查文献的基础上，结合了社会心理学的相关研究成果，编制了本研究的访谈大纲，最终目的是借助问卷调查，深层次地了解和研究大学生人际关系的现状、特点和心理动因。访谈内容主要涉及人际交往基本状况、亲子关系、朋友关系、师生关系、网友关系等主要人际关系类型，我们应该注意了解大学生在这些关系中的态度、情感表现和行为体验以及对这些关系的评价。

3. 结构方程模型

结构方程模型既可以计算多个变量之间的关系，又可以剔除随机的误差，能够用收集的数据来测定基于理论所建立的假设模型。本书研究的部分变量是潜变量，不能进行直接观测，需要研究它们之间的各种关系，因而对本书的研究来说，结构



方程模型是非常适合的研究方法。

3. 多元统计分析与利用

问卷调查共发放问卷 1700 余份，实际回收有效问卷 1670 份，所有数据统计以实际回收的有效问卷为基础。

问卷回答由经过训练的心理学专业研究生和样本大学生班级的辅导员共同主持，实施班级集体测验，测验结束后，当场收回问卷。

访谈过程经接受访谈大学生同意录音。我们希望借助访谈挖掘比调查问卷的数据更进一步的大学生人际关系的内部心理要素。

研究报告对访谈录音资料作了分类整理，按研究设计的主要人际关系类型、主要人际交往行为分类和行为特征 3 个维度，在相应各章结合调查问卷数据统计的结果依次呈示。



第二章 人际交往概述

第一节 人际交往概念与类型

一、人际交往的概念

人际交往是人们在活动过程中的直接心理关系或心理距离。它是社会生活中人与人之间的情感交流、信息沟通、意见交换与心理互动的动态过程。它反映出人们为了满足个人和群体的需要而做出的情感联系。良好的人际交往使人们感到安全、归属和自我满足，满足精神方面的需要，这有利于心理健康；人际交往不良使人处于抑郁和紧张状态，精神相对孤独，这会使身体处在亚健康或不健康的状态。

个体或群体寻求满足社会需求的心理状态是人际交往的真实反映。因此，人际交往的变化和发展由双方社会需要满足的程度来决定。人不是孤立在社会中的，人的存在是由人的各种交往关系相互作用得出的结果。人要发展自己，要实现自己的价值，就要通过和别人发生作用来实现。

人际交往有两种，一种是正式交往，另一种是非正式交往。非正式交往比正式交往更为普遍和久远。现代管理理论的创始人巴纳德就鲜明地指出，就算在独立、正式的组织中，个人还是社会的。自从 20 世纪 30 年代以后，交往的非正式性在政治学、社会学、经济学和管理学等许多学科中得到了越来越多的关注。中国和欧美地区关系的内涵是不同的。欧美地区特别使用 Guanxi 这个词来描述中国式的交往。

“人际交往”一词最初是由二十世纪初美国人事管理协会提出，它也被称为人际交往理论。它由哈佛大学的梅约教授于 1933 创立。这个概念可以用三种方式来解释：

- ①人际交往是人与人互动过程中心理关系亲密、和谐、协调的体现。
- ②人际交往有情绪、行为和认知成分三个心理组成部分。
- ③人际关系的建立和发展是在彼此交往的过程中完成的。

人际交往是人与人之间通过动态互动建立的情感联系，它是通过交往确立的心



理关系。美国卡耐基理工大学人际研究中心的一项研究发现：“经验”“智慧”进而“特长”各占成功因素的5%，剩下的85%依赖于良好的人际交往。这个研究结论充分展示了一个事实，那就是人际交往在大学生们的心理发展、校园生活、专业成长和未来生活中起着重要的作用。

班级、系、学院、学校、社会和学生、师生、同乡、室友、个人之间的多空间、多维度的社会互动构成了一个三维的人际交往网络。良好的人际交往能力不仅是大学生在现实生活中的基本需求，也是适应未来社会的早期训练。一个没有人际交往能力的人，就像陆地上的一艘船，永远不会在浩瀚的海洋中航行。

正是基于这样的认知理念，大学生会主动、自觉地尝试人际交往活动，并试图借助这样的活动发展交际的能力。甚至，交际能力成为大学生心目中衡量个人能力和综合素质的一项重要评价尺度。人际交往的重要性，在许多人的生活经历中，从来没有像大学时代这样正当、合理和迫切的位置。在渴望交往和渴望理解的心理发展时期，寻求良好人际交往的大学生是大学生发展心理常态、发展和谐个性的自然要求，同时，也是获得安全感、归属感、幸福感和成就感的必由之路。

二、人际交往的类型

人际交往类型是指人际交往的种类区分。

通常讲的人际交往，是指人们在不同的社会领域中通过人际交往建立的心理联系。它体现在群体活动、亲密的人际交往和人们的情感距离中。沟通是一种良好的人际关系，有利于一个人的工作、生活和学习；反之，紧张、消极、敌对和不和谐的人际交往是人际关系不良的表现，不利于一个人工作、生活和学习。研究表明：良好的人际交往是一个人正常心理发展的重要条件之一，它具体表现在个性健康和幸福之上。俗话说：“天时不如地利，地利不如人和”。对于离家学习的大学生来说，在任何情况下都要注意“人的和谐”的重要因素。著名的美国成人教育家卡耐基通过大量的研究发现：“一个人事业的成功主要取决于人际交往技巧和技能，而专业知识和技能的分量只占有百分之一。”这说得有点绝对，但它正好说明了良好的人际交往对于成功的重要性。

第二节 大学生人际交往特点

当代大学生人际交往具有鲜明的时代特征，主要表现在以下几点。