



——大学生人际交往



主要内容

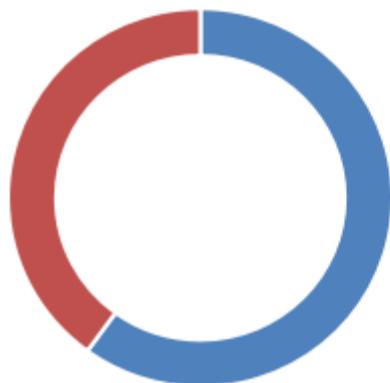
✓ 人际交往与人际关系

✓ 大学生人际交往的特点与问题

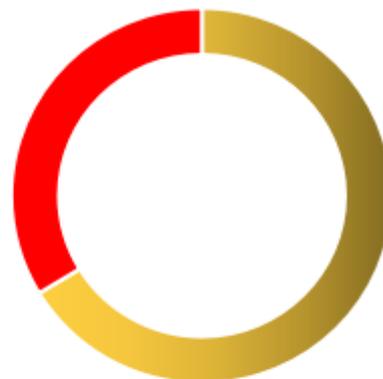
✓ 大学生人际关系调适与优化

课程导入

大学生人际交往的现状



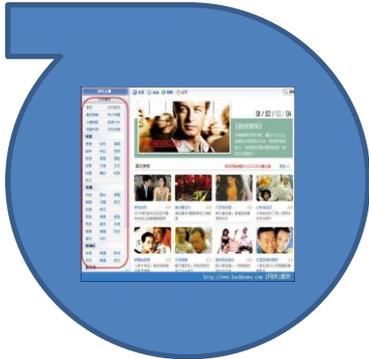
大学生宅男宅女比例
40%



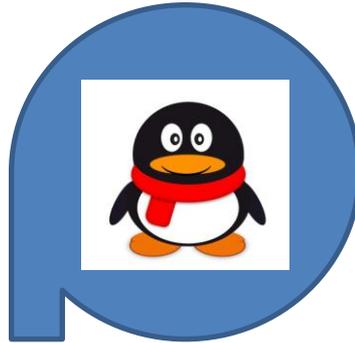
大学生每天上网时间超过3-4小时比例
66.3%

大学生人际交往的现状

50%



30%



5%



15%







大学生人际交往与人际关系

人际交往的含义



人与人之间通过一定的方式进行接触、交流思想、沟通感情、传递信息，并在心理上和行为上相互产生影响的互动过程。



大学生人际交往与人际关系

人际关系的含义



人与人之间经由相互交流而形成的心理关系，是人和人之间的直接交往关系，是人和人在交往中不断产生的情感积淀，是人们之间稳定的情感联系。



大学生人际交往与人际关系

积极的人际交往和良好人际关系，对大学生来说意味着什么？

大学生人际交往是否成功直接影响到大学生的身心健康和成长成才



大学生人际交往与人际关系

人际吸引的因素





大学生人际交往与人际关系

人际吸引的因素

人们往往对那些仪表端庄、容貌漂亮、气质优雅的人更容易产生好感。

1. 仪表因素





大学生人际交往与人际关系

人际吸引的因素

如果其他条件相等，地理位置更邻近的人容易建立友情。

2. 邻近性因素





大学生人际交往与人际关系

人际吸引的因素

熟悉能增加喜欢程度。看到的次数增加能喜欢程度。

3. 熟悉性因素





大学生人际交往与人际关系

人际吸引的因素

人们喜欢与自己相似的人，包括信念、价值观和个性特征等。

4. 相似性因素





大学生人际交往与人际关系

人际吸引的因素

双方不同的心理品质使对方得到心理补偿，对方的期望呈互补关系。

5. 互补性因素





大学生人际交往与人际关系

人际吸引的因素

人格魅力的具体表现，这种吸引力持久、稳定、深刻。

6. 个性品质因素

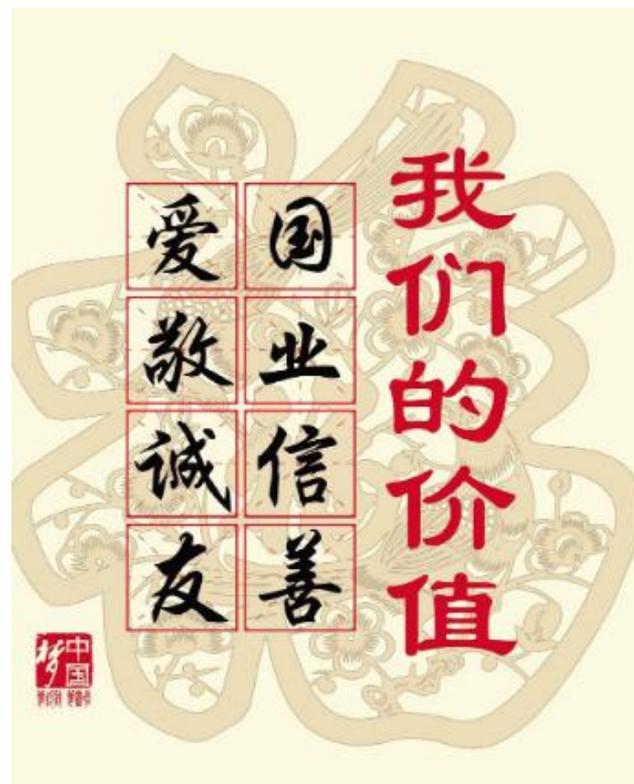


研究表明，受欢迎人际吸引的个性品质依次排列



大学生人际交往与人际关系

社会主义核心价值观个人层面内涵与人际吸引中好的个性品质因素要求相契合





大学生人际交往与人际关系

忠诚祖国
热爱祖国



尽忠职守
乐于奉献



稳重可靠
可信可靠



尊重他人
热情开朗



社会主义
核心价值观



大学生人际交往与人际关系

大学生以社会主义核心价值观为行动的指南、价值的航标，培育昂扬向上的公民品格。

提升人际交往水平，促进健康人格形成，适应社会，展翅奋飞。



大学生人际交往的特点与问题

大学生人际交往的常见问题

不善
交往

不易
交往

不敢
交往

不愿
交往



大学生人际关系调适与优化

人际关系的优化

班级人际
关系

师生人际
关系

亲子人际
关系

网络人际
关系



大学生人际关系调适与优化

人际关系的优化

网络社会对大学生人际关系产生了积极影响，但虚拟性和隐蔽性也限制了其纵深化方向发展。

网络道德与网络法律滞后的情况下，大学生正确处理网络人际关系，应注意以下几点：

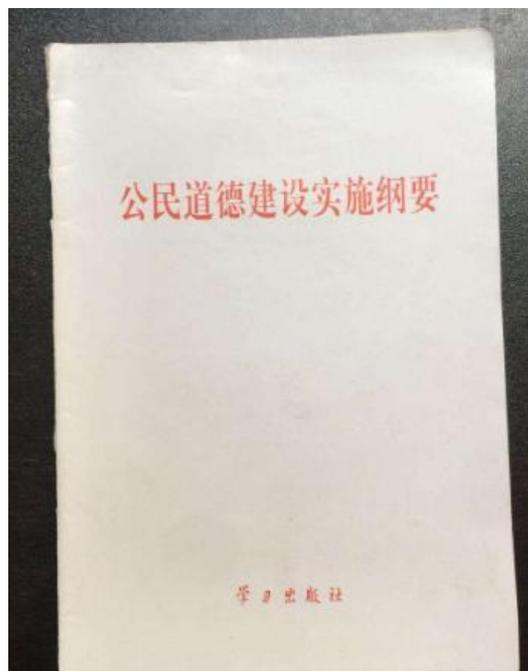
- ✿ 正确处理网上交往和现实交往。网上交往只有融于现实社会才有意义。
- ✿ 加强网络道德学习，规范网上交往行为。提高自律能力，建立网络道德规范。
- ✿ 增强自我认同，提升人际交往能力。不充当网上虚假的我，在现实交往中促进健康人格形成。

网络人际关系优化



大学生人际关系调适与优化

人际关系的优化



中共中央国务院颁布了《新时代公民道德建设实施纲要》，其中关于抓好网络空间道德建设这一部分主要提出了加强网络内容建设培养文明自律网络行为丰富网上道德实践营造良好道德环境四个方面的内容，引起全社会的广泛关注。



大学生人际关系调适与优化

习近平的 中国特色“治网之道”



我们要本着对社会负责、对人民负责的态度，依法加强网络空间治理，加强网络内容建设，做强网上正面宣传，培育积极健康、向上向善的网络文化。

——2016年4月19日，在网络安全和信息化工作座谈会上的讲话



大学生人际关系调适与优化

网络道德养成是一个知情意行统一的过程

※ “知”是网络道德认知。了解各类网络产品的本质和传播规律；认识网络与现实的异同；了解相应的网络安全知识等。

※ “情”是网络道德情感。形成理性、健康、美好的网络道德情感，善待他人和社会。

※ “意”是网络道德意志。自觉提高自主性和判断力，抵御诱惑，形成顽强意志。

※ “行”是网络道德行为。在日常生活细节中养成网络道德行为规范，在不断的行为训练和认知情感内化过程中，实现知行合一。





大学生人际关系调适与优化

大学生网络道德规范的基本内容

01

诚实守信，不进行虚假、
虚伪的网上交友

02

不利用网络损害他人名誉和人格，
不在网上攻击、侮辱或诽谤他人

03

不在网上讲淫言、秽语或
谩骂

04

不同时发展“网上”和“网下”
的爱情，不欺骗他人感情。

05

尊重他人隐私，不要泄露
他人隐私

06

不散播和传播虚假信息等



大学生人际关系调适与优化

人际关系的优化

指班级中同学在相互交往过程中形成的比较稳定的心理关系。

不同类型的同学相处，可以尝试以下方法：

※ 换个角度，改变心态。

由于个性、习惯、背景的差异，难免会产生摩擦冲突，多发现事物的积极面。

※ 对症下药，缓解人际冲突。

冲突产生后，反思对同学了解多少，宽容多少，关心多少，增加彼此之间信任感。

※ 提高班级凝聚力。

在集体活动中，树立集体共同的目标，加强合作与理解。

班级人际
关系优化



大学生人际关系调适与优化

人际关系的优化

学生干部的要争做和谐班级建设表率

我是党员我带头



学生干部是连接老师和同学的纽带，要以身作则，做好表率。主动关心、了解同学；虚心接受同学的建议，善于自我反省。

用高尚的品德修养和人格魅力，带领班级营造良好的班级文化氛围，以班级共同的信念、价值观和行为准则引导全体同学团结、友善、互助，一起共同进步。



大学生人际关系调适与优化

人际关系的优化

师生关系构成大学人际关系的重要方面

大学生对老师的关系上显得拘谨和胆怯。融洽师生关系可以从以下做起：

- ✿ 师生之间互相尊重。主动尊重彼此的人格和劳动成果，建立高度的人格信任。
- ✿ 师生之间相互理解。是师生之间有效交往的前提，是师生之间沟通的关键。
- ✿ 师生之间平等交往。师生之间角色不同，人格是平等的，正确理解平等。
- ✿ 师生之间拓宽交流渠道。课堂是师生交往的主要途径，日常生活中的交往、网络交往也不可或缺。

师生人际
关系优化



大学生人际关系调适与优化

人际关系的优化





大学生人际关系调适与优化

人际关系的优化

家庭成员之间人际互动的心理态度和行为方式，决定子女对人际关系的基本价值取向。

已远离父母求学的大学生，在物质和精神上仍离不开与父母复杂的感情关系。和谐亲子关系有以下建议：

- ※ 学会感恩。精神上多尊敬父母、孝敬父母，感谢父母培育，主动承担应尽的责任和义务。
- ※ 学会交流。主动与父母交流沟通，汇报自己的学习、思想、生活、工作等情况，虚心听取父母教导。
- ※ 学会理解。在理解的过程中，亲子之间在需求、情感等方面走向一致。

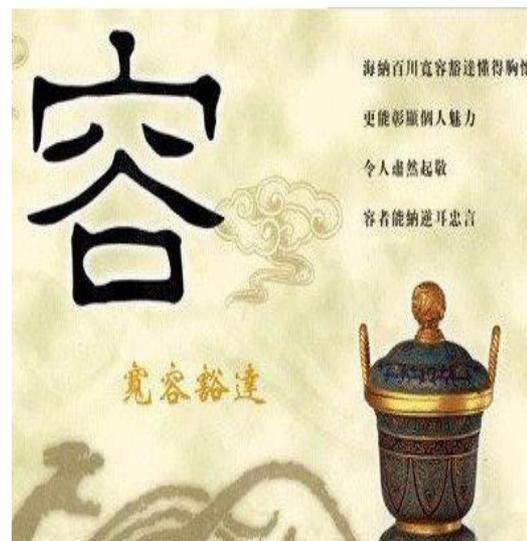
亲子人际关系优化



大学生人际关系调适与优化

人际关系的优化

中国传统文化人际交往美德蕴含许多化解人际矛盾冲突的智慧。





大学生人际关系调适与优化

人际关系的优化

习语

深入挖掘中华优秀传统文化蕴含的思想观念、人文精神、道德规范，结合时代要求继承创新，让中华文化展现出永久魅力和时代风采。

——2017年10月18日，习近平在中国共产党第十九次全国代表大会上的报告



继承和发扬中国传统人际交往美德，对于提升大学生的道德修养，融洽人际关系，构建社会主义和谐社会具有十分重要的现实意义。

大学生肩负时代使命，用实际行动建设社会主义和谐社会，树立文化自信。



THANKS

