



大学生人际交往

主讲人：赵倩

Contents



- 大学生人际交往动机
- 大学生人际交往特点
- 大学生人际交往影响因素
- 大学生人际交往对象、方式、内容、范围、技巧



交往动机



1

求生动机(为了生存，人需要合群，以便在自然面前更加强而有力)



2

安全动机(在群体中人的安全感才能获得满足)



3

归属动机(人有着丰富的情感，并且不甘寂寞，希望与人交流)



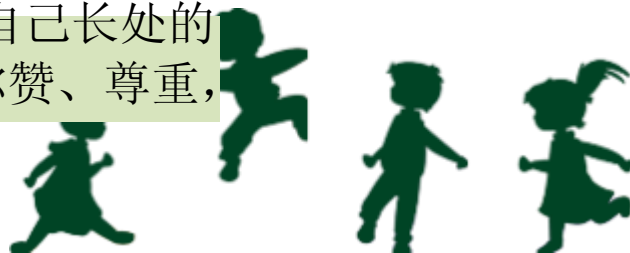
4

社会对比动机(通过与周围人比较即社会对比来评价自己)



5

我实现动机(每个人都有发挥自己长处的愿望，并且希望受到他人的称赞、尊重，达到自我实现)



交往特点：

- ❖从成长过程来说，他们正处于从学校走向社会的过渡时期；
- ❖从心理发展来说，他们处于走向成熟而又未真正成熟的阶段，处于心理断乳的关键期；；
- ❖从生活环境来说，校园相对单纯的内部环境和社会相对复杂的外部环境交织在一起，组成了大学生所处的特殊环境；
- ❖当代大学生大多是独生子女，考虑问题常常以自我为中心；
- ❖对人际关系的追求带有理想化的浪漫色彩，追求平等的人际关系，自卑、害羞、孤僻、嫉妒；
- ❖比较重视同辈群体之间的交往，忽视与老师、家长等长辈的交往；
- ❖当代大学生人际交往不再仅仅局限于互访、聊天、写信等方式，BBS、QQ、E-mail、校内网、博客等新兴



交往方式



- ①从交往心理上, 主动追求开放式交往, 交往意识增强;
- ②从交往方式上看, 是以寝室为中心, 社会工作交往和网络交往占主导, 新兴交往方式在生活中普及;
- ③从交往范围和内容上看, 在校内, 无论是班级、年级、还是专业、性别等, 都不会成为大学生交往的障碍, 而且大学生也正在努力地把自已的交往领域扩大到校外乃至社会;
- ④从人际交往的目的看, 情感型交往和功利型交往并重;
- ⑤从交往效果看, 大学生对自己社交能力和人际关系环境评价不高, 虽然从心理上积极主动地去与他人交往, 并且很注意学习人际交往知识和技巧, 但实际效果并不理想。



影响因素 人际交往障碍

影响因素：

1、认知因素

2、态度因素：顺从、认同、内化

3、气质性格因素

人际交往障碍：

1、认知障碍：首因效应 晕轮效应 定势效应 刻板印象 投射效应

2、情绪障碍：愤怒、恐惧

3、性格障碍：自卑 害羞 嫉妒



认知他人：

问之以是非而观其志

穷之以辞辩而观其变

咨之以计谋而观其识

告之以祸难而观其勇

醉之以酒而观其性

临之以利而观其廉

期之以事而观其信

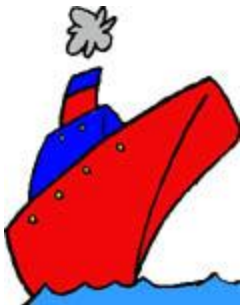


认知自我：

- 物质的自我：身体、外貌、衣着、风度、所有物
- 社会的自我：在团体中的名望、地位、自己拥有的亲友、经济条件
- 精神的自我：智力、性格、气质、兴趣



恭喜你！你获得了一次免费度假游的机会，有机会去下列六个岛屿中的一个。唯一的要求是你必须要在在这个岛上呆满至少三个月的时间。**请不要考虑其他因素**，仅凭自己的兴趣挑出你最想前往的岛屿。



1号岛屿：自然原始的岛屿。岛上自然生态保持得很好，有各种野生动物。居民以手工见长，自己种植花果蔬菜、修缮房屋、打造器物、制作工具，喜欢户外运动。

2号岛屿：深思冥想的岛屿。有多处天文馆、科技博览馆及图书馆。居民喜好观察、学习，崇尚和追求真知，常有机会和来自各地的哲学家、科学家、心理学家等交换心得。

3号岛屿：美丽浪漫的岛屿。充满了美术馆、音乐厅，街头雕塑和街边艺人，弥漫着浓厚的艺术文化气息。居民保留了传统的舞蹈、音乐与绘画，许多文艺界的朋友都喜欢来这里找寻灵感。

6号岛屿：现代、井然的岛屿。岛上建筑十分现代化，是进步的都市形态，以完善的户政管理、地政管理、金融管理见长。岛民个性冷静保守，处事有条不紊，善于组织规划，细心高效。

5号岛屿：显赫富庶的岛屿。居民善于企业经营和贸易，能言善道。经济高度发展，处处是高级饭店、俱乐部、高尔夫球场。来往者多是企业家、经理人、政治家、律师等。

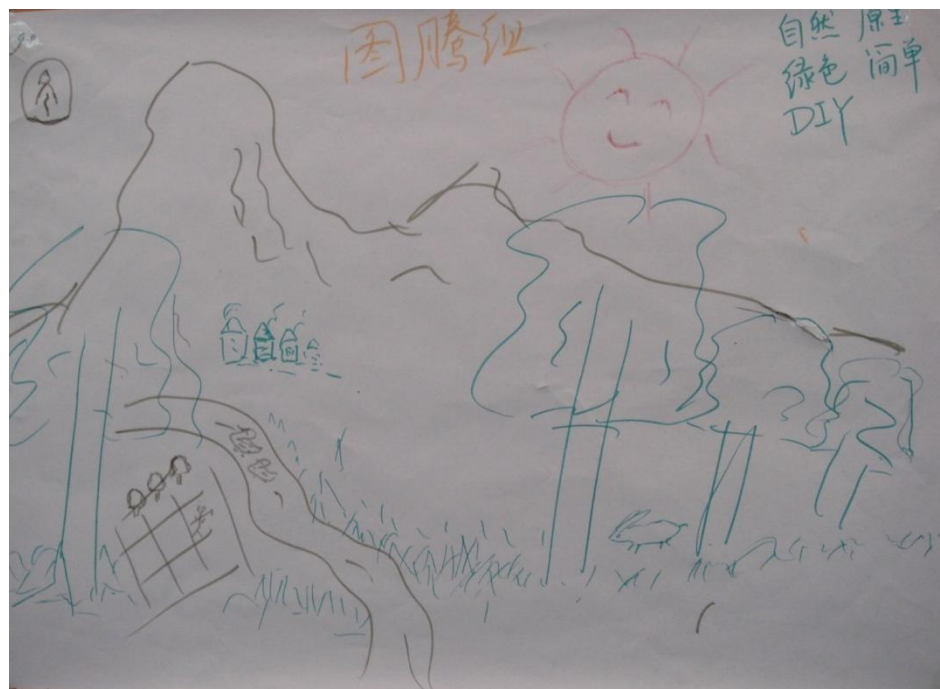
4号岛屿：友善亲切的岛屿。居民个性温和、友善、乐于助人，社区均自成一个密切互动的服务网络，人们重视互助合作，重视教育，关怀他人，充满人文气息。

1号

R实用型人的特点

- 喜欢具体的任务
- 工具使用、动手能力强
- 喜欢做体力工作、户外活动
- 更喜欢与物打交道
- 技术性行业工作人员
- 工程师、木匠、外科医生



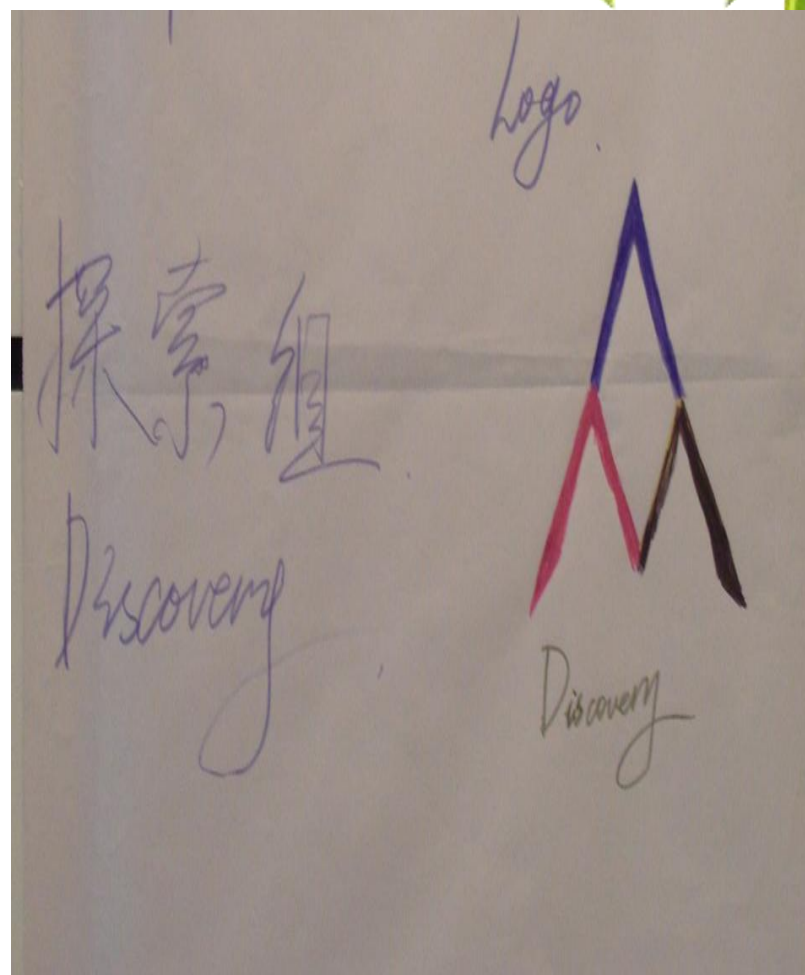
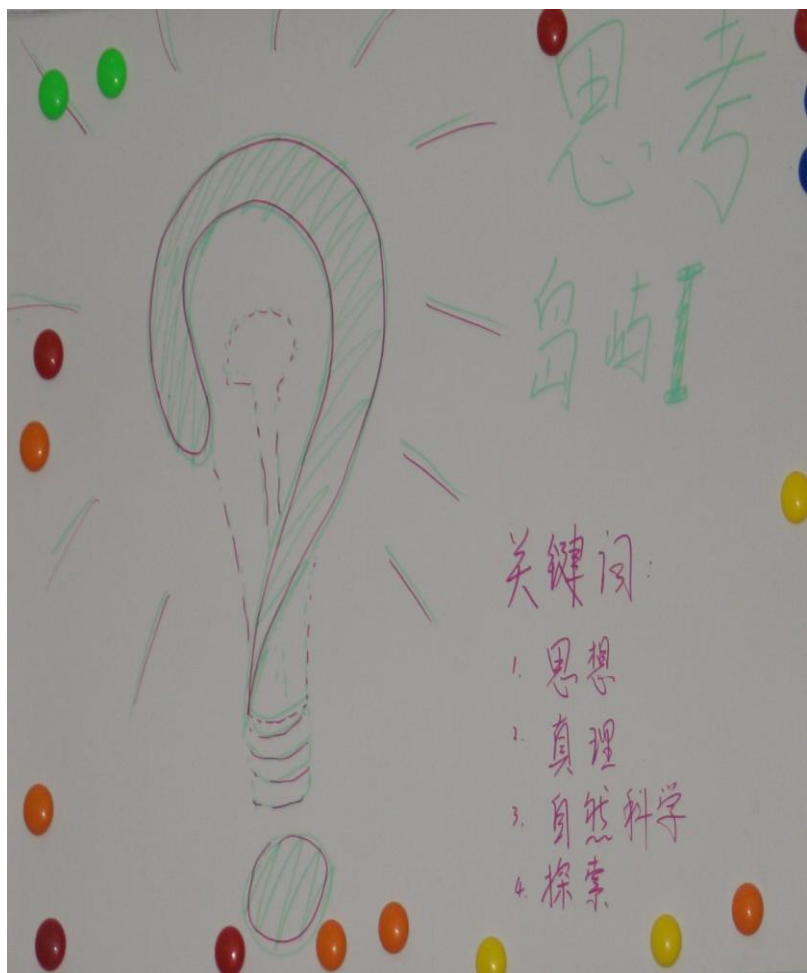


2号

I研究型人的特点

- 喜欢探索和理解事物
- 平静、深邃、内敛
- 有智慧的
- 独立的
- 实验室研究员
- 科学家、禅师、智者



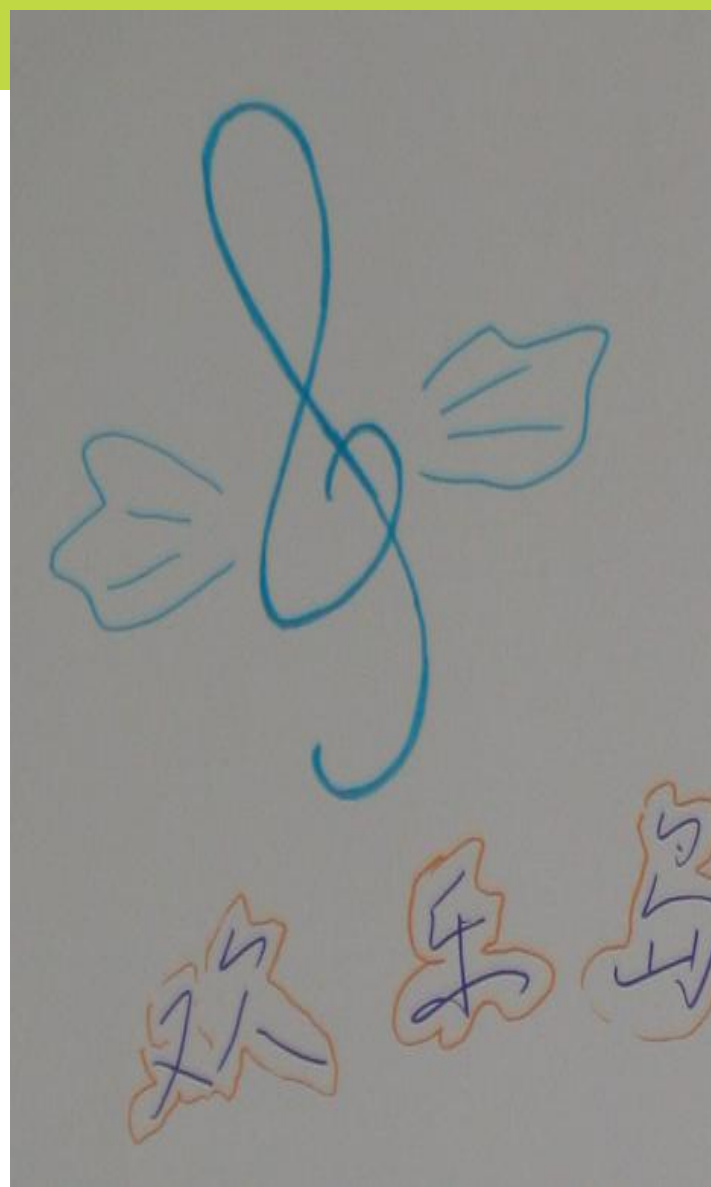


3号

A 艺术型人的特点

- 喜欢自我表达
- 富有想象力、创造力
- 追求美、自由、变化
- 喜欢多样性与展示
- 艺术家、诗人、自由职业者



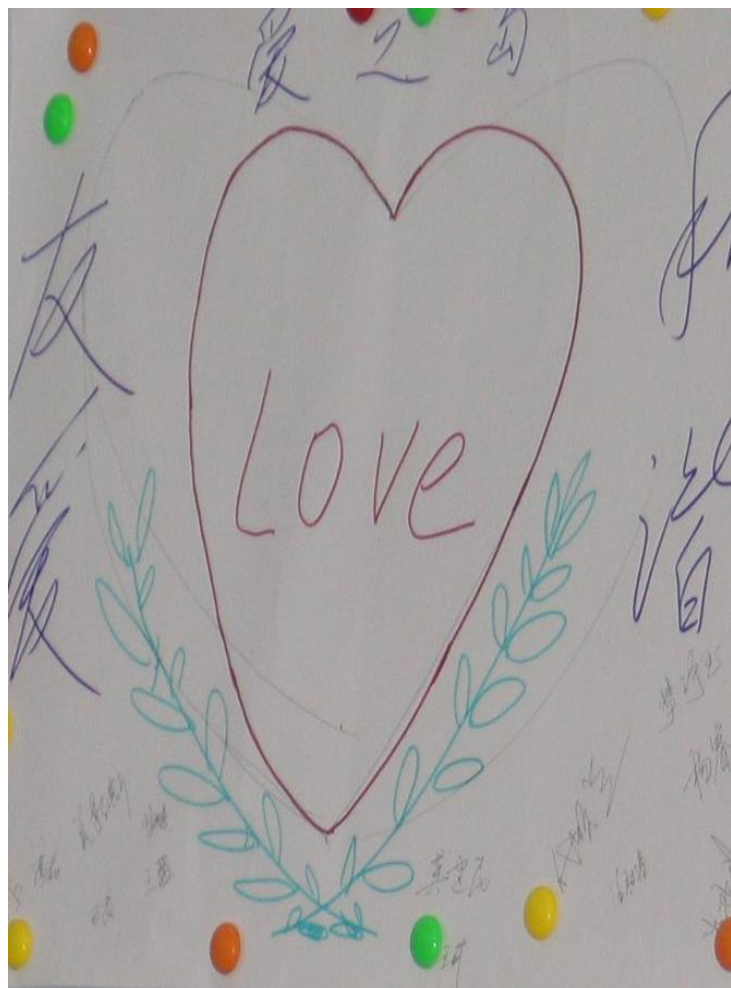


4号

S社会型人的特点

- 对人感兴趣
- 良好的人际交往技能，敏感的关系体验
- 服务他人、微笑
- 帮助别人解决问题
- 教师、护士、心理咨询师





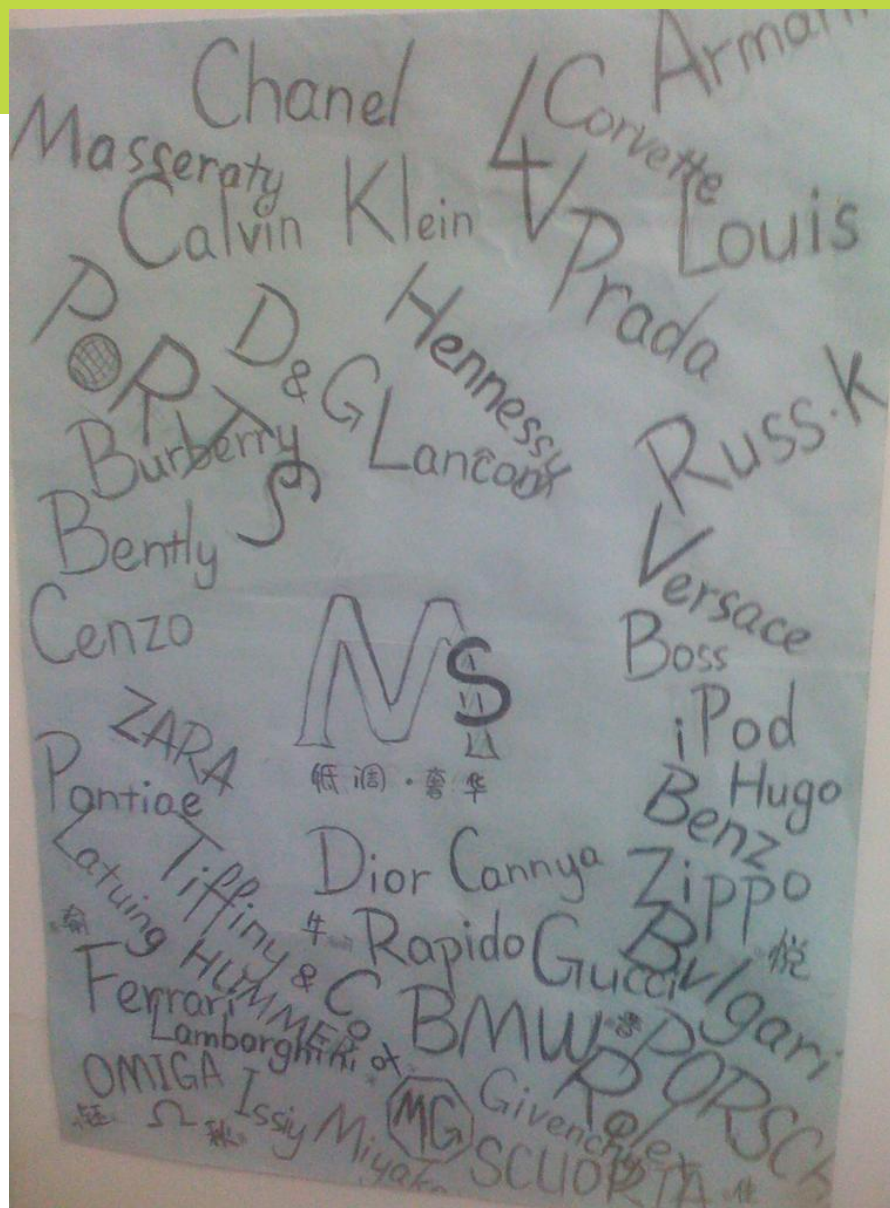
5号

E企业型人的特点

- 向人推销自己的产品或观点
- 追寻领导力与社会影响
- 有抱负，责任感强烈，勇于承担压力
- 言语说服能力强
- 销售、管理人员、政治家、律师、思想领袖

Enterprising





6号

C事务型人的特点

- 喜欢有条理、程序化的工作
- 忠诚、乐于执行与服务
- 有组织有计划
- 细致、准确
- 会计、文秘、档案管理、信息整理



MBTI性格理论的四个维度

能量获得途径： 外向（E），内向（I）

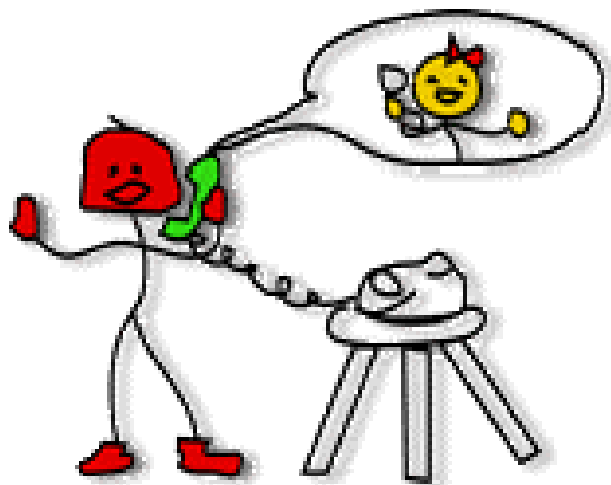
注意力的指向： 感觉（S），直觉（N）

决策判断方式： 思考（T），情感（F）

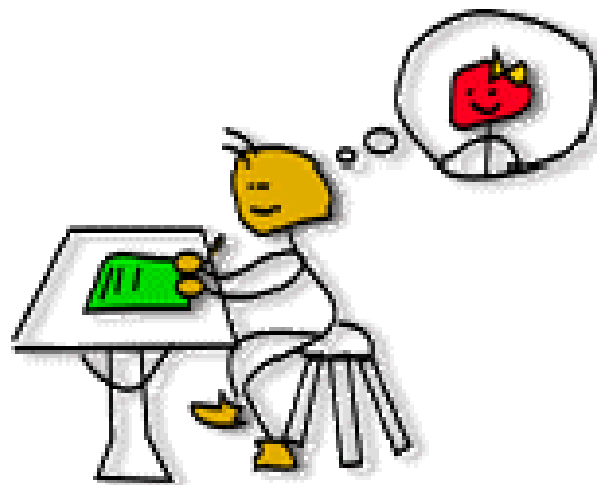
采取行动方式： 判断（J），知觉（P）



外向 E



内向 I

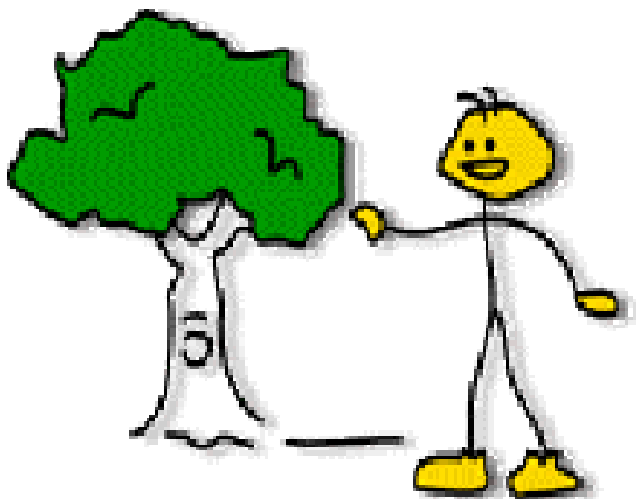


热情洋溢
生机勃勃，善于表达
听、说、想同时进行
语速快，嗓门高
注意力容易分散
喜欢人多的场合
关注问题的广度
能量来自与外界的互相作用

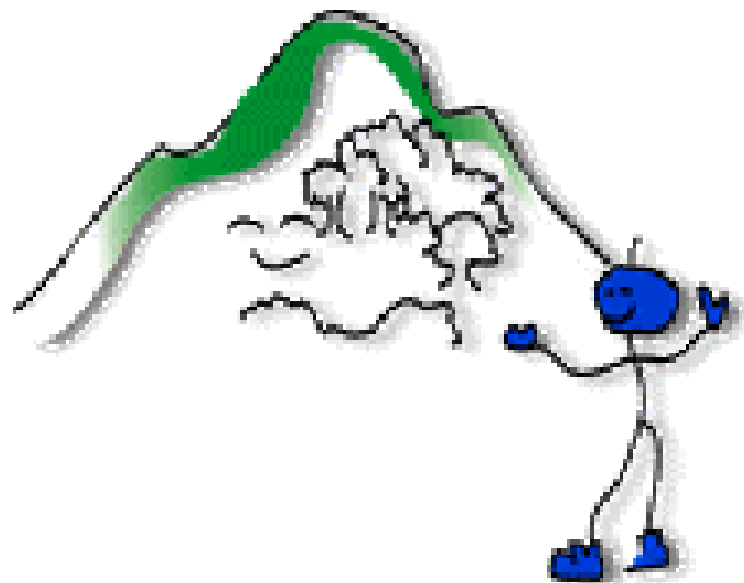
- 冷静，谨慎
- 稳重，不愿意主动表达
- 先听，后想，再说
- 语速慢，语调平稳
- 注意力很集中
- 喜欢独自消磨时间
- 关注问题的深度
- 能量来自内心的思考与推理



感觉 S



直觉 N

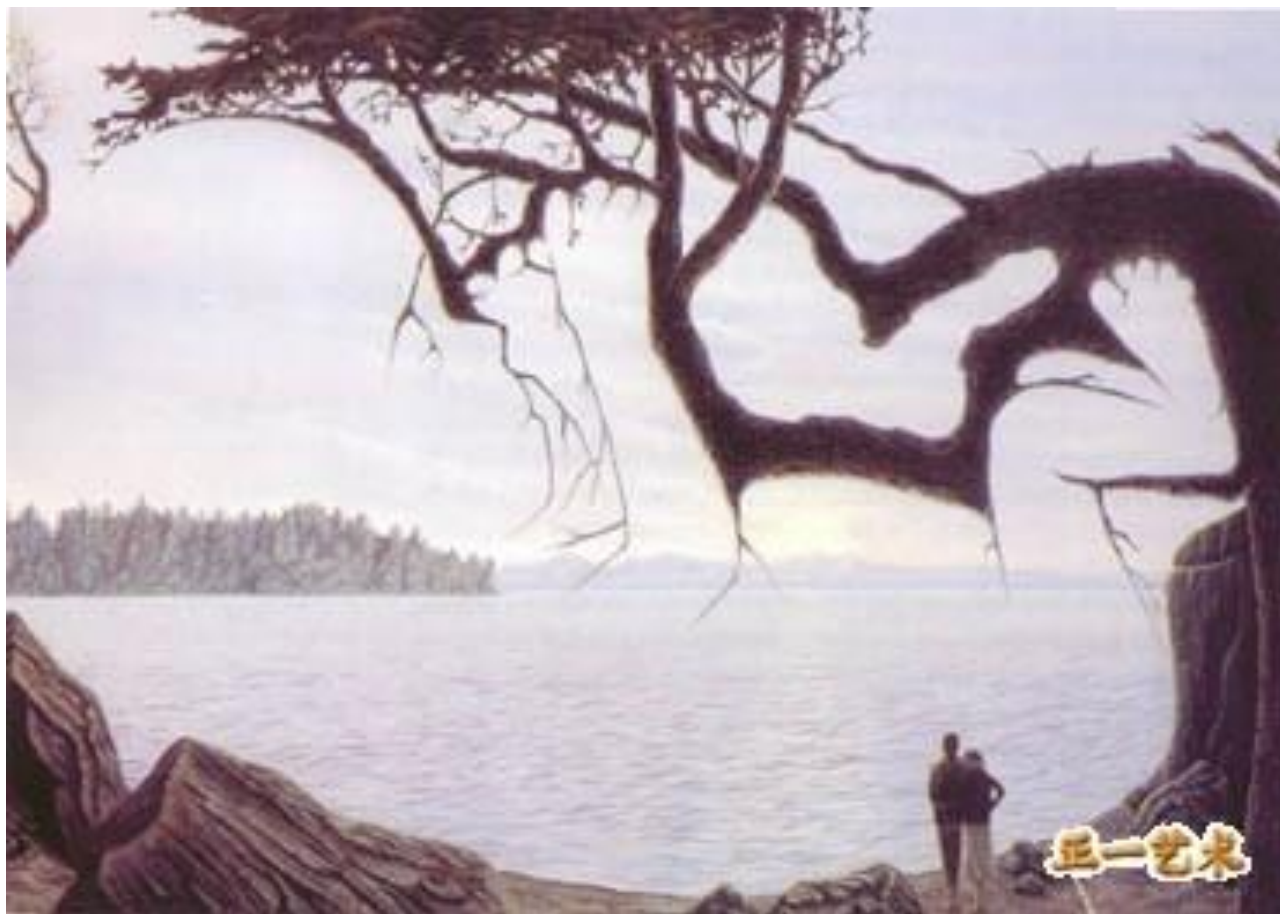


关注事实存在
谈话目标清楚，方式直接
思维连贯
喜欢从事实实际性的工作
留心细节、现在
对身体敏感
以客观现实为依据

- 关注事物背后的意义
- 谈话目标宏观，方式复杂
- 思维跳跃
- 喜欢从事创造性的工作
- 关注总体、未来
- 精力集中于自己的思想
- 习惯比喻、推理与暗示



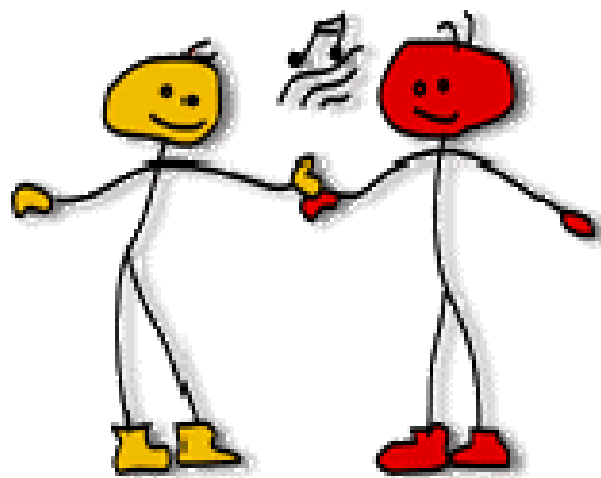




思考 T



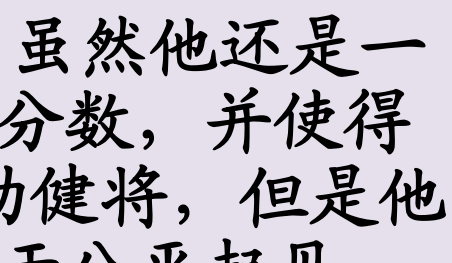
情感 F



行为冷静，公事公办
关注事情的客观公平
很少赞扬别人
言语平实、生硬
坚定、自信
遵照客观逻辑推理
人际关系不敏感

- 行为温和，注重社交细节
- 关注个人感受与价值观
- 习惯赞美别人
- 言语友善、委婉
- 犹豫、情绪化
- 倾向主观想法与道德评判
- 尽量避免争论和矛盾





对于A，很明显，他是一个明星队员。虽然他还是一个低年级学生，但是他为球队赢得了许多分数，并使得全队获得年度金奖。虽然说A是天生的运动健将，但是他还是非常尽力地打好每场比赛。所以，出于公平起见，选择必须仅仅根据赛场表现来做出。否则，如果有偏袒，那么会开一个不好的先例。自然了，相信所有的人都会毫无异议地同意A获得这个荣誉。

B虽然不是最佳的球手，但是他付出了超出常人的努力去练球，总是拿出150%的努力打好每场比赛。每一场比赛他都热情高涨，并且很好地鼓动其他的战友共同努力。而且B是高年级的，因为家境问题，高中毕业后就得找份工作，而不能进入大学学习。所以，这次可能是他唯一一次获得这样荣誉的机会。奖金还可能使他有机会继续读书。

判断 J



正式，严肃

保守，谨慎

习惯做决定，有决断

条理清楚，计划明确

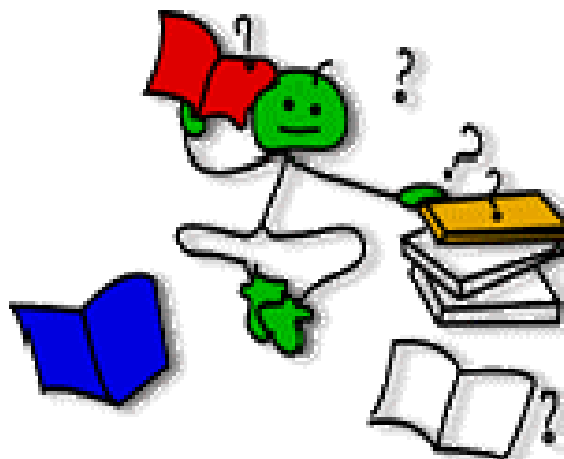
急于完成工作

遵守制度、规则与组织

喜欢确立目标，然后去努力实现

外表整洁，环境干净

知觉 P



● 随意，自然

● 开放，灵活

● 做事拖拉，不愿做决定

● 缺乏条理，保持弹性

● 喜欢开始一项工作

● 常常感觉到被束缚

● 经常改变目标，偏好于新的体验

● 着装以舒服为标准，不在意环境

交往动机：



有**96.2%**的被调查者认为大学中人际交往重要，有迫切的交友渴望。

在“大学生交友主要目的”的调查中，

一、二年级学生选择“获得友谊”的占总数的**48%**，为最多选择；
选择“交流情感”的占总数的**32.7%**。

三、四年级的学生选择“为将来积累人脉”的占总数的**50.1%**。



交往对象：

“朋友中的性别分布状况”，
选择“同性朋友”的占被调查者总数的**85.0%**；
选择“异性朋友”的占被调查者总数的**15%**。

“与异性朋友交往状态”
与异性朋友交往密切的占被调查者总数的**11.5%**；
与异性朋友一般交往的占被调查者总数的**67.6%**；
与异性朋友偶尔接触的占被调查者总数的**16.4%**；
与异性朋友基本交往的占被调查者总数的**4.6%**。

学生的恋爱状态

谈过恋爱的占被调查者总数的**20%**；
正在谈恋爱的有占被调查者总数的**21.8%**；
想谈恋爱的占被调查者总数的**21.2%**；
在校期间不准备谈恋爱的占被调查者总数的**37.0%**。



交往方式：

人际交往方式第一方式

“面对面直接表达”占被调查者总数的**67.3%**;
“短信网络”占被调查者总数的**28.4%**。

人际交往方式第二方式

“面对面直接表达”占被调查者总数的**10%**;
“短信网络”占被调查者总数的**65.9%**。

申请校内网的学生比例达到了
89%



交往内容：

- ❖ “情绪或情感”的占被调查者总数的58.0%;
- ❖ “学习”的占被调查者总数的20.4%;
- ❖ “家庭”的有占被调查者总数的1.2%;
- ❖ “工作”的占被调查者总数的2.1%;
- ❖ “兴趣爱好”的占被调查者总数的9.2%;
- ❖ “新闻时事”的占被调查者总数的0.9%;
- ❖ “其它”的占被调查者总数的0.9%。



交往范围：

选择“**校园**”作为交往地点的占被调查者总数的**88.5%**;

选择“**网吧**”作为交往地点的占被调查者总数的**3.5%**;

选择“**体育娱乐场所**”作为交往地点的占被调查者总数的**5.2%**;

选择“**校外其他地点**”作为交往地点的占被调查者总数的**2.5%**。



交往技巧：

选择需要加强社交礼仪知识的有占17.4%;

选择需要加强人际认知、原则知识的占36.5%;

选择需要加强交往技能技巧知识的占43.4%;

选择需要加强其他知识的占2.9%，

“交谈技巧” “婉拒技巧” “自我情绪管理”





Thanks!

