

第九章 人际交往：和谐相处有学问

- 第一节 社会交往：健康成长奠基石
- 第二节 和谐相处：把握原则是关键
- 第三节 冲突化解：积极面对迎挑战

第九章 人际交往：和谐相处有学问

- 人际交往是大学生健康成长的基本条件，了解人际交往的基础知识，掌握有效的沟通技巧，对公安院校大学生的健康成长有着十分重要的意义。

第九章 人际交往：和谐相处有学问

- 和谐的人际关系、适当的交往能力、观察能力、表达能力是人心理素质的展示。
- **人际交往：**人们运用语言或非语言符号交换意见、传达思想、表达感情和需要等交流过程，包括物质交往和精神交往，它是人类的特定社会现象，对于社会的发展和个性的成长具有十分重要的作用。
- 人际关系与人际交往的关系：
 - 人际交往是人际关系实现的根本前提和基础，是人际关系形成的途径，人际关系则是人际交往的表现和结果。

第一节 人际交往：健康成长奠基石

- 人际交往的意义：
 - 交往是人们健康成长的基本条件
 - 如果没有群体协作，不仅是人类，许多生物都会灭绝。
 - 人的本质是各种社会关系的总和，没有了社会关系，人的本质也无从规定（马克思）。
 - 人际交往有助于增进交流、协调关系、促进健康、完善个性。
 - 人际关系不仅是健康成长的基本条件，也是治疗心理障碍的重要资源。
 - 人际关系是一把双刃剑

第一节 人际交往：健康成长奠基石

- 公安院校大学生人际交往的主要特点
 - （一）交往需求迫切，但容易受挫折
 - （二）交往范围不断扩大，但以宿舍为中心的特点比较突出
 - （三）交往内容日益丰富，形式多样，但深交不多
 - （四）平等意识增强

第一节 人际交往：健康成长奠基石

- 三、公安院校大学生人际交往的意义
- （一）良好的人际交往是大学生心理健康的重要基础
- （二）良好的人际交往是大学生完善自我意识，形成良好个性的基础
- （三）良好的人际交往可以促进大学生的智力发展和技能提高
- （四）人际交往有助于促进大学生的社会化进程

第二节 和谐相处：把握原则是关键

- 大学生人际交往的特点：
 - 积极型、被动型、沉静型
- 大学生人际交往问题类型及影响因素：
 - 不敢交往
 - 不愿交往
 - 不善交往
 - 不懂交往
 - 缺乏技巧
- 影响大学生人际交往的主要因素：
 - 环境因素、空间距离、交往频率、背景相似、需要互补、交往态度、人格特征等

第一节 人际交往：健康成长奠基石

- 人际关系包含认知、情感和行为三个互相联系、互相制约的成分，其中以两情相悦和价值观相似为核心。
- 集体的社会心理特点：
 - 集体不是简单的个体相加，集体是群体发展的高级形式。
 - 具有全体成员行动指南的目标
 - 通过具有社会价值的个人意义的协同活动为中介把人们联系在一起
 - 具有较完善的管理与自我管理机构
 - 个人才能和个性在集体中得到充分的发展

第二节 和谐相处：把握原则是关键

- 人际关系的核心
 - 需求关系是人际关系的核心，人际需求关系可分为以下三类：
 - 包容关系（基本行为特征：求助）
 - 控制关系（基本行为特征：支配与依赖）
 - 感情关系（基本行为特征：同情、喜爱、亲密、热心等）
- 影响人际关系建立的因素：
 - 空间距离、交往频率、态度相似、需要互补、人格吸引、个性品质

第二节 和谐相处：把握原则是关键

- 二、大学生有效交往的基本原则
- （一）主动交往原则
- （二）平等自信原则
- （三）相容原则
- （四）互惠互利原则
- （五）诚实互信原则
- （六）严于律己，宽以待人

三、增进公安院校大学生有效交往的途径与方法

- （一）保持适度的情绪是有效交往的关键
- （二）得体的语言是有效交往的桥梁
- （三）优化个人形象

第三节 冲突化解：积极面对迎挑战

- 一、人际冲突的内涵
- 冲突是指发生在同一个空间里两个或两个以上事物的互相对抗过程。人际冲突是个体与他人之间在达到目标或所关心的事物中觉察或经历对抗的过程。

第三节 冲突化解：积极面对迎挑战

- 二、大学生人际冲突的形成过程
- （一）潜在冲突阶段
- （二）知觉冲突阶段
- （三）感觉冲突阶段
- （四）显现冲突阶段
- （五）冲突后果阶段

第三节 冲突化解：积极面对迎挑战

- 三、公安院校大学生人际冲突的心理调适
 - （一）做好应对人际冲突的准备
 - （二）了解解决人际冲突的步骤和原则
 - （三）改变认知是解决人际冲突的前提
 - （四）改变行为是融入环境的重要途径
 - （五）学会人际交往的技巧是避免人际冲突的关键

第三节 冲突化解：积极面对迎挑战

1 、为什么交不到知心朋友？

因为自负，以自我为中心。

因为自卑，自我封闭。

因为嫉妒，敌意太强。

因为患有某些心理疾病（如社交恐惧症、洁癖、影响妄想或被影响妄想等）。

2 、为什么“话不投机，半句多”？

情感投射，即以为自己的爱好也是别人的爱好，忽视了对方的需求和个体差别。

第三节 冲突化解：积极面对迎挑战

3 、为什么“说者无心，听者有意？”

认知的选择性不同：人总是从自己的经验和自己的角度来感受和选择来自他人的信息，并对此进行猜测，判断和评价的。

4 、为什么“物以类聚，人以群分？”

交往距离的大小
人生态度、价值观
个性特征、气质
家庭文化背景
仪表的吸引等等

第三节 冲突化解：积极面对迎挑战

5、为什么“公说公有理，婆说婆有理？”

由于认知的角度不同
言语的表达方式有差异
世界观、人生观和价值观的差异

6、人为什么会生嫉妒？

自己的地位，荣誉及占有意识受到现实和潜在的威胁时产生的一种情感反应。
以自我中心的心态作祟
病态的嫉妒和敌意的竞争观