



南方医科大学《大学生心理健康教育》

大学生的人际关系 及其调适

王 优

南方医科大学心理学系 副教授

珠江医院精神心理科 心理治疗师



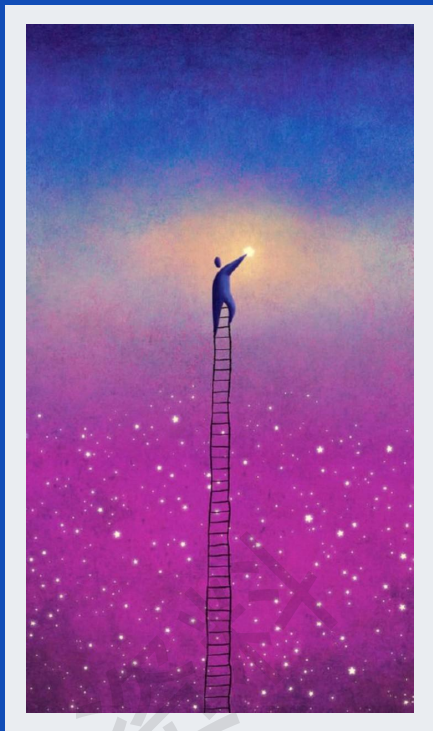
【调查报告】《2022青年心理健康报告》



10.10世界精神卫生日

目 录

- ⊕ 大学生人际关系概述
- ⊕ 大学生人际关系的影响因素
- ⊕ 大学生人际关系的常见困扰成因及调适



第一部分

大学生人际关系概述

【科学研究】人际隔离与身心健康

中国学校卫生 2022 年 7 月第 43 卷第 7 期 Chin J Sch Health, July 2022, Vol.43, No.7

• 1061 •

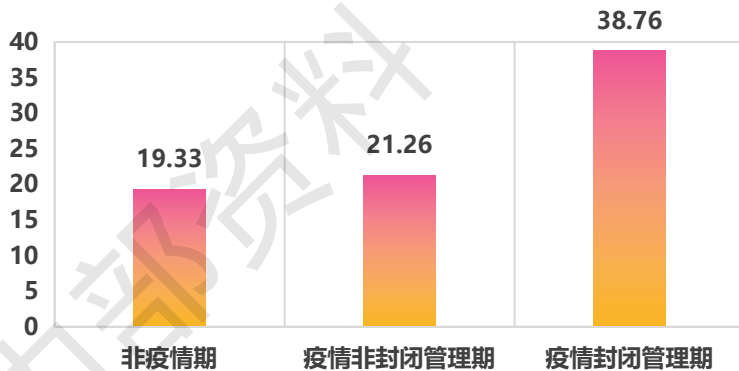
• 心理卫生 •



疫情期人际隔离

新冠肺炎疫情封闭管理期间大学生
心理健康状况及影响因素分析

抑郁症状检出率



疫情期的人际隔离增加了大学生抑郁、焦虑等心理症状的检出率，表明人际联系是人的基本需要之一。

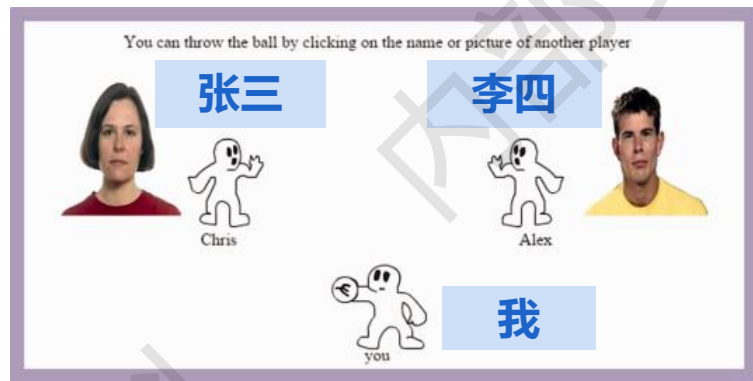
☒ A 对

☐ B 错

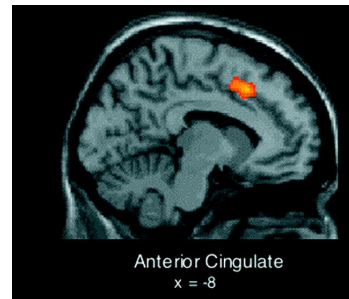
提交

【科学研究】人际排斥与身心健康

⊕ 《Science》研究发现，人际排斥带来“看得见”的身心痛苦。



“明明是三个人的电影,我却始终不能有姓名”



“心痛”产生了类似“躯体疼痛”的脑反应

Eisenberger et al., (2003). Science, 302(5643), 290-292

1.1 人际关系的概念



美国心理学家马斯洛的“需要层次理论”

- ⊕ 人际关系的缺失和失调等问题是身心健康的危险因素。
- ⊕ 人际关系是人在社会交往过程中形成的心理联系。
- ⊕ 人际社交需要是人的基本需要和天然的行为驱动力。

1.2 大学生的人际关系类型

大学生常见 人际关系

业缘型：在学业过程中产生的关系

如：师生关系、同学关系、宿舍关系等

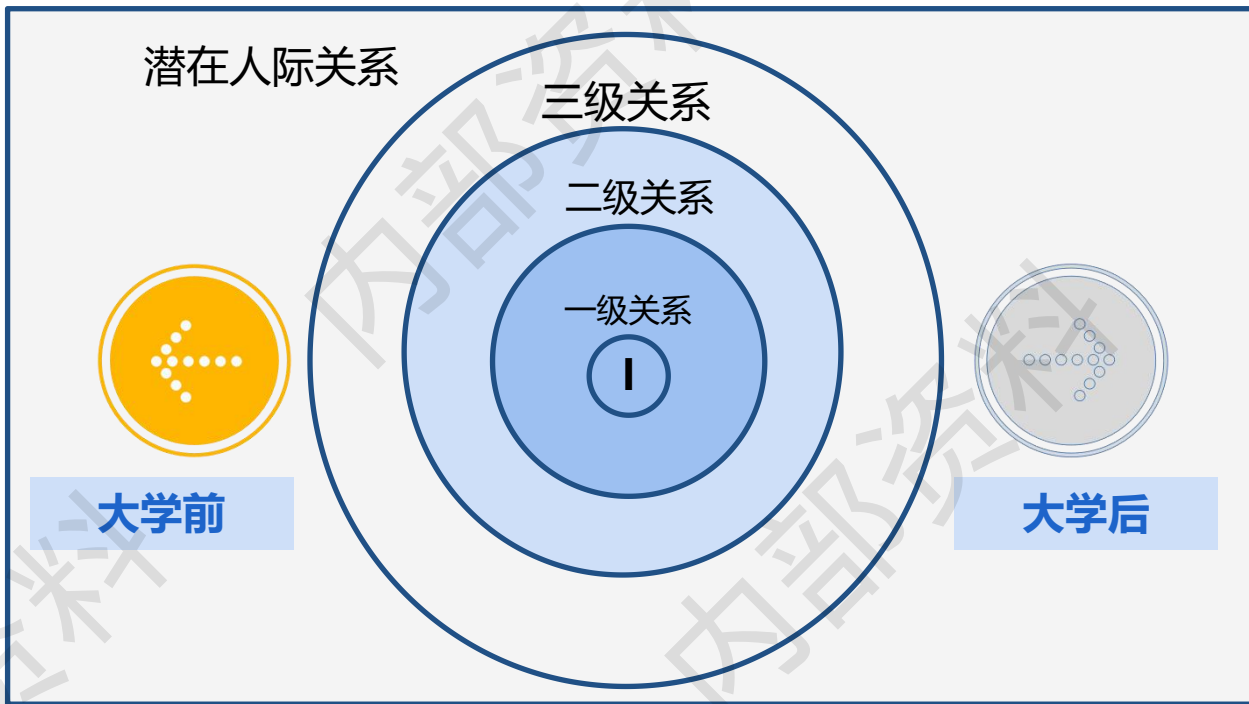
趣缘型：由于兴趣相投而产生的关系

如：线下社团关系、线上社群关系等

地缘型：由于地缘接近而产生的关系

如：同乡关系等

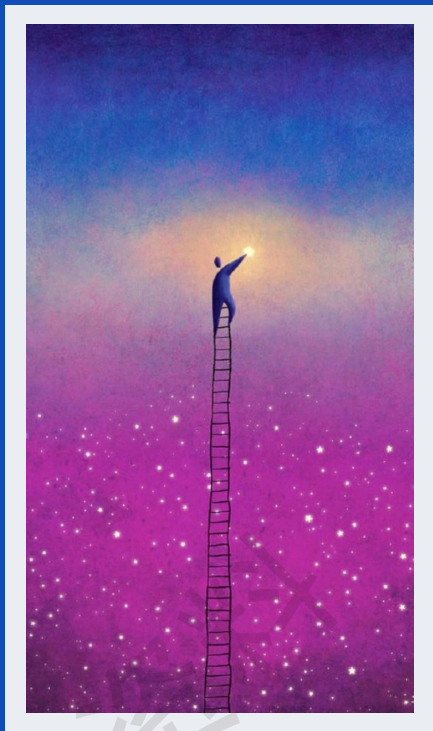
【活动】我的“人际”整理



业缘型

趣缘型

地缘型



第二部分

大学生人际关系的 影响因素

2.1 大学生人际关系的环境因素

环境因素

- **空间距离的远近**
 - 接近律：空间接近性可增加人际联系。
 - 熟悉律：熟悉的人更容易得到偏爱。

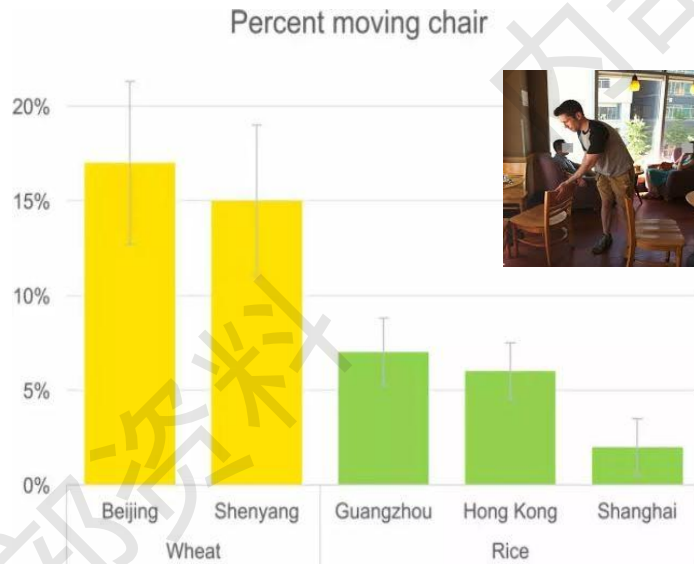


与高中同学、朋友因距离而渐行渐远

2.1 大学生人际关系的环境因素

环境因素

- 人际环境的不同
 - 同辈的社会背景、思维和做事方式的不同



北方人倾向于看个人，南方人倾向于看环境

中学的同质化 vs. 大学的异质化

【案例分析】

- ⊕ 小张和同宿舍的小刘平时关系不错，而且两人还参加了同一个课外课题，经常一起做实验。最近两人因为实验进展，还有生活上的一些琐事闹了一些矛盾，对此两个人都心照不宣。小张喜欢什么事情都谈出来，有一天晚上大家都在宿舍的时候，就找小刘说了最近两个人相处中自己感觉有些不舒服的地方。可谁知小刘听了勃然大怒，直说这样说出来就没有挽回余地了。
- ⊕ 小张感觉到非常委屈，自己明明是出于好意才找小刘谈的，怎么会被小刘这样曲解。
- ⊕ **【讨论】** 这个案例的问题到底出在哪里呢？如果你碰到小张这样类似的情况，你会怎么做？

有些同学在谈话中焦点会放在情绪上，而另外一些同学则更多强调结果。接纳和尊重人际沟通中的个体差异性，将减少很多人际矛盾。

☒ A 对

☐ B 错

提交

2.1 大学生人际关系的环境因素

环境因素

- 人际环境的不同
 - 同辈社会背景、思维和做事方式的不同
 - 教师育人风格的不同

成年人的所有结局
都是一种自我选择



中学老师: 都是孩子 vs.
大学老师: 都是成年人

2.1 大学生人际关系的环境因素

环境因素

- **社会文化的变迁**
 - 网络的渗透、独生 vs. 非独生子女
 - 缺少足够的现实社交练习和经验
 - 社会竞争加剧



网上社牛 vs. 线下社恐

2.1 大学生人际关系的环境因素

环境因素

- **社会文化的变迁**
 - 网络的渗透、独生 vs. 非独生子女
 - 社会竞争加剧



与人合作、利他 vs. 与人竞争、利己

2.2 大学生人际关系的个人因素

个人因素

- 个人特质
 - 特质律：个人良好的外表、能力和性格更容易增加人际联系。

真诚

诚实

忠诚

真实

值得信赖

可靠

真诚是人际相处中最被看重的性格特质

2.2 大学生人际关系的个人因素

个人因素

- 个人特质
- 个人主动性
 - 谁痛苦，谁改变
 - 谁改变，谁受益

主动觉察

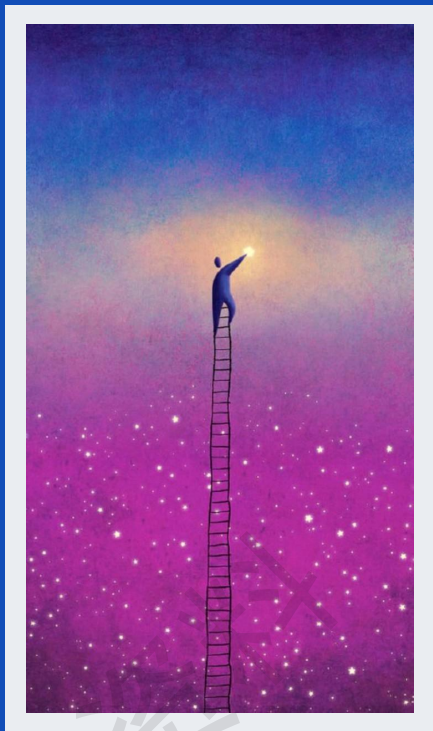
1



2

主动调整

个人主动性是影响人际关系的最主要因素



第三部分

大学生人际关系的 常见困扰成因及调适

大学生人际关系的常见困扰成因



人际思维
误区



沟通技能
缺乏



【小视频】人际交往中的“聚光灯效应”



不小心衣服穿反了走进教室上课，感觉别人都在看自己，这属于（ ）。

- ☐ A 刻板印象
- ☐ B 偏见
- ☐ C 晕轮效应
- ☒ D 自我中心的错觉

提交

3.1 人际思维误区

- **自我中心错觉**
 - 高估自己受到他人关注的程度

自我中心错觉

社交焦虑

回避社交

自我提醒：客观看待别人的关注程度

3.1 人际思维误区

- 自我中心错觉
- 他人归因偏差
 - 归因：指寻找和思考原因的思维过程。



3.1 人际思维误区

- 自我中心错觉
- 他人归因偏差
 - 归因：指寻找和思考原因的思维过程。

看到没有得到回复或及时回复的信息、电话或邮件

有人上课或开会迟到

有人开车抢道

课代表遗漏了自己的名字

.....

某位同学开点名会迟到了，旁人就此认为他是一个不守时的人。这种归因方式称之为（）。

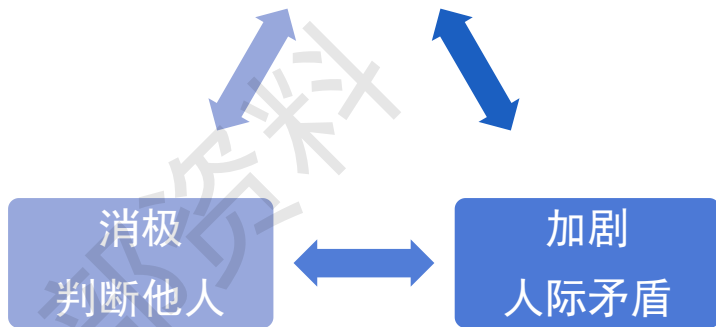
- ☐ A 外部归因
- ☒ B 内部归因
- ☐ C 性格归因
- ☐ D 环境归因

提交

3.1 人际思维误区

- 自我中心错觉
- 他人归因偏差
 - 内部归因偏差：倾向于认为是他人的原因，忽视其他外部因素。
 - 最基本和最普遍的人际归因偏差。

内归因偏差

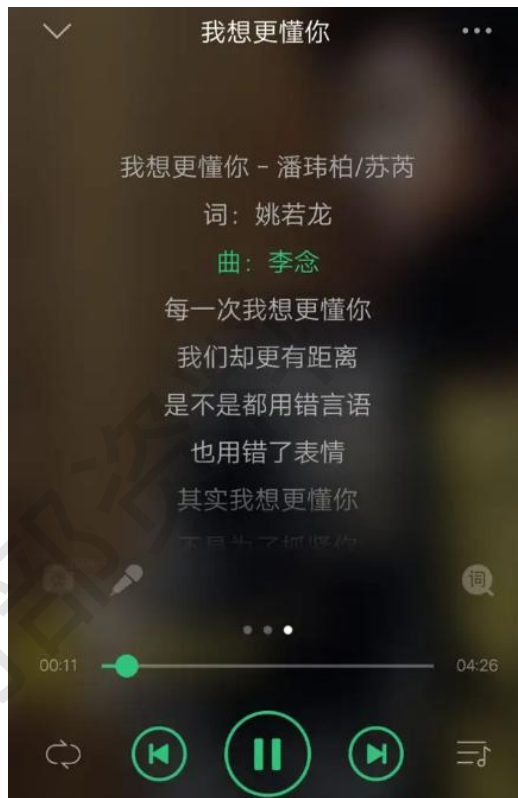
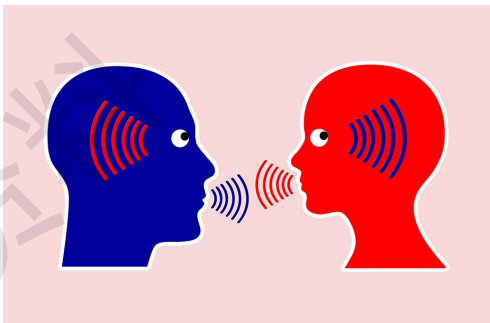


自我提问：我看到了全部的事实吗？

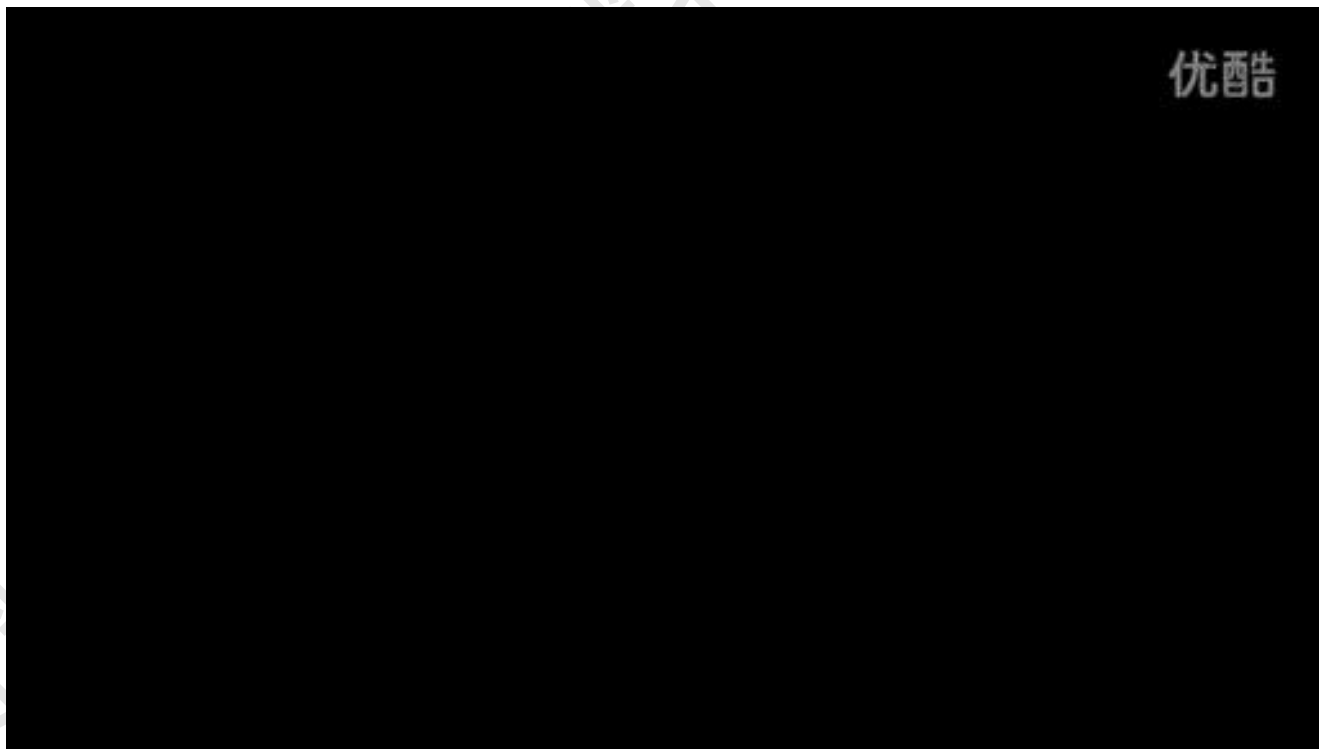
主观想法 ≠ 客观事实

3.2 沟通技能缺乏

- 对他人同理沟通不足
- 对自己不懂边界沟通

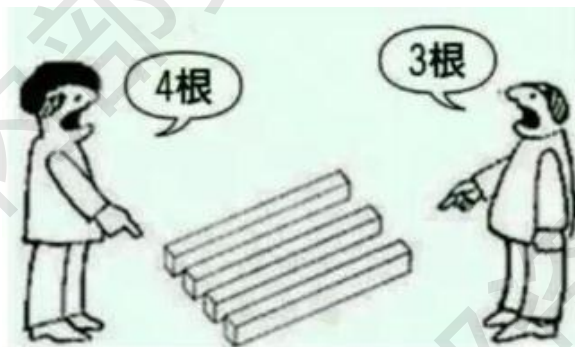


【小视频】这不是钉子的问题！



【讨论】

⊕ 如果这不是钉子的问题，那是什么问题？



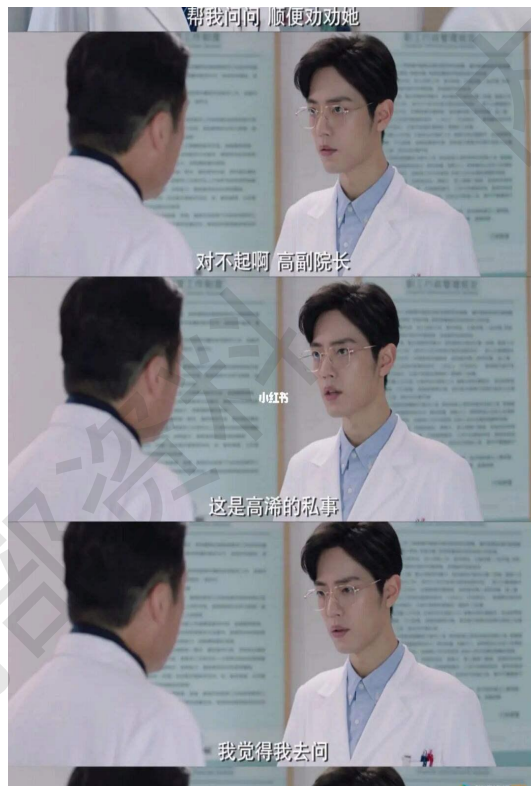
我看到的是事实

对方说的也是事实

同理、认可对方的感受和观点，才能实现双向沟通

3.2 沟通技能缺乏

- 对他人同理沟通不足
- 对自己不懂边界沟通



【案例】难说出口的 “No”

- ⊕ 小方性格温和，乐于助人，他的舍友小齐事无巨细都找他帮忙，点名签到、订外卖、倒垃圾。最近又变成了要经常帮忙拿快递，明明自己的快递已经很重了。他为此非常苦恼，感觉自己的时间都被占用了。但是，他不好意思拒绝，担心舍友会生气，说自己小气，这样以后就难以相处了。

【维护自我边界的FAST沟通技能】

- ⊕ Fair: 对自己和他人保持公平，正视自己及他人的感受和期望。
- ⊕ Appologies: 不要过度道歉或者看上去惭愧。
- ⊕ Stick to values: 坚持自己的立场。
- ⊕ Truthful: 诚实表达自己的真实感受和想法，不要编造借口。

例如，我明白你想让我帮忙拿快递，但是这次我的快递也不少，我觉得加上你的就太多了。你可以跟我一起过去拿。



总 结

⊕ 大学生人际关系概述

要点：概念、常见类型

⊕ 大学生人际关系的影响因素

要点：环境、个人因素

⊕ 大学生人际关系的常见困扰成因及调适

要点：人际思维误区、沟通技能缺乏



扩展资源

- ⊕ TED “什么是同理心” 心理学科普视频。





南方医科大学《大学生心理健康教育》

谢谢!

