

# 当代中国高校开设大学生人际交往课程的重要性和可行性研究

贾杰<sup>1,2</sup>

1. 西蒙·库兹涅茨哈尔科夫国立经济大学, 乌克兰 哈尔科夫 62418

2. 郑州工商学院马克思主义学院, 河南 郑州 450000

DOI:10.61369/HASS.2025070019

**摘要：** 本研究对大学生人际交往的特点，存在问题，重要性进行归纳和分析，论证在当代中国高校开设大学生人际交往课程的紧迫性、必要性和可行性。但是，当前高校大学生人际交往教育存在课程内容空洞、形式单一、实效性不足等问题，在社会人际交往中，对大学生人际交往能力的要求日益提升。高校开设相关课程不仅具有必要性，更具备现实可行性。为了更好地提高教学质量，本研究从教学目标、教学内容、教学方法和考核评价等为大学生人际交往课程设置更加合理科学的教学大纲。

**关键词：** 高校大学生；人际交往课程；课程重要性和可行性

## A Study on the Importance and Feasibility of Offering Interpersonal Communication Courses for College Students in Contemporary Chinese Universities

Jia Jie<sup>1,2</sup>

1.Simon Kuznets Kharkiv National University of Economics, Kharkiv, Ukraine 62418

2.School of Marxism, Zhengzhou Technology and Business University, Zhengzhou, Henan 450000

**Abstract：** This study summarizes and analyzes the characteristics, existing problems and importance of interpersonal communication among college students, and demonstrates the urgency, necessity and feasibility of offering interpersonal communication courses for college students in contemporary Chinese universities. However, at present, interpersonal communication education for college students in universities has problems such as empty course content, monotonous form and insufficient effectiveness. In social interpersonal communication, the requirements for college students' interpersonal communication ability are increasing day by day. It is not only necessary but also feasible for colleges and universities to offer relevant courses. In order to better improve the teaching quality, this study sets up a more reasonable and scientific teaching syllabus for the interpersonal communication course for college students from the aspects of teaching objectives, teaching content, teaching methods and assessment and evaluation.

**Keywords：** college students; interpersonal communication courses; importance and feasibility of the courses

“人只有通过教育才能成为人。”大学阶段是学生自我意识迅速发展、人格逐渐完善的重要时期，相比于中小学阶段，大学生学习生活中更加注重学生的自主学习和团队协作能力。在当代中国高校教育中，人际交往能力已成为大学生必备的核心素养之一，对学生个人成长、学业发展和未来职业道路均有着深远影响。在当代社会，个人综合素质的重要指标之一就是人际交往能力。这个能力对于大学生来说，不仅是学业上的成就，更重要的是将来在事业上的发展，在社会上的融入上，这个能力是非常关键的<sup>[1]</sup>。随着全球化和信息化的发展，大学生面临着更加复杂多变的社交环境，对他们的人际交往能力提出了更高要求。但是，很多大学生在人际交往方面存在着沟通障碍、自我中心主义、共情能力不足等诸多不足之处，在人际交往中，这些问题的背后既有个人成长环境的冲击，更有教育制度的缺位。这些问题不仅对大学生的心理健康造成了影响，而且对他们今后的职业生涯发展也存在着潜在的牵绊。故而，本文将对大学生人际交往中存在问题以及当代中国高校中开设大学生人际交往课程的重要意义进行论述。

## 一、当代中国大学生人际交往的特点和存在的问题

### （一）大学生人际交往的特点

“人际关系是社会关系的真正实在现象，人际关系之外再也找不到在某个地方有‘纯粹’的社会关系。”社会性是人的存在方式，人时时刻刻处在社会关系之中。对于大学生而言，良好的人际交往是大学生进行社会化的一项重要内容。大学生人际交往是大学生运用语言或非语言为媒介构建的社会关系，大学生通过与个体或者群体实现沟通信息，交流思想，表达情感和协调行为的互动过程，达到自我发展和完善。大学生人际交往有四方面的特点。第一，交往主体具有自主性。在交往过程中，大学生拥有较高的自由度，完全可以发挥主观能动性，根据自己的兴趣，去认识了解他人，选择结交对象，拓宽自己的交际面。第二，交往对象之间具有平等性。大学生具有相同的年龄和文化层次。生理和心理的成熟度基本相似，无人高出一等。并且他们具有较强的独立意识和主体意识，讲究有较高地话语权。第三，交往方式具有虚拟性<sup>[2]</sup>。随着信息技术的发展而出现的网络人际交往的虚拟现象，“是一种数字化方式构成，具有客观现实性的虚拟。”网络社交媒介具有方便、快捷，成本小的特点，更易于被大学生所接受和喜爱。第四，开放性和狭窄性并存。当代大学生人际交往中具有开放性和狭窄性的矛盾。大学生人际交往具体内容已经涉及学术、技能培训、志愿服务等层面，交往内容越来越开放，促进全面发展。但是，大部分大学生人际交往范围仅局限于家长、老师和同学。

### （二）大学生人际交往中存在的问题

当代中国大学生人际交往受到社会环境、教育环境、家庭环境和个人性格等多层次元素的影响，每个大学生人际交往中遇到的问题都不尽相同，都存在着个人独特的问题，但是，大学生人际交往中有着六个方面的共性问题。

第一，以自我为中心。中国今天已经完成了脱贫攻坚，建成了全面小康。当代大学生绝大多数生活水平都处于中等以上，尤其是长期受长辈宠爱，缺乏集体生活的锻炼。进入大学后，仍习惯以自我为中心，在与别人交往时，以自己最优先，自己是第一，喜欢别人围着自己转，只考虑自己的需要、利益和感受<sup>[3]</sup>。对他人缺乏爱心，缺少忍让、谦恭、合作的品质，从而造成人际关系的紧张。

第二，自我保护意识强。由于人类自然属性原因，存在不安全感倾向表现为自我保护意识较强，总觉着会被别人伤害，或担心自己被人利用、欺骗。大学生人际交往中过分自我封闭，他们总喜欢把自己的真实想法、感受和需要掩盖起来。随着信息化的迅速发展，大学生多数沉迷于网络，从小与人交往少，一旦遇到交际方面的挫折，就变得消极、畏缩和回避等，影响了正常的人际交往。

第三，猜疑妒忌心态。说者无意，听者有心，很多大学生在

交往中很容易受暗示，认为别人说的就是他自己。一部分大学生往往有着孤傲的处世态度，只注重自己内心的体验。在心理上为自己设立自我思维，喜欢琢磨别人对自己的评价、态度，这会造成人际关系的不和谐。猜疑、嫉妒别人的学生自己也会觉得心里很难受，人际交往热情低下，交往圈子变小，人际关系变得紧张。

第四，自信心不足。大多数大学生在人际交往中存在自信心不足的问题，大学生在与他人交往中，总是会存在着各种比较，往往比较中存在着不合理不科学的比较，产生了过低的自我评价，往往是缺乏自信、自我否定、畏首畏尾、害怕别人拒绝和耻笑等，自己会觉得别人小看自己，从而影响了自己与他人的正常交流沟通<sup>[4]</sup>。

第五，交友功利心。目前有一部分大学生受社会大环境不良习气的影响，金钱至上，拜金主义，任何事情都和利益挂钩，总是先想自己可以获得什么。交友的前提是他人是否可以给自己带来利益，交友的方式总是靠吃吃喝喝、拉拉扯扯建立联系，唯利是图。可以给自己带来较大利益的人经常交往，给自己带来较小利益的人偶尔交往，给自己带来不了任何利益的人基本不交往，冷落不能给自己带来利益的人，滥交乱捧能给自己带来利益的人，学习生活中很难交到真心朋友。

第六，自我生活环境的差异性。当代中国虽然以及建成了小康社会，但是还存在着区域和城乡差距，来自中国东部的大学生往往比来自于西部的大学生素质教育更全面更深入，来自于中国城市大学生往往比来自于乡村的大学生更加自信，见面更宽更广<sup>[5]</sup>。

## 二、大学生人际交往的重要性

对于大学生来说，人际交往能力是大学生活和未来职业生涯中所必需的技能，人际交往对于每个大学生来说都不可或缺，往往对大学生的成长有着重大的作用与影响。大学生思想活跃、情感丰富，人际交往需求强烈，渴望通过人际交往获得友情、同学情、师生情或者爱情等来满足自己不同层面上的需要。大学阶段，学生处于身心健康性格完善阶段，在心理、生理和社会化方面逐步走向成熟。但在这个阶段，一旦遇到负面因素的影响，就容易导致各种不良情绪，影响学习和生活。和谐友好的人际交往，可以帮助大学生较好地调整不良情绪和情感，从而获得积极乐观的精神生活，促进身心的健康发展。总之，通过不断的人际交往理论和实践学习，塑造良好的大学生人际交往理念，可以更好地给大学生归属感、社交经验和集体荣誉感，使大学生提高宽容和理解能力，获得社交技巧以及增强社会洞察力。

### （一）宽容和理解能力：构建和谐人际关系的基石

人际交往有利于大学生构建和谐人际关系，培养宽容和理解能力。第一，促进多元包容，减少冲突。大学是来自不同地域、

文化背景的学生汇聚的场所，宽容能力能帮助学生接纳差异，避免因价值观或生活习惯不同而引发矛盾。第二，增强情感联结，深化关系。良好的人际交往需要人与人之间的理解，大学生的养成共情理解能力可以使学生感知他人情绪，在朋友遭遇挫折时提供支持，在团队合作中协调分歧。这种情感共鸣能建立信任，使人际关系从表面交往转向深度联结。第三，培养成熟心态，应对挑战。面对人际冲突时，宽容者更易通过沟通解决问题而非逃避或对抗，这种能力对未来职场中处理复杂人际关系同样关键<sup>[9]</sup>。

**（二）社交技巧：提升个人影响力与资源获取能力**

人际交往有利于提升大学生社交技巧，第一，有利于建立有效沟通，增强表达力。良好的社交技巧能帮助学生清晰表达观点，同时理解他人需求。第二，进一步拓展人脉网络，积累社会资本。主动社交可帮助学生结识不同领域的伙伴，为未来实习、就业提供信息与机会。第三，塑造个人品格素养，提升个人领导力。在团队项目中，社交技巧强的学生更易被推选为领导者，通过协调资源、激励成员达成目标，进一步锻炼领导能力。

**（三）社会洞察力：适应复杂社会环境的保障**

人际交往有利于大学生更好地适应各种社会环境，增强学生的社会洞察力。第一，人际交往能力可以更好地解读人际信号，规避风险。社会洞察力使学生能识别他人的真实意图，避免被利用或陷入不良关系。第二，进一步适应群体规范，融入集体。理解不同社交场景的规则能帮助学生快速适应新环境，减少文化冲突。第三，有利于大学生把握社会趋势，规划未来。对宏观社会动态的洞察能帮助学生调整职业方向，同时通过微观人际洞察优化个人发展策略<sup>[7]</sup>。

总之，良好的人际交往能力可以缓解学业压力，降低孤独感，增强幸福感，以及使大学生成为更具同理心的公民。同时，为未来职业生涯中，良好的人际交往能够帮助学生识别行业机遇，建立职业人脉，增强社会责任感，促进社会和谐。

**三、大学生人际交往课程建设的可行性**

大学生人际交往课程的开设有利于帮助大学生树立正确的人际交往观念，进一步认识到大学生人际交往对大学生生活和未来发展的重要性。“教育必须教会学生合理地进行角色协调、避免角色冲突。”<sup>[9]</sup>通过人际交往与沟通技巧理论的学习，大学生可以提高自身的沟通能力，培养自己良好的人际交往品质，以及增强个人的团队协作能力和社会适应能力。并且也可以帮助大学生在遇到人际交往困难中，更好地妥善处理人际交往中的冲突和问题，缓和人际关系，塑造良好的人际交往素养。

**（一）课程开设的可行性**

第一，学生需求强烈。大学生处于身心发展的关键时期，大学生渴望与他人建立良好的人际关系，但往往缺乏必要的技巧和知识。大学生对人际交往课程有强烈的需求和期待，愿意积极参

与相关课程的学习<sup>[9]</sup>。

第二，师资力量有保障。高校拥有丰富的师资资源，许多专职教师具备教育学、社会学、心理学等相关专业的学术背景，并且教师可以根据自身经历与学生分享人际交往的经验，这样的教学可以引起学生共情。总之，大学教师大部分只是储备丰富，学习能力较好，经过一定的培训和学习，能够胜任人际交往课程的教学工作。

第三，教学资源丰富。大量关于人际交往、沟通技巧、人际关系心理学等方面书籍大量出版，这些书籍内容丰富、体系完备，可供教师选择和参考。以已有资料为基础，教师可以根据教学实际，编写校本教材或教学讲义，更好地满足学生的学习需求。同时，高校具备完善的教学设施，如多媒体教室、心理咨询室、大学生活动中心等，为课程的教学提供了良好的硬件条件<sup>[10]</sup>。

第四，教学方法多样。在大学生人际交往课程教学中，可以采用多种教学方法，理论与实践教学相结合，以满足不同学生的学习需求和学习风格。例如，案例教学法，情景演绎法，小组讨论法等。

**（二）人际交往课程设计**

模块	教学内容	学时	教学形式
专题1： 人际交往 基础	1. 人际交往的定义与功能 2. 影响人际吸引的因素（相似性、互补性、情感相悦性） 3. 大学生人际交往特点与常见问题	6学 时	理论讲授 + 案例分析
专题2： 沟通技巧	1. 倾听技巧（积极倾听、反馈技巧） 2. 表达技巧（语言沟通、非语言沟通） 3. 跨文化沟通策略	8学 时	情景模拟 + 角色扮演
专题3： 冲突管理	1. 冲突类型与成因分析 2. 解决策略（合作、妥协、回避） 3. 调解与谈判技巧	6学 时	案例分析 + 实践训练
专题4： 网络社交 礼仪	1. 数字时代的沟通特点 2. 社交媒体礼仪（如微信、微博） 3. 信息甄别与隐私保护	6学 时	小组讨论 + 实践演练
专题5： 实践应用	1. 职场面试模拟 2. 团队合作项目设计 3. 人际关系心理调适工作坊	6学 时	情景模拟 + 项目设计

**四、总结**

人际交往能力是大学生必备技能之一，人际交往对大学生的身心健康发展，学业与职业发展以及社会和谐进步均发挥着关键作用。当代中国大学生人际交往具有交往主体自主性，交往对象之间平等性，交往方式虚拟性，开放性和狭窄性并存的特点。大学生人际交往中存在着以自我为中心，自我保护意识强，猜疑妒忌心态，自信心不足，交友功利心，自我生活环境的差异性等方面

面的问题。为了更好地解决大学生人际交往的问题，大学生人际交往课程的开设具有紧迫性、必要性和可行性。当代中国高校在教育资源、学生需求和兴趣等方面都为开设人际交往课程提供了有力支持。在课程设计与实施建议方面，明确课程目标为培养学生的人际交往意识，能力和素养，课程类型分为理论教学和实践教学，课程内容涉及人际交往基础，沟通技巧，冲突管理，网络社交礼仪和实践应用等多方面知识，通过理论讲授法，案例教学

法，小组讨论法，情景演绎法和实践活动法等教学方法进行授课，多种教学方法结合更好地激发学生学习兴趣和参与度，以及构建多元化课程评价体系。总之，大学生人际交往课程的开设有利于缓解大学生心理压力，增强心理韧性。有利于大学生更好地掌握沟通技巧和团队协作方法。有利于帮助大学生了解社会规则和人际交往准则，提高社会适应能力，减少人际冲突，培养大学生的社会责任感，促进社会和谐稳定。

## 参考文献

- [1] 邵娟. 浅社交背景下大学生人际交往能力提升研究 [J]. 武汉冶金管理干部学院学报, 2023(2): 58-62.
- [2] 杨诗羽. 高校文化场景中大学生人际交往的困境和出路 [J]. 成都航空职业技术学院学报, 2023(1): 17-20.
- [3] 周建峰, 高欢欢, 杨兰香. 新型社交媒介对大学生人际交往的影响分析 [J]. 教育教学论坛, 2023(51): 45-48.
- [4] 张海兵. 贾平凹的生态思想及形成 [J]. 淮阴师范学院学报 (哲学社会科学版), 2009, 31(01): 97-101.
- [5] 李素霞. 交往手段革命与交往方式变迁 [M]. 北京: 人民出版社, 2005: 162.
- [6] 范晓莹, 李文英主编. 人际沟通与交流 [M]. 北京: 清华大学出版社, 2020.
- [7] 戴尔·卡耐基. 人性的弱点 [M]. 济南: 山东人民出版社, 2019.
- [8] 陈琦, 刘德儒主编. 当代教育心理学 [M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2021.
- [9] 教育学原理编写组. 教育学原理 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2019: 102.
- [10] 伊曼努尔·康德. 论教育学 [M]. 上海: 上海人民出版社, 2005: 5.