

# 人格内外倾向理论视域下高校学生人际交往困境的理论分析与成长辅导策略探析

张宁瑞, 眭佳琪, 罗畅, 唐紫玉\*

湖南中医药大学, 湖南 长沙 410208

DOI: 10.61369/ETR.2025370027

**摘要 :** 本研究聚焦高校学生人际交往困境问题, 旨在从人格内外倾向理论视角进行理论探讨。通过系统梳理相关文献, 深入分析内倾型与外倾型人格特质在人际交往中潜在的困境差异及其内在心理机制。基于此理论分析, 探讨并构建具有针对性的高校学生成长辅导策略理论框架, 强调辅导策略应遵循人格倾向适配性原则。本研究期望为深化理解人格因素在人际交往中的作用、指导高校心理健康教育和人际交往辅导实践提供理论依据与思路参考。

**关键词 :** 人格内外倾向理论; 高校学生; 人际交往困境; 成长辅导

## Theoretical Analysis of Interpersonal Dilemmas and Exploration of Growth Guidance Strategies for College Students from the Perspective of Personality Introversion-Extraversion Theory

Zhang Ningrui, Sui Jiaqi, Luo Chang, Tang Ziyu\*

Hunan University of Chinese Medicine, Changsha, Hunan 410208

**Abstract :** This study focuses on the issue of interpersonal dilemmas among college students, aiming to conduct theoretical discussions from the perspective of the Personality Introversion-Extraversion Theory. By systematically sorting out relevant literature, it deeply analyzes the potential differences in interpersonal dilemmas between introverted and extraverted personality traits and their internal psychological mechanisms. Based on this theoretical analysis, the study explores and constructs a targeted theoretical framework of growth guidance strategies for college students, emphasizing that the guidance strategies should follow the principle of adaptability to personality tendencies. This study is expected to provide a theoretical basis and ideological reference for deepening the understanding of the role of personality factors in interpersonal communication, and guiding the practice of college mental health education and interpersonal communication guidance.

**Keywords :** personality introversion-extraversion theory; college students; interpersonal dilemmas; growth guidance

## 引言

高校阶段是学生社会化的关键期, 良好人际交往能力对其发展至关重要。当前网络依赖与价值多元化背景下, 部分学生出现社交焦虑与孤独感等问题, 影响身心健康。人格内外倾向理论为理解个体在人际情境中的行为与压力反应提供了理论基础, 但其在高校人际交往困境分析与辅导中的应用尚不充分。本研究基于该视角, 探讨人际交往困境的理论机制, 以拓展人格理论的教育应用, 并为高校心理健康工作提供依据。

## 一、文献综述

### (一) 人格内外倾向理论的发展与内涵

人格内外倾向作为描述个体基本行为倾向的核心维度, 其理论发展脉络清晰, 在现代人格心理学体系中占据基础性地位。

心理学家荣格在《心理类型》中首次系统性地提出了内倾与外倾的概念。他认为, 外倾型个体的兴趣与能量主要指向外部客

观世界, 表现为乐于社交、行动导向, 其自我在很大程度上由外部环境和他人塑造; 而内倾型个体的兴趣与能量则主要指向内部主观世界, 表现为偏好内省、沉思, 在社交中较为保守或需要更多独处时间恢复能量, 其自我判断更多依据内在标准<sup>[1]</sup>。

推动内外倾向理论走向科学化和可操作化的是英国心理学家汉斯·艾森克。艾森克在其著名的人格层级理论中, 将外倾性确立为与神经质、精神质并列的三个基本超级特质之一<sup>[2]</sup>。他提出

了著名的皮层唤醒理论，该理论假设内倾者具有更高的基线皮层唤醒水平，倾向于回避过度刺激，偏好安静环境；而外倾者基线唤醒水平较低，故主动寻求外部刺激以达到最佳唤醒状态。艾森克的外倾维度涵盖了诸如善交际、活跃、健谈等特质，并强调个体在外倾-内倾连续谱上的位置分布，而非绝对的二分类型。他开发的艾森克人格问卷(EPQ)成为早期测量该维度的标准化工具<sup>[3]</sup>。

综上所述，人格内外倾向理论的内涵可概括为：它描述了个体在能量来源与指向、社交互动偏好、刺激需求水平以及典型情绪体验等方面存在的稳定的个体差异。其核心在于：

区别维度	外倾者	内倾者
能量与焦点	从外部世界汲取能量	从内部世界汲取能量，注意力内聚
社交行为	重广度与主动	重深度或独处
刺激需求	偏好高刺激	偏好低刺激
连续谱系	该维度是一个连续体，个体差异表现为程度的不同，绝大多数人处于两者之间的“中向”状态	
价值中立	二者无优劣之分，仅为不同的适应风格	

该理论历经近百年发展，从荣格的类型学思辨，到艾森克基于生物学的实证研究，最终整合进入大五人格框架，概念不断被验证与丰富。它为理解个体在人际互动、信息处理及环境适应等方面的差异提供了可靠依据，也为探究高校学生的人际交往困境奠定了坚实的心理学基础。

## (二) 人格内外倾向与人际交往的关系研究

人格特质作为个体稳定而独特的心理特征，是理解人际交往模式与困境的重要理论依据。其中，内外倾作为人格结构中的核心维度之一，已被广泛证实对个体的社会行为、互动偏好及关系质量产生系统性影响。<sup>[4]</sup>

内外倾的核心特征在于个体心理能量的主要来源与注意方向的根本差异。外向者从外部世界和人际互动中汲取能量，社交动机强，社交网络广；内向者从内心世界和独处反思中获能，社交动机内敛，注重深度关系<sup>[5]</sup>。需要强调的是，内外倾是一个连续谱系，多数人处于中间状态，特质本身并无优劣，仅反映不同的心理偏好和行为风格<sup>[6]</sup>。

维度	外倾	内倾
社交网络	广度优先，主动建立大量弱连接	深度优先，精心维护少量强连接
沟通风格	主动表达，语速快，善于破冰与即兴发挥	审慎倾听，思考后发言，善于深度交流与共情
冲突处理	倾向于直接面对、即时表达	倾向于暂时回避、独立思考后再处理
技能优势	广度连接、活跃气氛、公开表达	深度分析、建立信任、实质性沟通

综上所述，内外倾理论为理解人际交往的个体差异提供了有

力的理论框架。现有研究清晰地描绘了内外倾特质如何塑造个体的社交动机、行为模式、情境偏好及潜在的困境点。

## (三) 高校学生人际交往困境的研究现状

高校阶段是青年社会化发展重要时期。现有研究揭示出高校学生人际交往困境多样，如社交回避与焦虑、人际冲突处理困难、亲密关系建立与维持障碍等。但现有研究理论整合深度不足，普适性与特殊性平衡需加强。结合人格内外倾向理论系统分析高校学生人际交往困境，可弥补理论视角局限，为高校心理健康服务与成长辅导提供依据。

## 二、人格内外倾向对高校学生人际交往困境的影响机制及成长辅导策略框架探讨

### (一) 人格内外倾向对高校学生人际交往困境的影响机制

基于艾森克的皮层唤醒理论，内倾型学生在高刺激的集体环境中一般面临双重困境：其一，持续的社交互动会导致其皮层唤醒水平超出最优阈值，引发显著的能量耗竭，表现为回避型社交或社交焦虑；其二，高校注重学生的综合性评价与发展，在课堂发言、小组研讨等场合所采用的评价体系大多强调“外向表现力”的重要性，加之传统的观点认为内倾型学生因其害羞的性格特点而不利于学习<sup>[5]</sup>，进而会加剧他们的自我否定。

相反，外倾型学生的困境源于刺激寻求倾向与情境约束的冲突。一方面，其低基线唤醒水平驱动了频繁的社交行为，可能因追求广度而忽视关系深度，导致外倾型学生在需要进行专注任务时易受干扰；另一方面，传统观念中的集体主义文化追求“群体和谐”<sup>[5]</sup>，这让冲动直言、偏向主导互动型交流的外倾型学生更易触发人际冲突，该特点在宜人性较低的个体中尤为显著。

与内外倾学生相比，中向者在动态变化的高校情境中，其介于内倾与外倾间的特质可能导致自我认知边界的模糊。例如，在无领导小组面试这种需要展现外向表现的场合他们可能因强制模仿外倾行为而耗能，在深度合作情境中又可能因抑制社交冲动而焦虑，陷入“行为适配困境”。

### (二) 基于人格内外倾理论的成长辅导策略框架探讨

在人格内外倾向理论视角下，针对高校学生的人际交往困境，成长辅导工作应致力于构建一个包容多元特质的支持体系。有效的策略并非强行改变个体的人格内核，而是通过环境调整、技能培养与认知引导，帮助学生在自我接纳的基础上，实现更具适应性的发展。

#### 1. 环境适配策略

该策略旨在通过减少人格特质与社交情境之间的错配，为学生提供适宜的交往条件。针对内倾型学生，高校可创设低刺激社交环境，例如在课堂中引入线上答题等非即时表达方式，以减轻其即时回应压力。同时，推行一对一深度交流机制，如辅导员定期谈话、同伴助学项目，以替代大规模集体破冰，帮助内倾学生建立更具安全感和深度的人际关系。对外倾型学生，则应在小组协作中明确分配诸如组织、汇报等职能角色，将其社交倾向引导至结构化表达。还可通过运动类团辅活动设置“能量缓冲区”，

使其在适当场合释放精力，避免干扰他人。

### 2. 技能补偿训练

该训练着眼于利用学生原有特质优势，针对性提升其社交能力。内倾学生擅长倾听与反思，可组织共情工作坊，强化其倾听与回应能力，并借助反思日记系统梳理和表达社交经验，提升沟通质量。外倾学生可开展以冲突管理为主题的团体辅导，重点培训“我信息”表达法等非对抗沟通技巧，并通过角色扮演发挥其乐于互动的特点，引导其实现更高质量的社交。中向者则可通过团体活动进行社交能量自我评估，增强其对不同情境的觉察与行为调节能力，发展弹性适应的策略。

### 3. 认知重构辅导

认知层面调整是营造包容性校园氛围的关键。通过心理健康教育普及人格价值中立观念，借助荣格理论等强调内外倾仅为心理能量方向差异，并无优劣之分，从而消解“外向理想型”偏见。在实践层面，可邀请内外倾型杰出校友分享经历，以真实案例展现不同人格如何支撑成就与发展，引导学生认识到，人际交往的本质并非改变自己，而是找到适合自己的联结方式。

## 三、结论与展望

### (一) 研究结论

本研究基于荣格的心理能量模型与艾森克的皮层唤醒理论，系统探讨了人格内外倾向理论视域下高校学生人际交往困境的差异化表现、深层成因及成长辅导策略框架，形成以下核心结论。

#### 1. 人格特质塑造差异化困境模式

内倾型、外倾型及中向型学生在高校特定情境下面临的人际

交往困境存在本质差异。内倾型学生受困于高刺激环境下的能量耗竭，同时在“外向理想型”文化氛围中的被误解与污名化；外倾型学生则因过度寻求刺激与社交广度导致关系浅层化，且不适宜强调和谐的集体主义文化情境；中向型学生则常在适应不同社交情境的需求转换中陷入“行为适配困境”，面临自我认知模糊的挑战。

#### 2. 困境成因具有“能量-认知”双路径机制

人际交往困境不仅源于人格特质与环境刺激水平的生理性错配，更受到社会认知评价与个体自我认知的深刻影响。中国高校集体生活模式及潜在的“外向偏好”评价体系，放大了这种人格-情境的交互作用，构成了本土化的“人格-文化”互动困境模型。

#### 3. 成长辅导需遵循人格倾向适配性原则

有效的辅导策略应针对不同倾向学生的核心困境与优势进行设计。本研究初步构建了包含环境适配、技能补偿训练和认知重构三个维度的理论框架。该框架强调通过降低人格-情境错配、发挥特质优势、修正认知偏差来促进学生人际交往能力的健康发展。

### (二) 研究展望

尽管本研究在理论整合与策略构建上进行了初步探索，未来仍可从以下几方面深化：一是深入考察内外倾维度与神经质、宜人性等人格特质如何交互影响人际交往困境，并纳入性别、城乡背景与学科差异等调节变量，以增强干预措施的针对性。二是开发易操作、标准化的团体辅导方案，推进其应用与验证，期间可引入VR、AI进行实证训练，从而深化人格理论在高校心理健康实践中的科学应用。

## 参考文献

- [1] 卡尔·荣格. 荣格心理学 [M]. 江西美术出版社 :201902:652.
- [2] 陈少华. 人格心理学 [M]. 暨南大学出版社 :201812:308.
- [3] 钱铭怡, 武国城, 朱荣春, 等. 艾森克人格问卷简式量表中国版 (EPQ-RSC) 的修订 [J]. 心理学报 ,2000,(03):317-323.
- [4] Costa, P. T., & McCrae, R. R. The five-factor model of personality and its relevance to personality disorders. *Journal of Personality Disorders*, 1992, 6(4), 343 - 359.
- [5] 王笑庸. 内向型、外向型性格与合作学习模式之间的相关性研究 [D]. 辽宁 :辽宁师范大学 ,2012. DOI:10.7666/d.Y2233897.
- [6] 侯玉波 (著) 社会心理学 [M]. 北京 :北京大学出版社 ,2013.
- [7] M. A G .Rethinking the Extraverted Sales Ideal: The Ambivert Advantage[J].Psychological Science, 2013, 24(6):1024-1030.
- [8] Lucas RE, Le K, Dyrenforth PS. Explaining the extraversion/positive affect relation: sociability cannot account for extraverts' greater happiness. *J Pers.* 2008 Jun; 76(3):385-414. doi: 10.1111/j.1467-6494.2008.00490.x. Epub 2008 Apr 8. PMID: 18399958.
- [9] Asendorpf, J. B., & Wilpers, S. Personality effects on social relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998, 74(6), 1531 - 1544.
- [10] Roberts BW, Kuncel NR, Shiner R, Caspi A, Goldberg LR. The Power of Personality: The Comparative Validity of Personality Traits, Socioeconomic Status, and Cognitive Ability for Predicting Important Life Outcomes. *Perspect Psychol Sci*. 2007 Dec;2(4):313-45. doi: 10.1111/j.1745-6916.2007.00047.x. PMID: 26151971; PMCID: PMC4499872.