

# 高职生人际关系现状情境化研究

夏文燕,王丽萍

(山东轻工职业学院,山东淄博 255000)

**[摘要]** 本文通过开放式问卷调查和个体半结构式访谈,以高职生人际交往困扰场景为调研主题对高职生人际关系现状进行研究。其发现:50名高职生中38人表示存在人际困扰,占比达76%,这表明高职生人际关系问题具有普遍性。影响高职生人际关系的因素主要包括人际交往能力与技巧缺乏、自我意识问题以及人际交往认知偏差。后续,可针对高职生人际交往困扰典型场景,利用信息化手段制作人际交往场景案例教学视频及应用程序,以可视化的互动方式有效解决高职生人际交往问题。

**[关键词]** 高职生;典型人际交往困扰场景;影响因素

**[中图分类号]** G718.5; G715.5; B844.2

**[文献标识码]** A

**[文章编号]** 2096-711X(2025)23-0060-03

doi:10.3969/j.issn.2096-711X.2025.23.020

**[本刊网址]** <http://www.hbxb.net>

## 引言

人际关系指人们在人际交往过程中结成的心理关系、心理上的距离,交往双方在个性、态度、情感等方面的融洽或不融洽、相互吸引或相互排斥,会导致人际关系的亲密或疏远。良好的人际关系有助于维持个体身心健康,提升个体主观幸福感。对高职生而言,人际关系状况很大程度上影响高职生在校期间的学习、生活体验及对学校的满意度和归属感,同时作为个体社会化的重要内容,对高职生职业发展、社会适应影响深远。

高职生人际关系问题一直广受关注。在中国知网以“高职生人际关系”为主题进行检索,近五年(2018年至今)共有相关论文119篇。以往研究一般采用郑日昌编制的《人际关系综合诊断量表》对高职学生人际关系状况进行测量,从人际交谈、人际困扰、待人接物以及异性交往4个维度评价高职生人际关系状况。研究表明,高职院校学生人际关系困扰检出率在60%~70%,明显高于本科生40%~50%的检出率。因此,高职生人际关系困扰问题需引起重视。但以往研究趋于表浅化,对改善高职生人际关系问题效果不显著。对高职生人际关系困扰成因分析多是理论分析,未能与高职生人际关系困扰典型场景相结合,对后续提升高职生人际交往能力、解决人际困扰指导性不强,且在成因的梳理上缺乏系统性,分析不够全面。在高职生人际困扰应对策略上,普遍提到了开展心理健康教育,提升人际交往技巧等,但缺乏可操作性与针对性,不能有效解决高职生所面临的人际关系问题,进而改善人际困扰状况。

本研究采用开放式问卷调查和半结构式个体访谈相结合的方式,通过对高职生典型人际交往困扰场景质性分析,剖析导致高职生人际关系困扰的原因,提出有针对性的、可操作性强的应对策略,改善高职生人际困扰现状。

## 一、研究方法

### (一)研究对象

采用方便取样的方式,通过某校学生会招募50名在读高职生。年龄范围为18~20岁;23名大一学生,27名大二学生;学科涉及理工类(26人),商科类(18人),艺术类(6人)。

### (二)研究工具

为了在尽可能多地获得数据资料的同时对数据资料进

行深度挖掘,本研究采用开放式问卷调查和个体半结构式访谈相结合的研究方法。其中,40名被试填写开放式问卷,10名被试进行个体半结构式访谈。开放式问卷调查和个体半结构式访谈采用同样的访谈问题“让您写出(谈一下)让您感到困扰的人际场景,请尽可能地描述细节。如无人际困扰方面的问题,可对您目前的人际关系现状进行描述。”个体半结构式访谈允许访谈者在征得被访谈者同意的前提下,就感兴趣的与研究相关的问题对被访谈者进行提问以获得更深层次的对访谈数据的理解。

### (三)研究程序

与被访谈者协商集中填写问卷时间和访谈时间。依照前期确定的时间40名被试集中填写开放式问卷,填写时间为40分钟,为保护隐私,开放式问卷调查采取匿名填写的方式。问卷填写完毕进行回收,用于后续数据分析。10名被试进行个体半结构式访谈,访谈时间约50分钟,在征得被试同意的前提下对访谈进行录音,访谈结束后将访谈录音转录为文本用于数据分析。

## 二、研究结果与分析

通过对数据资料进行分析,38名被试表示存在人际关系困扰,占比为76%,说明人际关系问题是困扰高职生的普遍问题。通过对开放式问卷和访谈资料进行主题分析,高职生人际关系问题影响因素包括人际交往能力与技巧缺乏、自我意识问题以及人际关系认知偏差三个方面。

### (一)人际交往能力与技巧缺乏

研究表明,人际交往能力与技巧缺失是高职生人际困扰的重要影响因素。对人际交往能力的界定有很多阐释,其中较早提出、比较权威的界定是美国心理学家加德纳对人际交往能力的阐释。加德纳认为人际关系智力就是“能够认知他人的情绪、性情、动机、欲望等,并能作出适度的反应”。人际交往技巧指一个人用来与他人有效互动的行为和策略。通过对数据资料进行分析,研究发现高职生人际交往能力与技巧缺乏主要表现在两个方面,即表达方式问题及特定场景下人际交往能力与技巧缺乏。

表达方式问题指在语言交流过程中,交往中一方在表达观点、想法以及传递信息、情绪情感等过程中未充分考虑他人的感受或想法,表达太过直接,令他人产生误解或不愉悦

收稿日期:2025-5-30

基金项目:本文系山东省职业教育教学改革研究项目“基于全景式知识图谱的高职思政课分层教学模式研究与实践”(项目编号:2024472)。

作者简介:夏文燕(1971—),女,山东淄博人,山东轻工职业学院马克思主义学院院长、教授,硕士,研究方向:思想政治教育。

的体验等,进而阻碍人际交往的正常进行。例如,第1位被试描述道:“每个人的性格特点不一样,说话方式不一样,有的人明明说的话是对的,但说话的方式却令人很讨厌。”第8位被试描述道:“和熟人说话交流时会心直口快,会把自己所想的直接说出来,这就导致有时说话会伤到别人的内心,惹人生气。”

研究发现,高职生遭遇的人际困扰场景具有典型性,包括尴尬场景、拒绝他人场景、人际矛盾场景、意见不一致场景、与陌生人社交场景。在这些场景下,高职生常常感到无所适从,缺乏应对能力与策略,进而感到人际交往压力与困扰。如以下被试所述。

#### 1. 尴尬场景

自己一个人去练车途中遇到了以前的同学,但他好像不认识我了,不知道该不该打招呼,不知道该如何和他说话,害怕自己认错人,怕打招呼没人回应,怕尴尬。(被试22)

#### 2. 拒绝他人场景

别人找你帮忙真的很难拒绝。就比如我的好朋友每次借钱都是10块20块的借,隔一段时间就会借,还每次都说下个月她发工资还。等下次就忘了,我也不好意思提,感觉提了自己很小气。(被试5)

同学让帮忙拿东西、带饭、占位等,自己不想帮但又不知道怎么拒绝怎么办?(被试11)

#### 3. 人际矛盾(冲突)场景

人际关系交往太复杂了。不得不承认,人就会有许多的身不由己。这形形色色的对象与交往,日常中发生的一些事情,我们该怎么处理好人际关系,比如跟好朋友发生了一些矛盾?(被试9)

#### 4. 意见不一致场景

当和别人意见有什么不同时,是应该保持沉默还是应该说出来?(被试23)

#### 5. 与陌生人社交场景

社恐,与熟悉的人在一块非常的放松,在与陌生人或者不熟悉的人在一块比较害羞,比较安静,交往能力比较弱,喜欢社牛的人,带领我走向社牛。(被试4)

#### (二)自我意识问题

研究表明,自我意识也是影响高职生人际交往的重要因素。自我意识是对自身身心状态及自身同客观世界的关系的意识,包含自我认识、自我体验和自我调控三个维度。通过对数据资料进行主题分析,影响高职生人际关系的自我意识问题集中表现为自卑、敏感、以自我为中心等,非常在意别人对自己的评价,被试表示“觉得自己没那么好”“总感觉自己被冷落”“很在意别人对自己的看法”等。具体如以下被试所述:

我这个人就很敏感,总感觉别人说我不好。很在意别人对我的看法。(被试36)

有些时候我会敏感,会不自信,会自卑。这些因素导致我面对人际关系这方面有些欠缺,会认为自己这样做是不是不对,或者我是不是做错了什么。(被试13)

总感觉和班里有的人相处不来。每次让班里打扫卫生什么的,班里的人总会跟着唱反调:不听安排或者做了以后就在背后说我坏话什么的。还有就是宿舍里,我们三个是一个高中的,到了大学也是一个宿舍,总感觉另外两个人干什么事情也不带着我,融入不进去,什么事也不和我说。(被试16)

#### (三)人际关系认知偏差

通过对数据资料进行主题分析发现,人际关系认知偏差是影响高职生人际交往的又一重要因素。人际关系认知偏

差指对人际关系存在不合理的认知,主要表现为绝对化要求及其他错误认知等。

绝对化要求是美国心理学家埃利斯情绪ABC理论中提出的不合理信念之一,指人们以自己的意愿为出发点,对某一事物怀有认为其必定会发生或不会发生的信念,常常以“必须”“应该”等进行表述。在人际交往方面表现为“别人必须很好地对待我”。如第15位受访者描述道:“对别人好,而别人没有对你好,付出的没有回报。”人际关系认知偏差还表现为其他对人际交往的错误认知,如将人际交往行为看作是一种讨好他人的行为等。如第20位受访者描述道:“个人在社交上是一个对他人缺乏信任感的人,也不会去讨好别人,所以人际关系处理得一般,甚至让我怀疑自己。”

与对人际关系的认知偏差相比,对人际交往持正确、合理的认知,如对人际交往过程中个体差异的认同、包容以及对人际关系动态变化的认识等,则有益于高职生和谐、良好的人际关系的构建。如第43位被试描述道:“每个人都有特点,也都有各自的优势。”第19位被试描述道:“在交朋友方面喜欢交与自己志同道合的朋友,我认为懂我的人自然懂我,人生就是在不断更新、交替结识朋友,有的朋友能陪你走过一段的路,而有的朋友能陪一生。”

#### 三、讨论

本文通过开放式问卷调查和个体半结构式访谈,以高职生人际交往困扰场景为调研主题对高职生人际关系现状进行研究。50名被试中38人表示存在人际困扰,表明高职生人际关系问题具有普遍性。通过对数据资料进行主题分析,发现高职生人际关系问题影响因素主要包括三个方面,即:人际交往能力与技巧缺乏、自我意识问题以及人际关系认知偏差。

#### (一)人际交往能力与技巧缺乏

研究表明,人际交往能力与技巧缺乏是高职生人际困扰的影响因素之一,与以往研究结论一致。但以往关于如何提升与改进高职生人际交往能力与技巧研究缺少针对性,指导性不强,如以往研究提到通过学习交际礼仪,培养兴趣爱好,倾听等提升高职生人际交往能力与技巧,但这些策略在改善高职生人际关系问题效果上并不理想。

本文通过开放式问卷调查和半结构式个体访谈,发现高职生人际交往能力与技巧欠缺具体表现为表达方式问题以及特定场景下人际交往应对能力与策略的缺乏,并析取了高职生典型人际困扰场景,即尴尬场景、拒绝他人场景、人际矛盾场景、意见不一致场景、与陌生人社交场景。这在以往研究中很少提到。后续研究可借助信息化手段,开发高职生人际困扰典型场景系列视频及应用程序等,通过直观的视频案例教学及应用程序互动等,有效提升高职生人际交往能力与技巧。

#### (二)自我意识问题

研究表明,自我意识问题是高职生人际关系的又一重要影响因素,集中表现为自卑、敏感、以自我为中心等。只有健全的自我意识才能正确认识、悦纳自己,合理分析自己与周围环境的关系,从而保持良好的社会适应和人际关系。

高职学生由于以往受挫的学习经历,对自身的认知、评价较低,同时对专科学历认同感低,容易产生自卑、敏感心理。此外,相关调查表明高职生家庭经济困难者占一定比例,由于父母自身认知的局限性,在教育引导高职生时可能导致高职生对事物的认知倾向狭隘,对自我的评价呈现单一性,如仅从学习成绩方面评价自我,对自我的认知不够全面、客观。存在自卑、敏感心理的高职生由于对自身评价较低,

非常在意他人的评价,难以与他人构建并维持良好的人际关系。除自卑、敏感心理外,高职生还常常表现出自我为中心的特点。高职生由于生理心理成熟度不匹配,心理成熟度较低,对自我的认知、自我与他人以及世界的关系的认知表浅化,常常表现为以自我为中心思考问题等。自我为中心导致高职生思考及处理问题时常常从自身的角度出发,不能从他人的视角思考、看待问题,理解他人处境,阻碍轻松和谐的人际关系构建。

为了培养高职生正确的自我意识,克服自卑、敏感、自我中心等问题,除了以往研究中提到的常规心理健康教育课程外,应开展针对自我意识的专门性心理训练,制作能够集中展现高职生自我意识问题的场景化案例视频,深化高职生对自我意识的认知,克服自我评价的单一性,形成全面、客观的自我评价,构建起和谐良好的人际关系。

### (三)人际关系认知偏差

人际关系认知偏差也会影响高职生人际交往行为,这在以往关于高职生人际关系的研究中未明确提出。人际关系认知偏差主要表现为绝对化要求及其他错误的人际关系认知等。

绝对化要求指人们以自己的意愿为出发点,对某一事物怀有认为其必定会发生或不会发生的信念,在人际交往方面表现为“别人必须很好地对待我”。绝对化要求是美国心理学家埃利斯情绪 ABC 理论中提出的不合理信念之一,他认为人的消极情绪和行为障碍结果(Consequence)不是由某一激发事件(Activating event)直接引发的,而是由经受这一事件的个体对它不正确的认知和评价所产生的不合理信念(Belief)所直接引起。持“绝对化要求”这种不合理信念的高职生,当感觉在人际交往中的付出没有得到相应的回报时,会感到难以接受和适应,对人际交往对象产生不满、怨怼、嫌隙等消极情绪,阻碍了交往行为的纵深发展以及稳定的人际关系的构建。除绝对化要求外,高职生对人际关系还存在其他错误的认知,如将人际关系的赞美等行为看作是讨好行为等,也极大地影响了高职生正常的人际交往行为,甚至导致社交障碍的产生。

由于以往对高职生人际关系认知偏差关注较少,缺少有

针对性的应对策略。本研究梳理了高职生人际关系认知偏差的具体表现,后续可针对高职生绝对化要求及其他错误的人际关系认知,增设专门的心理健康教育课程内容模块,从理论层面和应对实践层面改变高职生人际交往不合理信念,构建起对人际交往的正向的、积极的认知,提升人际交往满意度。

### 四、结论

高职生人际关系问题一直广受关注。本文通过开放式问卷调查和个体半结构式访谈对高职生人际关系现状进行调查研究发现,76%高职生存在人际关系困扰问题,高职生人际关系问题具有普遍性。通过对高职生人际困扰典型场景的质性分析,系统梳理了高职生人际关系的影响因素,主要包括人际交往能力与技巧缺乏、自我意识问题以及人际交往认知偏差。后续研究可针对高职生人际困扰典型场景,依托信息化手段,制作高职生典型人际交往困扰场景案例教学视频及应用程序,动态、直观地展现高职生人际关系问题所在、应对策略等,有效解决高职生人际交往问题,改善高职生人际交往现状。

### 参考文献:

- [1]时蓉华. 现代社会心理学(第三版)[M]. 上海:华东师范大学出版社,2013:291.
- [2]马爱云. 高职生压力感知对学校适应的影响:一个有调节的中介模型[D]. 广州:广州大学,2023.
- [3]张岩,吕文龙,房德芳,江山. 高职学生人际关系困扰与家庭亲密度和适应性、认知倾向的相关研究[J]. 心理月刊,2021,16(9):27-48.
- [4]陈琦,刘儒德. 教育心理学[M]. 北京:高等教育出版社,2011:64-66.
- [5]彭聃龄. 普通心理学[M]. 北京:北京师范大学出版集团,2004.
- [6]张日昇. 咨询心理学[M]. 北京:人民教育出版社,2009.
- [7]姜建平. 高校心理危机预警体系的构建与展望[J]. 湖北开放职业学院学报,2025,38(5):48-50.

## A Situational Study on the Current Situation of Interpersonal Relationship Among Higher Vocational College Students

XIA Wen-yan, WANG Li-ping

(Shandong Vocational College of Light Industry, Zibo Shandong 255000, China)

**Abstract:** Through open-ended questionnaire surveys and individual semi-structured interviews, this paper studies the current situation of interpersonal relationships among vocational college students with the scenarios of interpersonal communication troubles as the research theme. It is found that among 50 higher vocational college students, 38 indicated that they have interpersonal troubles, accounting for 76%, which indicates that interpersonal relationship problems among vocational college students are universal. The factors influencing the interpersonal relationships of vocational college students mainly include the lack of interpersonal communication skills and abilities, self-awareness problems, and cognitive biases in interpersonal communication. Subsequently, for typical scenarios where vocational college students encounter interpersonal distress, information technology can be utilized to create case teaching videos and applications for interpersonal communication scenarios, effectively addressing the interpersonal communication problems of vocational college students in a visual interactive manner.

**Key words:** higher vocational college students; typical interpersonal distress scenarios; influencing factors

(责任编辑:陈思婷)