

# 素质拓展对高职院校大学生人际关系影响研究

刘娟

黄河水利职业技术学院

DOI:10.32629/mef.v2i4.101

**[摘要]** “互联网+信息”时代下,大学生人际关系面临着考验,不良的人际关系引发的心理问题也亟需解决。素质拓展训练成为当下改善大学生人际关系和心理健康水平的重要举措。本文在分析了高职院校大学生人际关系特点的基础上,探索了素质拓展对高职院校大学生人际关系的影响,并提出了有实践意义的对策,以期高职院校大学生开展素质拓展实践活动提供理论依据。

**[关键词]** 人际关系; 高职院校大学生; 素质拓展

## Research on the Influence of Quality Development on the Interpersonal Relationship of College Students in Higher Vocational Colleges

Liu Juan

Yellow River Conservancy Technical Institute

**[Abstract]** Under the era of "Internet + Information", the interpersonal relationship of college students is facing a test, and the psychological problems caused by bad interpersonal relationships are also urgently needed to be resolved. Quality development training has become an important measure to improve the interpersonal relationship and mental health of college students. This paper based on the analysis of the characteristics of interpersonal relationship among college students in higher vocational colleges, explored the impact of quality development on the interpersonal relationship of college students in higher vocational colleges, and put forward practical countermeasures to develop the quality of college students in higher vocational colleges. In order to provide a theoretical basis for the vocational college students to carry out quality development practice activities.

**[Keywords]** interpersonal relationship; college students in higher vocational colleges; quality development

人际关系是大学生生活的重要部分,也是影响大学生心理健康的关键因素之一。大学生人际关系是指大学生在大学期间通过与个体或群体的交往互动,与同学、教师等形成的人际关系,主要包括同学关系、师生关系和朋友关系。随着网络的发展,大学生人际关系也面临种种困扰,亟需解决。

朱君(2013)对大学生现实人际关系困扰进行调查研究发现,人际困扰的大学生占40%左右,D Angelo B(2003)的研究表明,良好的人际关系有利于身心健康,能促进学业的进步;不良的人际关系常引起心理失衡,导致心理问题频发,因此,良好的人际关系是当代大学生心理健康的重要保证。

2002年由共青团中央、教育部、全国学联联合下发在全国高校开展“大学生素质拓展计划”的通知,国内部分高校陆续开展各种形式的素质拓展计划,并开展部分素质拓展训练效果的理论和实证研究。彭宁(2013)对西南财经大学受训的4519名学员调查结果表明,68.2%的同学认为素质拓展对于改善心态、端正学习态度以及团队协作精神等方面效果明显。孙璞等(2009)通过对参加拓展训练的大学生进行调查,结果发现素质拓展训练对提高大学生人际交往能力有积极而有效的影响。

### 1 高职院校大学生人际关系现状

从本次调查的数据可以看出,当前高职院校大学生的人

际关系诊断情况总体良好,但是也有一部分学生在各个维度中存在一些问题。这和目前已有的部分研究结论相一致,例如王涛等(2007)随机抽取山东省3所高校700名大学生,进行人际关系综合诊断等量表进行调查,结果表明大学生轻度人际关系困扰者占38.51%,严重人际关系困扰者占15.06%。

在在大一新生中,人际关系问题成为很多新生面临的矛盾和冲突。这和笔者多年的心理咨询经验相对应,以黄河水利职业技术学院为例,因人际关系问题引发心理冲突和严重心理问题的学生每年都有发生,甚至部分学生因为不能处理好人际关系问题而休学、甚至退学。

### 2 素质拓展训练对高职院校大学生人际关系的影响

已有很多研究表明素质拓展训练对大学生的心理健康有一定的促进作用,例如张文娟等通过对大理学院两届新生进行素质拓展训练,结果证明素质拓展训练关注青少年的发展性心理健康问题,重点培养全体学生意志力、人格特征、自信心和团队协作精神,关注大多数正常学生的身心发展。从以往研究中表明,素质拓展训练对人际关系的改善有一定的促进作用,产生一定的效应量。产生效应的原因可能有:(1)成员之间增加了互相接触和交流的机会,由于大学没有固定教室的特点,人员流动性较大,很多大一新生在开学后选择和室友相交,人际交往范围较窄,出现人际关系问题的可能性

较大,增加新生适应焦虑水平,部分学生因为性格原因,不敢或者很少有机会和其它专业的人交往。通过一系列的素质拓展训练,队员之间不断的熟悉彼此,一定程度上降低了新生适应产生的焦虑水平;(2)在人际互动中,学习人际交往技能,增强人际表达和沟通能力,学会悦纳,接纳他人。良好的人际交往能力主要依靠后天的实践和联系,现代大学生崇尚“拇指文化”,注重网络交流,忽视身边的人,这在一定程度上对人际交往能力的提升非常不利,通过素质拓展训练,学生必须通过共同商定方案、沟通观念、交流意见和共同帮助才能实现目标,无形之中增进了队员之间的沟通和交流,锻炼了队员之间的沟通和交往能力。这也是素质拓展训练的本意所在,使大学生逐渐走出“自我中心”的误区,学会用心关爱他人,接纳他人,改善自我,进而实现人际交往能力的提升。

### 3 素质拓展训练对高职院校大学生人际关系的影响

素质拓展训练是以一种体验式的学习,将大部分的课程安排在户外,精心设置了一系列新颖、刺激的情景,让学生主动去体会、去解决问题,在参与体验的参与过程中,让他们的心理受到挑战,思想得到启发,在特定的环境中去思考、发现、醒悟,对个人、团队重新认识,重新定位。通过参加素质拓展活动能提高大学生克服困难的能力、增强团队意识,培养团队协作能力;能提高大学生的自我意识,不断完善自我,走向成熟;让大学生学会关爱他人,与他人进行有效沟通;激发大学生潜能,增强其自信;让大学生学会感恩,懂得回报;培养学生面对环境改变的适应能力的目的。

参与素质拓展活动的大学生能显著改善人际关系,更为融洽地与群体合作。在整个培训中通过每个人的发挥与自我的全面展现,从中更全面地认识到每个人的特长、优点及潜质所在,有助于帮助人们在实际工作中如何与他人沟通与交流,更好地发挥各自的特长与潜质及相互配合与协作、相互学习与借鉴。通过研究表参加素质拓展训练的实验组在网络交往时间、心理困惑求助方式和两者的交往深度上都出现一定程度的下降,尤其是网络交往的平均时间已经有4个小时以上下降到2-4个小时,这说明参加素质拓展活动能够提高同学们的熟悉程度、集体主义意识和合作意识,使大家更愿意在生活中进行现实的人际交往。

### 4 高职院校开展素质拓展活动对策

素质拓展训练作为一种易被学生接受的体验式教学模式,将心理健康教育和思想政治教育融合到具体实践中,践行“先知后行”的教育理念,将集体、热情、认真、负责、主动等积极理念落实到具体行动中。综合以往的研究成果、本次实证研究和课题组所在学院一年来开展素质拓展训练的经验,对高职院校素质拓展训练的开展提出以下意见和建议:

#### 4.1 开展有针对性的素质拓展训练

很多素质拓展训练在开展之前,缺少一些问题类型的收集和调查,每个学生都有独特的需求,开展素质拓展训练的时间很少,如何在最有短的时间内,有效地帮助学生改善心理困惑,是素质拓展训练急需关注的问题。因此,可以在素质

拓展训练之前,通过需求问卷调查学生团体的性质和心理特点,进行有针对性的素质拓展训练方案。例如,大一新生最容易面临的环境适应问题,可开展“团队破冰”、“解手链”、“盲目障碍”等人际关系主题项目,有助于打破陌生人之间的隔离感,迅速了解对方,增强彼此的认识,提高人际交往技能,增强环境适应;对于进入大二的学生,随着环境新鲜感的丧失,校园生活和学习压力降低,易出现迷茫和无所作为的现象,甚至有的学生迷恋网络游戏,沉浸其中,不可自拔,因此可针对该类学生开展“价值拍卖”、“穿越电网”、“茫茫人生路”等规划类的素质拓展训练活动,引导学生发现自身存在的问题和困惑,更深入的认识自我,建立积极的人生目标和方向,为进入职场做好充分的准备。除此之外,高职院校大学生也容易面临情感冲突、求职择业、亲子关系等心理困惑和问题,根据团队的性质,设置更合理有效的素质拓展训练方案,提高素质拓展训练效果,促进大学生心理健康发展。

#### 4.2 融合团体心理辅导理念,巩固素质拓展训练效果

目前国内很多素质拓展训练都是由退伍军人做教练,崇尚军队化的模式和管理理念,要求队员绝对服从和无条件执行任务,但是高职院校的大学生以90后为主,正值成年初期,自我中心,性格叛逆,追求自由和平等,如果只通过武力灌输的方式,将心理健康内容传递给90后,课题组对素质拓展训练后的持续效果表示怀疑,因此建议结合团体心理辅导理念,尊重学生个人特质,以学生为中心,通过活动引导和启发为主,使90后大学生感受到自身价值,从而实现主动学习、自主学习的目的,从而实现维护和巩固素质拓展训练的有效途径之一。

素质拓展训练作为大学生心理健康教育的有效手段之一,同样面临一些局限,例如可以解决学生成长过程中的部分问题,但对于严重心理问题作用较小,因此需要与其他心理健康教育手段相辅相成。比如,抑郁症早期的同学、焦虑症早期的同学对于参加素质拓展活动的积极性不高,不愿意参加素质拓展活动,课题组计划针对焦虑症、抑郁症等严重心理问题的学生采取鼓圈音乐治疗的方式进行素质拓展培训,通过问卷调查和实验统计进行实践路径,不断修正和提高素质拓展训练对高职院校大学生各方面心理素质的影响。

#### [参考文献]

[1]朱君,赵雯.大学生人际关系与心理健康的相关研究[J].精神医学杂志,2013,(4):265-267.

[2]D' Angelo B,Wierzbicki M. Relations of daily hassles withbothanxious and depressed mood in students[J]. Psycho Rep,2003,(2):416-418

[3]王涛,席波,王翠丽,等.大学生人际关系困扰心理社会影响因素分析[J].中国公共卫生,2007,(5):533-534.

[4]彭宁.高校素质拓展课程效果可持续性研究[J].四川体育科学,2013,(4):137-141.

#### 作者简介:

刘娟(1991--),女,河南省信阳市人,汉族,助教,硕士,研究方向:发展与教育心理学。