

工科大学生人际交往的困境、成因与解决策略

张祎

陕西科技大学

DOI:10.12238/mef.v8i11.14823

[摘要] 随着社会的快速发展,尤其是互联网社交平台对大学生日常学习、生活的影响,大学生人际交往能力已成为影响其心理健康、学习成绩、求职就业、社会融入的重要因素。本文聚焦工科大学生人际交往领域,深入分析当代工科大学生在人际交往过程中面临的困境,从学科文化、教育制度、个人心理、社会环境等层面挖掘成因,并提出针对性的解决策略,旨在为促进大学生人际交往能力提升、身心健康发展提供理论支撑与实践指导。

[关键词] 大学生; 人际交往; 困境; 成因; 解决策略

中图分类号: G811.226 文献标识码: A

Dilemmas, Causes and Solutions for Interpersonal Communication of Engineering College Students

Yi Zhang

Shaanxi University of Science and Technology

[Abstract] With the rapid development of society, especially the influence of internet social platforms on college students' daily study and life, college students' interpersonal communication ability has become a crucial factor affecting their mental health, academic performance, job hunting, and social integration. This paper focuses on the field of interpersonal communication among engineering college students, deeply analyzes the dilemmas faced by contemporary engineering college students in the process of interpersonal communication, explores the causes from dimensions such as disciplinary culture, educational system, personal psychology, and social environment, and proposes targeted solutions. The aim is to provide theoretical support and practical guidance for enhancing college students' interpersonal communication abilities and promoting their physical and mental health development.

[Key words] college students; interpersonal communication; dilemmas; causes; solutions

人际交往是个体与个体之间通过语言、符号、行为等媒介进行信息传递、情感交流、观念互动以及社会关系构建的动态过程。作为人类社会性存在的本质需求,人际交往既涵盖物质层面的互助合作,也包括精神层面的理解与认同,其核心特征体现为社会性、交互性、目的性与情境性^[1]。在高等教育阶段,大学生的人际交往呈现出过渡性、高密度性、虚实交织、成长导向性等独特属性,面临传统交往逻辑与数字化生存的双重挑战。工科大学生的人际交往行为受专业教育模式、技术思维习惯及未来职业需求的影响,展现出区别于其他学科学生的鲜明特征,如实践导向性强、技术依赖显著、团队协作密集、理性沟通为主、现实社交圈层固化、技术伦理敏感度高等。

1 人际交往的困境

1.1 沟通障碍

工科生在人际交往中普遍存在注重逻辑却缺乏共情与表达

技巧的问题。其一,表达方式过度技术化,习惯使用专业术语,缺乏通俗化表达,导致非工科或相关专业背景者难以理解,极大降低沟通效率。例如,在向朋友解释手机卡顿问题时,工科生常说“后台进程占用CPU资源”,而未采用更易理解的比喻“像堵车时所有车都在抢道”。其二,情感表达不足,倾向于解决问题而非给予情感支持,使得在人际交往中难以建立深层次信任关系。当朋友倾诉生活困扰时,工科生往往急于分析问题并给出解决方案,忽略了对方的情感需求。其三,倾听能力较弱,交流时急于表达个人观点,忽视表情、语气等非语言信号。

1.2 社交范围狭窄

工科生在人际交往中存在同质化圈层与被动社交现象。《2023中国工科生社交行为白皮书》调研显示,工科生社交结构同质化严重,其好友圈专业集中度高达78.6%,而文科生仅为51.3%,跨学科弱连接占比不足20%^[2]。工科生的社交圈层多局限

于同实验室或项目组,跨学科交流匮乏。在社交方式上,被动社交明显,常等待他人主动联系,较少主动发起社交邀约,甚至认为社交浪费时间,不如钻研技术更有价值。

1.3 团队协作低效

工科生在团队协作中过度关注任务本身,忽视团队动态。在解决实际问题时,部分工科生强势主导技术方案,忽略他人意见,沟通方式直接,易引发团队内部矛盾。此外,他们习惯用逻辑化语言表达,不擅长分享个人感受,倾向于用技术性思维解决人际矛盾,导致矛盾无法得到有效化解。例如,在团队项目中,对于设计方案的讨论,工科生可能因执着于技术参数,而忽视团队成员关于设计风格的合理建议。

1.4 心理障碍

工科生在社交中存在社交焦虑与自我认知偏差问题。《工科大学学生社交焦虑现状及影响因素分析》(《中国健康心理学杂志》)调研发现,工科生社交焦虑检出率为23.7%,高于文科生的16.2%^[3]。行为表现上,存在回避行为和生理唤醒,68.3%的工科生选择尽量避免课堂发言,小组讨论中仅21.5%的工科生会主动发起话题,显著低于文科生的58.2%^[4];实验场景下的应激反应更为突出,55.1%的工科生在当众操作实验设备时出现手部颤抖、心率过速等生理特征。部分工科生还存在自我认知偏差,对自身社交能力缺乏准确评估,要么过度自信,要么过分自卑。

2 人际交往的困境成因

2.1 学科文化层面

在工科生的学科文化中,工具理性霸权与专业话语体系占据主导地位。工具理性霸权致使工科生在人际交往中产生线性思维与人际非线性的冲突。对话时工科生试图快速定位问题,却忽视对方情绪反馈,使对话变得僵硬;处理人际矛盾时将其简化为“责任归属-解决方案”的流程,忽略情感修复,导致冲突处理失效。麻省理工学院(2019)追踪MIT200名工程硕士毕业生入职前3年的行为模式发现,83%的受访者在处理“模糊性人际任务”(如调解纠纷)时,首选策略是“制定标准化流程”,而非动态调整沟通方式。专业话语体系则造成工科生人际交往中术语壁垒与跨学科交流障碍。例如,在学术协作场景中,工科生向设计专业同学说明需求时说“需要高Q值的谐振结构”,而非“希望视觉效果传递精密感”,导致设计师因不理解技术参数而产出偏离预期的方案。

2.2 教育制度层面

实践教学环节中,团队协作形式化明显。工科实验多遵循固定操作流程(如电路焊接、代码调试),小组成员往往机械分工(如1人操作、1人记录),缺乏深度互动需求。评价激励机制方面,技术能力被绝对优先考量。高校保研政策中,专利、论文加分占比高,而“领导力”等素质仅作为模糊参考。师资结构的示范效应也不容忽视,工科实验室普遍由单一学科背景教师组成,缺乏人文社科教师的交叉指导。

校园文化生态中,社交壁垒突出。许多高校将工科院系集中

在新校区,与文科院系形成地理分隔,工科生更倾向技术型社团(无人机协会、黑客马拉松),较少参与辩论社、戏剧社等需要情感表达的组织,社交圈层日益固化。

2.3 个人心理层面

认知层面工具理性思维主导。工科生将人际关系简化为“输入-输出”模型,过度使用逻辑分析处理情感问题;心理理论发育迟滞,对非语言信号识别能力较弱(眼神识别正确率仅61%),换位思考困难,难以理解他人潜在意图;元认知监控缺失,82%的工科生无法准确评估自身社交表现,过度关注对话内容而忽视互动过程。

情绪层面情感表达抑制明显。情绪词汇使用频率仅为文科生的1/4,长期情绪压抑导致迷走神经张力降低;同时存在社交焦虑循环,对社交失误过度反思,焦虑水平(SCL指标)较常人高12.3 μ S。行为层面,防御机制过度使用,47%工科生采用“理智化”防御,28%将社交需求转移为技术钻研;且虚拟社交依赖严重,日均线上社交时间4.2小时,线下深度互动仅0.8小时。

2.4 社会环境层面

职场环境的异化压力形成技术崇拜的文化氛围和虚拟协作的常态化。根据《中国工程师协会2023年标准》,工程师评价体系技术成果权重占83%,团队协作仅占7%;《中国职场人社交状况报告》显示,在“996”工作模式下,青年工程师周均社交时长仅3.4小时。远程办公软件使用率提升,导致非语言沟通减少62%,职场新人线下社交技能退化率年均增长15%。技术社会的认知重构产生人机交互的替代效应和社交媒体的拟象化。

中科院心理所2023实验发现,智能客服使用率上升使年轻一代冲突处理能力下降29%、共情表达频次减少41%。腾讯研究院2022年研究发现,短视频平台导致深度对话能力退化(平均专注时长从2000年的12秒降至8秒)、现实社交焦虑率提升23%。家庭教育的代际传递也产生影响,独生子女政策遗留问题导致缺少兄弟姐妹的工科生分享意愿降低。

3 人际交往的解决策略

3.1 提升工科大学生自身社交能力

加强自我认知与心理调适。工科大学生应深入了解自己的性格特点和社交能力,正视人际交往中存在的问题。对于存在社交恐惧和自卑心理的学生,可通过参加心理健康讲座、进行自我心理暗示等方式调整心态,增强自信心。例如,鼓励学生每天进行积极的自我暗示,如“我可以很好地与他人交流”“我有独特的优点和魅力”等。

学习社交技巧与沟通方法。高校可开设人际交往相关的选修课程或培训讲座,教授实用的社交技巧和沟通方法,如倾听技巧、表达技巧、非语言沟通技巧等,并引导学生在日常生活中积极实践,通过参加小组讨论、社团活动等锻炼沟通与人际交往能力。学生也可通过阅读相关书籍、观看社交类视频自主学习社交知识。

培养团队合作精神。工科专业的学习和研究常需团队协作完成项目或实验,学生应充分利用这些机会培养团队合作精神。

在团队合作中,学会尊重他人意见和想法,发挥自身优势,积极承担任务,与团队成员相互配合、共同进步。

3.2 优化高校课程与校园活动设置

调整专业课程结构。高校应合理调整工科专业课程设置,在保证专业知识教学质量的前提下,为学生留出更多参与社交活动和自我提升的时间。减少重复性理论课程,增加实践课程与理论课程的融合度,提高课程学习效率。同时,开设跨学科选修课程,促进不同专业学生之间的交流与合作,拓宽学生社交圈子。

丰富校园文化活动。学校和学院应组织多样化的校园文化活动,如文艺晚会、体育比赛、学术讲座、社团活动等,为工科大学生提供展示自我和交流互动的平台。鼓励学生根据兴趣爱好加入不同社团,在社团活动中结识志同道合的朋友,锻炼社交能力。

增强班级凝聚力。班主任和辅导员应加强班级建设,组织丰富的班级活动,如班级聚餐、户外拓展、主题班会等,增进同学之间的了解和感情。鼓励班干部发挥带头作用,积极组织班级活动,营造良好班级氛围,增强班级凝聚力和向心力。

3.3 完善高校心理健康教育与辅导体系

加强心理健康课程建设。高校应将心理健康教育纳入必修课程体系,开设系统的心理健康教育课程,普及心理健康知识,包括人际交往心理、情绪管理、压力应对等内容。通过课程教学,帮助学生了解人际交往中的心理规律,掌握解决人际交往问题的方法和技巧,提高心理素质和心理健康水平。

建立健全心理咨询服务机制。学校应设立专门的心理咨询机构,配备专业的心理咨询师,为工科大学生提供个性化心理咨询服务。心理咨询师可通过个体咨询、团体辅导等方式,帮助学生解决人际交往中遇到的困惑和问题,缓解社交焦虑和心理压力。

开展心理健康宣传活动。学校可通过举办心理健康宣传周、心理健康讲座等活动普及心理健康知识,提高学生对心理健康的重视程度。利用校园广播、校报、微信公众号等媒体平台,宣传心理健康知识和人际交往技巧,营造良好的心理健康教育氛围。

3.4 发挥家庭教育的积极作用

转变家庭教育观念。家长应转变过于注重学业成绩的教育

观念,认识到人际交往能力对孩子成长和发展的的重要性。在关注孩子学习的同时,关心其心理健康和社交需求,鼓励孩子积极参与社交活动,培养沟通能力和团队合作精神。

加强与孩子的沟通交流。家长要与孩子保持良好沟通,了解孩子在学校的学习和生活情况,倾听孩子在人际交往中遇到的问题和困惑,并给予适当指导和建议。通过交流帮助孩子树立正确的人际交往观念,提高解决问题的能力。

为孩子创造社交机会。家长可为孩子创造更多与同龄人交往的机会,如邀请孩子的同学到家中做客、组织家庭聚会、鼓励孩子参加社区活动等。让孩子在实践中锻炼社交能力,积累人际交往经验,培养良好的人际关系。

4 结束语

工科大学生人际交往困境的形成是个人、学校、家庭、社会等多方面因素共同作用的结果。解决工科大学生人际交往问题,需要大学生自身努力提升社交能力,高校优化课程与校园活动设置、完善心理健康教育与辅导体系,家庭教育发挥积极作用,同时社会也应营造有利于人际交往的良好环境。通过多方协同努力,改善工科大学生的人际交往状况,帮助他们建立良好的人际关系,促进其全面发展,使其更好地适应社会需求,成为具有综合素质的优秀人才。未来,随着社会的发展和教育理念的更新,还需持续关注工科大学生人际交往问题,不断探索更有效的解决策略。

[参考文献]

- [1]黄希庭.人际关系心理学[M].中央:人民教育出版社,2007:58.
- [2]周晓虹.现代社会心理学[M].上海:上海人民出版社,2015:110.
- [3]刘港,成俊会.大学生外表完美主义与社交焦虑的关系:面子意识和负面评价恐惧的链式中介作用[J].中国健康心理学杂志,2023,31(07):1067-1071.
- [4]赵鑫,张鹏,陈玲.注意偏向训练对社交焦虑的干预:方法、效果与机制[J].心理科学进展,2014,22(08):1246-1257.

作者简介:

张祎(1994-),男,汉族,河南三门峡人,助教,硕士研究生,研究方向:大学生思想政治教育。