

# 浅析大学生人际信任危机的社会心理学

李雯瑾

西南大学 山东 东营 257200

**摘要:** 本文旨在从社会心理学的角度对大学生人际信任危机进行浅析。首先,文章阐述了大学生人际信任危机的现状及其成因,包括自我意识的发展、社会文化环境的变迁以及人格特征和社会背景的影响。接着,将探讨大学生人际信任危机的心理影响,如焦虑心理和挫折心理。最后,并提出解决大学生人际信任危机的策略,强调树立诚信为本的思想以及建立良好人际关系的重要性。

**关键词:** 大学生; 人际信任危机; 社会心理学

引言: 在时代的洪流与互联网的浪潮交织之下,大学生的人际交往日益呈现出复杂多变的态势。然而,人际信任危机却如潜流暗涌,逐渐侵蚀着这群青春的心灵,引发了社会各界的深切忧虑。本文旨在从社会心理学的独特视角,深入剖析大学生人际信任危机的内在逻辑与外在表现,以期为化解这一难题、促进大学生健康人际关系的构建,贡献一份绵薄之力,点亮一盏指引前行的明灯。

## 1 大学生人际信任危机的现状及成因

(1) 自我意识的发展是影响大学生人际信任的重要因素。大学生正处于青春期向成年期的过渡阶段,他们的自我意识逐渐觉醒并迅速发展。这是一个自我认知、自我定位、自我价值逐渐形成的关键时期。然而,在互联网时代,多元文化的交流与碰撞使得大学生在心理上常常产生自我怀疑,他们缺乏适应复杂多变环境的能力。这种自我意识的发展不平衡会导致主观认知与客观现实之间、理想与实际状况之间出现矛盾和冲突。这种内心的不和谐会影响大学生与他人建立良好的信任关系,进而引发人际信任危机。(2) 社会文化环境的变迁也是导致大学生人际信任危机的关键原因。我国正处于飞速发展时期,社会文化环境也在不断更新换代。多种文化、多种价值观念的并存和碰撞,会对大学生的心理产生巨大的冲击和压力。中西文化的差异、传统文化与新兴文化的对立与融合,都使得部分大学生对老师、同学等产生不信任感。这种不信任感会进一步引发人际交往的隔阂和冲突,加剧人际信任危机的程度。(3) 人格特征和社会背景也对大学生的人际信任产生着深远的影响。每个人的性格、气质、价值观等都是独特的,这些因素在很大程度上决定了他们与他人的交往方式和信任程度。性格外向、乐观的大学生通常更容易获得他人的信任和好感;而性格内向、消极的大学生则相对较难建

立起稳固的人际信任关系。同时,来自不同家庭背景和文化环境的大学生在对待他人的信任感上也可能存在显著的差异。这种差异会进一步加大大学生之间的信任沟,加剧人际信任危机的发生和发展<sup>[1]</sup>。

## 2 大学生人际信任危机的心理影响

### 2.1 焦虑心理

(1) 在大学生活中,人际关系的转变往往伴随着心理压力增加。传统的互帮互助的人际关系逐渐被以竞争为主导的新型人际关系所取代。这种变化不仅加剧了人与人之间的竞争,还导致了冲突的频繁发生。对于心理敏感的大学生而言,这种环境容易引发他们对别人的不信任感,进而产生焦虑心理。(2) 焦虑心理的表现多种多样,如持续的紧张不安、对未来的过度担忧、对人际关系的敏感多疑等。这种心理状态不仅会影响大学生的正常学习和生活,还可能导致他们无法集中精力投入到学业和社交活动中。长期下去,焦虑心理可能演变为严重的心理问题,如焦虑症、抑郁症等,对大学生的身心健康造成严重影响。(3) 焦虑心理的产生与人际信任危机密切相关。当大学生对周围人的信任感降低时,他们往往会变得更加警觉和防备,这种心态反过来又加剧了人际关系的紧张程度。为了缓解焦虑心理,大学生需要学会调整自己的心态,增强自信,积极面对挑战,并寻求必要的心理支持<sup>[2]</sup>。

### 2.2 挫折心理

(1) 挫折心理是大学生在面临动机和需求得不到满足时产生的一种消极心理状态。当大学生在人际交往中遭遇挫折,如被误解、被拒绝或遭受不公正待遇时,他们可能会感到沮丧、失望和无助。这种挫折心理不仅会影响大学生的情绪状态,还可能导致他们对人际关系产生消极的看法。(2) 挫折心理的表现包括自我否定、怀疑一切、对人际关系失去信心等。遭受挫折的大学生可

能会认为自己无能、不值得信任,从而对自己产生负面的自我评价。这种心理状态会使他们变得更加封闭和防备,难以与他人建立亲密的关系。挫折心理还可能导致大学生对人际关系产生怀疑和不信任,进一步加剧人际信任危机。(3)挫折心理的产生与大学生的自我认知和社会经验密切相关。当大学生对自己的能力和价值产生怀疑时,他们往往更容易受到挫折的影响。此外,缺乏社会经验的大学生可能难以应对复杂的人际关系问题,从而更容易产生挫折心理。为了克服挫折心理,大学生需要学会正视自己的不足,积极寻求改进和成长的机会,并培养坚韧不拔的意志力和应对挫折的能力。

### 3 解决大学生人际信任危机的策略

#### 3.1 强化诚信教育

强化诚信教育是解决大学生人际信任危机的关键策略。高校作为培养未来社会栋梁的摇篮,有责任将诚信教育贯穿于整个教育过程中,帮助学生树立正确的价值观和道德观。(1)高校应当将诚信教育融入课程设置中,通过开设专门的诚信教育课程,引导学生深入理解诚信的内涵和重要性。这些课程可以包括诚信理论、诚信案例分析、诚信实践等内容,旨在让学生从多个角度认识诚信,明确诚信在人际交往和社会生活中的作用。

(2)高校可以通过专题讲座、小组讨论等形式,邀请校内外专家、学者或诚信模范人物进校园,与学生面对面交流,分享诚信的经验和故事。这种互动式的教育方式能够激发学生的学习兴趣,让他们在轻松愉快的氛围中接受诚信教育,从而更加深刻地理解诚信的意义。(3)高校还可以将诚信教育与校园文化活动相结合,通过举办诚信主题的文化节、演讲比赛、征文比赛等活动,让学生在参与中感受诚信的力量。这些活动不仅能够丰富学生的课余生活,还能够让他们在潜移默化中受到诚信文化的熏陶。(4)高校应当建立完善的诚信教育评价体系,将学生的诚信表现作为评价的重要指标之一。通过设立诚信档案、开展诚信评议等方式,对学生的诚信行为进行记录和评估,对于表现优秀的学生给予表彰和奖励,对于存在诚信问题的学生进行及时的教育和引导<sup>[3]</sup>。

#### 3.2 促进有效的沟通与交流

促进有效的沟通与交流对于解决大学生人际信任危机至关重要。沟通是人际交往的桥梁,通过有效的沟通与交流,可以增进彼此了解,减少误解和猜疑,从而建立起基于互信的人际关系。(1)高校可以鼓励大学生积极参与团队项目,如科研项目、创业团队等。在团队合作中,大学生需要与团队成员密切合作,共同完成任务。这种合作模式要求大学生具备良好的沟通技巧和团

队合作精神,通过与他人的交流与合作,建立起互信关系。在这个过程中,大学生可以学习如何倾听他人的意见,表达自己的观点,处理冲突和分歧,从而提升沟通能力。(2)社会实践活动也是促进大学生沟通与交流的有效途径。高校可以组织学生参与社会实践活动,如社会调查、社区服务、支教活动等。这些活动为大学生提供了与社会各界人士接触与交流的机会,有助于拓宽大学生的人际交往圈子。在与社会人士的交流中,大学生可以了解社会的多元性和复杂性,增强对社会的信任感。(3)志愿者服务也是促进有效沟通与交流的重要方式。高校可以鼓励大学生参与各种志愿者服务活动,如环保志愿活动、关爱弱势群体等。在志愿者服务中,大学生需要与他人合作,共同完成任务,这要求大学生具备良好的沟通能力。同时,志愿者服务活动有助于培养大学生的奉献精神和社会责任感,让他们更加关注社会问题,积极参与社会建设。

#### 3.3 建立完善的心理支持系统

(1)高校作为大学生的成长摇篮,有责任为他们提供一个健康、安全的心理环境,帮助他们应对各种心理挑战,包括人际信任危机。为了实现这一目标,高校应建立专业的心理咨询中心,配备经验丰富的心理咨询师和心理医生。这些专业人员应具备深厚的心理学知识和丰富的实践经验,能够针对大学生的不同心理需求提供个性化的咨询和支持。(2)当大学生出现人际信任危机时,心理咨询中心应及时介入,为他们提供心理疏导和帮助。通过倾听、理解和支持,心理咨询师可以帮助大学生缓解焦虑、抑郁等负面情绪,引导他们正视自己的问题,寻找解决问题的途径。同时,心理咨询师还可以为大学生提供有效的沟通技巧和人际交往策略,帮助他们改善人际关系,恢复对人际交往的信心。(3)除了个别咨询外,心理咨询中心还可以开设团体辅导和心理健康教育课程,为更多的大学生提供心理支持。团体辅导可以让大学生在集体中分享自己的经验和感受,彼此学习和支持。心理健康教育课程则可以帮助大学生了解心理健康知识,掌握心理调适方法,提升心理素质。(4)高校还应建立心理危机干预机制,对于出现严重心理问题的大学生进行及时干预和救助。通过与校医院、精神卫生机构等的合作,确保大学生在心理危机时能够得到及时、专业的帮助<sup>[4]</sup>。

#### 3.4 培育健康的社交网络

培育健康的社交网络对于解决大学生人际信任危机具有不可忽视的作用。在大学生活中,社交网络是大学生获取信息、交流情感、建立联系的重要平台。通过

引导大学生参与正面的社交网络，可以帮助他们扩大人际交往圈子，与志同道合的人建立深厚的友谊，从而减少人际信任的障碍。（1）高校可以积极鼓励大学生加入各种兴趣小组和学生社团。这些组织通常是由一群志同道合的学生组成，他们有着共同的兴趣爱好和追求。在这样的环境中，大学生可以更容易地找到与自己相似的人，建立起基于共同兴趣和价值观的联系。这种联系往往更加稳固和持久，有助于增进彼此的了解和信任。

（2）除了兴趣小组和学生社团，高校还可以通过举办各种社交活动来促进大学生之间的交流与互动。例如，可以定期举办学生联谊会、舞会、运动会等活动，为大学生提供展示自己、结交新朋友的机会。在这些活动中，大学生可以放松身心，以更加自然和轻松的方式与他人交流，从而建立起真诚的人际关系。（3）高校还可以通过课程设计和实践教学等方式，培养大学生的社交能力和人际交往技巧。例如，可以开设专门的社交礼仪课程，教授大学生如何与他人建立良好的第一印象、如何进行有效的沟通与交流等技巧。这些技巧和能力的掌握，有助于大学生在社交网络中更加自信、从容地与他人交往，减少不必要的误解和冲突。

### 3.5 提高自我认知与情商

提高自我认知与情商是解决大学生人际信任危机的又一关键策略。自我认知是理解自己、评估自己并认识自己内心世界的过程，而情商则关乎如何理解、运用和管理情绪以及与他人建立有效关系。（1）高校应该鼓励大学生进行自我探索，深入了解自己的性格、价值观、兴趣爱好以及优势和不足。这种自我洞察能够帮助大学生在人际交往中更加清晰地表达自己，理解他人的需求和期望，从而减少误解和冲突。通过心理测试、自我反思、导师指导等方式，大学生可以逐步建立起全面而准确的自我认知。（2）情商教育应成为高校教育的重要

组成部分。情商不仅仅是控制情绪的能力，更包括识别情绪、运用情绪、理解他人情绪以及处理人际关系的能力。高校可以通过开设情商教育课程、举办情商工作坊等方式，帮助大学生提升情绪管理能力。在这样的教育中，大学生将学会如何识别并理解自己和他人的情绪，如何在压力下保持冷静，如何运用同理心去理解他人的感受和立场，以及如何通过有效沟通解决冲突。（3）提高自我认知与情商需要实践和经验积累。高校可以提供丰富的社交场景和实践活动，让大学生有机会将所学知识应用到实际生活中。通过参与团队项目、社交活动、志愿服务等，大学生可以锻炼自己的人际交往能力，学会在不同情境下灵活应对，从而更加自信、从容地面对人际交往中的挑战。

### 结语

在探寻大学生人际信任危机的迷雾中，本文借助社会心理学的智慧之光，剖析了问题的深层脉络。通过审视现状、成因及心理影响，我们深感其解决的迫切性与重要性。唯有加强心理健康教育，营造和谐校园文化，提升大学生的自我认知，才能为他们筑起坚固的信任之墙，守护其纯真与成长。让我们携手努力，为大学生的明天铺设一条通往信任与理解的宽广道路。

### 参考文献

- [1]蔡力为.大学生人际信任危机的社会心理学分析[J].决策探索(下),2020(11):55-57.
- [2]张苏.大学生孤独感,人际交往效能与人际信任的关系研究[D].福建师范大学,2019,(10):161-163.
- [3]范艳梅.浅析微时代促进大学生人际交往的对策[J].卷宗,2019,(19):245-247.
- [4]曾志敏.浅谈对高等学校大学生人际关系的看法[J].环球市场,2019,(07):252-258.