



人际交往中的心理障碍

Psychologically Healthy Education

大学生心理健康教育 交往篇



CONTENTS

目录



-
- 01 | 自卑心理
 - 02 | 自负心理
 - 03 | 嫉妒心理



自卑心理



什么是自卑心理

自卑心理是一种因个人认为不如别人而产生的一种**轻视自己**的不良心理。



自卑感严重的人  **性格内向 感情脆弱 多愁善感**



案例分析



小军和小强是大学**同窗好友**，毕业后来往密切，经常在一起聚餐。小强的**家境、工作**等都比小军好，每次吃饭都**抢着付钱**，时间长了，小军竟然认为是小强**故意炫富**。于是，**心理失衡**的他起了杀心，小军残忍地杀害了他大学的好友小强，最后被法院以**故意杀人罪**判处**死刑**。



思考：



小军为什么要杀害自己的同窗好友？



强烈的自卑感



有自卑心理的常常有以下一些想法:

“我是个不讨人喜欢
的人，还是不要与陌
生人说话，免得又多
了一个人讨厌我”！

“我的样子令人看
到就讨厌，我最好
还是坐得离别人远
一点”！

从来就没有人愿意
与我交朋友

“我能说出什么好
的建议呢？还是不
说话为妙”！



如何克服自卑心理呢？

克服自卑

正确认识自己
提高自我评价

发现自己的优点

善于自我满足
消除自卑心理

学会知足常乐

广泛社会交往
增强生活勇气

**通过交往、感受别人的喜怒哀乐
抒发被压抑的情感**



自负心理



什么是自负心理

自负心理就是盲目自大，过高地估计个人的能力，失去自知之明，自认为自己很了不起，或者恃才傲物。



自负的人 → 不顾别人的感受 → 伤害别人的自尊心



案例分析

在大学校园里，有这样一个男孩，叫做蓝风。

蓝风是大三的学生，是学生干部，学习成绩优秀，但人际关系较紧张，不仅与寝室同学相处不好，就连班上的许多同学也无法正常交往，在同学们心目中，他是一个清高、傲慢的人，实在不好接近。

他成绩好，可每当班上同学向他求教时，他要么说不知道，要么就在给别人讲完之后，就会嘲笑别人笨。有时还要加上一句：“拜托你上课时认真听讲，下次不要再来问我这么简单的问题。”时间一长，同学们再也不愿意问他问题，都不愿意与他交往，人际关系越来越差。蓝风也对自己的人际关系状况十分不满意，感到孤独、没有归属感，有时孤独感令他窒息，他焦虑甚至恐惧，但不知如何来改善现状。

因为他自己也纳闷：我究竟有什么问题？





有自负心理的常常有以下一些想法:

他们太讨厌了，
没有人听我说话！

“你们不要再去说那些无聊的话题了，听我讲讲这个问题的最新的动态吧。”

我说的这些是真正有哲理的，你们听着就好了！



闭嘴，当我说话的时候！



嫉妒心理



什么嫉妒心理

在人际交往中，人总会自觉地在多方面与他人**比较**，当发现自己在某些方面**不如他人**，如天生的身材、容貌、聪明才智、财产、威望等，就会产生一种**羞愧、抱怨、憎恨、愤怒**相混合的复杂的心理。



嫉妒的对象



我们身边的人



案例分析

宿舍矛盾：

中国矿业大学一个宿舍共四个人，三个男生中毒，其中一人安然无恙。这个安然无恙的男子给自己的三个室友下毒。





案例分析



记住：永远不要刻意地去孤立你的朋友，尤其是一个寝室的。

宽容 包容 理解 关心 爱护