



# 人际交往重要吗？

Psychologically Healthy Education

大学生心理健康教育 交往篇





## 交往剥夺实验

以每小时15美元的酬金聘人到一间**没有窗户**但有空调的房间去住。

**房内有一桌、一椅、一床，此外别无他物。**三餐由人送至门底下的小洞口，住在里面的人伸手就可拿到食物。一个人住进这个房间后与外界**完全隔绝**，有**5名**大学生参加了实验。





# 人际交往是大学生身心健康的需要

## 实验结果：

其中一人只呆了20分钟就要求出来，  
放弃了实验；3人呆了两天；最长的一  
个人呆了8天。



呆了8天的同学  
目光呆滞、表情麻木



# 人际交往是大学生身心健康的需要



**结 论：**人是很难长时间与他人隔绝的

**我们需要人际交往。**



人际交往是大学生身心健康的需要

---



# 人际交往是大学生身心健康的需要

## 研究表明：

如果一个人长期缺乏与别人的积极交往，缺乏稳定的良好人际关系，那么这个人往往有明显的性格缺陷。

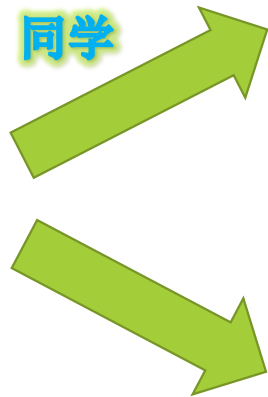


李斯达

沉默寡言

特立独行

同学



周云露

2015年8月9日被害

杀害周云露的凶手



人际交往是大学生个性发展的需要

---



# 人际交往是大学生个性发展的需要



狼孩 卡玛拉

四肢爬行  
夜间睡觉  
白天活动





人际交往是大学生成长成才的需要

---



## 人际交往是大学生成长成才的需要



英国作家萧伯纳形象地说：  
假如你有一个苹果，我有一个  
苹果，彼此交换，那么每人只  
有一个苹果；如果你有一种思  
想，我有一种思想，彼此交换，  
每个人就有两种思想，甚至多  
于**两种思想**。

爱因斯坦说：他自己的创造性思想中 80% 来自于和别人交谈的时候。



# 人际交往是大学生成长成才的需要

## 天堂和地狱的故事

一个人不知道天堂与地狱的区别，于是他去请教上帝，上帝先带他去了地狱，他看到所有人都是面黄肌瘦，但面前都是美食，每个人手里都拿着一双长长的筷子，很多人都在努力往自己嘴里送，但太长了，自己永远都送不进嘴里。

上帝又带他去了天堂，结果天堂里的人红光满面，欢声笑语，原来是一样的筷子，自己送不到自己嘴里，但两个人可以相互喂食，其乐无穷。

**互助原则**





**人际交往是大学生走向成功的需要**

---



# 人际交往是大学生走向成功的需要

**罗斯福：“成功公式中，最重要的一项因素是与人相处。”**

一个没有交际能力的人，就像失去动力的船，永远无法在壮丽的人生大海里劈波斩浪。任何人要完成一项事业，离开社会、离开群体、离开他人是不可能的。

