

# 建立和谐宿舍关系对高校大学生心理健康教育管理的影响研究

徐立鹏

(河南省郑州市华北水利水电大学 河南 郑州 450046)

**[摘要]**大学生在宿舍里的时间占据了大学生生活的很大一部分,对大学生的心理健康成长有着显著的影响。大学生宿舍的主要问题是同学彼此间的沟通和交流问题,同学间的关系处理的如何将会直接影响宿舍的关系,从而对大学生的心理健康产生影响。虽然一些大学生在处理宿舍关系时有很好的方法,能够建立和谐的宿舍关系,但难免有些同学对处理好宿舍关系有着很大的困难,还不能够有效的建立和谐宿舍关系。本文从心理健康的角度对大学生处理宿舍关系时存在的问题进行系统全面的分析,并提出如何建立和谐宿舍关系,让大学生的心理健康得到良好的发展。

**[关键词]**宿舍关系;大学生;心理健康;影响;研究

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.06.1142

## 一、宿舍关系对大学生心理健康的良性影响

### (一)“家”的作用

在大学中宿舍为大学生提供了像家一样温馨的场所,当遇到困难或者情绪低落时,宿舍里的同学都会互相帮助和照料。远离家乡在大学读书,宿舍成了大部分学生的安全港湾,良好和谐的宿舍关系能促进大学生的健康成长,也能锻炼和提高学生的人际交往能力。宿舍“家”的作用让学生能够缓解远离家乡的忧愁,在异地建立新的人际关系网,从而不断丰富大学生生活。

### (二)社会的功能

宿舍为大学生提供了第一个锻炼处事能力和处理人际关系的平台。同学们基本来自不同的地方,每个人的性格特点和处世方式都有所差别,这就需要学生们能够处理好这些问题。大学生接触的人群很广,要和不同的人打交道,必备人际关系能力必不可少,要学会包容对方,这在某种程度上对学生是一种很好的锻炼。

### (三)心理调节的功能

大学生初入大学,对很多新鲜的事物了解还不是很透彻,对心理健康的发展有着重要的影响。学生需要改变以前对父母依赖的态度,更多的偏向独立处理事情,在这一转变过程中,学生的学习方式、生活习惯和感情生活都会发生很大的变化。学生在宿舍中能够充分意识到人际关系的重要性,同时室友也会提供帮助,让同学有着坚实的后台支撑。这种和谐的宿舍关系在很大程度上能够帮助学生慢慢的适应大学生生活,培养独立人格打基础。

## 二、大学生宿舍关系的问题和原因

### (一)过于以自我为中心

在新的社会背景下,很多大学生都是独生子女,缺乏与人相处和沟通协调的经验,必然会和其他人因为各种观念不和或生活方式的不同而产生冲突和矛盾。很多学生在解决问题时都是以自我为中心的角度分析考虑,很少顾及对方的想法,这样的做法就会比较片面,导致学生的宿舍关系比较恶劣,这会直接影响学生的心理健康成长。在生活节奏加快的背景下,学生应该对他人持包容的态度,多和室友沟通交流,诚恳待人。如果没有恰当的处理好和室友的沟通交流问题,依然坚持以自我为中心的态度,会非常不利于宿舍和谐关系的建立,影响学生成长。

### (二)同时存在自卑和自傲心理

由于宿舍中的学生来自不同的地方,生活和学习等方面都会存在较大差异,家庭背景和经济条件也是影响同学彼此间沟通交流的重要因素。由于很多影响因素的存在,宿舍中同学间的人际相处就会出现较大的问题,从而对学生的心理健康成长造成不好的影响。如一些学习成绩落后和经济条件不太好的同学心中就会慢慢产生自卑心理,如若不好好的进行处理调节,将会产生不良的后果。与自卑相对的是自傲心理,一些同学由于在学生群体中各方面都比较优越,就难免会产生一些自傲的表现,具有这两种不同心理的大学生聚集到宿舍后,就容易阻碍宿舍和谐关系的建立。

### (三)人际关系处理技巧欠佳

很多大学生刚远离父母步入新的环境进行生活,对很多东西还不适应,尤其

在面对复杂的人际关系时,变得有些手足无措。一些大学生在和宿舍同学进行交流时,不大懂得沟通的方法和技巧,不能较好的表达自己的观点,容易让同学产生误解,从而导致一些误会和矛盾的产生。在处理宿舍关系的过程中,一些同学的方法技巧掌握的不到位,在处理问题时有所欠缺,对如何沟通交流不了解,从而对问题的处理程度把握不准确,导致面对复杂多变的交际问题时找不到有效的解决方案,使得结果差强人意。

## 三、以和谐宿舍关系促进学生心理健康成长的方法

### (一)开展宿舍活动

学校可以通过开展宿舍文化大赛能加深同学间的情感和合作交流意识,为学校营造一种和谐的宿舍文化氛围,让学生的身心健康良好发展。与此同时,每个宿舍内部也可以根据每个同学的特色自行组织开展宿舍活动,定期进行聚餐或出游之类的活动,在巩固同学友谊的同时,也能很好的促进宿舍和谐关系的建立。

### (二)培养完善的人格和健康情感

学校可以对学生的心理和健康进行指导,并开设相关的课程和咨询站点,教授学生一些处世方法和技巧,为学生进行心理辅导,培养学生完善的人格和健康的心理。这样学生平时在处理宿舍关系时就能有较好的理论指导和方法可循,从而很好的处理好人际关系。教会学生以换位思考的角度分析和解决问题,从而增强处理问题的能力和增加相关的经验,这样就能更好的开阔学生视野,让学生以更加包容的心态面对生活和学习,从而培养出学生完善的人格和健康的心理。

### (三)学会人际交往技巧

大学生应该充分意识到人际交往的重要性,平时多看一些相关的书籍进行学习,也可以观察一些人际关系能力强的同学是如何处理问题的,多学习一些人际交往技巧和能力。在校期间也应多参加社团活动,多走出宿舍结识更多的朋友,不断锻炼自己的沟通交流能力。与此同时,大学生要学会换位思考,尽可能将问题解决,避免发生冲突,多理解和包容室友,这样有助于建立和谐的宿舍关系。

## 四、结语

本文通过对大学生的宿舍关系和出现的问题进行了全面细致的分析,并提出一系列有效的解决方式,培养学生完善的人格和健康的心理,提高学生的综合素质。希望通过本文提供的建议,能够为建立宿舍和谐关系提供更多的帮助,促进大学生心理健康的良好成长。

## 参考文献

- [1]梁美瑜.建立和谐宿舍关系对大学生心理健康的影响研究[J].林区教学,2019(01):108-110.
- [2]黄芳.高职学生宿舍人际关系及其心理健康探析[J].淮南职业技术学院学报,2018,18(04):43-44.
- [3]王思源.新时期高校大学生宿舍文化建设之思考——基于思想政治教育视角[J].鄂州大学学报,2016,23(03):86-87+105.
- [4]詹海都,张广金,李鸣.基于宿舍平台的高校心理健康教育有效模式探究[J].科教导刊(上旬刊),2011(08):228-229.

## 职教论坛

# 中华优秀传统文化在中职德育工作中的渗透与思考

杜怡环

(重庆市立信职业教育中心 重庆 400000)

**[摘要]**信息时代背景下的中职德育工作更为艰难,要求中职德育工作者在现有的教学模式下,不断进行探索创新,开拓更符合中职学生成长规律的途径,提高德育工作的实效性。笔者结合实际工作经验,对传统文化在德育工作中的渗透作出了探索思考。

**[关键词]**中职;德育;传统文化

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.06.1143

中华民族几千年的悠久历史,铸就深厚的优秀文化,随着社会不断发展,这些优秀的道德价值观在市场经济的猛烈冲击之下,慢慢丧失原有的鲜活。拜金主义、个人主义等不良思想不断腐蚀青少年的道德价值观,投机、奢靡、攀比成风。习近平主席在十九大报告里指出:“深入挖掘中华优秀传统文化蕴含的思想观念、人文精神、道德规范,结合时代要求继承创新,让中华文化展现出永久魅力和时代风采。”躬身于优秀传统文化中,去汲取精神力量,将优秀的传统文化融入德育工作中,切实提高德育工作的实效性。笔者从接任班主任开始,便有意识的在班级管理中进行优秀传统文化的渗透,也切实感到了德育工作的艰难。

## 一、目前德育工作面临的挑战

多数中职学生文化素质并不高,行为习惯较差,不仅如此,在德育工作中进行优秀传统文化渗透对教师综合素养要求也比较高,种种困难阻碍了传统文化和德育工作的融合。

## 1. 传统文化受到网络文化的冲击

从原始社会的钻木取火到现代化的人工智能,从愚公移山、移山填海到京港澳大桥的建成,从鸿雁传书到如今的网络信息时代,人们有了更加便捷的通信方式,计算机和互联网已经成了生活必需品。在网络虚拟世界中,人们可以自主选择信息,随意抒发情感,没有经济、文化、地位的限制和制约,每个人都可以在网络中找到自己的精神家园。一部分学生沉迷虚拟网络带来的新鲜感,而忽视了传统文化的魅力。

## 2. 不良思想对道德价值观的腐蚀

网络文化的开放性和多元性,让人们体会到网络便捷的同时,感受到了网络带来的负面影响。青少年的思想还未发展成熟,缺乏一定的审美鉴赏能力和是非辨别能力,在网络空间多样的文化冲击之下,很容易迷失自我。在游戏和短视频软件里,聚集了大量的青少年,而在这些地方也不乏暴力、色情、赌博等与社会道德背道而驰的元素。一些自制力较差的学生便会以模仿为乐,扭曲审美,视低俗文化为潮流。