

大学生宿舍人际关系——在积极心理教育视角下的探究

洪育晗

南京晓庄学院

摘要：宿舍人际关系是大学生学习、生活、心理的影响因素之一，是大学生四年大学生涯的重要组成部分。由于各种差异性因素，大学生在宿舍的人际关系中容易滋生更多的矛盾和冲突。基于此，本文从积极心理教育的角度，阐述了良好的宿舍人际关系对大学生的重要性，通过多角度探究了产生大学生宿舍矛盾和冲突的原因，最后本文基于宿舍关系的矛盾和冲突，从家庭、学校及个人的角度提出了大学生宿舍人际关系优化的相关策略。通过对大学生宿舍人际关系的进一步分析，达到减少不良的宿舍人际关系，提高大学生宿舍生活质量的目的是。

关键词：宿舍冲突；人际关系；大学生；积极心理教育

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.02.157

一、引言

当前，在各种因素的交织下，大学生宿舍人际关系滋生出诸多问题，如沟通障碍、人际冲突、心理困扰等。伴随着心理学研究的深入，积极心理教育理念应运而生，它突破传统教育的概念，强调构建积极的教育环境，发扬学生积极的品质，把注意力从“解决问题”转化成“积极优势培养”上，提高了教育的意义。这种教育理念为大学生宿舍人际关系的改善提供了新的思路和方法^[1]。因此，本文旨在探讨大学生宿舍人际关系在积极心理教育视角下的解决策略，以期为大学生宿舍良好关系的构建和发展提供参考。

二、积极心理教育视角探究大学生良好宿舍人际关系的重要性

（一）有利于促进学生的身心健康，保持积极心态

良好的宿舍人际关系能够有效地减轻学生的心理压力。在一个温馨、和谐的宿舍环境中，学生们能够找到支持和安慰，从而更好地应对学习和生活中的挑战。良好的宿舍关系也能促使在与宿舍同学相处的过程中，学会更好地理解他人、尊重他人和关爱他人也能有效增强自信心。在一个充满关爱和支持的宿舍环境中，大学生也更容易形成乐观、自信和进取的积极的心态，以至于可以更好地面对生活中的困难和挑战，促进他们的身心发展。

（二）有利于培养学生的社交能力，强化适应能力

良好的宿舍人际关系有助于大学生提高应对生活挑战的能力，在与舍友的互动中，学生能够学会解决问题、处理冲突和建立良好人际关系的技巧，这些技能将有助于他们在未来的生活和职业生涯中更好地应对挑战。大学生在宿舍中学会的沟通技巧、合作精神和解决问题的能力也是社交能力的培养，可以帮助他们更好地适应社会。

（三）有利于增强学生的归属感，完善自我发展

首先，大学生在与宿舍他人的交往中，可以更清楚地看到自己的优点和不足，通过他人的反馈和比较，可以更好地了解自己，从而调整自己的行为和态度，促进个人成长，获得归属感^[2]。其次，良好的宿舍人际关系也可以激发大学生自我改善的动力，为了与他人更好地相处，他们会更加注重自己的行为和表现，从而在个人层面上做出积极的改变。此外，在大学期间，可能会遇到各种挑战和困难，如课程压力、个人问题等，有良好的宿舍人际关系，就有一个可以倾诉和寻求支持的地方，这种情感支持可以帮助大学生更好地应对压力，增强他们的心理韧性。

三、积极心理教育视角探究大学生宿舍人际冲突的原因

（一）差别的地域文化

在全球化日益盛行的今天，不同地域、不同文化背景的人在大学校园内相互交融，这在带来丰富多样的思想碰撞的同时，也难免带来一些摩擦与冲突，其中，大学生宿舍人际关系的问题尤为突出。

一方面，语言习惯的差异可以影响宿舍成员间的沟通。各地学生在说话的语气、用词、表达方式等方面都有所不同，这可能会引发误解，甚至造成冲突。比如，北方学生往往更为直接坦率，而南方学生则更倾向于委婉含蓄，东部地区的学生可能会更注重细节，而西部地区的学生则更偏向于宏观整体的视角。这些差异如果处理不当，就会在宿舍人际关系中埋下隐患。另一方面，各地不同的风俗习惯和价值观也会对大学生宿舍人际关系产生影响。比如，有的地方强调个人主义，主张自由竞争，而有的地方则更强调集体主义，崇尚团结合作。如果彼此的价值观不能得到很好的理解和接纳，就可能在宿舍内部产生矛盾和冲突。

（二）各异的生活习惯

不同的生活习惯可能会对宿舍成员的关系产生影响。例如，有些学生习惯早起，而有些学生则喜欢熬夜，如果这些习惯相互冲突，就会导致睡眠质量受到影响，进一步影响彼此的情绪和关系。此外，一些学生可能不注重个人卫生，比如在使用公共区域后不清理，这也会引起其他室友的不满和反感，从而导致人际冲突^[3]。

（三）多重的家庭环境

家庭环境对宿舍人际关系的影响是一个重要的因素之一。首先，家庭环境会影响个人的性格和行为习惯。一个在家庭中被培养出自信、开放、尊重他人和善于沟通的人，通常会更容易与宿舍室友建立良好的人际关系，相反，如果一个人在家庭中受到过度保护或控制，或者在家庭中有不良的沟通习惯，那么他可能会在宿舍人际交往中遇到困难。其次，家庭环境也会影响个人的价值观和生活习惯。如果家庭环境中强调尊重他人、遵守规则、关心他人等价值观，那么这些价值观可能会在个人的行为中体现出来，从而促进宿舍人际关系的和谐，相反，如果个人的价值观与宿舍室友的价值观存在冲突，就可能会引起不必要的矛盾和摩擦。此外，家庭环境也会影响个人的生活自理能力和社交技巧。如果一个人在家庭中学会了自理和独立解决问题，那么他可能会更好地适应宿舍生活，与室友共同解决问题，而如果个人的生活自理能力不足或缺乏社交技巧，就可能会对宿舍室友造成困扰和不满。

（四）激烈的社会竞争

社会竞争的加剧对宿舍人际关系产生了深远影响。随着社会竞争的加剧，大学生们面临着前所未有的压力，他们需要保持良好的成绩，满足父母的期望，还要努力在社会中找到自己的定位，这种压力和紧张情绪会渗透到宿舍生活中，导致室友之间的摩擦和冲突。在社会竞争的环境下，大学生之间也常常会互相比较，这可能会导致室友之间的攀比和嫉妒，当一个室友取得好成绩、获得荣誉或有其他显著成就时，其他室友可能会感到嫉妒和不安，这种情绪如果不加控制，会导致宿舍关系变得紧张。

（五）缺失的交往技巧

宿舍人际关系很大程度受到人际交往能力的影响。大学生处于人生发展的特殊阶段，他们的心理状态和情绪管理能力相对较弱，在处理宿舍人际问题时，他们可能因为缺乏有效的沟通和解决问题的能力，导致冲突加

剧。同时，一些大学生可能存在自我中心、敏感多疑等个性特点，也容易引发宿舍人际冲突。

四、积极心理教育视角解决大学生宿舍人际冲突的措施

（一）家庭方面

1. 积极营造良好的家庭教育环境

大学生宿舍人际冲突是一个常见的问题，从家庭的角度出发，要积极营造良好的家庭教育环境。首先，在家庭中，父母要鼓励孩子参加一些社交活动，比如参加朋友的聚会、去游乐场、参加社区志愿活动，让孩子从小就接触到不同场景的社交，学会如何与人交往和沟通。对于他人情绪的感知能力是一项很重要的技能，父母需要教孩子如何理解和消化自己的情绪，如何去感知他人的情绪，比如通过阅读一些情感、智力相关的书籍或参加相关的课程来实现。此外，父母也应该积极引导孩子正确处理与他人的矛盾，要学会让孩子知悉，冲突是人际关系中不可避免的一部分，这并不是坏事。同时，也要积极与孩子沟通，让孩子在安全的环境中学会表达自己和理解他人，更好地适应大学的生活^[4]。

2. 加强家校沟通

加强家校沟通是营造大学生良好宿舍关系的关键一环。建立完整的家校沟通机制，并且通过定期的家长会、家校沟通交流群等方式，加强与家长的沟通与联系，及时解决学生宿舍人际冲突问题。当学生出现宿舍人际冲突时，学校应及时通知家长，让家长了解情况，并寻求家长的配合和支持，共同解决问题。学校也要加强家庭教育，引导家长关注学生的心理健康和人际交往能力，帮助学生学会如何处理人际关系和冲突。通过加强家校沟通，可以更好地了解学生的家庭背景和性格特点，更好地掌握学生的人际关系情况，更及时地解决学生宿舍人际冲突问题，同时，也可以促进学校与家庭之间的合作和沟通，共同为学生的健康成长保驾护航。

（二）学校方面

1. 加强宿舍管理和教育

良好的宿舍关系离不开合理明确的宿舍管理规定的制定。学校的宿舍管理规定一定要明确学生宿舍的作息时间、卫生标准、电器使用等方面的规定。同时，加强宿管的宿舍巡查，对于违反规定的学生进行相应的处罚，让学生明确自己的行为边界。要积极开设心理健康课程和讲座，引导学生正确认识自己和他人的人际关系，增强沟通技巧和情绪管理能力。要建立学生宿舍管理委员会，让学生为主体参与到宿舍管理中来，提高学

生的自我管理和自我教育能力，同时，可以定期组织宿舍会议，让学生们互相交流，倾听彼此的想法和建议，增强沟通和理解能力^[5]。

2. 开设人际交往相关课程

人际交往能力的培养能够解决学生宿舍关系中的大部分矛盾，所以加强学生人际交往能力的培养很重要。学校可以开设专门的人际交往课程，旨在提高学生的沟通能力、解决冲突的能力以及建立良好人际关系的能力。课程设置上不仅仅要重视人际交往理论知识的讲授，也要重视实践技巧的培养，比如，可以通过角色扮演、小组讨论、团队建设活动等方式加深技巧的内化。此外，在课程内容上，要强调冲突解决，并提供相关的策略和工具。例如，可以教授学生如何进行有效的沟通、如何表达自己的观点和感受、如何倾听他人、如何寻求共同点等。

3. 提供心理辅导和援助

大学生宿舍人际冲突的解决也离不开一定的心理辅导和援助。学校除了开设心理辅导课程，帮助学生了解如何处理人际关系冲突，学习有效的沟通技巧之外，还可以面向学生提供个人咨询疏导服务，帮助学生解决个人心理问题，比如情绪管理或者由于宿舍冲突而产生的抑郁和焦虑。同时，也可以经常性地组织一些交流活动，比如宿舍之间的比赛、宿舍团建等，让学生在轻松的氛围中能够增进彼此之间的了解，减少冲突的发生，帮助学生建立健康和谐的人际关系。

近年来，诸多高校纷纷设立本校心理咨询室，让我们看到了学校对于大学生心理健康的重视，但是也存在部分心理咨询室形同虚设、长期关门的问题，广大高校要加强监管，发挥好心理咨询室的积极作用。

（三）个人方面

1. 提高自我认知和自我调节能力

大学生在遇到宿舍人际问题时，要提高对自己的要求，进行深入的自我反思，分析自己的行为 and 态度，要认识到自己的问题和不足，及时的调整改正。要学会尝试理解他人的观点和感受，站在对方的角度思考问题，从而更好地去沟通协商。在面对宿舍人际问题时，也要学会控制好自己的情绪，避免情绪化的行为，在沟通中要保持冷静和理智，可以寻求朋友、辅导员、心理咨询师等人的支持和帮助，获得更多的资源和建议。对于宿舍冲突，要积极应对，寻找解决冲突的方法和策略，勇于尝试和改进。通过提高自我认知和自我调节能力，通过个人素养的不断提高，大学生可以更好地处理宿舍人

际冲突问题，建立良好的人际关系，优化和完善自己的人际交往能力。与此同时，达到更好地适应大学生活，提高学习效率和心理健康水平的目的。

2. 加强沟通技巧和人际交往能力培养

大学生在宿舍人际交往中，要学会倾听他人的观点和感受，不要打断或争论，尝试换位思考，从他人的角度看待问题。要学会清晰地表达自己的想法和感受，避免使用攻击性或冷漠的语言。在表达时，可以借助“我语”来表达自己的情感和需求，避免使用“你语”来指责对方。要学习并实践冲突解决技巧，例如妥协、协商、合作等，在解决冲突时，可以尝试使用“三明治技巧”，即先表达肯定，再提出批评，最后再次表示肯定。此外，也要理解他人的处境和感受，尊重他人的观点和需求，与他人建立良好的人际关系，增加彼此之间的了解和信任，减少人际冲突的发生。

五、结语

总而言之，大学生宿舍人际关系冲突原因来自各方面，对于这些冲突的解决、良好宿舍人际关系的营造需要引入积极心理教育的理念，同时也离不开家庭、学校及个人的共同努力。当然，集体生活是需要包容和理解的，对于一些确实很难调和的矛盾，也要学会降低对他人的期待，要不被宿舍矛盾困住，也不要局限在人际交往困境中，尝试走出宿舍，去找寻自己的兴趣爱好也不失为一种很好的方式。未来，各方要进一步探索积极心理教育在大学生宿舍人际关系中的应用方法和效果，为其实践提供更加具体的指导。此外，还可以进一步研究不同性别、年级、地域等因素对大学生宿舍人际关系的影响，以提供更具针对性的优化策略。

参考文献

- [1] 刘天一, 郝春东. 积极教育视角下大学生宿舍人际关系研究[J]. 林区教学, 2022(04): 91-94.
- [2] 杨苗苗. 大学生宿舍人际关系、学校归属感与大学适应的关系研究[J]. 高教论坛, 2020(07): 112-115.
- [3] 李海鹏. 大学生宿舍人际关系浅析[J]. 开封文化艺术职业学院学报, 2021, 41(03): 101-103.
- [4] 张姣妹, 王雨薇, 王春辉等. 大学生宿舍人际关系和家庭环境的相关研究[J]. 心理月刊, 2022, 17(14): 38-41+46.
- [5] 胡晓檬, 韩雨芳, 喻丰等. 多元文化经历的双刃剑效应: 心理后果与边界条件[J]. 应用心理学, 2021, 27(01): 1-9+19.