

# 大学生寝室人际关系分析研究——高校辅导员工作案例分析

王荣超 毛小晶 曾强\*

上饶师范学院

**[摘要]**大学生寝室作为大学里学习和生活的重要活动场所,寝室关系也成了大学生最易建立亲密关系或产生矛盾的特殊而重要的人际关系。关系处理的好无疑有助于学生成长成才,处理不好不仅影响正常的学习生活,还会对身心造成伤害。但大学生人际关系单纯,人际交往经验匮乏,处理人际关系的方法技巧缺失,致使寝室矛盾频频发生。因此,分析大学生寝室人际关系内在原因以及找出切实有效的解决措施成为学生管理的重要内容。

**[关键词]**大学生;寝室;人际关系

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.08.416

随着社会的发展,当代大学生的生活方式和学习环境有了较大的改变<sup>[1]</sup>。高校大学生出现寝室问题的现象越来越普遍,寝室作为大学里学习和生活的重要活动场所,寝室关系也成了大学生最易建立亲密关系或产生矛盾的特殊而重要的人际关系<sup>[2]</sup>。根据心理学知识,人际交往是维持人精神健康的基本条件。大学生人际关系和谐,经常处于愉快的情绪中,互相理解、支持,可以增加安全感和力量,从而为心理健康创造条件。若人际关系不和谐,感情不融洽,甚至发生矛盾、冲突和仇视,人的心理压力就会增大,导致压抑、冷漠、猜疑、退缩、回避、畏惧、敌对等消极情绪和内心体验,严重的阻碍心理健康的发展。而且不良人际关系还会通过心理作用威胁身体健康。医学心理学研究表明:人际冲突与紧张使人经常处于应激状态,不但可以诱发高血压、心脏病、溃疡病等,还会导致免疫功能下降,给癌细胞的增值和扩散以可乘之机。长此以往,会严重影响到个人的学习、生活和身心健康。所以如何分析寝室矛盾产生的原因,让大学生尽快适应寝室环境,处理好与室友之间的人际关系,掌握人际关系处理技巧成了大学生的必修课,也是高校辅导员思想政治教育的重要内容。

## 1、案例描述

小李是大学一年级学生,自幼丧母,父亲忙于工作,从小由爷爷奶奶照顾。该生性格内向,学习刻苦,成绩良好。自大一下学期以来,和寝室舍友之间频频发生矛盾,她感到焦虑,郁闷,苦恼,甚至影响了学习。据小李寝室长叙述最开始是因为李某经常不锁寝室门,寝室门钥匙也丢了好几次,舍友劝说几次无果,也失去了耐心;另外小李在生活习惯方面和寝室舍友难以融合,自己一个人生活惯了,做事没有考虑其他人的感受,室友提出意见,小李嘴上说改,几次还是改不掉。后来,跟自己高中同学打电话说寝室人针对她,尽管用地方话说,但也被室友听到,从那以后,和寝室人的关系更糟了。还有一次,小李因为社团排练很晚,回来开灯看手机影响到了寝室成员,寝室长说她影响大家休息,但小李觉得“别的室友有时晚上也会开台灯,寝室长不说,偏偏就说我,肯定是针对我”。之后小李感到室友对她不理不睬,偶尔说话也是指责她,就算是关心也很虚伪。小李想和寝室人一起上课,但遭到室友排斥。小李心里特别不舒服,整天要面对这样的事情,心情一直很糟糕,在学习上面也不能静下心来。

## 2、案例分析

案例中小李一个人和寝室其他5个关系都不好,她的情况并不是个案,而是几届新生当中都会出现的问题,而且问题原因和现象都十分相似,是学生当中最常见的问题。

“00”后在入学前的人际交往几乎为0。现在学生当中有较大一部分学生在进入大学前没有住过寝室,从小学到高中一直住在家里,不知道怎么去和室友相处,不懂去考虑别人的感受。寝室成员也不可能像父母一样包容自己,再加上大学生来自五湖四海,生活习惯各不相同,使学生产生困惑和不适。

## 3、产生问题原因分析

### (1) 家庭原因

小李自幼丧母,父亲忙于工作,缺乏沟通,从小由爷爷奶奶照顾,老人年纪较大,在教育方式和沟通交流上和父母有较大差别,对小李的个性形成和发展有较大影响,发生矛盾不知道怎么解决,缺乏沟通和处理矛盾能力。加上现在很多学生家中没有兄弟姐妹,从小没有玩伴,不懂得分享与忍让,不会换位思考,做事不考虑他人感受。另外家庭经济条件不一样也会有不一样的消费观和价值观。案例中小李家庭条件较差,花钱精打细算,而其他成员条件都很好,花钱购物都大手大脚,这也使得她们之间的观念不一样,没有什么共同语言。

### (2) 心理原因

学生在成长过程中形成了自己独有的性格和心理。有的存在敏感、焦虑、自卑等不良情绪,自身缺乏有效解决问题的行为模式。有的遇事强势,凡事只考虑自己。案例中小李的确存在自卑心理,又比较敏感,遇事总是胡思乱想,语言表达能力和沟通交流能力不太好。而小李寝室的其他5个人性格都比较强势,有2个都是家中的独生子女,不懂忍让和包容。

### (3) 环境原因

大学寝室成员来自不同家庭,不同地域,有着不同的经历,是具有独特性的个体。她们在个性心理、生活习惯、人生观、价值观、道德观等方面存在着一些差异。这些差异是不良人际关系产生的诱因。另外寝室成员总会按自己的心理需求,选择对自己产生人际吸引的个体作为其交往的对象。小李与寝室同学在性格,生活习惯以及处事方法上的较大差异是产生不良人际关系的诱发因素。当其与寝室同学之间的交往需求得不到实现时,由于朋友甚少,也无法从其他朋友那里寻求感情的

寄托。这种脱离群体的交往使得她在寝室里更不受其他人欢迎,心情苦闷,学习积极性下降。

刚跨入校园的大学生,还不曾花太多时间和精力学习人际交往的知识和技能,他们的人际交往是本能的、经验性的。他们对人际交往的意义、人际认知偏差、人际交往的艺术和技巧、人际冲突的原因、应对人际危机的策略知之甚少。案例中小李寝室大一刚开始时并没有冲突发生,原因是大家了解比较少;随着时间的推移,寝室成员之间的了解逐渐加深,认知偏差与生活习性的不同等等也从不同层面反映出各种问题,由于没有及时得到解决,寝室矛盾也在逐渐增大,从而导致上述情况的发生。

大一新生刚刚从高中毕业,在中小学教育阶段,老师和家长比较看重智力发展,但到大学更注重德智体美劳全面发展,比较的是综合素质。案例中小李没有改变这一认识,平时一个人在图书馆学习,和室友交流很少,在发现自己的生活习惯和大家不同时,没有及时改正,依然我行我素,导致寝室关系不断激化,后面即便改正,关系也很难挽回。

#### 4、解决措施

##### (1) 帮助小李合理化自身情绪。

应该先运用合理情绪疗法对小李进行心理调适。她自己的很多不合理信念导致了对室友存在诸多偏见:(1)晚上熄灯后时,她用台灯在看书,寝室长说早点睡觉,明天还要上课;小李心想,别的室友用台灯时寝室长从来不说,就只说我,肯定是针对我。(2)在找小李谈话时,她总是问是不是舍友说了她什么坏话,自己说的这些话也不要告诉室友,这也存在比较严重的猜疑心理,自身也很矛盾,既害怕和寝室关系闹僵,又对室友多加猜忌。(3)经过一次和寝室同学人际冲突就认为自己在所有人际关系处理方面都很失败。把所有情况归咎于人际关系的错误认知;以前人际关系方面的负面情绪被寝室矛盾激发了,并形成自己在人际关系方面很失败的过分概化的不合理信念。因此,她应该摆脱这些错误认知,客观评价事物本身,从而慢慢修复人际关系。

##### (2) 聆听小李的想法并进行心理辅导。

首先,小李应积极改正自己的错误,小李的认错态度很诚恳,但就是改不掉,没有要意识到这个问题的重要性,像不锁寝室门这种现象一定要强制自己改正。另外,应尝试在人际交往中增强主动性,有原则地包容对方。可以主动与产生矛盾的室友进行一次深入沟通,友善坦诚地表达自己的观点。

其次,正确认识大学生的交往特征,摆脱人际依赖,拓宽个人空间。人与人之间的心理距离是有一定限度的。由开始的人际吸引,使人与人之间的关系越来越密切,直至维持一定的亲密关系,达到平衡就不会产生冲突。但超越这个距离,走得太近,反而会产生排斥,打破原来的不平衡,出现人际关系紧张。小李看到其他5个室友间关系密切,也迫切想和其他室友搞好关系,但小李和寝室室友性格差异较大,不容易形成密切

关系,也不能以密切关系的要求来衡量室友,维持正常的同学关系比较有利寝室关系的和谐。

最后,要有解决问题的勇气和信心。要主动的努力调整和室友的关系,要相信自己所做的努力会有效果。“关系”是相互的,这种不和谐、不愉快的关系,不仅影响自己,也影响对方。想改变现状的需求,需要学会主动解决问题。

##### (3) 走访寝室,发挥学生干部作用

与寝室中的学生干部进行交流,确立建设和谐宿舍的共同目标。寝室成员当中有班级的团支书,有班级组织委员,还有一名寝室长,作为班委和寝室长应该学会包容,学会沟通寝室成员之间的关系,正确处理寝室成员间的矛盾,主动关心,爱护班上同学。建立和谐的寝室人际关系也需要成为寝室成员的共同目标。

与其他寝室成员进行充分的沟通交流,跟她们一起分析小李的性格,具有比较敏感脆弱,自我防卫意识强,特别渴望他人认同,迫切需要关心等特征。希望寝室同学能够以营造和谐友爱、彼此尊重、共同进步的寝室环境为共同目标,对小李采取接纳宽容态度,希望她们能与小李多作交流,互相帮助,让小李多感受寝室的温暖,唤起她的自信心和对生活的热爱。

##### (4) 鼓励寝室进行一些全体活动

建议寝室长多举办一些休闲放松的户外活动和参加“宿舍文化节”“寝室设计大赛”等活动。在这样放松的环境中,彼此更容易放下心中的芥蒂,会因为一个偶尔的关心的举动而感动,有助于在轻松愉快的活动中化解矛盾,达到团结寝室同学的目的,重新建立起良好的关系。

#### 5、启示

案例中小李的情况是几届新生当中都会出现的问题,是大学生当中最常见的问题。这个问题应当引起辅导员的重视,在进行入学教育时就要跟学生强调寝室人际关系的重要性,以往届学生的真实案例提醒学生,再利用网络推广和线下谈心谈话相结合的方式针对家庭比较特殊的、性格比较内向的同学多加关心和辅导。将工作做在前面,对大学生的思想和成长规律多做研究和预判,真正做好育人工作。

#### 参考文献

[1]裴玲燕.大一新生寝室集体生活中人际关系处理探讨[J].现代商贸工业,2021(34):71-72.

[2]雷婷.大学女生寝室人际关系问题分析[J].湖北科技学院学报,2016(36):128-129.

通讯作者:曾强\*

作者简介:

王荣超,女,汉,河北邯郸,硕士研究生,助教/高校辅导员,研究方向:高校思想政治工作。

基金项目:资助项目:上饶师范学院校级教改课题(No. JG-20-21)