

构建大学生和谐寝室关系的对策研究

李志梅 况雅洁

(江西师范大学公费师范生院, 江西 南昌 330022)

摘要: 大学生在校学习生活等主要场所主要在教室、图书馆、自习室、学生宿舍等, 其中大学生宿舍对于大部分学生来说不仅是休息、学习的重要平台, 更是自我情感释放的空间, 构建和谐的寝室关系, 十分重要。

关键词: 寝室关系; 寝室矛盾; 构建

一、构建和谐寝室关系的重要性

大学生在校学习生活等主要场所主要在教室、图书馆、自习室、学生宿舍等, 其中大学生宿舍对于大部分学生来说不仅是休息、学习的重要平台, 更是自我情感释放的空间。尤其是宿舍里形成的价值标准、行为规范、道德准则以及学习风气对宿舍的每一位成员都有深远影响。随着高校学分制、选课制的实施, 大学班级的地位日益弱化, 大学生宿舍的重要性日益凸显, 宿舍对大学生成长成才发挥着越来越重要的作用。和谐的寝室关系的构建, 对大学生的成长发展非常重要, 有哪些因素会影响构建和谐的寝室关系呢?

二、寝室矛盾产生的主要原因

本人在做本科生辅导员工作的10年里, 协调解决的寝室矛盾问题, 发现寝室矛盾的产生主要是以下几个方面。

(一) 外在原因: 归结为地域文化差异、生活习惯不一致、家庭经济条件不同导致的消费理念不同等。大学生在进入大学之前, 因个人生活的地域文化、家庭环境、所受教育背景、家庭经济条件等不同, 导致个人的生活习惯不同。一个寝室的成员, 在寝室生活中, 会有个体差异性。尤其是, 原生家庭学生的父母沟通交流的方式等, 影响学生在寝室的沟通交流模式。

(二) 内在原因:

1. 攀比心理的影响: 目前就业形势的严峻促使学生在学习生活中互相攀比, 从而使自己在激烈的竞争中获得优势地位。面对日益激烈的竞争, 学生之间的攀比心理更加强烈。

2. 解决问题能力不足: 由于缺乏生活经验, 学生的人生观、价值观、世界观都处于形成阶段, 生理、心理还不十分成熟。对于现实生活中出现的问题, 学生容易感情用事, 以个人好恶作为衡量事物的标准, 解决问题时易冲动, 缺乏理智, 往往对问题考虑不周, 造成问题的进一步恶化。

3. 人际交往技巧与沟通技能欠缺: 宿舍矛盾最终的爆发往往是因为缺乏有效的沟通。由于人际交往技巧与沟通技能欠缺, 问题出现时, 寝室成员一味的争吵或逃避, 无效的沟通使宿舍问题

不断积累, 宿舍关系日渐紧张, 最终导致矛盾不可调和而爆发出来。

4. 学生个人受网络环境的不良影响: 现在人人都可自媒体, 个别学生无法抵制网络游戏、各类短视频、综艺等不良影响, 导致部分同学生活在自己的世界圈里, 不关注寝室其他成员。

5. 安装窗帘, 创建私人空间: 学生在床上安装窗帘, 创建个人的私密空间。学生的个人意识较强, 喜欢拥有自己独立的空间, 在床上安装窗帘, 主动拉开物理距离。

6. 学生个人生活作息不同: 学生个人的生活、工作等作息不一致, 有些同学属于“夜猫子”型, 喜欢晚睡, 有些同学是属于早睡型, 喜欢早点睡觉, 有早睡早起的习惯。晚睡型的学生, 免不了会发出声音影响到早睡型的学生; 早睡早起型的学生, 早起免不了所做的动作会发出声音影响到晚睡型的学生。生活作息不一, 影响睡眠, 容易引发寝室矛盾。

7. 寝室成员没有谦让意识: 寝室生活是小团体生活, 使用卫生间或者公共区域等有先后顺序。若个别寝室成员从小没有谦让的意识, 在寝室生活中, 使用卫生间或者在公共区域活动不谦让等, 也容易引发寝室矛盾。

8. 学生性格或者三观不同, 个别同学缺乏责任感: 在寝室生活中, 有些同学因性格不一, 比如有些同学热情开朗活泼好动, 有些同学性格内向, 对他人冷漠等, 容易出现剃头挑子一头热的情况, 时间稍长, 也会引发寝室矛盾。

三、解决寝室矛盾的重点与难点

1. 宿舍“小团体”问题不容忽视。目前所在院校的学生宿舍为4人一间, 大部分同学寝室关系融洽, 寝室成员间, 有两两结伴或者一三或者四人各自独立来往的相处模式。意味着, 宿舍小团体普遍存在, 排他现象明显, 对宿舍良好关系的维护有着极大的危害性。小团体人数一般在三人至五人, 均有一到三名同学被排除在外。排除在外的人员多半与其他宿舍成员结伴而行, 也有少数学生自己孤立一人, 而此类学生应当成为辅导员重点关注的对象。

2. 学生在宿舍人际关系问题归因方面有误区。只有极少数的

学生能够意识到矛盾产生的内在因素，通过反省自身来寻求解决问题的方案。而大多数学生个性张扬，在宿舍矛盾中不愿意退步，出现矛盾时也不主动从自身寻找原因，只把问题归咎于宿舍成员的卫生习惯、饮食习惯、学习习惯、运动习惯、就寝时间等方面，经常性以自我为中心，做不到换位思考。因此，引导学生从多方面认识矛盾产生的原因十分重要。

四、构建和谐寝室关系的建议

通过分析寝室矛盾产生的原因及解决寝室矛盾的重难点，寻求构建和谐寝室关系的策略，主要有以下几个方面：

（一）引导学生专注个人发展

辅导员引导学生专注个人发展，无需过多关注他人事情，相互包容，和平相处，也会减少寝室矛盾的发生。发挥个人的主观能动性，专注于提升个人综合事情。学生一心一意做自己的事情，当寝室发生意见不合的时候，个体也会忽略他人小节，专注个人发展。

（二）发挥朋辈帮扶作用

寝室长是寝室成员共同推选或者协商推选出来了，在寝室成员间，有一定的威信，在协调寝室矛盾方面发挥着重要作用。发挥寝室长的作用，有助于同龄人之间的友好协商沟通。辅导员教育引导寝室长或者班干部长期关注寝室矛盾的主要引发者，有特殊情况及时报告与反馈给辅导员，妥善处理寝室矛盾。

（三）和谐寝室构建需要注重时间节点

大一新生刚来校园，关注度大都在适应全新环境上，为了给宿舍成员留下美好的初始印象，包容性强些。辅导员应抓住大一新生宿舍友好期，将人际关系交流技能教育融入入学适应性教育，为大一新生讲解人际交往技巧、宿舍关系问题处理等方面的知识，帮助学生提升人际关系处理技能，从根源上降低宿舍矛盾的发生。

（四）和谐寝室构建需要强化线下团队建设

定期组织大学生舍友之间的活动对于大学生宿舍中的人际交往十分重要。学生很难在繁忙的学习生活中抽出时间相互交流彼此的想法，但在学校或者班级组织的活动中，学生可以化干戈为玉帛，增进彼此之间的相互了解，及时处理彼此之间的矛盾。学生在参加集体活动的过程中，尤其是以寝室为单位的竞争性或者挑战性的活动，在挑战性的活动中，相互了解，增进感情。

（五）和谐寝室构建需要正视宿舍矛盾

在解决问题的过程中，辅导员要引导学生认识到宿舍矛盾是不同个体共同学习生活中常见的问题，只有正视矛盾，矛盾才有解决的可能性。辅导员引导学生，将寝室矛盾进行正确的归因，尽量归因于学生个人的内在原因，才能从根本上解决问题。此外，辅导员除了帮助调解，还应引导学生自身做好心理建设，学会换

位思考，进行有效的沟通，掌握处理问题的正确办法。

（六）和谐寝室构建需要合理应用新媒体

和谐寝室的构建，应在线下当面努力解决。宿舍成员之间的事情应该在宿舍内部解决，而不应该交由网络外界参与或评价。将矛盾晒在网络上供校内外同学评看，看似在寻求更多的解决方案，实际上关闭了与舍友交流的通道，只会激化矛盾，让矛盾愈演愈烈。当面沟通解决矛盾的效果，比线上看似无情感或者容易让人误解的文字，加剧矛盾。

（七）和谐寝室构建需要建立交流平台

在对事件发展已基本了解的情况下，辅导员可以邀请宿舍成员分别谈话，然后邀请学生一起参加座谈，当面化解矛盾。同时，为降低学生的心理防线，交流应在尽量宽松的环境中开展。在交流中，辅导员可以引导双方对对方在日常生活中的不当之处进行当面“吐槽”，对误会进行当面解释，对自身不足之处进行自我批评，不当之处当面道歉。辅导员灵活运用语言艺术，化解学生矛盾。

（八）和谐寝室构建需要创建宿舍公约

经过沟通交流，宿舍成员虽然都对过往行为进行了反思，但客观上，宿舍内部芥蒂仍未完全祛除。为确保宿舍不再出现类似事件，让宿舍生活逐渐倾向健康和谐，辅导员应引导宿舍成员建立宿舍公约，共同约定今后生活中各成员的义务，为生活中的不当行为划定红线，并将公约以书面的形式保存下来。经寝室成员协商的公约，将每位成员的职责，分工明确，各司其职，做好个人及公共区域的卫生。尽量协调适合寝室成员的作息，懂得相互谦让。辅导员应长期跟踪该寝室的相处情况，直至寝室关系和谐。

构建和谐寝室关系，对大学生的成长与发展十分必要。因此，要注意保持寝室卫生干净整洁，机智化解寝室矛盾，构建轻松和谐的寝室氛围。

参考文献：

- [1] 汤菽文. 大学生和谐宿舍文化构建探析[J]. 大学, 2022(07): 18-21.
- [2] 刘占凯, 杜凤丽, 王强. 大学生宿舍关系现状调查及原因探析[J]. 现代交际, 2020(05): 155-156.
- [3] 王旭. 大学生宿舍矛盾案例分析与对策探究[D]. 南阳理工学院, 2020.
- [4] 易川. 大学生宿舍人际关系的影响因素及对策分析[D]. 重庆师范大学涉外商贸学院, 2019.
- [5] 王聪聪. 新媒体视域下大学生宿舍矛盾案例处理及思考[J]. 长江工程职业技术学院学报, 2021(04): 53-57.