

影响大学生宿舍人际关系的原因及对策分析

西南大学教育科学研究所(400715) 刘 莎 阮 阳

近年来,人们非常重视大学生的心理健康,关注大学生宿舍人际关系。宿舍中的人际关系是指宿舍成员在共同学习生活中结成的以精神关系为主要内容,以语言、思想、知识、情感为媒介的交往中相互结成的关系。对当代大学生而言,宿舍是生活和学习的必要场所,它不仅是休息、住宿的地方,也是一个小家庭、小社会。在这里,宿舍成员远离父母亲友,与性格各异的人相互接触与交往,形成了一种独特的人际关系形式。良好的大学生宿舍人际关系对学生的学学习、思想品德和身心健康都有较大的影响。据统计,天津市一所高校一年来接待类似处理不好宿舍内人际关系,导致抑郁症、焦虑症、强迫症等症状的心理咨询就达700余人^[1]。因此,我们十分有必要对影响大学生宿舍人际关系的原因和对策进行分析探讨。

1 影响大学生宿舍人际关系和谐的原因

1.1 外部因素

1.1.1 不同个体的差异

在宿舍中,每个人都是有着不同个性的个体,他们来自于不同的环境,不同的家庭,有着不同的经历和习惯,因此也就形成了不同的人生观、价值观等。这些差异就很容易导致不和谐的人际关系。

1.1.1.1 家庭环境的差异 ①贫富差异。家庭条件好的学生自小生活环境优越,养尊处优,在与同伴交往过程中,均选择与自己家庭条件相似或相同的人,而家庭条件相对较差或贫困的大学生也是只与相似处境的宿舍同学交往。较为贫困的学生多数人际交往比较被动,有困难也很少与同学交流,由此引发了人际关系的交流阻碍。②城乡、地域的差异。城市中成长的大学生视野相对开阔,人际交流频繁。而在农村成长的大学生受地域、环境的局限,接触新鲜事物少,教学设备低,交友、交际有限,所以有些城市学生认为农村学生见识少、土气、乡巴佬。而农村学生则认为前者自私、霸道、冷漠。地域差异有时也会引起宿舍间的人际冲突。有些北方人说南方人斤斤计较,南方人说北方人粗鲁等等。③独生子女家庭的差异。有心理专家指出,当前独生子女大学生心理问题比较突出。由于独生子女在众多恩宠中长大,逐渐形成以自我为中心,自私自利,一切都考虑自我利益,很少考虑到他人的感受,也很难站在别人的角度上去思考问题。这些性格特点就极易引发宿舍中的人际关系矛盾。

1.1.1.2 生活习惯的差异:大学生都已经在各自的生活圈子中形成了自己特有的生活习惯和生活方式,有些不好的生活习惯和生活方式随着时间的推移也越发难以去除,根深蒂固地存在于人的一切行为当中。当然这也与其多年来所处的家庭、地域等有关系。在同一时间和空间里,在有限的宿舍范围中,具有不同生活习惯的人之间必然要产生冲突。你需要休息的时候,别人却在说话,打闹,不考虑你的感受;你想放声歌唱的时候,他人却想要一个安静的学习环境;你喜欢把闹表放在桌上提醒自己的时间观念,有些人却讨厌在睡觉时候听见它滴滴答答的声响,把你数落一番;你视自己的电脑、MP3为宝贝,他却随意使用又不经你同意。这样的情况实在是太多了,这些琐碎的小事看似微小,往往就是引发激烈人际冲突的导火索。

1.1.1.3 个性的差异:在当今社会,每个人都有自己的个性,也崇尚个性的全面发展。大学生们在兴趣、气质、性格等方面的差异,造成了各种人际交往的不和谐。大学生往往喜欢与自己兴趣爱好相同或相近的成员交往,而有些大学生喜欢与自己性格互补的人接触,如性格外向的人,有些就喜欢同活泼外向的人共同学习生活,觉得比较有共同的语言和内容,而有些则喜欢同性格稍内敛的伙伴接触,达到互补的良好状态,这就是不同个性特征的人有着不同的心理需要,这样的结果就易形成宿舍内的小团体。而当这种心理需要在同一宿舍内部不能得到满足时,成员就向宿舍外部寻求,这样的结果导致宿舍内人际关系淡漠,影响了和谐的人际关系交往。

1.1.2 缺乏交流技巧

人际关系是一门学问,也是一门艺术,和谐的人际关系需要科学的交往知识和技能。当今大学生无不是一路从书山题海中拼杀出来,几乎没有闲暇的时间和精力用来进行和谐的人际交往,学习交往的技能技巧,他们的人际交往知识和技能是来源于自身原始的、经验性的,他们对人际交往的技巧、造成人际冲突的原因、面对人际冲突的应对方法所知不多,也不知如何处理和解决。在与同伴交往的过程当中,大学生往往凭自我感觉,凭情绪和自我经验来处理各种人际问题,这样就很难适应新环境下复杂的大学生活,很多情况下反而会造成人际冲突,影响他们的学习和生活。

1.1.3 社会影响

社会物质文明的发展使道德观念被弱化,人们的诚信度

不够,大学生的诚信品质也受到了质疑。而没有诚信就很难进行良好的沟通,也就不会有彼此间的相互理解和包容,更不能有和谐的人际关系。其次,当今社会追求个人利益。在宿舍中,它表现为强调自我,以自我为主,忽视宿舍其他人的需求,一旦这种需求发生矛盾,就很容易导致人际冲突。再次,社会生存原则使当代大学生面对着就业压力,在学业等各方面充满着激烈的竞争。对于宿舍内人员来讲,他们通常来自于同一专业,甚至同一班级,竞争性可想而知,为了使自己在竞争中处于优势,获得更多的利益,一些人往往不择手段,这种为了个人利益而进行的争斗,增加了人际冲突的可能性。

1.2 内部因素

1.2.1 自卑心理

进入新的学习和生活环境,一切都需要学着去适应。学习上,有些人在从前可能是三好学生,优秀干部,班级里的佼佼者,很可能在大学里就排在了后面。生活上,从一切由父母照顾变成了什么都要自己去处理和适应。同时,看到周边与自己同时入校的伙伴在学业、社会实践、学生工作等方面取得一些骄人成绩的时候,那种强烈的自我失落感就产生了。另外,家庭经济状况、社会地位及自身的某些生理缺陷等原因,也可能使大学生发出“由一条‘龙’变成一条‘虫’”的感叹。感叹的背后实际上隐含着自卑,并因此给正常的大学宿舍成员之间的相互交往带来不良影响。

1.2.2 自傲心理

由于很多大学生在上大学之前都有过一段辉煌的中学时代,在家是父母的“掌上明珠”,在老师眼中是学习的“尖子”,在周围同学心目中是被羡慕的“才子”,有的人入学后在某些方面还取得过一些成绩。在伙伴眼中,是很优秀的,他们一直生活在源源不断的鲜花、掌声和赞美中。这种结果,使大学生形成了一种优越心理。这种心理一旦移植到大学生宿舍,就很难使宿舍成员间达到和睦的平等相处。

1.2.3 嫉妒心理

嫉妒心理是由于嫉贤妒能,不愿意别人超过自己而产生的一种心理情绪体验。嫉妒者因心灵巨大的创伤或某种无法补偿的缺陷,无力或不敢与强者竞争,或因为怕吃苦而不想与别人竞争,又容不得别人的优点与长处,害怕别人超过自己,心理上发生矛盾,失去平衡,便自觉或不自觉地贬损别人以求得心理上的平衡。

1.2.4 猜疑与闭锁心理

通常表现为生活孤僻、敏感多疑、小心谨慎、戒备心强、对人冷淡。与人交往总是胸有成府,很少向宿舍成员交流自己的情况,也很少真心实意地接受别人反映的情况,完全是在一个自我封闭的心理小圈子中^[3]。同时,具有猜疑心理的人,一旦遇到一些意外或不顺心的事,不是首先从自身找原因,而是怀疑别人在背后做了手脚。这是妨碍宿舍成员和谐人际关系的不可忽视的因素之一,具有很强的破坏性^[2]。

2 构建大学生宿舍和谐人际关系的对策分析

2.1 学校自身

2.1.1 开设大学生心理健康教育 and 人际关系学课程:通过开

展心理健康教育来提高大学生心理素质,培养良好的个性心理品质。开设人际关系学课程,向大学生讲授人际交往技能技巧,人际冲突的原因以及人际冲突的应对方法等知识,引起大学生对宿舍人际关系的重视。通过对这些知识技能的学习,促进大学生更好地与宿舍人员交流。

2.2.2 在高校内设心理咨询机构:可在心理咨询机构中提供解决大学生人际关系问题的专项服务,也可以通过个别咨询、团体训练等方法,使问题大学生认识到自身的问题,及时纠正自己,改正自己,重新塑造健康的个性心理。对于已经产生严重心理障碍和心理疾病的大学生,心理咨询机构应该及时与专业的心理治疗机构联系,对其进行心理治疗。

2.2.3 创建宿舍文化:在宿舍区通过采取种种措施培养学生具有集体荣誉感,塑造好学生的健全人格,通过开展丰富多彩的宿舍文化活动,如宿舍卫生评比、寝室美化大赛、寝室命名大赛和以宿舍为单位组织的各种集体活动,来培养大学生的集体团结合作意识,在集体荣誉的感召下实现自我价值,形成良好的宿舍人际关系^[4]。此外,学生宿舍内出现人际关系不和谐在所难免,除了辅导员积极介入外,选好宿舍的舍长至关重要。一个成熟的舍长会自然成为宿舍的核心人物,在宿舍成员中具有较强的亲和力和凝聚力,能够较好地处理宿舍生活中的各种矛盾,对协调宿舍的人际关系也会产生积极的影响。

2.2 学生本人

2.2.1 学会宽容理解:同一宿舍的同学聚在一起应看作是一种缘分,要把宿舍当作家,把舍友当成自己的兄弟姐妹。在和舍友相处过程中,难免会因误会、不理解而产生摩擦,这是很正常的,但是应有一颗宽容之心。只有设身处地去理解对方、宽容对方,才能得到更多的朋友。否则,因为一句话、一件事而斤斤计较,便永远也得不到朋友。俗话说:“忍一时风平浪静,退一步海阔天空”,其实,宽容别人的过失并不等于软弱或降低身份,反而更能赢得别人的好感。委婉的态度是非常重要的,它会产生完全不同的效果。另外,培养幽默感也有助于把本来紧张的局面缓和得轻松自如,几句俏皮话能使一个窘迫的场面在笑话中消逝。其实,人生在世,各有所长,也有所短。如果能够心胸开阔,容得别人一时糊涂所犯的小错,那么就会创造一个健康和谐的氛围。总之,舍友之间应本着宽以待人、求同存异的原则相处,关系才会向良好的方向发展。

2.2.2 学会角色互换:站在他人的立场和角度来思考问题会帮助我们更好地沟通、理解。因此,我们要常常设身处地去看、理解和处理问题,就必然会少发生或不发生矛盾,形成和谐、融洽的人际关系。宿舍既是休息也是娱乐和学习的场所,自己在做事情的时候要为别人考虑。如一些大学生习惯在夜里看书,觉得夜晚安静可以提高看书的效率,可夜晚的灯光使他人无法入睡甚至失眠,由此产生的矛盾就引发了人际冲突。由于作息习惯的不同,有的学生喜欢晚睡,而有的则喜欢早睡。晚睡的同学如果要看书的话,最好能够改变自己的作息规律,不能因为自己一个人而影响其他人;当别人午睡时,尽量放轻动作;自己听音乐时戴上耳塞;有同舍室友亲友来访,要热情接待等。如果生活在一起的人在日常生活中能注意这些

小的细节,能为别人考虑,体谅别人,矛盾就会迎刃而解。每个人都有保留自己意见和按照自己意愿去生活的权利,彼此只能用自己的思想去影响别人,而不可能强制改变别人。如果时时处处尊重和别人的选择,不过高要求别人,就可以减少误解,有豁达心胸,从而达到心理相容。共同创造一个良好的宿舍环境,而好的宿舍环境又可以反过来促进和谐人际关系的建立。

2.2.3 注重自我的反思 孔子说:吾日三省吾身。大学生要经常检讨自身的不良性格,找出存在的不足,从而不断提高自我认识,增强自我调节和自我控制水平。在宿舍人际的交往过程中,每个人都有着自已认为合理的想法,喜欢用自己的观点去代替他人的思维方式,不能容忍他人的过失和生活或学习习惯,在很多场合、环境,大学生会做出不合时宜的言语和行为。这些都要大学生们时常进行自我反思,才能在否定中不断发展。

2.2.4 注重语言的重要作用 通过语言的沟通和交流能达到很好的人际交流的目的,也是和谐人际关系的前提。因此,要善于用语言来沟通情感,引起双方的心灵共鸣。语言艺术运用得好,人际交往就能顺畅得多。相反,如果不注意语言艺术,往往就会无意间出口伤人,产生矛盾。大家在交流的时候,要注意说话的对象、场合、分寸,以免伤害他人的自尊心^[6]。其次,当对一个人产生偏见的时候,不能以偏概全。如不能以某个人的行为而代表一个地方人的行为,在讲话的时候攻击某个区域的人,这样就会扩大打击面,伤害同学之间的

感情。第三,要避免争论。青年大学生喜欢争论,但争论往往是在互不服输、面红耳赤甚至演化成直接的人身攻击或在严重的敌意中结束。这对人际关系的影响是显而易见的。因此大学生要尽量避免争论,而要通过讨论、协商的途径解决分歧。最后,当发生矛盾时,不能恶语伤人,如果说话尖酸刻薄,就会伤害到对方的感情,为以后的交往设置了障碍。正确的处理方式是要保持头脑冷静,用委婉的语言表达自己的想法,这样就可以消除怨恨,促进尊重,能够使人之间充满友好的气氛。

参考文献

- 1 姚本先. 大学生宿舍人际关系探析. 中国林业教育, 1995(5): 43-45.
- 2 柳卉. 高校学生宿舍人际关系障碍的成因及对策浅析. 中国科技信息, 2006(3): 121.
- 3 冯光明. 大学生宿舍人际关系探析. 绍兴文理学院学报, 2007(11): 37-39, 42.
- 4 毛小玲, 李宏翰, 张建梅, 等. 大学生宿舍人际关系的特点. 中国心理卫生杂志, 2005, 19(7): 473-475.
- 5 董朝宗. 和谐校园视角下的大学生宿舍人际关系. 内蒙古民族大学学报, 2008(1): 110-112.
- 6 王川平. 大学生人际关系问题及应对策略. 读与写: 教育教学刊, 2008(2): 88.

(收稿日期 2008-10-10)

作者简介: 刘莎, 女, 1983年12月生, 在读硕士, 西南大学教育科学研究所 400715

当代大学生的心理健康概述及维护

山东轻工业学院金融职业学院(250100) 任朝霞

心理健康,是指个人心理所具有的正常的、积极的状态和同环境保持良好心理适应的能力。大学生良好心理素质的表现,首先是具有健康的心理状态和心理能力。世界卫生组织(WHO)曾经宣告:健康不仅是没有身体缺陷和疾病,而是具有生理、心理和社会适应能力的完好状态。一个人的身体健康、心理健康和社会适应能力三者是互相制约的。身体不健康固然影响人的心理健康和社会适应能力,而心理不健康同样会导致身体疾病和社会适应能力的下降。因此,维护和促进大学生的心理健康,是使大学生获得全面发展的教育重要措施。

1 大学生心理健康的主要特征

1.1 具有正常智力:智力正常是每个人正常生活最基本的心理条件,是心理健康的首要标准。我国大学生都是经高考录取入学的,智力基本正常,只有极少数有不正常表现。但每个人智力水平不同,因此心理健康水平有不同表现。

1.2 成为情绪控制的主人:善于协调与控制情绪、心境良好、

情绪安定、积极向上,没有不必要的紧张感与不安感。

1.3 具有坚强的意志品质:意志是人意识能动性的集中体现,是个性重要的精神支柱。健康的意志品质应具有:目的明确合理,即对自己要达到什么目的和为何要实现这一目的有清楚意识,能克制干扰目标实现的情绪和行动,排除内外的障碍。

1.4 具有和谐的人际关系:和谐的人际关系是心理健康必不可少的条件,又是获得心理健康的重要途径。人际关系是大学生心理适应的难题之一,了解大学生人际交往中的问题和困难,帮助他们建立良好的人际关系,是维护大学生心理健康的重要因素。

1.5 良好的适应和改造现实环境的能力:对现实环境的能动适应和改造,是指其心理行为能适应社会文化的进步趋势,勇于改造现实环境。大学生生活在家庭、学校以及学校之外更大的社会环境中,因此,家庭、学校和整个社会环境及其变化,都会对大学生的心理健康产生影响。