



寝室， 走向社会的 第一个“办公室”

本版撰稿 姚鸣翔(上海电影艺术学院)

其量不过是存在缺陷的半成品，而心理扭曲的高材生甚至可能成为贻害社会的危险品。从高中步入大学，同学关系，尤其是同寝室室友的关系成为大学期间重要的人际关系。那么，宿舍关系究竟有多重要呢？

据戈夫曼理论，宿舍就是大学生的后台。戈夫曼曾提出前台和后台的理论。他认为每个人大部分时间都像在聚光灯下的舞台上展现着自己好的一面，同时也需要后台来补充能量休息调整。

小时候，我们受了委屈回家躲起来哭，因为家就是个完全的“后台”，不会轻易被人看到。而大学生宿舍也充当了后台的角色，如果在前台遇到挫折，后台又不能疗伤，反而与室友关系紧张，积累起来的心理问题应该小不了。

面对寝室矛盾，学生在寝室该怎么办？根据中青报调查显示，46.3%的受访学生会直接与室友沟通，43.5%的受访学生选择从自身改变做起，36.2%的受访学生寻求中间人调和，16.5%的受访学生曾向他人抱怨室友，15.7%的受访学生对室友不理不睬，7.4%的受访学生任由矛盾发展，6.4%的受访学生试图申请调换宿舍。还有学生认为，寝室可以按照生活习惯和兴趣爱好来划分。“有共同的兴趣和话题，脾气秉性又相投，大家比较容易合得来”。

专家指出，矛盾显现出来后，指责学生乃至无视问题的存在都不明智。相反，未雨绸缪才是上策，寝室矛盾考量大学管理的柔性和刚性。管理者不仅要用制度的刚性来处置矛盾，更要学会用柔性的方式来对待矛盾。柔性的预防比事后的刚性处置更重要，这就要求管理者的管理重心下移。

重心下移，意味着要做好大学生宿舍矛盾的预防工作，意味着管理者要深入到学生中去，把工作做到学生问题上。具体来说，就是针对大学生心理问题进行疏导，与学生谈心、交朋友，激励学生，及时发现学生中可能存在的矛盾。更重要的是，管理者要多采用柔性化的处理方法，学会倾听矛盾双方的诉说，也要尽量尊重学生，最大限度地维护学生的正当权益。



爱打呼噜等等，几乎全是鸡毛蒜皮的小事儿，类似的矛盾所有住学校宿舍或单位宿舍的人都会遇到。

日前，中国青年报社会调查中心通过问卷网对1355名大学生进行调查。受访者中，专科生占15.9%，本科生占75.4%，研究生占8.8%。男女比例分别为55.3%和44.7%。调查显示，70.5%的受访学生曾为寝室矛盾而感到

烦恼，67.6%的受访学生曾想调换寝室，这其中，22.4%的受访学生已经付诸实践，32.4%的受访学生认为换寝室并不是解决矛盾的有效手段。导致寝室矛盾的主因是：生活习惯不同、室友间缺乏沟通、性格不合。

寝室就是大学生重要后台

只有高智商却缺乏情商的大学生，充

“能不能帮我开下窗？”“不行！”“就在你边上，开下会断手？”

这种寝室不合的现象在各大高校的寝室中路见不鲜。寝室中矛盾的导火索主要原因是：生活习惯不同、缺乏沟通、性格不合。更有较多学生因为以上问题曾想过调换寝室。寝室是一个集体，涉及太多的集体行为了，平时在外看不到的行为，在寝室中一览无遗。寝室对大学生来说，本应有“家”的温情，但遗憾的是，这个大学生生活、休息、交流和情感传递的主要场所，似乎成了大学生学会群体生活的第一道关卡，并且不少大学生难以迈过这道关卡。

七成大学生曾有寝室困扰

人与人之间本来就因为生活背景不同、文化背景不同、个性性格不同而产生不同的心理问题。两年前的“复旦投毒案”的最初，公众把焦点集中在了林某某林森浩的投毒动机上，于是有了各种猜测。就是因为黄洋在校期间表现突出，因嫉生恨的说法普遍被认可。但是，据警方最新公布的审讯结果，这起投毒案竟是一些琐事引发的宿舍矛盾所致，并非完全出于嫉妒。这些琐事包括：共用饮水机分摊水费没有达成一致、黄洋睡觉时

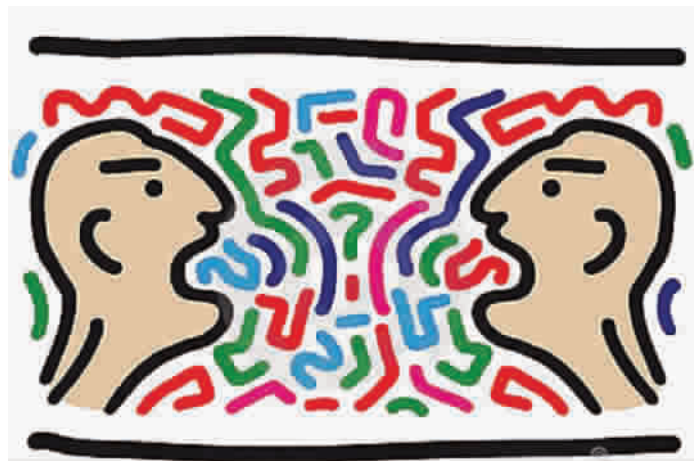
心理专家支招 助你处理宿舍关系



对于宿舍人际关系，学生们应该有充分的自主权。必要时，老师再介入其中进行调节，以感化为主、批评为辅，处理方法上得“一碗水端平”，才能避免宿舍矛盾升级。当然，宿舍矛盾的解决主要还是得靠学生自身，同学们“我是宿舍主人翁”的意识是很重要的，只有把宿舍当做自己的家，大家才会更主动地为宿舍和谐尽心尽力。对此，上海师范大学心理教师晓芳支招，分别应对矛盾发生前、发生中和发生后。

发生前 培养共同爱好

首先应培养同学们的公平竞争意识，争取相互理解和尊重；第二，从长远角度来看，同学们应深切领会到和谐的人际关系是一种社会资本，同窗、室友关系若能处理好，对于自己的未来是大有帮助的；最后，应着力培养良好的宿舍文化，这是很重要的。大家一起来装扮布置宿舍，营造一个良好的生活氛围，这样同学们会在共同努力的过程中找到一种归属感。同宿舍的同学可以培养一两共同的兴趣爱好，在这个过程中大家可以发现彼此的共通点，并学会分享快乐。同时，建议每个宿舍都能有一名责任心强的室长。班干部特别是生活委员也应积极协助同学们处理好宿舍人际关系。



从个人角度来时候，悦纳自己，才能宽以待人。有心理学家统计，绝对意义上的好事和坏事只占了我们全部生活事件的5%，剩下的95%都被我们看问题的角度加工过，才会赋予了不同的性质和意义。过分敏感的人 would 看到更多负面事件，吸收更多负面情绪。

发生中 避免矛盾扩大

1.换位思考

当你和室友遇到矛盾冲突点时，尝试着换位思考，站到对方的角度，想想对方和你争吵是为了什么，赢了这次争吵能得到

什么好处？

2.建立共同目标

既然已经吵架了，说明双方在立场上已经不在同一点上，何不如双方建立一个共同的目标，退一步。多生和气、少生气。

3.给自己多一分钟缓冲

尽量避开冲突。人在气头上往往做事不计后果，口无遮拦，做什么事都极端化。不如尽量避开时间发源地给自己1分钟时间缓冲冷静，静下心来仔细想想这事做得值不值得？

4.避免扩散矛盾

可能你在这次争吵中受到了委屈，但



是“祸从口出”的真理万不能忘。

发生后 别光顾着抱怨

首先是“以责人之心责己”。中国有句老话：“一个巴掌拍不响”。在今天看来也是极有道理的，即很少有矛盾是一方的全责。一个人的心理能量是有限的，看到自己全对，而对方全错会消耗掉大量心理能量。一旦对方也持同样想法，就会陷入恶性循环。

其次，要相信办法总比困难多。被抱怨和仇恨消耗掉了大部分心力，逃离困境的力量自然就会减弱。遇事要积极寻找解决办法，莫在心里生闷气积聚负能量。就算对方真是那个不通情理之人，还有一计可用——“走为上策”，换个宿舍总是可以的。

说到底，处理好宿舍关系只要一条原则就足够——宽以待人，严于律己。凡事多为别人着想，任何事情都好解决。如果你是这样做的，室友感受到了你的态度，也会发生变化。不再产生摩擦就不存在宿舍矛盾。