

基于时代特点的高职学生宿舍人际冲突的表现及原因探究

杨 琪

武汉软件工程职业学院，武汉

摘 要 | 随着时代的变迁和科技的发展，大学生宿舍人际关系呈现出了一些新的特点。本文基于当今高职学生的心理发展特点，结合心理健康教育 and 心理咨询工作的实践经验，概括出高职学生宿舍人际关系的几种类型，阐释了宿舍人际冲突的表现形式，并探析造成冲突的深层原因。

关键词 | 宿舍人际关系；宿舍人际冲突；心理健康教育

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

宿舍是大学阶段至关重要的生活学习场所，宿舍人际关系一直以来都是影响大学生心理健康的重要因素之一，某所高职院校心理健康教育及心理咨询工作中发现，因宿舍人际问题前来咨询的学生占总咨询人数的一半之多。大学生处于埃里克森的心理社会发展八阶段中的“自我同一性”建立时期^[1]，不断探究“我是谁”“我的人生目标是什么”“我将如何步入社会生活”等一系列人生的基本问题，并逐步发展并确立稳定的世界观、人生观和价值观。近年来，随着社会的发展、时代的变迁以及科技进步，大学生的人生观和价值观亦受到了很大的冲击，宿舍人际关系和人际冲突也呈现出了新的特点和表现方式。

2 当今高职生宿舍人际关系的类型

人际关系是在社会交往过程中形成的人与人之间的心理上的关系^[2]。宿舍人际关系则是在宿舍这

基金项目：2017 年湖北省高校学生工作精品一般项目，项目名称：共建“友善”之家：表达性艺术团体咨询对于增进高职生宿舍人际关系的实证研究（项目编号：2017XGJXP3019）。

作者简介：杨琪，武汉软件工程职业学院心理中心专职教师。研究方向：大学生心理健康教育、心理咨询。

文章引用：杨琪. 基于时代特点的高职学生宿舍人际冲突的表现及原因探究 [J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 3 (2): 153-158.

<https://doi.org/10.35534/tpcc.0303019>

个小型群里中,学生之间交往过程中形成的人与人之间的心理上的关系。

人是社会性的,需要与同伴建立亲密关系,当出现心理困扰的时候,如果有强大的社会支持系统,有来自朋友和亲人的鼓励和支持,那么就会在很短的时间内调整自己的心理状态,恢复到正常的水平。马斯洛的需要层次理论认为,归属和爱的需要是在满足了生理需要和安全需要之后人们进一步的心理需要,因此宿舍人际关系的好坏,亲密与否,直接影响了大学生心理健康状况。

目前高职学生由于多方面的主客观原因:诸如高考分数较低、有普高和职高升入两个不同的群体构成、未来就业偏向于基层蓝领等。因此呈现出了一些独特的心理特点,如大部分同学的学习动机相对不太强烈、有自卑感、对未来迷茫等^[3]。从而在宿舍人际关系中也呈现出了不同于普通高校的特点和表现。

结合心理健康教育以及个体和团体心理咨询的工作实践,对目前高职生的宿舍人际关系进行如下分类:

2.1 得过且过,相安无事型

宿舍成员之间关系一般,主要表现为宿舍成员之间各自生活和学习上的相互独立。宿舍对于他们来说只是一个休息的场所,白天大家各自忙于自己的学习和生活,到了晚上回到宿舍,洗漱之后就上床睡觉,即使大家都在宿舍也基本不交流,沉浸在各自的事务诸如看书、打游戏、玩手机、打电话中。

每个人或许都有属于自己的生活圈子,大家基本都可以接受这样的生活、学习模式,宿舍关系不算紧张,大多时候也没有激烈的冲突,但是当出现一些小的误会与摩擦时,会因为不能及时得到沟通处理而演变成大的宿舍冲突。宿舍成员心理上的距离相对较远,因此当出现宿舍冲突的时候,不会主动进行缓解。这种宿舍关系模式在当今大学生群体中呈现不断上升的趋势。

2.2 互相激励,共同促进型

宿舍成员之间关系亲密,主要表现为成员之间互动较多,生活和学习交集相对较多。成员之间的世界观、人生观、价值观比较相似,兴趣爱好相似,经常一起学习、一起聚餐、一起娱乐。

这时候的宿舍是一个凝聚力很强的小团体,有着宿舍QQ、微信群,大家互帮互助,有着兄弟姐妹情感,很多在大学毕业后一直都保持联系。一句歌词“睡在我上铺的兄弟”描述的比较贴切。

当然有时也会因为沟通的原因出现一些误会,但基本可以自行化解。这种宿舍模式在20世纪80-90年代左右比较常见,但是在现今大学生中存在的比例逐渐减少。

2.3 和平共处,情感稳定型

宿舍成员之间关系融洽,主要表现为成员之间相处良好。虽然价值观、兴趣爱好不是很相似,但是成员之间能够相互谅解,互相帮助,遇到重大事情和决策的时候也会大家一起商量。

宿舍凝聚力相对较强,虽大多时候不是相约一起,但是偶尔会有宿舍的聚餐、聚会。可能毕业之后各奔东西,但是在大学时期可以互相提供一些帮助。

偶尔会因为一些价值观的不同产生误会与冲突,但是大多数可以自行化解。且宿舍成员愿意主动进行关系的缓和,会主动寻求团体心理辅导,进一步消除误会,增进宿舍人际关系。这种宿舍模式在当今

大学生群体中相对比较常见。

2.4 充满冲突, 针锋相对型

宿舍成员人际关系紧张, 表现为一对一, 一对多, 多对一等多种形式的冲突。一言不合就会引发强烈的矛盾和冲突, 有些表现为价值观念的严重不匹配, 大多成员具有一些不良的个性特征, 如性格偏激、自我为中心、共情能力差, 人际相处能力相对较弱等。

此种宿舍模式严重影响宿舍成员的学习、生活, 对大家的情绪影响剧烈, 最后需要辅导员的调解, 或进一步推荐到心理中心进行个体或者团体心理咨询, 但一般效果不是很明显, 如果冲突激烈, 可能最终需要调换宿舍才能避免冲突造成严重后果。这种宿舍模式相对较少, 但是一旦出现则会引发大的宿舍冲突。

3 宿舍人际冲突的表现

3.1 缺乏人际技巧导致的冲突

因为缺乏一些人际交往的技巧, 比如尊重、理解、真诚、沟通等, 因此当发生一些误会的时候, 不能够及时有效的进行沟通和解决从而导致矛盾积累引发冲突。

如果学习一些人际沟通的技巧, 能够站在对方的角度思考问题, 再辅以专业的团体辅导, 冲突可以得到很好的化解。但是需要成员的主观能动性, 也就是自己想要改变和缓解的动机和意愿, 如果宿舍成员有意愿进行改变, 通过辅导员的调解或者团体辅导, 都可以进行很好的解决, 后期宿舍关系会变得更加的亲密。

3.2 “生活策略^①” 差别导致的冲突

由于环境和遗传的影响, 加之自身的主动被动学习, 个体形成了自己一套行为准则, 具有自身独特的应对处理问题的方式, 在心理发展过程中形成了不同的人生观、世界观和价值观, 在此称之为具备不同的“生活策略”。同一个宿舍的不同成员如果具有不同的生活策略, 当出现一些不同观念时, 如果都不愿意让步, 就会引发冲突。

但是大多数人在成长过程中, 为了适应环境, 从而发生一些调整 and 改变。只有个别人, 特别是有人格偏执和自我中心的人, 则会坚定的按照自己的模式生存, 而很难发生改变。

3.3 生活习惯的不同引发的冲突

同一个宿舍的不同成员, 特别是来自于不同省份的学生, 由于来自不同的地域, 不同的家庭, 各自

① 生活策略: 个体从出生开始, 在遗传和环境的影响下, 通过主动或者被动的学习, 不断进行社会化, 从而形成了自己应对生活和处理问题的一套标准和行为准则, 其中包含有个体的人生观、世界观和价值观, 且相对比较稳定。该定义是作者根据心理学的相关理论给出的一个解释。

具有不同的风俗习惯、饮食偏爱等，生活在一起，难免会引发一些矛盾和冲突。比如北方人大大咧咧，说话直爽；南方人则情感细腻，比较委婉，在处事和交流中容易引发一些误会。又比如有的人喜欢开窗户通风，有的人则怕冷，不喜欢开窗，因此会出现一些矛盾。

当然这些由于生活习惯不同引发的冲突大多可以通过沟通以及互相谅解的方式缓解，可以通过学习人际交往的技巧解决冲突。但是如果遇到不想改变、不愿意改变的宿舍成员，则不能进行很好的解决。

3.4 来源于个体心理问题的冲突

近年来，由于家庭环境、社会环境、遗传等多种因素，越来越多的学生自中学阶段就出现了一些诸如精神分裂症、抑郁症、双向情感障碍、人格障碍等严重的心理精神疾病，但是由于家庭并没有很好的关注，导致这些学生并没有获得系统的治疗，因此在宿舍中完全因为该患病的学生导致宿舍人际紧张。

3.5 来源于群体问题的人际冲突

近年来，在咨询中发现一种奇怪的现象，有一些因为宿舍人际前来咨询的学生觉得很痛苦，不能融入宿舍的圈子，因为宿舍其他成员大多时候在宿舍玩游戏，尽情的享受大学生活，唯独来访者自己想要认真学习，因此被宿舍其他同学看成另类，被说是“装”，但是如果为了和大家打成一片，来访者又十分痛苦。根本原因也是因为价值观念不同导致的冲突，但此时的问题并没有对错之分。

4 宿舍人际冲突的深层原因

4.1 个体层面

4.1.1 个体独特的个性特点和稳定的“生活策略”。

人的心理发展受到遗传和环境的影响，从出生开始，自然人将在不断的学习（包括家庭养育、社会教化以及自身的学习）过程中，逐渐变成了虽印有社会烙印但却独特的个体。因遗传素质不同、家庭养育过程不同、社会文化不同，每个个体将会表现出不同的个性特点和“生活策略”。

个性特点是人区别于其他人的标签，一经形成很难改变，“生活策略”也是相对比较稳定的。个体携带着自己的个性特点和“生活策略”，步入大学，和完全陌生的几个人开启了长达三年的“同住一个屋檐下”的宿舍生活。由于不同的个性特点，不一样的价值观，此时如果大家还是按照各自原本的“生活策略”进行生活，势必会引发一系列冲突。

4.1.2 个体人际交往的主观能动性^②

虽然每个人有不同的个性特点和“生活策略”，但是有些人的人际交往主观能动性高，他们进入宿舍，就想要跟大家保持良好的人际关系，一旦出现一些误会和矛盾，也想要通过自身的努力和外界的帮助，缓解矛盾，解决冲突，比如“相互激励，共同促进型”和“和平共处，情感稳定型”的宿舍成员；而另

② 人际交往的主观能动性：个体想要获得良好宿舍人际关系的愿望和动机，当遇到人际误会和人际冲突的时候，个体是否想要努力改变，缓解冲突的意愿强度。根据相关心理学理论，作者给出的定义和解释。

外有一些宿舍成员,人际交往主观能动性低,比如“得过且过,相安无事型”和“充满冲突,针锋相对型”宿舍,当遇到宿舍人际冲突的时候,他们改变的意愿不强烈,或者根本不愿意进行改变,此时一些人际交往技巧和外界的帮助对于他们来说将会显得苍白无力。

4.1.3 个体所具备的人际交往和人际沟通的技巧

在个体具有相对较高的人际交往主观能动性时,如果此时再学习一些人际交往和人际沟通的相关知识和技巧,比如尊重、多听少说、真诚、同理心等,则会很好的避免人际冲突的发生,即便出现了一些误会和矛盾,宿舍成员也有很强的意愿进行改变。

4.2 社会层面

4.2.1 科技的发展

在先前特别是20世纪80-90年代,由于没有手机、电脑、网络,大学生学习途径为面授课堂以及图书馆自学,加之没有更多的娱乐途径,在宿舍的时间相对较长,同宿舍一起上课、下课、自习、吃饭、娱乐、等等,从而有了更多的时间进行面对面的交流和互动。而现今科技的发展,有多种多样的学习途径,特别是近年来互联网和智能手机的飞速发展,基本一个手机在手,就可以解决学习、工作、生活、娱乐的各项事情。学习上遇到一些问题,也可以通过网络进行查询。手机在方便大家生活的同时,也拉远了心理的距离。从而导致了“得过且过,相安无事型”的宿舍关系模式的迅速发展,如果一旦出现一些矛盾和冲突,而此时大家主动化解的意愿不强烈,从而导致了宿舍冲突的出现。

4.2.2 社会理念的改变

随着经济的发展和社会的变革,一些传统的社会理念也在发生一些改变。比如谦虚、内敛、隐忍、顾全大局一直是中华民族的传统美德,当然今天看来这些美德也是我们需要传承的,但是中国人由于受到传统文化的影响,“埋没个性”“枪打出头鸟”诸如这样一些偏颇的理念受到追捧^[4],当遇到一些不同想法和观念的时候,会藏于内心,不表露出来,虽然当时因为压抑自己的情绪导致不发生冲突,但是怨恨的种子已经在心里发芽,并且被不断的压抑,最后将会以极端的方式表现出来,比如马加爵事件,复旦宿舍投毒案等。现今鼓励大家表达自己的不同想法和感受,但是大学生有时候不能很好的把握一个度,导致了暂时争执的发生,不过如果事后加以发现识别和引导的话,是可以避免和缓解冲突,还会进一步增进宿舍人际关系。

4.2.3 家庭层面

现今的大学生大部分处于独生子女一代,即便近年来开放了二胎,但是中间也有很大的年龄差,可以说是在很长一段时间都是享受独生子女的待遇,从小到大被整个家庭所包容和理解,遇到问题经常以“自我中心”的模式进行解决,不太能够站在对方的角度考虑问题,理解和共情能力比较弱,因此在遇到一些不同的观念和想法时,容易出现一些冲突^[5]。

5 结语

本文基于时代的特点和高职学生的心理特点,结合作者心理健康教育 and 咨询工作的实践,将宿舍人际关系分成了四个独特的类型,从五个方面对宿舍人际冲突的不同表现进行了初步的划分,并对引发宿

舍人际冲突的原因进行了深层次的分析,不仅局限于个体层面,同时从家庭和社会层面进行了深入的探究。文中,作者结合心理学的理论和实践,提出了“生活策略”“主观能动性”等赋有新的内涵的定义,这些对于如何应对宿舍人际冲突、提升和谐宿舍人际有着重要的理论指导。本文是作者在个体咨询和团体辅导过程中对于宿舍人际关系相关问题的反思和总结,将在后期的心理健康教育 and 心理咨询工作实践中,不断进行修正和扩充,从而能够更加科学有效地开展心理健康教育与咨询工作。

参考文献

- [1] 林崇德. 发展心理学[M]. 北京: 人民教育出版社, 1995: 35-37.
- [2] 冉晓丽. 影响大学生宿舍人际关系的原因及对策分析[J]. 当代教育实践与教学研究, 2018: 224-225.
- [3] 卢丹蕾. 大学生宿舍人际交往研究[J]. 职业技术, 2019(9): 72-76.
- [4] 魏然. 心理健康社会视阈下中国大学生宿舍人际冲突现象解析[J]. 长春师范大学学报, 2020(1): 172-176.
- [5] 冉晓丽. 影响大学生宿舍人际关系的原因及对策分析[J]. 当代教育实践与教学研究, 2018: 224-225.

On the Performance and Causes of Interpersonal Conflicts in Higher Vocational Students' dormitories based on the Characteristics of the Times

Yang Qi

Wuhan Vocational College of Software and Engineering, Wuhan

Abstract: With the changes of the times and the development of science and technology, the interpersonal relationship of College Students' dormitory presents some new characteristics. Based on the characteristics of today's Higher Vocational Students' psychological development, combined with the practical experience of mental health education and psychological consultation, this paper summarizes several types of interpersonal relationship in Higher Vocational Students' dormitories, explains the manifestation of interpersonal conflict in dormitories, and explores the deep causes of the conflict.

Key words: Dormitory interpersonal relationship; Dormitory interpersonal conflict; Mental health education