

## 大学生宿舍人际关系归因与对策分析

——以中国石油大学（北京）克拉玛依校区在校生为例

张璐璐 李聪政 祁纓纓

中国石油大学（北京）克拉玛依校区，克拉玛依

**摘要** | 大学生宿舍人际关系是其校园生活中最重要的关系之一，与大学生心理健康问题息息相关。但是近些年来，大学生宿舍人际关系屡屡出现问题，引人深思。基于此，本文以中国石油大学（北京）克拉玛依校区在校生为研究对象，通过问卷调查，深入分析大学生宿舍人际关系的影响因素，并提出针对性改善策略，旨在为促进大学生心理健康发展提供参考。

**关键词** | 大学宿舍；人际关系；心理健康；对策分析

Copyright © 2025 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

我国著名医学心理学家丁瓚教授指出：“人类心理的适应最主要的就是对于人际关系的适应，人类心理的病态主要是由于人与人之间的关系的失调来的。”（李宏翰，赵崇莲，2004）人际关系是人与人之间通过交往和相互作用而形成的心理关系，人际关系状况是判断个体心理健康的重要标准之一。因此，深入研究大学生人际关系状况，对促进大学生心理健康发展具有重要的现实意义。

人际交往是当代大学生必然面临且需认真对待的重要问题，而宿舍人际关系作为大学生人际关系中非常重要的一项，与大学生心理健康状况有着密切的关系。对于步入大学校园的新生来说，宿舍无疑是其新生活的新起点，而对于大二、大三、大四的学生来说，宿舍则像

他们的“第二家庭、第三课堂”。和谐的宿舍关系会使学生产生特殊的依恋感情，满足马斯洛需要层次的第四层次——感情和归属的需要，而不和谐的宿舍关系可能会使大学生产生许多不良情绪如焦虑抑郁等，严重者甚至会造成严重的心理问题或对自身和他人造成生命安全的损害。

基于上述背景，本项目针对中国石油大学（北京）克拉玛依校区大学生宿舍人际关系展开归因及对策研究。本次大学生宿舍人际关系调查问卷共收集到4068份有效答卷，问卷内容涵盖性别、年龄、年级、专业等基本信息，以及家庭背景、成长环境、社交风格等多个维度，旨在剖析大学生宿舍人际关系形成的原因及应对对策。通过本次调查，我们希望能够为高校在改善学生人际关系、提升社交技能提供数据支持和建议，从而促进学生的全面发展。

通讯作者：张璐璐，研究方向：心理健康教育。

文章引用：张璐璐, 李聪政, 祁纓纓. (2025). 大学生宿舍人际关系归因与对策分析——以中国石油大学（北京）克拉玛依校区在校生为例. *中国心理学前沿*, 7(4), 501-504.

<https://doi.org/10.35534/pc.0704079>

## 2 问卷基本调查结果

问卷发布时间为2025年3月23日19点至3月28日19点，问卷面向对象为中国石油大学（北京）克拉玛依校区本科及研究生在校生，此次调查共收集问卷4068份。问卷结果显示，本次被调查者的年级集中在大一、大二（69%）、年龄集中在15~25岁（97.96%），专业集中在理工类（76.7%），家庭经济状况评分偏低（2.55，情况为1~5分打分，1分为差，5分为优），非独生子女较多（64.16%），城镇是受访者的主要成长环境（42.16%），核心家庭（父母与子女）占据主导地位（84.66%）。此外，调查结果显示，大多数受访者（64.75%）认为父母在尊重和支持方面做得很好，但是在情感方面，多数受访者（46.19%）认为父母对他们较为冷漠，且只有25.02%的受访者认为父母是通过说理引导，而非强制，综合共计68.90%的受访者认为自己与父母的关系较为亲密。数据显示，绝大多数受访者对家庭影响的感受较为积极，认为家庭教育和环境对个体的社交行为和心理健康产生了显著的影响。

在宿舍人际关系方面，21.63%的学生对宿舍人际关系表示不满意（一般不满意、不太满意及非常不满意），超过两成的学生表示无法与室友融洽相处，27.14%的受访者表示自己对宿舍同伴持有消极态度，24.43%的受访者表示宿舍中存在不喜欢自己的人，23.25%的受访者表示宿舍中没有关系较好的朋友。20.36%的受访者认为与室友发生矛盾的频率较为频繁。

## 3 宿舍人际关系归因分析

根据报告，校区超过两成学生存在宿舍人际关系困扰，对于影响大学生宿舍人际关系的因素可以从主观与客观因素来讨论，这些因素又可以总结为以下几点。

### （1）个体客观的差异

不同于高中时宿舍成员较为单一的现实情况，大学宿舍具有特殊性质，同一宿舍内的成员可能来自全国各地，学生本身具有不同的社会背景和经历，在生活习惯、习俗等方面都存在着差异。在时空充分接近，也是矛盾相对集中的宿舍人际关系中，个体的差异会在其中彻底呈现出来。

在本次调查中，61.16%的受访者认为生活习惯差异对宿舍中的人际关系造成了影响，尤其是作息时间和卫生习惯的不同，容易导致摩擦和矛盾。有些同学不注意一些生活上的细节问题，因此对其他同学造成了困扰，如若不能相互理解，室友彼此就会逐渐产生厌恶情绪，进而引发宿舍冲突。

### （2）心理特质的差异

心理机制是指人类心理活动中那些相对稳定、规律性的运作方式，它影响着我们的思维、情绪和行为。

在众多的心理特质中，害羞、感觉寻求和自我控制反映出个体在应对环境时不同的反应性和调节性特质，它们具有不同的生理机制（许有云，刘亚鹏，邓慧华，2023）。调查结果显示，大多数受访者（69.69%）认为性格特质对他们的宿舍人际关系及冲突应对模式有着显著影响。

在心理特质的五大人格特质中，神经质（情绪稳定性）是引起宿舍矛盾的重要原因，情绪不稳定性高的人容易因为小事产生矛盾，进而引发宿舍冲突。此外，情绪调节能力也对宿舍人际关系有着很大的影响，在调查中，有57.99%的受访者表示自己的情绪会与宿舍人际关系之间产生相互的影响。甚至有接近百分之十的同学尝试回避关系，减少接触，情绪管理能力差的室友容易将个人压力转移给室友，进而引发宿舍冲突。

### （3）家庭环境的差异

家庭治疗大师萨提亚提出，一个人和他的原生家庭有着千丝万缕的联系，而这种联系有可能影响他的一生。个体的身心发展乃至成人后的亲密关系都受着家庭教育方式、家庭成员间关系模式、家庭健康状况等因素的影响，对于大学生来说，他们的情感表达、行为模式、亲密关系等方面都与原生家庭的影响有着重要关系。

家庭是社会组织的基本单位，是一个人生活、成长的重要基地（吴晓菲，2021）。父母的缺位，家庭教育的供需不匹配，家庭教育方式不恰当，父母的性格特征，家庭经济情况等都会极大地影响个体处事方式、个性特征的形成。学生的成长、人格的形成、个性的发展始终与家庭息息相关。因此，大学生宿舍人际关系实际上也是一种不同家庭之间的某种特定反应。

### （4）人际交往知识与技巧的缺乏

调查结果显示，44.91%的受访者希望学校可以开设人际类相关课程或讲座，这反映出大部分同学认为自己缺乏必要的人际交往知识和技巧。部分同学认为自己没有接受过相关培训，以至于在处理各种人际问题时往往只凭直觉、情绪和经验，当面临人际关系问题时，无法采取正确的缓和措施，而是尴尬、僵持、搁置，最后导致关系的激化。

人际交往知识对宿舍情感支持的构建形式产生显著影响，人际交往知识既可以直接影响幸福感，又可以间接影响幸福感（赵一璇，2020）。人际交往知识和技巧的缺乏可能会导致学生错误地处理自己的情感、错误地解决宿舍人际问题，导致小矛盾激化为大冲突。

## 4 宿舍人际关系问题对策分析

为了使大学生宿舍关系达到和谐的程度，仅仅依靠对宿舍成员本身的规劝或培训是远远不够的，班级心理委员、辅导员老师、学校心理中心乃至整个学校都要高度重视此问题并发挥出相应的作用，通过搭建起“班

级—学院—学校”三级心理联动运行体系来帮助改善大学生宿舍人际关系。

#### (1) 开设多样化人际关系类活动

在本次问卷调查中,有94.52%的学生表示希望学校可以开设更多的人际交往相关课程或讲座,以及组织更多宿舍文化交流活动。

人际关系是一门学问,是每个走向社会的人都必须掌握的,不能较好地进行人际沟通,会制约其个人发展。因此,开设人际关系课程十分必要。此类课程应该致力于培养学生关于人际关系尤其是在校期间的宿舍人际关系意识,提高学生的人际交往能力,引导学生主动学习人际关系知识与技巧,丰富心理健康知识,从而进行积极的身心调试,提高自我及大学生整体心理健康水平。

#### (2) 健全心理委员机制

班级心理委员作为学生群体中的“朋辈心理支持者”,班级心理委员在宿舍矛盾早期识别与干预中具有天然的优势。然而,当前高校心理委员机制普遍存在职责模糊、干预手段单一、专业培训不足等问题,健全心理委员机制可以从以下几个方面入手。

##### ①明确心理委员的职责定位

心理委员不应仅局限于心理健康活动的组织者和心理健康知识的宣传者,还应深入宿舍人际关系管理。首先,心理委员需要关注班级各个宿舍成员的情绪变化,及时发现潜在的矛盾冲突,在发现矛盾冲突后,心理委员应该以中立者的角色介入,促进宿舍成员的沟通交流,避免冲突升级,而在面对无法调解的严重矛盾,心理委员应该及时向辅导员或学校心理中心汇报,确保问题得到专业的干预。

##### ②加强心理委员的技能培训

明确的职责定位意味着对岗位工作人员的高要求,但目前许多心理委员仅仅接受了基础的心理健康知识培训,在冲突调解、朋辈沟通技巧等方面缺乏培训,此外,大部分心理委员都未曾接受过实例分析或者是案例督导培训,更有甚者缺乏心理危机识别能力,把严重的人际冲突简单归咎于“性格问题”。

因此,学校有必要加强对于心理委员的培训,比如“非暴力沟通技巧工作坊”“宿舍人际关系调解实战训练”“朋辈心理支持技术”“心理危机预警信号与应对流程”等,在基础心理知识与技能、朋辈支持、危机预警等方面对心理委员进行专项培训。同时,学校可以拓展更多培训类型,比如理论课程、技能工作坊、案例督导、自主学习等,并定期开展心理委员考核,对不达标者进行强化培训。

##### ③加强学院辅导员培训

学院辅导员作为大学生的“一线管理员”和“校内家长”,除了需要行政能力,更需要具备矛盾调解、危机干预、心理疏导等综合能力。

但是实际情况是,受到专业及招聘条件的限制,大部分辅导员不具备此类综合能力或是综合能力较差,所以学校应该加强学院辅导员在宿舍人际关系管理方面的培训。

首先,应该明确目标。提升辅导员的矛盾调解能力、危机预警意识和危机干预能力。培训内容可以聚焦三大主题:科学的调节技巧、大学生宿舍常见问题分析,以及危机预防政策。其次,理论培训一定要结合实践训练,帮助辅导员从“被动灭火”到“主动防火”。

此外,辅导员应该积极地培养和提高自己的心理健康教育知识与能力水平,主动地学习各类技能。例如,学习适度的自我开放。可以把自己对学生的体验与感受传递出来,包括正性信息和负性信息(孙远,2012)。比如说:“你能这样做我真的很开心”“你这样做是不太正确的,但是我想你肯定有这样做的原因”等。此外,辅导员还应该培养自己的共情能力,要能够站在学生的角度思考问题,这有助于明白学生表达一些言行的原因。

##### ④增加学校政策支持

学校作为“班级—学院—学校”三级心理联动运行体系中的最后一环,应该保障各项心理政策的正常实施。

学校可以给予学校心理中心足够的支持,配备充足的专职及兼职心理咨询师,帮助心理中心联合学院设立多个“宿舍关系调解室”,由专业的心理咨询师定期驻点。此外,学校还可以支持心理中心建立宿舍矛盾案例数据库,定期分析矛盾类型和解决效果,并以此作为对普通学生、心理委员及学院辅导员培训的案例库。

此外,学校还可以将“宿舍人际关系”作为宿舍活动的主题,经常开展宿舍文化类活动,培养学生宿舍集体意识。另外,学校应该建立起科学的宿舍分配制度,在新生入学前通过问卷调查了解学生的作息习惯、核心价值观等基本信息,运用大数据分析实现个性化匹配,从源头上减少冲突发生的可能。

## 5 结语

宿舍是大学生人际交往的核心场域,不仅是学校管理的基本单元,更是衡量大学生人际交往能力的重要标尺,宿舍人际关系的和谐与否与大学生心理健康息息相关。在响应国家号召,加强心理健康与精神卫生服务的过程中,大学生心理健康问题更应被重视起来,心理教师的专业指导、辅导员老师的及时干预、家人朋友和社会力量的帮助,特别是朋辈群体的支持和大学生的自我参与,每个主体都不可或缺,通过多主体协同发力,方能有效改善大学生宿舍人际关系,帮助大学生成就更精彩的人生。

## 参考文献

- [1] 李宏翰, 赵崇莲. (2004). 大学生的人际关系: 基于心理健康的分析. *广西师范大学学报(哲学社会科学版)*, 40(1), 116–121.
- [2] 许有云, 刘亚鹏, 邓慧华. (2023). 心理特质在生活事件对青少年抑郁的影响中的调节作用: 对环境敏感性理论的验证. *中国健康心理学杂志*, 31(4), 604–609.
- [3] 吴晓菲. (2021). 家庭教育对大学生心理健康的影响分析. *校园心理*, 19(2), 177–180.
- [4] 赵一璇. (2020). 大学宿舍交往中的情感支持及其培育途径. *中国多媒体与网络教学学报(中旬刊)*, 226–228.
- [5] 孙远. (2012). 提高高校辅导员心理健康教育能力的策略. *教育探索*, (3), 143–145.

## Analysis of Attribution and Countermeasures for Interpersonal Relationships in University Dormitories —A Case Study of Students at China University of Petroleum (Beijing) in Karamay

Zhang Lulu Li Congzheng Qi Yingying

*China University of Petroleum (Beijing) in Karamay, Karamay*

**Abstract:** Dormitory relationships are among the most significant interpersonal connections in university students' campus life and are closely linked to their mental health. However, in recent years, frequent issues in dormitory relationships have raised concerns and prompted deeper reflection. Based on this, this study focuses on students at China University of Petroleum (Beijing), Karamay Campus, as the research subjects. Through questionnaire surveys, it conducts an in-depth analysis of the factors influencing dormitory interpersonal relationships and proposes targeted improvement strategies. The aim is to provide insights for promoting the healthy psychological development of university students.

**Key words:** University dormitories; Interpersonal relationships; Mental health; Countermeasure analysis