

学生宿舍人际关系问题探究

刘灌著

南京审计大学，江苏省南京市，211815；

摘要：学生宿舍作为住校学生“人际交往的初始舞台、校园生活的温暖港湾、成长成才的隐形课堂”，普遍面临着矛盾冲突、心理适应障碍及人际关系处理能力不足的问题。本文基于社会心理学视角，探讨构建和谐型宿舍关系的策略。通过从接受与改变现实、平衡人际距离与情感联结以及群体定位与印象管理三个维度出发，为学生宿舍人际关系的和谐共处提供路径。

关键词：和谐宿舍；人际关系；印象管理

DOI：10.69979/3029-2700.25.09.053

1 研究目的：探讨构建和谐型宿舍关系

宿舍是在校学生日常生活、学习娱乐、情感互动的重要场所，是住校学生的“第一社会、第二家庭、第三课堂”，在学生生活中占据着举足轻重的地位。然而，当前学生宿舍生活中矛盾冲突频发，心理适应面临诸多障碍，学生们在处理宿舍人际关系方面的能力亦亟待提升。鉴于此，本文基于社会心理学的理论视角，探讨构建和谐型宿舍关系的有效路径，探寻实现学生宿舍人际关系和谐共融的良策。

1.1 和谐之必要

高校学生宿舍是在校大学生学习生活的重要场所，是落实立德树人根本任务、开展全员全过程全方位育人的主要阵地。加强高校学生宿舍建设，事关学生享有公平而有质量的教育，事关高校办学能力提升，事关千万家庭教育获得感。然而，由于个体差异、生活习惯、价值观念等多种因素，宿舍内部常出现矛盾与冲突，给学生的日常生活带来不便，甚至影响其心理健康。因此，探讨如何构建和谐型宿舍人际关系，具有重要的现实意义和理论价值。

1.1.1 人际交往的第一社会

有人相处的地方就有人际关系问题客观存在，这些关系就像或细或粗的线一样，组成或大或小的网，这当中每个人就像是一个点，既在线上，也在网上，不可避免。对学生而言，社会也可以是一群不同的人做着相似的事，在这个过程中碰撞出或明或暗的火花。

1.1.2 校园生活的第二家庭

“独在异乡为异客”。就住校生而言，大多离家较远，相隔千里之外者不在少数。同舍为友，彼此知根知底，相互陪伴，这样每逢佳节之时，也能消减折柳之情。假使一间宿舍规定六人入住，实则是六个家庭的代表在机缘巧合之下被组成了一个集体，而这集体又成为学习

生活中的最小单位。每个成员在他所属的家庭中拥有着不同的地位，而每个家庭在社会上又扮演着不同的角色。这必然导致“代表们”性格各异、三观相左，具有充分的代表性。

1.1.3 成才成长的第三课堂

就学校来说，宿舍是开展思想政治工作的重要阵地，是推动学风建设的重要着力点。对学生个人而言，宿舍生活是没有考试、没有学分的必修课。每位舍友、每段宿舍关系都是一位老师，它能教会初入社会的学生们如何更好地与周围的人和事相处、如何在悦纳自己的同时欣赏他人、如何在表达诉求的同时控制情绪、如何在融入集体的同时彰显个性、如何在发展自我的同时不招嫉恨……

1.2 现状和问题

1.2.1 矛盾冲突普遍存在

宿舍成员都是随机组成，每个人的生活习性各不相同，因而导致了在长期的相处过程中的生活习惯方面的矛盾，这方面的矛盾主要还是体现在作息时间差异、卫生习惯差别两个方面上。另外，公共资源的抢占、公用空间的挤占、私人物品的侵占、个人利益的竞争、私人领域的侵犯、处事风格和人生志向差异、沟通效果不良等原因导致学生宿舍矛盾冲突普遍存在。例如，2013 复旦大学研究生投毒案和 2004 云南大学马加爵分尸案都是学生宿舍矛盾冲突的典型代表，曾引发社会广泛关注。

1.2.2 宿舍生活适应障碍

对于第一次住宿的学生，适应宿舍生活主要有三难：一是难以适应身份转变，“00 后”多为独生子女，多数在父母的宠溺和关心之下长大，一般在家里都有属于自己的空间，甚至没有经过允许连父母都不准进入，而住校之后不得不学会与别人一起生活，学会与人相处，在一个房间睡觉；二是难以控制情绪，在家时遭受委屈可

以向父母倾诉，遇到困难有人主动帮忙解决，可是在宿舍生活中，受到委屈无人诉说或诉说之人并不关心，遇到困难无人主动帮忙甚至没人愿意帮忙都是常有发生的，巨大的反差导致情绪的波动，往往会加剧矛盾；三是难以接受他人的习惯，由于在室友们相遇之前，已经基本上形成了自己的习惯而且难以改变，例如有人习惯早睡早起，有的人却晚睡晚起……

“2015 年，《中国青年报》对千余名大学生宿舍生活的调查显示，七成受访者曾为宿舍矛盾而感到烦恼，曾想调换寝室，排在首位的原因是‘生活习惯不同’”，而对于如何处理生活习惯不同的差异，大部分学生遇到寝室矛盾时就想要用调换宿舍来解决，部分学生也会采用回避策略对冲突进行冷处理。

1.2.3 人际关系处理能力

山东理工大学马克思主义学院从不同年级、专业、生源地以及是否为独生子女四个方面来分析人际价值观对女大学生宿舍关系满意度的影响。结果表明，大多数女大学生对宿舍关系满意度较高，但因年级、专业、生源地不同以及是否独生而在宿舍关系满意度上存在不同程度的差异。

云南师范大学教育学部通过精心设计的问卷调查，深入研究了影响研究生主观幸福感的各种因素。结果显示，宿舍人际关系对主观幸福感有着显著的预测作用，而情绪智力在其中发挥了中介调节的关键角色。这一发现为我们理解并提升研究生的幸福感提供了重要的启示。

综上可知：影响学生宿舍人际关系处理能力的客观因素在学生时期仅仅依靠个人能力难以改变，如家庭背景、生活条件、社会经历等，而主观因素中后天养成的情绪智力至关重要。在这方面学生普遍缺乏经验，大多消极应对。

2 和谐之道：放下期待、亲密有间、印象管理

构建和谐宿舍关系需秉持“放下期待、亲密有间、印象管理”理念。接受部分现实，即认识到宿舍成员因经历、目标不同存在客观差异，减少对宿舍关系、室友过高期待，避免因期待落空引发矛盾，以平常心相处。亲密有间，借鉴契约社会的人际关系模式，明确人际边界，尊重彼此独立空间，避免因边界模糊引发控制欲冲突。把宿舍当作正式群体进行印象管理，虽宿舍有非正式氛围，但也是学校管理单元，应重视在宿舍中的行为表现，不过度放纵个性，尊重他人，以积极形象共同维护宿舍这一社交空间。

2.1 接受部分现实，改变部分现实

卡耐基在《人性的弱点》中认为：人性的弱点不是虚伪、自私、贪婪、懒惰……而是我们每个人都希望得

到他人的尊重和爱护，简单地说就是对被爱的期待。如果这样的期待在现实中落空，往往会导致人的“异化”。电视剧《狂飙》里的“老实人”高启强，《人民的名义》中的“英雄警察”祁同伟……不少类似的人一开始只是为了被别人正眼相看，却因此走上违法犯罪的道路。

学生宿舍的关系也是如此，如果在遇见彼此之前，对宿舍生活充满美好的期待，希望他人给足自己想要的关心，或者是有朝一日能够改变，这样的想法往往是宿舍人际纠纷的开端。应该把对舍友、宿舍关系、寝室环境的期待降到最低，同时真诚地与人相处。因为在随机分配的情况下，宿舍这个集体并不是因为彼此的主动形成的，如果互相有选择的余地，也不会选择彼此。

对室友的期待值越高，反差也就越大。这并不是说应该对室友持一个悲观消极的态度，相反要相信现在还不完整的他（她）总有一天会做出改变。换个角度想，若是对亲密良好的宿舍关系毫无期待，那主观幸福感也会大大降低，不利于形成处理人际关系问题的正向反馈。关键在于我们不该把宿舍关系、寝室环境或者具体的人作为承载期待的客体。

宿舍既是朋辈互相帮助的小单位，也是互相磨合的大熔炉。作为一名住校学生，首先要保持接受部分现实的勇气，才能拥有改变另一部分现实的能力。朋辈之间虽年纪相仿，但由于经历的不同，每个人的厚度已经出现了客观的差异，加之祖国未来的花朵们花期各不相同，宿舍内不可避免地出现角色分工。

正像网络上流行的那句话：“有人三分钟泡面，有人两小时煲汤”。减少期待，戒掉敏感，停止胡思乱想，在与室友的相处过程中迟钝一些，同时把自我价值发挥出来，把别人对自己的认知偏差看淡些，控制情绪，把与舍友相处中遇见的真诚和温柔都当作是生命的礼物，宿舍生活或许会幸福许多。

2.2 亲密有间还是亲密无间？

我国从封建社会自新中国成立 2000 余年，都是重情义、讲资历的乡土社会占据主导。近现代社会生产力提高后，生产关系也发生重大变革。在城市，已逐步构建成一个重视契约精神、强调能力的社会环境，与往昔的乡土人情社会相比，这里的人际交往更多地依赖于法律条文的明确界定，而非基于“缺乏稳固信任的人情纽带”。人与人之间的链接更多是法律上的白纸黑字，而不是“没有安全感的人情”，简单地说，现代社会把人际关系规范化、法律化、书面化了。

这个社会里的每个人都有界限清晰、不容侵犯的人际堡垒，大家各自安好、互不窥探，享受着独立自主、分寸得当的惬意。但是，由于我国经济发展差异较大，发展中地区的同胞依然带着传统乡土社会的思维方式：

“只要关系到位都不是问题”“我做这些都是为了你好”，一方面享受着界限清晰带来的安全距离，另一方面却习惯了界限模糊带来的便利。

社会上独立自主的个体，快乐、悲伤、幸福、痛苦、给予、拒绝都由自己抉择，不受他人干涉。在一个寝室里，大概率会同时存在边界明晰的人和边界模糊的人。一个坚定地捍卫“三八线”，另一个却不断地试探与“侵略”，显然这为激烈的矛盾冲突埋下了种子。

人们经常习惯于让对方服从自己，来反复确定自己在被爱、被尊重，以此强调自己的重要性。因而，藏在亲密关系里的控制欲望和权力意志是影响和谐宿舍关系的重要因素。人都有自我意识，而控制欲强的人，恰恰就喜欢“硬刚”别人的边界，要求对方服从自己意愿。这常常引发宿舍生活中的矛盾。

边界感、分寸感、行为合宜感……是点到为止的默契、相敬如宾的心理距离，是自主自决的权利、尊重他人的义务。人和人之间应该像个齿轮一般互相咬合，齿轮的边界越清晰咬合得才会越紧密。

2.3 把宿舍当作正式群体

印象管理实质上是一种策略，旨在操纵他人对我们形成认知。美国著名社会学家戈夫曼，在其作品《日常生活中的自我表现》中，提出了颇具影响力的社会拟剧理论，该理论对印象管理进行了深刻的阐述。根据戈夫曼的理论，社会仿佛是一个宏大的剧场，而每个人都是这个剧场中的演员，他们通过扮演不同的角色来构建自己的社会身份。若一位演员希望成功塑造角色，给观众留下深刻的正面印象，他们必然会在表演过程中进行精细的印象管理。戈夫曼将舞台表演的概念巧妙地融入了人际交往的情境中，其中“前台”代表着个体在社会活动中面向公众，受观众瞩目的部分，而这部分正是个体进行人际交往和印象管理的核心区域。相对而言，“后台”则是演员隐藏真实自我，不受外界窥视的私密空间，在这里他们可以放松地展现真实的自己。

对于大部分学生而言，宿舍关系是一种独特的人际联系，它既带有官方性质，又充满了非正式的氛围。作为官方组织的一部分，宿舍是学校管理系统的基础单元，每个成员都需遵循一定的规章制度。而在非官方的层面上，宿舍则成为学生们自由交流、共享生活的空间，他们在这里可以不受约束地选择活动内容和方式。然而，学生在宿舍中的印象管理往往受到对宿舍特性理解的影响。在“后台”般的宿舍环境中，学生们往往不再过分在意其他“观众”（即舍友）的观感，个性特质和生活习惯会不加掩饰地展现，这可能导致对他人的不尊重

和忽视，进而破坏宿舍内的人际关系。

因此，宿舍人际关系问题之所以严重，其根源在于学生们将宿舍视作私密的“后台”，而非一个需要共同维护的社交空间。

3 总结

构建和谐宿舍关系，需放下过高期待，接受室友多样性与现实不足，以真诚相待，同时保持个人边界感，实现亲密有间。将宿舍视为正式群体，注重印象管理，在“前台”展现良好形象，促进相互尊重与理解。如此，方能减少因期待落差与边界模糊引发的矛盾，营造温馨和谐的宿舍氛围，让每位成员都能在其中感受到归属与温暖。

参考文献

- [1] 参见苏银成：《第一社会第二家庭与第三课堂》，载《教育艺术》2008年第10期
- [2] 参见《国家发展改革委等部门关于加强高校学生宿舍建设的指导意见》发改社会〔2024〕25号
- [3] 参见崔梦晨：《高校夯实宿舍育人重要阵地作用路径探析》，载“中国大学生在线”2022年11月18日
- [4] 参见杨露《云南师范大学女大学生宿舍人际关系冲突现状调查与改进路径研究》，云南师范大学硕士学位论文，2022年6月2日
- [5] 参见魏然《心理健康社会学视阈下中国大学生宿舍人际冲突现象解析》，载于《长春师范大学学报》，2020年39(1)，172-176
- [6] 参见张爱莲，于润萍，解金莹《人际价值观对女大学生宿舍关系满意度影响研究》，载于《山东理工大学学报》（社会科学版），2024年1月
- [7] 参见毕晓燕，李浩《研究生宿舍人际关系对主观幸福感的影响——情绪智力的中介调节作用》，载于《黑龙江科学》，2020年10月
- [8] 马丽萍. 大学生宿舍人际关系调查及干预研究[D]. 山西大学，2007.
- [9] 孙东媛. 大学生宿舍人际关系实证研究[J]. 高校辅导员学刊，2012，(4).
- [10] 曹加平. 大学生宿舍人际冲突原因与对策探析[J]. 江苏大学学报（高教研究版），2006，(2)

作者简介：刘灌著（2005—），男，汉族，贵州遵义人，南京审计大学法学院本科生，法学专业（纪检监察方向）