

寝室和谐篇章：辅导员的调解与引导

刘潇

青岛幼儿师范高等专科学校，山东青岛，266318；

摘要：本文聚焦于大学宿舍矛盾问题，以大二女生小 A 与其宿舍成员间的作息及生活习惯冲突为典型案例。旨在通过深入沟通了解双方作息习惯、环境期望及矛盾细节，评估并满足双方需求，进而促进双方的沟通与理解。通过组织宿舍会议、制定公约、调整作息及提供视力保护照明方案等具体措施，成功化解了小 A 与舍友间的矛盾，宿舍氛围得到显著改善。此案例表明，深度倾听学生需求、强化学生沟通能力、构建长效机制及提升人际交往技能与道德修养是处理宿舍矛盾的有效策略。这些措施不仅解决了当前矛盾，还从根本上预防了矛盾的再次发生，为学生在和谐环境中学习和生活提供了有力保障。

关键词：宿舍矛盾；宿舍氛围；引导学生；人际交往

DOI:10.69979/3029-2735.24.9.040

1 案例简介

在新学期开学仅仅两周后，大二女生小 A（化名）主动联系了我，表达了希望调换宿舍的强烈意愿。小 A 的困扰源于与宿舍其他舍友在作息时间上的巨大差异，她习惯于凌晨两三点才入睡，并为了不影响视力不关闭宿舍的灯。而她的起床时间则通常是上午接近中午的十二点，小 A 认为宿舍其他成员在她休息时未能保持足够的安静，影响了她的睡眠质量。这种不满情绪逐渐积累，最终导致宿舍内部的争吵，使得宿舍关系变得异常紧张。小 A 表示，在这样的宿舍环境中生活让她感到极度压抑，因此她希望调换宿舍，到一个作息更为相近、能够相互理解的宿舍环境中。

2 案例定性分析

本案例属于典型的宿舍矛盾问题，主要源于小 A 与宿舍其他成员在生活习惯上的显著差异，以及由此引发的沟通与理解上的不足。这种矛盾不仅影响了小 A 的睡眠质量和学习生活，也对宿舍的整体氛围造成了极大的负面影响。

3 问题关键点

3.1 作息时间差异

小 A 与宿舍其他成员之间的矛盾，其核心根源在于她们在生活作息时间上的显著差异。这种差异不仅显著，而且难以调和，成为引发一系列摩擦和冲突的主要原因。

小 A 习惯于凌晨两三点入睡，上午接近中午才起床，这种作息模式，无疑与宿舍中其他成员的常规作息时间表大相径庭。舍友们大多遵循着早睡早起的健康生活方式，晚上按时休息，早晨按时起床，以确保有充沛的精力和

良好的状态去面对一天的学习和生活。然而，小 A 的作息却完全打破了这种平衡，她的活动时间与舍友们的休息时间高度重叠，导致双方在日常生活中难以避免地产生了诸多不便和摩擦。

3.2 宿舍环境需求冲突

小 A 认为舍友在她休息时未能保持安静，早起后的声响影响了她的睡眠质量。小 A 出于对个人视力保护的考虑，坚持在深夜时分不关闭宿舍的灯光。她认为在昏暗环境下阅读或使用电子设备会对眼睛造成损伤，因此选择了保持宿舍照明。然而，这一行为却对舍友们的休息产生了显著的影响。与此同时，小 A 也对舍友在她休息时未能保持足够的安静表示不满。舍友们早起后的洗漱声、交谈声甚至是脚步声，都成了影响她睡眠质量的“罪魁祸首”。这些在她看来本应避免的声响，让小 A 在白天难以获得充足的休息，进而影响了她的学习效率和生活质量。作息差异使得双方难以在宿舍环境等方面达成共识，从而产生了摩擦和不满。

3.3 沟通与理解不足

在矛盾产生之后，及时且有效的沟通却未能顺利展开，这直接导致了双方之间的误解和不满进一步加深，矛盾也随之逐渐升级。起初，小 A 与其他舍友都抱着解决问题的良好意愿，但由于缺乏恰当的沟通方式和时机，她们的努力并未能取得预期的效果。双方都没有充分理解对方的立场和需求，也没有找到一个共同的语言来化解分歧。

随着时间的推移，这种缺乏沟通的状态让矛盾像滚雪球一样越滚越大。小 A 可能感到自己的生活习惯被误解和忽视，而舍友们则可能觉得小 A 缺乏对他人的尊重

和体谅。这种情绪的累积,让双方在遇到类似问题时更加难以保持冷静和理性,更容易陷入争吵和冷战的恶性循环中。

4 解决思路和实施办法

4.1 解决思路

4.1.1 深入了解情况

我需与小 A 进行深入的沟通,详细了解她的作息习惯、对宿舍环境的期望以及她与舍友之间冲突的具体细节。同时,也需与宿舍其他成员进行沟通,了解他们的作息习惯和对小 A 行为的看法,以便全面把握问题。

4.1.2 评估双方需求

需要对小 A 和其他舍友的作息习惯和生活需求进行全面的评估,看是否能通过调整作息、制定宿舍规则等方式来解决冲突。同时,我们也要关注小 A 对视力保护的需求,了解她为何坚持在深夜不熄灯,并探讨是否有其他更为合理的照明方案可以替代不熄灯的做法。

4.1.3 促进沟通与理解

组织一次宿舍会议,让小 A 和其他舍友有机会面对面地表达彼此的感受和需求。通过有效的沟通,帮助双方增进理解,寻找共同点,以达成和解。

4.1.4 提出解决方案

根据评估和双方的需求,提出一系列解决方案,如调整作息、制定宿舍规则、提供视力保护方案等。鼓励双方积极参与方案的制定,以确保方案的可行性和有效性。

4.2 实施办法

4.2.1 分别谈心,了解矛盾源头,与学生感同身受

通过细致的交流,我发现小 A 的作息习惯与常规的生物钟规律存在着显著的差异,这给她自己和其他舍友都带来了不小的困扰。针对小 A 的这一特殊情况,我真诚地建议她尝试调整自己的作息时间,以更好地适应正常的生物钟规律。我告诉她,晚上进行适量的运动可以帮助身体消耗多余的能量,有助于入睡。此外,我还可以推荐小 A 睡前饮用温热的牛奶和一些放松身心的技巧,如深呼吸、冥想等,帮助小 A 缓解紧张情绪,改善睡眠质量。

然而,在尝试解决小 A 作息问题的过程中,我也发现了另一个重要的矛盾点。小 A 不仅睡得晚,还坚持不让大家关闭宿舍的大灯,这严重干扰了其他舍友的休息。据舍友们反映,她们在尝试友好地提醒小 A 时,却遭遇了她的不友好态度。这种态度让舍友们感到被误解和忽视,进一步加剧了双方之间的紧张关系。

另一方面,由于小 A 上午起床时间较晚,虽然其他

舍友会尽量放低音量,但在日常生活中难免还是会发出一些声音。这些声音虽然不大,但对于正在休息的小 A 来说却可能构成干扰。舍友们曾主动尝试与小 A 进行沟通,希望能找到一个双方都能接受的解决办法,但遗憾的是,小 A 认为舍友们不够包容和理解她的处境,导致沟通效果不佳,矛盾进一步升级。

4.2.2 协商调解,制定宿舍公约

在充分了解双方诉求的基础上,我组织宿舍成员进行了协商调解,旨在为双方提供一个平等对话的平台,共同寻找问题的突破口。会议中,我引导大家围绕作息习惯、关灯时间以及小 A 的视力保护需求等核心议题展开了深入而细致的讨论。在充分听取了双方的意见和建议后,我们共同认识到,制定一份宿舍公约是解决问题的关键所在。这份公约不仅能够有效规范宿舍成员的行为,还能为双方提供一个共同遵守的规则和依据,从而确保宿舍内部的和谐与秩序。公约中明确规定了宿舍的作息时间及关灯时间,确保每位成员都能有足够的休息和睡眠时间。同时,针对小 A 的视力保护需求,我们也特别制定了相应的照明方案。我们鼓励小 A 使用小台灯等个人照明设备,以满足她在夜间阅读和学习的需要,同时避免对宿舍其他成员造成干扰。

在制定公约的过程中,我始终强调双方的平等和尊重,鼓励大家以开放的心态去理解和接纳对方的观点和需求。通过协商和调解,我们不仅解决了眼前的矛盾,更在无形中增强了宿舍成员之间的理解和信任,为今后的相处奠定了坚实的基础。

4.2.3 加强沟通与监督

为了确保宿舍内部能够长期保持和谐与稳定,我定期关注宿舍成员之间的关系变化,并及时介入调解矛盾。这不仅有助于及时发现和处理潜在的问题,还能有效预防矛盾升级,维护宿舍的和谐氛围。为此,我定期与宿舍成员进行深入的交流,了解她们之间的相处情况,以及是否存在任何潜在的矛盾或不满。在交流过程中,我会鼓励宿舍成员以开放、诚实的态度表达自己的想法和感受,避免因沟通不畅或误解而产生不必要的矛盾。

除了及时介入调解矛盾外,我还会鼓励宿舍成员之间保持持续的、积极的沟通。我会提醒她们,有效的沟通是解决问题的关键,也是维护宿舍和谐氛围的重要基石。通过定期的交流,宿舍成员可以更加深入地了解彼此的需求和期望,从而建立起更加紧密和融洽的关系。

此外,我还倡导宿舍成员共同参与 to 宿舍环境的维护中来。无论是保持宿舍的整洁和卫生,还是遵守宿舍公约和规定,都需要每个成员的共同努力和配合。只有大家齐心协力,才能共同营造一个温馨、和谐、有序的宿舍环境。

5 经验与启示

5.1 深度倾听学生需求，精准定位矛盾根源

在处理宿舍矛盾的过程中，我始终将深度倾听学生的需求视为首要任务。我深知，宿舍矛盾往往源于双方对同一问题持有不同看法或需求得不到满足。因此，在处理这些矛盾时，我首先会投入足够的时间和精力，与学生进行细致入微的交流。通过深度倾听，我能够捕捉到双方矛盾产生的根本原因和关键点，确保制定的解决方案能够从根本上化解矛盾，防止其进一步升级或转化为更严重的冲突。

5.2 强化学生能力培养，引导正确解决途径

在处理宿舍矛盾的过程中，注重培养学生的沟通和问题解决能力，因为这不仅是解决当前矛盾的关键，更是他们未来人生道路上不可或缺的重要技能。通过引导学生学会换位思考，鼓励他们尝试站在对方的角度去思考问题，想象自己处于对方的位置时会有什么感受和需要。通过这种方法，学生可以更加全面地了解矛盾双方的立场，从而减少误解和偏见，为接下来的沟通打下良好的基础。

在培养学生沟通能力方面，教授他们一些有效的沟通技巧，如倾听、提问、反馈等。同时，我还会鼓励学生积极参与集体活动，如宿舍的卫生打扫、团队建设活动等。这些活动不仅能增进他们之间的了解和友谊，还能提升他们的综合素质和人际交往能力。在集体活动中，学生需要学会与他人协作、分工，处理各种突发情况，这些经历将极大地锻炼他们的应变能力和团队协作能力。

5.3 构建长效机制，确保问题不复发

为了有效防止宿舍矛盾的再次发生，构建一个完善且持久有效的机制显得尤为重要。首先，定期走访宿舍，通过亲自深入学生宿舍，了解他们的日常习惯，让学生感受到来自学校或管理层的关心与重视，增强他们的归属感。在走访过程中，我会留意宿舍内的氛围，观察是否存在潜在的矛盾迹象，如成员间交流不畅、个人物品摆放不当等，这些都可能是矛盾的前兆。

其次，与宿舍成员进行深入的谈心谈话。定期一对一或小组谈心，鼓励学生敞开心扉，分享自己的快乐与烦恼，包括宿舍生活中的小摩擦。适时地给予指导和建议，帮助他们学会如何以更成熟的方式处理人际关系中的冲突。

此外，组织主题班会。可以围绕宿舍生活、人际交

往、情绪管理等主题开展班会，通过案例分析、角色扮演、小组讨论等形式，让学生在轻松愉快的氛围中学习如何更好地与人相处，如何有效沟通以避免误会。

通过这些措施的实施，及时了解学生的想法和需求，发现并解决潜在的矛盾问题，从而在源头上遏制矛盾的产生。同时，这些活动也有助于培养学生的自我反思能力和解决问题的能力，使他们在面对矛盾时能够更加冷静、理智地寻求解决方案。

5.4 提升大学生人际交往技能与道德修养

积极倡导并积极引导学生自我提升道德修养与人际交往能力，致力于培养他们成为具备高尚品格与卓越社交技巧的个体。通过系统化的教育，传授给学生尊重他人、换位思考的重要性，并鼓励他们主动沟通，学会在遭遇问题时保持客观冷静的态度。同时，通过宿舍文化节等丰富多彩的活动，为学生提供展示自我、增进友谊的舞台，帮助学生更深入地洞察宿舍交往中可能遇到的问题，并探索有效的解决途径，学会在尊重差异的基础上建立更加紧密和谐的宿舍关系。

结语

通过积极倡导并引导学生提升道德修养与人际交往能力，结合教育与实践活动的双重路径，不仅要为学生构建一个和谐融洽的宿舍环境，更要为他们未来的人生道路铺设坚实的基石。学生们在尊重、理解与沟通中成长，学会了面对问题时的冷静与智慧，这些宝贵的经历将成为他们人生旅途中不可或缺的财富。

参考文献

- [1] 杨茂全. 多措并举 用真心疏导学生宿舍矛盾[J]. 学理论, 2014(21): 285-256.
 - [2] 陈俊. 高校大学生宿舍矛盾个案分析及处理方法探讨[J]. 开封教育学院学报, 2018, 38(07): 203-204.
 - [3] 陈信冰. “三全育人”视域下构建大学生和谐宿舍人际关系研究[J]. 国际公关, 2023(07): 130-132.
 - [4] 刘静. 正确处理宿舍矛盾, 引导学生健康成长——辅导员工作案例分析[J]. 佳木斯职业学院学报, 2020, 36(03): 275-276.
 - [5] 杨扬. 新常态下的高校辅导员如何处理学生宿舍中的矛盾关系[J]. 教师, 2016(20): 11-12.
- 作者简介: 刘潇(1998.08), 女, 汉族, 山东聊城人, 初级辅导员, 硕士研究生, 研究方向为思想政治教育、音乐表演。