

关注心理健康 建设和谐宿舍

王程程

(山东外贸职业学院, 山东 青岛 266071)

【摘要】宿舍是大学生生活学习的重要场所,宿舍关系是大学阶段最基本的人际关系,也是日常活动最基本的单位。好的宿舍关系不仅有利于学习,也有利于身心健康。反之,则会带来一系列负面影响。大学宿舍矛盾是高校学生在校生活的常见问题,对此,本文基于宿舍矛盾和心理障碍问题的视角,剖析实际工作案例,尝试为相关学生管理工作提供经验与启示。

【关键词】高校辅导员;心理问题;学生矛盾;案例研究

一、案例概述及分析

小杨同学,女,大二学生。十月初,由学校心理咨询中心排查出该生有抑郁倾向,随即辅导员与其谈心谈话,了解到该生因与父母关系比较疏远,且高中时压力较大,导致现在心思敏感。辅导员了解该情况后,对其进行心理方面的疏导,并与其宿舍舍长侧面了解该生情况,安排舍长主动关注该生心理、行为状态,提醒舍长如有问题及时联系辅导员。十一月的一天,该生主动找到辅导员要求调换宿舍,并且情绪激动,表明自己有自伤的想法。小杨同学发现自己的睡眠质量严重下降,并且出现了神经衰弱的症状。他认为三位舍友故意孤立他,三位舍友打电话、聊天和玩游戏干扰到他的休息,而且根据舍友的描述,小杨同学的性格比较内向,在班级里也不太喜欢与人交流,平时总是独自一人,班上最要好的同学也对他的情况不太了解。

案例定性:此案例属于心理问题学生、学生日常事务管理类型。

二、案例分析及解决方案

(一) 案例分析

1、个人心理特点

小杨同学有着内敛而敏感的性格,喜欢独处,除挚友外与他人保持一定的距离,人际交往能力差。他很在意别人对自己的看法,会因为别人对自己相对负面的看法影响他对于自身的判断和定位,也非常容易因为一些不太重要的小事而自我否定。该生对自己有

很高的期望,但因高考失利,没有考上自己理想的本科院校而对自己比较失望。他非常重视自己未来的发展方向,会因为思考自己以后的路该如何走而经常失眠,由于过分焦虑,给自己也带来了巨大的心理压力。

2、家庭环境因素

小杨同学与父母关系比较疏远,高中时家长给学生较大压力,学生没有达到理想结果导致对自己有所失望,同时变得更加敏感,认为家长不理解自己,所以很少向家长透露内心想法。家里共五口人,小杨同学有一个弟弟和妹妹,自认为在家里不受父母重视。该生家庭经济情况较差,为减轻家里经济负担,平时在学校省吃俭用,基本很少有娱乐方面开支。该生利用课余时间在学校食堂兼职,并且渴望早点走上社会工作,有自己收入来减轻父母供三个孩子上学的压力。

3、宿舍环境因素

从小杨同学舍友那里了解到,小杨同学与他们交流较少,在宿舍里没有一名与其关系特别好的同学,经常独来独往。与其他舍友之间因作息、观念等问题存在隔阂,平常大家作息不一致,小杨同学虽有意见,但不会主动与其他舍友沟通,反而通过一些负面行为来表达情绪,例如摔门、用力放物品制造东西等行为。如此一来,其舍友也觉得他难以沟通,从而导致对他也变得越来越疏远,造成恶性循环。

在本案例中,小杨同学的性格特点、心理状况以及认知偏差是导致宿舍矛盾的主要原因,而舍友们的

抵制情绪则是这些矛盾的外部因素。该宿舍矛盾长期存在，同时小杨同学缺乏自我调节能力，无法有效、正确地释放负面情绪，从而使得这些问题无法得到解决。作为辅导员，我们应该及时发现宿舍矛盾的根源，并采取有效措施来解决。应鼓励学生们积极沟通交流，共同努力建立一个和谐的宿舍氛围。

（二）解决方案

1、约谈学生，掌握详情。

作为辅导员，心理问题学生所在宿舍存在宿舍矛盾时应第一时间了解情况、解决问题，以免此类学生作有更为过激的念头，造成更严重的后果。所以，辅导员详细了解该生的情况和诉求后，立马与其舍友进行沟通，全方位掌握真实情况。通过与其舍友的深入的谈话得知，小杨同学平时比较自律，按时作息，但睡眠浅；宿舍内小董、小黄、小李晚上熄灯后经常会聊天、打游戏、接电话等吵到该生休息；宿舍内另外两名同学休息较晚基本不会受到打扰，而小杨同学也从未主动表达过相关诉求。小董等三人认为小杨同学性格孤傲，不屑于与宿舍内其他同学有过多交往，所以从未主动关心他是否受到影响以及心理状态如何。

另外，班长、团支书、楼长等主要班委的作用在此类问题中也十分关键。辅导员经常会明确主要班委们的职责，其中包括对于特殊学生的重点关注，所以班长、团支书平常也会关注到独来独往的小杨同学，并主动与其交流沟通，了解其近期状态。辅导员通过与主要班委的沟通，了解到该生平常很少与人交流，基本没有特别要好的朋友，在同学们看来是比较孤僻的性格。该生平常认真上课，对于老师布置的各项任务都能够认真完成，但是对于小组作业会比较头疼，该生不会主动加入其他小组完成作业，同时其他同学因认为该生性格孤傲通常也不会主动邀请该生加入小组，长此以往也影响到了该生的学习状态，进而影响到学生情绪。

通过约谈本人、舍友、主要班委们，详细了解了该事件的来龙去脉和学生们的真实内心想法，以便于有针对性地开展工作，防止矛盾扩大化。

2、共情沟通，换位思考。

作为辅导员，不管是在处理学生间矛盾还是心理问题学生都要用到共情技巧，从学生角度出发，体验

学生的情绪和情感，帮助学生自我发现、自我适应和自我解决，从而促进学生更好地成长。所以在该事件中，辅导员应尽力去理解小杨同学的情绪，并给予他充分尊重，首先就要求我们做到用心倾听。只有这样，小杨才可以更好地与室友沟通，并减少心理阻抗。小杨在宿舍生活中经常感到孤独，甚至被孤立，但采取了摔门、敲桌子等方式来表达不满，导致误解越积越深。所以要引导学生避免使用暴力或者其他方式来表达不满，以免造成误解。由于长期的怨恨，小董和其他三个人习惯性地小杨同学的沉默视为默认，并对他无缘无故地发起挑衅表示愤怒。

在这次事件中，辅导员通过使用共情技巧来赢得小杨同学的信任，并以朋友的身份与他进行平等的交流，拉近与学生的心理距离。通过引导，使其意识到宿舍也是一个小家庭，所以当遇到问题时，应该及时与同学沟通和交流。通过与矛盾双方的单独谈话，引导学生更好地理解对方的性格、生活背景和成长经历，并帮助他们找到导致不满情绪的根源，同时反思自己在宿舍人际交往中存在的问题。

3、联系家长，形成联动。

学生的成长道路离不开家长的教育与引导，并且家长是学生的第一位老师，学生在校期间出现一些问题的源头多为家庭，家庭的力量对于处理学生问题具有至关重要的作用。在此次事件中，小杨同学存在心理方面的问题，心思敏感，不懂得与人沟通，且有比较极端的想法。作为辅导员，要及时与家长联系了解学生成长情况，从而加强对学生的了解，便于有针对性地实施举措。小杨同学家长表示，学生上高中时期学习成绩不理想，又因为身体原因请过一次长假，未在校学习导致落下功课，而学生对自己要求比较高，因接受不了考不上理想大学而愈发不爱说话，后期发展为与家里人也变得疏远。因此，在与家长的后续沟通交流中，及时了解学生阶段内存在的问题和取得的进步，引导家长多与学生沟通，多关注学生的日常生活和心理状态，尽量减少给学生施加压力，从家长方面了解学生的真实状态，以便形成家校联动，对于学生出现的任何状况都能更加游刃有余地应对。从而有针对性的帮助学生走出阴霾；同时也能使学生真正体会到父母的关怀，有效缓解心理压力。

（三）教育效果

当经过一段时间的心理疏导，小杨同学逐渐变得开朗乐观起来，走出了抑郁的心理阴霾，在班级里更善于与人沟通，对同学间的信任增强了，同时和家庭的矛盾也得到了极大的改善。

三、经验与启示

高校辅导员的工作是为大学生服务。鉴于大学生学习和生活方面的复杂与多面性，高校辅导员的工作往往是最难的。部分大学生可能因为思想出现偏差或心理异常引发一系列问题，影响其正常的生活和人际关系，导致学业完成受阻，甚至造成更严重的情况。所以在解决此类问题后要懂得总结经验，为以后顺利开展工作奠定基础。

（一）深入了解每一位学生，及时发现问题解决问题

世上没有两片相同的叶子，每一个学生也都是一个独立的个体，性格特点、目标追求各不相同。作为辅导员要深入地了解每一位学生的情况，以便于针对性地进行解决具体问题。此外，还要运用共情技巧与学生拉近心理距离，从学生的角度出发，晓之以情、动之以理，结合自己的人生经历，让他们更愿意敞开心扉。

（二）构建畅通的信息沟通渠道，注重挖掘学生干部的力量

辅导员一人的能力是有限的，在日常工作中，要培养和利用好学生干部，时时关注班级同学状态，并定时汇报给辅导员，做到发现问题及时，处理问题得当。辅导员应当及时关注学生的学习、生活、思想等方面的变化，努力培养学生干部的汇报意识，并引导学生及时向辅导员反映班里同学的实际情况，以便更好地了解学生的发展状况。同时，为切实提高应对突发事件的能力，日常工作中要与学生家长保持联系，保持家长对学校的基本信任。

（三）依靠朋辈帮扶力量，引导学生感受集体温暖

辅导员应该采取多种方式，如团体辅导或借助第二课堂开展宿舍文化节等活动，以提升大学生的人际交往技能，并为他们创造一个健康向上的宿舍文化环境。同时，要充分发挥朋辈帮扶力量，帮助特殊学生

融入到班级的大家庭中，使他们更加乐观、热爱校园生活。

（四）不放弃任何一名心理疾病的学生，引导学生接受疏导和治疗

目前高校学生群体中，学生心理疾病的占比越来越高，对待此类学生，要做好打“持久战”准备。辅导员不要轻易放弃任何一位心理疾病的学生，并且有些学生可能需要辅助药物的治疗和定期的心理疏导，此类治疗也不会立马见效。所以辅导员要细致有耐心，做好与学生、家长良性沟通的桥梁纽带，把存在的家庭矛盾逐步化解，让学生愿意接受心理疏导，让家长积极配合心理治疗。

对于高等教育来说，不仅要使学生掌握扎实的知识和技能，还要培养学生健全的人格、稳定的心态，使其具有良好的心理素质与社会适应能力。然而目前大学生普遍存在抗压能力差、心理较敏感的问题，并且学生宿舍矛盾也频繁出现，对于此类问题一定要及时发现及时解决，为学生创造健康、愉悦的生活和学习环境。对学生心理问题处理的发生过程、结果等方面的反思总结是以后学生管理过程中的重要环节，前事不忘，后事之师。思想政治辅导员在日常工作中要关注、关心、关爱学生，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，以学生为本，重视思想建设，共建和谐宿舍和校园。

参考文献：

- [1] 房菁.“共情”与积极心理学在高校辅导员工作中的运用[J].福建教育学院学报,2020,21(01):99-101.
- [2] 赵娜娜.高校辅导员对抑郁症学生心理育人案例研究[J].山西青年,2023(01):196-198.
- [3] 王卉卉.基于“95后”大学生个性心理特征的高校宿舍管理方式研究[J].才智,2018(28):21.
- [4] 姚晰哲,荆雪婷.积极心理学在高校辅导员谈心谈话工作中的应用[J].西部素质教育,2023,9(20):101-104.

作者简介：王程程（1997—），女，汉族，山东青岛人，辅导员，助教，硕士研究生，研究方向：教育学。