doi:10.13582/j.cnki.1674-5884.2016.12.049

“共生”视域下女大学生宿舍人际关系的处理

熊耀林,刘嘉
(湖南科技大学 潇湘学院,湖南 湘潭 411201)

摘　要:宿舍是女大学生生活、学习的一个重要共生体,在这个共生群体中,和谐的人际关系有助于提高智慧互激水平,有助于这个群体中每个人的成长发展。通过问卷形式调查了女大学生宿舍这个共生结构的人际关系状况,从学生个体、宿舍环境、学生管理等方面分析其影响因素,并提出构建和谐宿舍共生关系的对策:学生个人应理性认知,加强自我调适;宿舍应健全管理机制,引领和谐寝室文化建设;学校方面应优化育人环境,提升学生社交商。

关键词:女大学生;共生;人际关系;问题;对策
中图分类号:G410　　**文献标志码:**A　　**文章编号:**1674-5884(2016)12-0163-04

《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》中明确指出:“要高度重视大学生生活社区、学生公寓等新型大学生组织的思想政治教育工作,发挥大学生自身的主动性和积极性,增强教育效果。”宿舍是大学生生活、休息的场所,是信息获取的窗口,思想交流的渠道,学习娱乐的园地。温馨的宿舍氛围能满足学生身心发展的需要,直接影响到学生的主观幸福感。本文借鉴生态学理论,提出在女大学生宿舍构建共生关系,充分发挥学生个人、宿舍、学校 3 个方面的联动作用,构建高校优质的学生宿舍共生模式,营造和谐融洽的宿舍氛围。

1　共生理论概述

“共生”作为一个生态学上的概念,首先是德国真菌学家德贝里提出的,共生有三个基本层面的涵义:一是两个以上独立主体的共同存在;二是这种共同存在是相互需求的、动态的;三是共生包含了合作与竞争。共生不仅是一种生物现象,也是一种社会现象[1]。在一个共生群体中,人际之间的横向联系有助于提高人际协作水平,提高智慧互激水平,有助于这个群体中每个人的成长发展,这就是“共生效应”[2]。在高校女大学生宿舍人际交往中借鉴“共生”理论,改变大学生的认知,互相帮扶、互相激励、求同存异、共同发展,对改善大学生的成长成才环境、维护宿舍和谐稳定具有重要的作用。

2　高校女大学生宿舍人际关系现状

针对女大学生宿舍关系问题,笔者在湖南 5 所高校中发出问卷 850 份,回收有效问卷 803 份,有效回收率为 94.4%,符合统计要求,调查结果如图 1 所示。

调查显示 34% 的女大学生宿舍人际关系存在各类问题,主要表现为不敢交往,不愿交往,不善交际,不懂交往。概括起来,宿舍人际关系存在如下状态。

收稿日期:20160901
作者简介:熊耀林(1984-),女,湖南湘潭人,讲师,硕士,主要从事学生思想政治教育与心理健康教育研究。

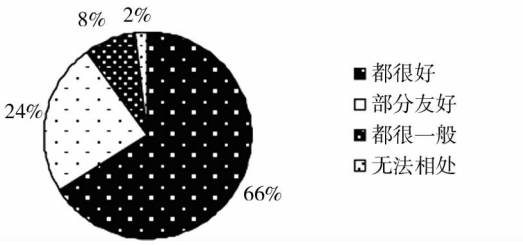

图 1 高校女大学生宿舍人际关系现状

2.1 宿舍人际关系呈现出独立分散的状态

一是“小团体”的存在。59% 的宿舍成员因性格、生活习惯、家庭背景和价值观相似而形成各种小团体,与其他成员交往较少。有的甚至相互猜疑、相互排斥,感情淡漠。有时候,本来仅仅只是两个人之间的矛盾,却因为小团体的感情和利益采取一致排外的敌对态度,将个人矛盾扩大为整个宿舍的矛盾。

二是交往时间少。66% 的宿舍成员忙于自己的事务,彼此间相处时间不多,交流不深。宿舍成员有的忙于学生会工作,有的忙于社团活动,有的忙于谈恋爱,有的沉迷于自己的网络世界(女生主要为 QQ、微信、微博、电视剧),使得人际关系呈现分散状态。

2.2 宿舍人际关系呈现出疏远冷漠的状态

一是交往技能缺乏。48% 的女大学生通常碍于尊严和面子,不知该如何正确有效地处理宿舍内部矛盾和分歧。当室友向自己提建议时,不愿做出太大的改变,依旧我行我素。加之女生自身敏感多疑的特点,容易形成“冷战”,对室友采取精神上的隔离。

二是消极心理品质的存在。表现为自我中心、自我封闭、自卑自负、猜疑嫉妒等。调查显示,72% 的女大学生在宿舍交往中存在自我封闭现象。她们过度防卫,害怕暴露自己的缺点,敏感多虑,行为退缩、瞻前顾后、不敢与室友深入交往,不敢指出室友的一些不当言行。有的同学自我认知存在偏差,自视过高或过低,表现为孤傲、清高、难以接近,爱指责他人,敏感多疑;还有的同学存在交往心理的理想化,稍不如意便深感失望,极易产生孤独感。

3 影响女大学生宿舍人际关系的因素

共生理论认为,共生关系主要指共生体或共生单元在共生环境中相互作用的方式或相互结合的形式[3]。大学生宿舍作为一个共生单元,内部关系会受共生模式和共生环境所影响。共生模式是指共生单元相互作用或相互结合的方式,是和谐人际关系构建的关键,共生环境是重要的外部条件。具体而言,宿舍人际关系的影响因素如图 2 所示。

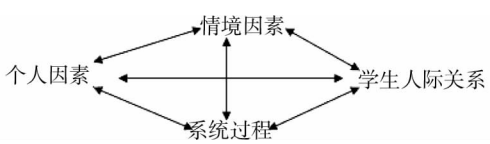

图 2 宿舍人际关系的影响因素系统

3.1 个人因素是营造和谐宿舍氛围的基础和前提

个人主观因素涉及学生的性格、生活习惯、个性心理、认知观念等。现代女大学生均是 90 后,基本上是独生子女,因个人成长的家庭环境不同,形成了不同的生活习惯、个性心理、价值观等。她们习惯于自我中心,个性比较张扬,宽容、谦让、合作等品质有所欠缺,换位思考观念不强,有的学生甚至为了逃避现实人际交往中遇到的困难和矛盾,选择沉溺于虚拟的网络世界。部分女大学生会不自觉地按照自身条件,倾向于与同类型的同学交往,影响了交往的广度和深度。

3.2　情境因素是构建和谐宿舍人际关系的重要保证

情境因素包括宿舍成员沟通频繁度、寝室长的威信、宿舍管理机制、宿舍活动组织等。由于宿舍缺乏共同制定的管理机制,女大学生更易自我中心,不顾及她人感受。加之交流技巧缺乏,在宿舍人际关系发生矛盾冲突时往往不知如何解决,容易顺其自然,任其发展,这样就容易产生一些误会,致使矛盾不断积压。通过调查,27% 的女大学生宿舍很少开展集体活动,大多数女大学生宿舍开展的活动单一,仅仅限于吃饭、k 歌,没有建立起“家庭式”心灵成长互助体系,没有真正营造出同伴互助,互动共进,共同提升的共生环境。

3.3　系统过程是增进宿舍人际关系的有效补充措施

系统过程是学校有目的地影响学生人际关系的特定方法和手段,如构建学生自我认知系统、同伴互助系统、学校支持系统等。由于高校普遍缺乏关于人际交往方面的教育,从而使得学生对人际关系的重视程度不够,加之校园生活环境单一,造成学生缺乏基本的人际交往经验。另一方面,在平时的宿舍管理中,学校主要偏重于对学生宿舍里发生的一些违规违纪事件的处理,而对于学生宿舍发生的内部矛盾问题重视不够,当出现宿舍人际关系问题时主要由学生自己来协调和解决,这样不能从根本上解决宿舍内的人际关系问题。

4　构建宿舍和谐人际关系的对策

4.1　学生个人应理性认知,加强自我调适

一是克服消极的心理品质。学生个人需改变不合理的认知,扩展思路,加强个人修养,提高自己的道德情操,理解包容彼此的不足。敏感、猜疑、自卑、妒忌往往是心灵闭锁者人为设置的心理屏障,只有敞开心扉,与被猜疑者推心置腹地交谈,增加心灵的透明度,才能增强彼此之间的了解沟通,增加信任感,消除隔阂,排释误会。

二是遵循正确的交往原则。女大学生应遵守宽容、尊重、真诚、互助、适度的交往原则[4]。只有把握好交往原则,才能在交往中产生良好的心理反应,引发积极交往的行为。首先,人与人之间的交往,都应建立在真诚与尊重的基础上,只有尊重他人,才能赢得他人的尊重,只有真诚地对待他人,才能获得他人的真诚相待。其次,应保持一颗感恩的心,应当铭记室友对自己的帮助,在室友需要帮助的时候义无返顾地伸出援助之手。另外,在交往中应学会宽以待人,并把握适度的原则。

三是把握语言与非语言沟通艺术。宿舍成员应学会用简炼、清晰、生动的语言准确表达自己的思想,养成礼貌用语的习惯,学会赞美,学会共情。同时要把握非语言沟通方式,学会有效倾听,粉饰自己的礼仪之屋,注意手势、表情、眼神、习惯动作等非语言表达,把握好人际沟通的距离,学会用微笑来软化室友的内心。

四是主动参与沟通交流。寝室成员都有着各自不同的奋斗目标和职业规划,课余时间有很多自己的事情需要处理,但也不能忽略自己与室友间的交流。在寝室长的组织下,定期参加寝室集体活动,在娱乐放松的同时,了解大家的心理动向,化解宿舍存在的某些矛盾,通过深入的聊天促进彼此间的感情,构建和谐友爱的宿舍环境。

4.2　宿舍应健全管理机制,引领和谐寝室文化建设

一是制定切实可行的宿舍管理制度。寝室是宿舍成员相处四年的一个“家”,寝室应在成员充分商讨的情况下制定符合寝室情况的宿舍制度,如《宿舍学生管理制度》《卫生值班制度》《座谈会制度》《寝室安全制度》等,阐明共同遵守的原则,处理摩擦的方式,宿舍管理制度的实施可以培养学生的集体意识,帮助学生养成良好的行为习惯,从而营造和谐的宿舍人际关系。

二是加强人文关怀,构建“幸福家园”。宿舍可以定期举办会餐、唱歌、踏青郊游、我爱我家等系列主题活动,创设开放、信任、接纳、安全的宿舍氛围,成为没有血缘关系的兄弟姐妹。生活上互相帮扶,学习上互相激励,放松身心,凝聚团队,增强归属感。

三是建立相互指导、合作交流的支持系统。针对疑惑,以问题为中心,通过群策群力解决问题。或是请辅导员、蹲点党员进行“顾问式”指导,开拓思维。

四是开展“书香心苑”系列读书活动。宿舍可以根据成员的心理需求,定期开展读书活动,如《心灵救护箱》《卡耐基沟通与人际关系》等,并交流读后感,使学生自我领悟、促进心理素质的提升,用团队的积极力量相互影响,不断成长。

4.3 学校方面应优化育人环境,提升学生社交商

一是组织开展以女大学生宿舍为单位的校园文化活动。如“宿舍微电影大赛”“最美宿舍照片征集”“我的宿舍我的家”等系列评比活动,发挥大学生的主观能动性和主人翁精神,有目的地增强女大学生的宿舍凝聚力和归属感,建立和谐友爱的宿舍文化氛围。

二是辅导员、班主任应把握学生思想动态,加强引导。辅导员、班主任应加强与女学生的沟通与交流,畅通了信息反馈渠道。一旦发现女生宿舍人际关系不佳,就应当立即干预,尽早解决,当发现情节严重的情况就要建立档案,长期跟踪辅导。其次通过系会、班会反复讲,寝室座谈会深入讲,优秀寝室示范讲等形式让学生认识到和谐宿舍氛围的重要性,指导学生以理解、包容、共情、互助的方式处理彼此的问题。

三是开设人际关系选修课,提升大学生社交商。学校可以开设人际交往课程,指导学生正确地认知自我和他人,从知己与知彼、印象与印象管理、态度及态度转变、正确归因、语言及非语言表达、情绪管理等专题对学生进行培训,指导学生掌握人际交往技能,改变不合理的认知,学会合理归因。

四是建设宿舍区心灵加油站,开展心理咨询进宿舍活动。学校可以定期组织人际交往专题团体辅导,引导学生进行心理调适,如萨提亚模式的团体心理辅导就是一种提高学生自尊、改善人际关系的高效率的方法。通过个体心理疏导,避免产生绝对化、糟糕至极、过度概括化等不合理信念,帮助学生克服交往心理障碍。

参考文献:

[1] 江明辉.“共生”理论在构建高校学生宿舍管理模式中的应用[J].阜阳师范学院学报(社会科学版),2013(1):104-107.

[2] 王玉芝.“共生效应”在青年教师“成长林”培训中的应用[J].中小学心理健康教育,2012(18):40-41.

[3] 石猛,王树青.师生共生关系下的学校德育构建[J].德育纵横,2009(2):9-10.

[4] 郑全全,俞国良.人际关系心理学(2 版)[M].北京:人民教育出版社,2011.

(责任校对 朱正余)