



沉迷网游影响他人激化矛盾。



寝室环境太差也会成为导火索。



寝室和睦需要大家携手努力。



》记者调查

女生寝室

不受欢迎的室友多有“公主病”

日前,记者采访了南汇大学城、松江大学城以及位于市区的几所高校。当记者抛出“与室友相处难不难”这个话题,来自女生寝室的代表们回答起来并没有记者想象的那样遮遮掩掩:或多或少都有些矛盾,很正常。”

某文科院校的大二女生黄殷雯是班级的班长,她大方地对记者说:“班级里有个性的同学的确不少,再加上同学们的来自不同地方,因为生活习惯、脾气性格的差异,同住一室其实是一个在摩擦中相互适应的过程。”

大一刚进来的时候,班级里有一个个头矮小的女同学小陆引起了黄殷雯的注意:“可能是因为身高的缘故,小陆给同学们的感觉很内向。当时,和她一个寝室的同学们都愿意好好照顾她。”

然而,一个学期过去后,态势急转直下。“她好像认为别人帮助她都是理所当然的事情,久而久之就没人愿意理她了,”黄殷雯回忆说,据她的前任室友反映,这位同学每天洗澡要差不多2个小时。有好几次,她的室友回来要上厕所,当时她还没开始洗澡,于是就和她商量能不能先让她们上个厕所,这位同学就直接进去把门锁了,她的一帮室友就要憋尿2个小时。”

小陆这样以自我为中心的相处特点引发了室友们的集中不满,曾经的一位室友向记者回忆了小陆举止异常的一个细节:“她不愿再跟我们多交流,你能想象她住在我们的寝室的时候,开门、关门、拉窗帘都要用一张纸巾包住手吗?我们一度怀疑她有严重的心理洁癖。”

小陆的父母也担心自己的女儿有心理问题,于是带她去看心理医生。在心理医生面前,小陆表现得很正常,但回到寝室后,这个无法适应寝室生活的女孩继续一如既往地生活在她自己

的世界里。最后,小陆的父母无奈地为小陆办理了寝室退住手续,在学校附近租房求学。

来自杨浦区一所高校的大三学生王彤彤这样生动地向记者形容自己的寝室:“我们四个室友之间的友谊的确很微妙,亲密起来可以共用一个饭盒吃饭;一旦争吵翻脸,一件随意摆放的衣服,甚至集体宿舍电表上的几个数字都会变成导火索。”

“但是过段时间,我们处着处着又好了,呵呵。”王彤彤有些不好意思地吐了吐舌头,青春特有的随性写在她的脸上:“只要不是一方一味迁就,双方都能意识到必须各退一步,那些因为生活琐事引发的不开心最后基本都能一笑泯恩仇。三年的集体宿舍生活告诉我,在家里,我们可以是父母的宝贝千金,但是到了宿舍,谦和的室友一定是我们中最受欢迎的。如果想让自己在宿舍过得开心,一定得收敛‘公主病’的坏习惯。”

在记者采访中,也遇到了不少相当和睦的寝室。丁艳艳是来自杨浦区某高校的大三学生,她所在的寝室是班级里面公认的友好寝室,四个女孩个性迥异,也不喜欢每天同出同进,但她却能相处愉快:“经过一个学期的相处,我们寝室磨合出了一套只适合我们寝室的文明公约。”

晚归就寝的同学第二天负责打满全宿舍的热水瓶、谈恋爱的同学煲电话粥不得晚于熄灯时间、照顾想家的外地室友、电费分摊制……这些细致到日常琐事的一条条规则在四个女孩眼里看来大大减少了无谓的忍让:“公约照顾到了四个人的感受,我们会不定期地寝室卧谈,觉得有地方需要修改,当天就会讨论出一个结果。集体生活其实并没有那么复杂,关键还在于有没有直面矛盾的勇气,以及积极面对的心态。”

男生寝室

不受欢迎的室友多爱炫富

“不怕性格上易燃易爆型的室友,就对爱炫富的不感冒,”来自南汇大学城的大二学生邵雷是班中好人缘的代表,有口皆碑的他坦率地对记者说:“大一的时候,为了把其他5个室友团结起来,的确了不少脑筋。”

大一入学时,邵雷被分到六人一间的寝室,三个外地同学、三个上海同学:“我倒没有什么地域观念,家人以前的那些说法都是老皇历了。不过相处下来,我觉得外地的同学表达的方式可能更加直接,他们不喜欢含糊的,也很看重别人对他们是否尊重。多听听他们的意见,对相处很有帮助。”

寝室组建之初,邵雷发现宿舍的另外两名室友对集体活动比较冷淡:“当时,宿舍里面要买一些公共用品,我想到组织大家一起行动。刚开始,另外2个同学推脱地说让我自己安排就行,他们没什么意见。我觉得还是要把

他们吸引到共同参与的集体氛围,就带着他们去校园超市,跟在他们身边听他们怎么跟收银员问问题,来揣测他们的喜好和需求。”

就这样,邵雷慢慢树立起了在室友心目中的和善的形象:“我们寝室现在相处地挺有默契,大家都觉得既然是‘纯爷们’,就不能太斤斤计较。我们也会遇到意见有分歧的时候,比如有的室友想早点休息要关灯,但有的室友还在看书,如事先打好招呼约定好关灯时间,基本上都能达成一致。沟通的技巧很重要。”

然而,善于处理寝室矛盾的邵雷也遇到过班级中的棘手人物:“有个同学家庭条件可能比较好,为人很高调,给人的感觉就是全班只有他一个人有钱、有地位。男生之间相处,其他细节或许可以大大咧咧地忽略过去,而一旦涉及到自尊这样东西,就很难让步妥协。”

》反思

6起高校伤害案中2起存在适应性障碍 青年人群需要提高“逆境商”

幼稚型人格缺乏真正的人格教育

听完记者描述的“不受欢迎室友”的特征总结,复旦大学教授顾晓鸣指出,幼稚型人格是适应性障碍人群身上共同的特点。他认为:“如果追溯一下这一人群的童年,在0-3岁的性格培养期,他们一定缺乏真正的人格教育。这一人群自小建立起的感触都以他人为导向,在学校,以老师追求成绩分数的好感为导向;在家里,以家长灌输的‘打架一定要打赢’观念为导向。在人格养成阶段,尤其需要加强与社会化进程同步的素质教育。”

适应性障碍折射出关怀机制缺位

记者从黄浦区法院了解到,近五年来,黄浦区法院审理的6起高校伤害类案件中,2起发生在宿舍室友之间,3起案件中,加害方与被害人之间的矛盾是公开的。其中2起案件的加害方经司法精神鉴定结果显示,均存在适应性障碍。

黄浦区法院承办法官告诉记者:“青年人群的适应性障碍并不是一个新的提法,但真正引起公众关注还是在暴力案件发生以后,学生之间已经公开化的矛盾、案发前加害方适应障碍引发的行为异常,这些都该引起校方足够的关注。社会进步、发展得越快,给人的压力越大,因此产生焦虑是正常的。但是,如果缺乏积极理性的引导,焦虑则可能演变为心理障碍,产生抑郁倾向甚至抑郁症。没有了健康的心理,必然导致行为的畸变,甚至走向违法犯罪。”

黄浦区法院承办法官认为,年轻人心理问题之所以不断加重、扩大,致使出现普遍性的堪忧状态,根源是教育的偏离和缺失。在任何教育环境和社会环境中,都无法消除极端的个案,但是,可以采取办法减少极端案例发生。如果不在学校教育、家庭教育中关注并强化学生除知识之外的心理教育、生命教育、

人格教育、法制教育等影响一个人终身发展的教育,那么,类似的案件会更大规模地发生。要给每个个体自由发展的空间,引导学生正确理解人生价值和社会责任,懂得团队协作、宽容待人。

办案过程中,承办法官发现,我国高校内常见的心理咨询室或心理健康课过于简单化、形式化,远不能应对大学生心理健康的干预需求。此外,当前高校辅导员体制也存在不少机制上的缺陷。

关爱青年人群心理需全方位努力

华东师范大学心理咨询中心特聘专家刘新民介绍说:“9年前的马加爵事件就是一个适应性障碍的典型案列。它是一种心理疾病,初期就需要进行及时的心理疏导与干预。”

记者了解到,适应性障碍人群往往会出现短期的和轻度的烦恼状态及情绪失调,常常影响到社会功能。引起适应性障碍的应激原可以是一个,也可以是多个。可以是突然而来,也可以是较慢的,某些应激原还带有特定的时期,如毕业生求职、室友相处困难等。常见的表现会有:焦虑不安,烦恼,忧郁心境,胆小害怕,注意力难以集中,惶惑不安和易激惹等等。同时,还会出现适应不良的行为或暴力冲动行为出现的倾向。在青少年中,以品行障碍尤为常见。但适应性障碍并不是青年人群特有的心理。

刘新民告诉记者:“培养青年人群的社会适应性,除了情商的培养,加强他们的‘逆境商’教育很重要。与那些有适应性障碍的青年人接触下来,我发现他们的思维模式很简单,看待人与事情只有对与错这两种观点,他们身上普遍缺乏‘一分为N’的分析能力。‘逆境商’的提升不是一朝一夕的事情,素质教育是一个长期培养的过程。关爱青年人群的心理,需要家庭、学校、社区为心理疏导队伍的全方位建设共同出力。”

》建议

高校辅导员 挑选心理委员自由组建寝室

《2010-2011年度中国大学生心理健康调查报告》显示,90%以上的大学生有过心理方面的困扰,85%的大学生表示自己从未进过心理咨询室。

南汇大学城某高校英语老师张言妮曾经也是一名辅导员:“那是我第一次以辅导员的身份带学生,带那批大一新生的第一年我很焦虑,体重从110斤掉到了100斤以下。学生的朋辈心理很强,宁可在同学圈里大吐与室友相处的苦水,也不愿意跟我推心置腹。学生工作琐碎而复杂,我一个人面对一个班级35名学生,真恨不得自己会读心术。”

后来,张言妮开始在班级中物色人缘较好的同学,安排他们担任心理委员:“效果好多了,心理委员打通了我与学生之间交流的通道。我既能比较客

观地掌握学生之间的交往动态,同时也能用一种平视的目光对待他们。与学生交流,辅导员摆出的姿态很重要。”

谈到目前校方的心理观察机制,张言妮告诉记者:“我读书那会,全班同学好像只有大一入学的时候,才会在学校的统一安排下做一次心理测试。但是现在,每到一个学年结束,班级里都会随机抽几名同学接受心理测试,测试的结果只有辅导员知道。这么一来,的确加强了老师对学生心理状态的了解程度。”

此外,每隔一个学期,张老师还允许学生自由组建寝室:“这种方式一定程度上缓解了那些已经公开化的矛盾。但是人生在世,与人相处是门永远的学问,如果可以,我还是希望我的学生们用更积极的方式去化解。”