

# 当代女大学生宿舍和谐人际关系的路径探索

刘忆春

(三亚学院 海南三亚 572000)

**摘要:** 随着高等教育的普及和女性教育水平的提升,女大学生宿舍人际关系的和谐对她们的心理健康和学业成就具有重要影响。研究发现,构建和谐的宿舍人际关系需要多维度的努力,涉及提升个人交往能力、建立冲突干预机制和强化宿舍文化建设。这些路径的探索有助于营造一个支持性、包容性的宿舍环境,促进女大学生的全面发展。本研究主要探讨当代女大学生宿舍和谐人际关系构建的路径。

**关键词:** 当代女大学生; 宿舍; 和谐人际关系

## 引言

女大学生宿舍作为她们日常生活和学习的重要场所,其中的人际关系对她们的心理健康、学业成就和社会适应能力有着深远的影响。随着社会对高等教育女性化趋势的关注增加,探索如何构建和谐的宿舍人际关系成为了一个重要议题。本研究旨在分析当前女大学生宿舍人际关系的现状,并探讨有效的构建路径,以促进宿舍环境的和谐与女大学生的个人成长。

### 一、当代女大学生宿舍和谐人际关系的类型

#### (一) 融洽型

在当代女大学生宿舍和谐人际关系的类型中,融洽型关系是一种常见且理想的形态。这种类型的宿舍关系特征是室友间的相互理解、尊重和支持。在融洽型的宿舍环境中,室友们通常能够有效地沟通自己的想法和需求,处理好个人空间与共享空间的平衡。室友们在相处过程中展现出较高的容忍度和灵活性,能够理解并尊重彼此的差异,如个性、兴趣、生活习惯等。在这种类型的宿舍中,冲突和分歧被视为正常现象,室友们会采取建设性的方式解决问题,而不是逃避或对抗。例如,当室友间出现分歧时,她们会选择合适的时间和方式进行坦诚的对话,共同寻找解决问题的方法。这样的处理方式有助于增强彼此之间的信任和理解。

融洽型的宿舍关系还体现在室友们共同参与宿舍活动和决策过程。室友们会共同商定宿舍的规则和安排,比如,清洁计划、安静时间等,每个人都在这个过程中有所贡献和话语权。室友间的互帮互助也是融洽型关系的一大特点,如共同学习、分享资源和信息,以及在需要时提供情感支持。

#### (二) 松散型

松散型的宿舍人际关系是当代女大学生宿舍中另一种常见的关系类型。在这种类型的关系中,室友们之间的交流和互动较少,每个人更多地专注于自己的生活和学习,彼此间的联系

相对松散。室友们可能对彼此的个人生活、兴趣爱好了解不多,每个人都有自己的社交圈和活动安排,而宿舍更多的是作为一个共享的居住空间,而不是紧密的社交群体。在松散型关系的宿舍中,室友间可能缺乏深入的情感连接和强烈的归属感,但这并不意味着关系不和谐。室友们通常能够保持基本的礼貌和尊重,共同维护宿舍的基本秩序和清洁。例如,室友们会轮流打扫公共区域,但在日常生活中各自为主,不太干涉对方的私事。松散型的关系有其独特的优势,尤其适合那些倾向于独立生活、重视个人空间或者学业繁忙的女大学生。这种关系类型下,室友们可以享有更多的自由和独立性,减少因过度干涉而产生的摩擦和冲突。

然而,松散型的关系也有其局限性,如在遇到问题或需要帮助时,缺乏足够的支持和沟通。因此,对于这类宿舍关系,适当的社交活动和团队建设有助于增进室友间的了解和联系,即使保持一定距离,也能在必要时互相支持和协作。

### 二、当代女大学生宿舍和谐人际关系构建的价值

当代女大学生宿舍和谐人际关系的构建具有重要的价值,它不仅有助于创造一个舒适和支持性的居住环境,还对学生的个人发展和学业成就产生积极影响。和谐的宿舍人际关系可以提升学生的生活满意度和幸福感,减少心理压力和冲突,从而为她们提供一个有利于学习和成长的环境。在这样的环境中,学生能够更好地专注于学业,同时也有机会发展社交技能,学习如何与不同背景和性格的人有效沟通和相处。和谐的人际关系还有助于培养学生的团队合作能力和社会适应能力。通过与室友的日常互动和共同活动,学生可以学习如何在团队中发挥作用,处理人际冲突,以及如何多元化的社会环境中有效交流和协作。这些技能对于她们未来的职业生涯和社会生活都是至关重要的。当代女大学生宿舍和谐人际关系的构建还能够促进文化和知识的交流。宿舍作为学生日常生活的主要场所,其

和谐的氛围有利于学生之间的思想碰撞和经验分享,从而丰富她们的知识视野和文化理解。这种文化和知识的交流不仅增强了学生的学习动力,还有助于培养她们的创新思维和批判性思考能力。

### 三、当代女大学生宿舍和谐人际关系构建的路径

#### (一) 有效引导女大学生提升个人交往能力

在当代女大学生宿舍和谐人际关系的构建中,有效引导女大学生提升个人交往能力是非常重要的。这需要通过多种方法和渠道来实现。首先,学校可以组织相关的培训和讲座,如沟通技巧、冲突解决和情绪管理等,帮助女大学生了解和学习如何有效地与他人交流和互动。例如,通过角色扮演和模拟情境的活动,学生可以在实践中学习如何处理人际交往中的各种情况,如如何在分歧中保持尊重、如何倾听和理解他人等。其次,宿舍管理部门或辅导员可以组织宿舍内的团队建设活动,如共同完成任务、开展小型项目或举行团队比赛等,这些活动能增强宿舍成员之间的团结和协作,还能在实践中提高她们的交往能力。通过这些集体活动,女大学生可以学习如何在团队中发挥作用,如何协调不同的意见和偏好,从而促进宿舍内部的和谐氛围。最后,学校心理健康中心也可以提供相关的辅导和工作坊,帮助女大学生在人际交往中遇到的困难,如羞涩、自卑或人际冲突等。通过专业的指导和个性化的建议,学生可以更好地了解自己,提升自信,并学会更加成熟和有效的交往方式。

#### (二) 构建女大学生人际关系冲突干预机制

在构建当代女大学生宿舍和谐人际关系中,需要构建有效的人际关系冲突干预机制。由于宿舍生活中不可避免地会发生一些意见分歧和冲突,因此,制定明确的干预措施和解决冲突的机制对于维护宿舍和谐十分重要。第一,学校可以提供专门的培训和指导,教授女大学生如何识别和处理人际冲突。这种培训可以是沟通技巧、情绪管理、冲突解决策略等内容。例如,通过举办工作坊,教授学生如何在冲突发生时保持冷静,如何有效表达自己的观点而不伤害他人,以及如何找到双方都可接受的解决方案。第二,学校可以设立专门的调解机构或辅导员介入机制,以帮助解决宿舍内部的矛盾和纠纷。当冲突升级或学生自己难以解决时,专业的调解人员或辅导员可以介入,提供中立的调解和建议。即可以帮助学生理清问题的根源,促进双方的有效沟通,并协助找到合适的解决方案。第三,鼓励宿舍成员建立共同的规章制度也是预防和处理冲突的有效方法。通过共同讨论和制定宿舍的规则和标准,每位成员都可以参与到决策过程中,这有助于提高规则的接受度和遵守率。例如,可以共同决定宿舍的清洁安排、休息时间等规定,从而减少因

生活习惯不同而产生的摩擦。

#### (三) 积极强化当代女大学生宿舍文化建设

积极强化当代女大学生宿舍文化建设是构建和谐人际关系的重要途径。宿舍文化不仅是居住环境的一部分,更是影响学生日常行为和人际交往的重要因素。通过建立积极健康的宿舍文化,可以促进女大学生之间的相互理解和尊重,从而为和谐的人际关系提供良好的土壤。

举例来说,宿舍文化建设可以包括组织各种宿舍活动,如文化之夜、宿舍节日庆祝活动或共同参与社区服务项目等。这些活动能增强宿舍成员之间的凝聚力,还能为学生提供展示个性和才能的机会,增进相互了解和尊重。例如,通过举办宿舍才艺展示活动,学生可以分享自己的兴趣爱好,其他室友则有机会欣赏和支持,这有助于营造一个互助互鉴的氛围。宿舍文化建设还可以涉及创建共同的生活规范和价值观。宿舍管理者和学生可以共同制定宿舍的行为准则,明确宿舍的共同目标和期望,如维持清洁、保持安静、相互尊重等。这种共同制定的过程能够增强学生对规范的认同感,有助于减少冲突和摩擦。

#### 结语

综上所述,构建和谐的女大学生宿舍人际关系是一个多方面的工作,涉及提升个人交往能力、建立有效的冲突解决机制以及强化宿舍文化等方面。这有助于营造一个良好的学习和生活环境,还对女大学生的心理健康、学业成就和未来的社会适应能力产生积极影响。高等教育机构应当重视宿舍人际关系的构建,采取有效措施,为女大学生提供一个健康、和谐、有利于成长的宿舍环境。

#### 参考文献

- [1]朱皓.理工类女大学生宿舍和谐人际关系“二一四”联动体系构建研究[J].成才,2022,(11):64-65.
- [2]李健.辅导员视角下当代大学生宿舍人际关系现状及提升路径研究[J].智库时代,2020,(14):104-105.
- [3]张燕.当代大学生宿舍人际关系类型和影响因素研究[J].现代交际,2020,(03):143-144.
- [4]沈玲.构建符合人全面发展的母语环境——当代大学生宿舍行为现状反思[J].文化创新比较研究,2019,3(24):103-104.
- [5]韩丽萍,殷悦,汪东兴等.构建女大学生宿舍和谐人际关系对策探究[J].现代商贸工业,2019,40(22):165-166.

作者简介:刘忆春,女,汉族,1976-01,海南三亚人,海南三亚学院,讲师,研究生学历,硕士学位,研究方向:学校心理健康教育。