
“谁”在影响大学宿舍关系

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/33606.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

“谁”在影响大学宿舍关系

。晚上10点半，图书馆内，当悠扬的闭馆音乐响起，北京市某高校大三学生小叶关上电脑。沉默半晌之后，她决定再去咖啡厅坐一会儿。

夜色渐浓，24小时咖啡厅内却座无虚席：赶论文、讨论作业、准备考试……还有一帮和小叶一样不想回宿舍的学生。

“不知道从什么时候开始，宿舍里没有人说话了。”小叶告诉《中国科学报》，站在毕业的十字路口，保研、考研、考公、就业，每个人都面临着不同的人生选择。为了不影响室友们备考，早早保研的小叶选择主动“出走”。

尽管已经做到了“早出晚归”，但她依旧能敏锐地感受到宿舍关系的变化。

“有时候，大家上一秒还在聊天，只要见我回到宿舍，便立刻安静下来。”小叶的眼角闪着泪光，这种沉默让她觉得很委屈。久而久之，她开始变得愤怒：“后来，我也不再说话了，待在宿舍的时间也越来越短。”

作为校园生活的重要一环，宿舍关系对每个人的身心健康至关重要。

近日，由中国科学院心理研究所和社会科学文献出版社联合发布的《2024年大学生心理健康状况调查报告》显示，在大学环境中，来自室友的社会支持是降低大学生抑郁风险与焦虑风险的重要保护因素。

然而，当代大学生需要怎样的室友，又该怎样和室友相处？不同的时代环境，关于宿舍关系的讨论也有着不同的焦点。

只能同甘，不能共苦

小叶的遭遇只是当前高校舍友关系的一个缩影。在社交媒体上，“宿舍关系”的话题一直备受关注：“大学宿舍最舒服的关系是——从未翻过脸，也从未交过心”“被舍友孤立怎么办”“对室友关系不要太敏感”……

从“睡在我上铺的兄弟”，到“感谢室友不杀之恩”，网络流行用语的变化直观反映了舍友关系的变化。然而，“家人”和“仇人”只是天平的两端，更多复杂的宿舍关系游走于二者的中间地

带。

“不同的理论模型对室友关系有着不同的分类，一般而言，容易产生矛盾的舍友关系可以分为四种类型。”在接受《中国科学报》采访时，宁波大学心理健康指导中心心理咨询中心主任米多介绍说，在她10多年的心理咨询工作经验中，宿舍关系总是大学校园生活绕不开的议题中的一个重点问题。

“第一种是冲突型的舍友关系，比如室友之间存在资源、空间的争夺，或者不同价值观、生活方式和情感表达的摩擦。”米多告诉《中国科学报》，随着年轻人自我观念和个人意识的不断增强，有些人会认为“大家的想法和做法都应该和我一样”，这种想法会在潜移默化间激化室友之间的矛盾，甚至导致焦虑情绪的产生。

在记者的走访调查中，不少学生表示：“看到舍友去图书馆学习时，就会下意识感到焦虑。”“宿舍里大家都在暗自较劲儿”……当成绩与奖学金、保研、就业等关乎个人前途命运的荣誉绑定时，宿舍逐渐变成了“竞技场”，舍友也从“朋友”变成了“对手”。

“第二种是冷漠型的舍友关系，比如有些学生属于回避型依恋人格，即在渴望亲密关系的同时，又不愿意轻易袒露自己的内心。这种人在宿舍关系中相对比较疏离。”米多介绍说，负性的想法会强化负性的行为，“这种负性循环会让学生在宿舍关系中更加退缩，当冷漠的情绪逐渐强化，行为表现也会更加疏离”。

第三种是依恋型的舍友关系。米多介绍称，这种关系源自于早期母婴关系的投射，此类学生的边界感往往比较模糊，缺乏独立性。在日常生活中，他们更习惯于依赖他人。

“最后一种是功利型的舍友关系，这类学生往往更加关注利益的得失和利弊分析，更注重追求自身利益的最大化。”米多说，而当宿舍中的每一次推心置腹、每一次伸出援手都被视为“有利可图”，人与人之间最珍贵的信任就会慢慢出现裂痕。

而对于小叶来说，“只能同甘，不能共苦”，这样的宿舍关系让她日渐崩溃。

你的感受，是事实吗

2024年11月，在对大学生宿舍关系进行的一项调查中，“网易数读”收集了2277份数据，勾勒出一幅大学宿舍真实的“爱恨情仇”画像。

在调查中，有45.19%的受访者认为，大学舍友只是住在一起的“搭子”；近20%的受访者与舍友之间存在不同程度的摩擦和矛盾。其中，有62.72%的受访者只是有些“小烦”，但还能维持表面关系。

究竟是“谁”在宿舍关系中作祟？

有19.91%的受访者认为是“与舍友缺乏共同的爱好和圈子，玩不到一起”；有19.83%的受访者则苦恼于生活作息不合，舍友半夜打游戏、打电话影响他人休息；还有14.75%和4.41%的受访者指出，毫无边界感和不讲卫生也是宿舍关系中的槽点。

不过，在宿舍关系的日常摩擦中，摩擦双方愿意私下沟通解决的比例只有22.58%。相比之下，有

22.75%和21.33%的受访者选择忍气吞声和冷暴力应对。

“这种长期的忍耐和冷暴力会造成情绪的积压，容易诱发宿舍矛盾激化和他伤的事件，并导致更严重的后果。”米多告诉《中国科学报》。不过，“忍受”并非一些人的有意为之，“我们的绝大多数行为方式都来自早年经验，具有一定功能，它首先保证每个人能够安全长大”。

米多解释称，我国的传统文化更强调内敛的情绪表达，大多数人更习惯将自己的想法和感受藏在心底，不擅长表达真实的情感体验。

“然而，这样的方式很容易导致室友之间交流时的认知偏差。”米多举了一个例子——曾有同宿舍的3名同学向她诉苦，称另一位舍友太不讲卫生，“厕所总是不冲干净”。

“你觉得自己把厕所冲干净了吗？”

“没有。”

“为什么不清理干净？”

“我起得早，她们都还在休息，我怕水箱的声音太大会吵醒她们……”

寥寥几句之后，宿舍的四个人面面相觑。

“宿舍矛盾的源头往往是一些很小的事情，如果大家能坐在一起，可能几句话就说开了。”米多说，每个人的视角不同，感受自然不同，“但感受往往并不等同于事实”。

因此，要想解开宿舍矛盾的症结，沟通是最基础、最直接的方式。

“我们会试着用认知行为疗法和系统式家庭治疗的手段对宿舍关系进行干预——将宿舍的全体成员聚集到一起会谈。会谈开始前，讲清楚流程和规则，每个人的发言只能用‘我’来开头，客观陈述自己的感受，不能带情绪，不能指责对方。”米多说，事实上，每个人都或多或少存在思维陷阱。“在交流过程中，多数人会发现自己的很多感受都基于自身经验的猜测，对方可能根本没有这样的想法。”

在学校心理咨询师的建议下，小叶决定和舍友们把问题说开。

“你平时回来的时候不说话，也没有表情，我们以为你心情不好，所以不敢打扰你。”舍友的想法让小叶震惊万分，“每个人都需要正确辨别‘想法’和‘事实’”。

有个性，这是时代进步

与小叶的情况不同，有一些宿舍关系的破裂并不是“中途走散”，而是始终没有“同行”。

当独生子女的Z世代走进大学校园，强烈的自我意识、丰富的网络生活使得这一代人并不依赖和期待宿舍生活，甚至对此心怀畏惧。

“第一次住集体宿舍是什么感受”“新生住宿怎样避免尴尬”“快来查收宿舍潜规则”“第一次

住宿舍该立什么人设”……在社交媒体上，关于新生住宿的“秘籍”层出不穷。

当外部压力与个性差异相互碰撞，宿舍关系也呈现出多重面向——取外卖可以，出去聚餐不行；聊八卦可以，谈心不行；一起打游戏可以，组队参加比赛不行……“把舍友当成一辈子的朋友”似乎成为一种幻想，“搭子”才是当代舍友关系的“真谛”。

“宿舍只是我暂住4年的地方，毕业后我会回到家乡，没必要用心维系舍友关系。”北京某高校大一学生乐乐（化名）告诉《中国科学报》，上课和实习已经占据她日常的全部时间，“没有时间和精力维系宿舍关系，只要大家彼此不‘越界’”。

与乐乐想法一致的人并不少。

小明（化名）与乐乐同校。他表示，自己所在宿舍的舍友们虽然偶尔会一起聚餐、打球，但“每个人的人生计划都不相同。为了避免冲突，我们从不谈心，一起吃喝玩乐就够了”。

看着社交媒体上乐此不疲地推送“全员上岸”的“学霸”宿舍，乐乐偶尔也会心生不解：“我开始反思，自己并不了解舍友的内心想法，是不是我们平时的交流太少了？”

于是，她开始尝试融入其他舍友的生活，探索不同的兴趣爱好。“慢慢地，我发现自己确实不喜欢那些内容，彼此对未来的规划也存在分歧。”与此同时，她的这份热忱也给舍友们带来些许压力。“后来，我决定继续顺其自然。”

宿舍就像一面棱镜，折射着更多复杂的因素——家庭环境、地域差异、文化观念、消费层级等多重社会结构性因素，都借助生活习惯的“窗口”，共同表现于“宿舍”这一特殊场域。

“强调集体观念是好事，但我们不能强迫不同的学生拥有同样的特质。”米多感叹道，现在的学生更具有自我意识，也能随时在网络上进行情绪表达，“让每个人能够自由彰显个性、自我表达，这是社会进步的表现”。

“现在的宿舍关系变得更加工具化。”米多说，但这恰恰是顺应时代发展的体现。

学校不能缺席

不少人认为，集体生活就是个“小社会”，宿舍就是从校园进入社会的“门”。当来自五湖四海的人推开同一扇门，摩擦、矛盾、冲突、沟通、绝交……不同的状态可能同时上演，在这样的相处过程中，人们逐渐学会了理解与尊重。

作为校园的重要一环，维系良好的宿舍关系、保障学生的心理健康，校方责无旁贷。

2023年4月，教育部等17部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》，明确要求高校开设心理健康必修课、定期监测学生心理健康状况等。

“大多数学校建立了‘学校-学院-班级-宿舍’四级预警网络，一旦发现宿舍内成员出现异常情况，比如明显异于平时的行为方式或情绪表达，就要及时进行必要的干预。”米多向记者介绍。

同时，不少学校也通过宿舍文化节等方式，为宿舍成员提供“共同愉悦体验”项目。米多告诉《

中国科学报》，“共同愉悦体验”即让宿舍全体成员共同参与，合作完成一件有意义的事情，让每个人都能获得参与感和自我价值感。

“此外，我建议定期组织宿舍恳谈会，打造一个平等交流的平台，让大家心平气和地坐到一起，聊一聊近期的不愉快以及各自的情感体验。”米多说，只有通过面对面的有效沟通，学生才能认识到自身的认知差异，进而改变行为，弥补宿舍关系的裂痕。

此外，要想提前预防宿舍矛盾，也可以借助宿舍公约等方式。“明确制定需要大家共同遵守的原则，比如几点熄灯、怎样打扫卫生、空调开多久等。”米多表示，这些虽然只是细节，但日积月累也会对宿舍关系产生巨大影响。因此，提前“约法三章”并设立相应的奖惩制度，更有利于维护和谐的宿舍关系。

然而，对绝大多数学生来说，宿舍生活就像“开盲盒”，永远无法预知是“惊喜”还是“惊吓”。根据“网易数读”的调查，有23.85%的受调查学生希望学校能提前调研，按作息习惯分配宿舍；有20.6%的受访学生希望在宿舍矛盾出现后，允许学生自主更换宿舍。

近年来，越来越多的高校开始尝试将选择权交给学生，让学生主动选择性格、生活习惯更相投的舍友。比如，中国传媒大学就允许本硕新生提前了解宿舍楼层、房间朝向，并填报生活习惯等信息，自主选择“心仪舍友”；厦门大学、南京大学等高校也会提前收集学生的作息、消费、卫生、爱好等信息，由辅导员根据算法或经验进行分配。

“和谐的宿舍关系一定要允许不同声音存在，每个人在关系中都能够表达自己。”米多反复强调，“和而不同”才是宿舍关系的最好写照。

作者：赵宇彤 来源：中国科学报

更多科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发