

文章编号: 1005—0523(2006)03—0113—04

大学生的寝室关系问题及心理咨询

杨东明¹, 严和来¹, 龙 昆²

(1. 华东交通大学 人文学院, 江西 南昌 330013; 2. 南昌大学 学工处, 江西 南昌 330013)

摘要: 人际关系敏感, 长期以来一直是大学生比较严重的心理问题. 临床经验告诉我们, 很多大学生的人际关系紧张都与寝室连在一起. 大学生寝室室友之间的人际关系问题是人际关系中比较特殊的一类关系, 意义重大. 良性的寝室关系会促使同寝室成员积极上进, 共同发展; 恶性的寝室关系则会使寝室成员之间产生不良的情绪反应, 处理不好甚至会酿成恶性事件. 在临床工作的基础上, 本文对大学生寝室关系问题常见的表现形式和原因进行了总结归纳, 同时根据人际敏感问题的严重程度不同, 提出相应的参考策略和方案.

关 键 词: 人际关系; 寝室问题; 心理咨询
中图分类号: B844.2 **文献标识码:** A

1 寝室关系问题是大学生常见的人际关系问题

个体无论与何种人进行交往, 都会发生一定的人与人之间的心理关系, 我们把这种心理关系叫做人际关系^[1]. 人际关系的好坏很大程度受交往各方的心理因素影响. 人际关系敏感, 长期以来一直是大学生比较严重的心理问题. 在江西省全日制大学生中, 人际敏感在各项心理问题中排名第二^[2].

2005 年 10 月, 华东交通大学对全校入学新生进行了一次全面的心理健康状况问卷调查. 采用症状自评量表(SCL—90)^[3], 本次调查对象覆盖全校文理本专科学生共 5271 人, 回收有效问卷 5242 份, 调查结果也印证了大一新生的人际敏感问题仅次于强迫症状排在第二, 如表 1:

从症状的具体人数分布来看, 人际敏感症状较严重者的人数排第二, 但是症状严重者的人数远远超过其他各症

状人数, 排第一, 如表 1.

表 1 华东交大 2005 级新生各症状的人数分布

因 子	无该症状	有轻微症状	有较重症状	有严重症状
躯体化	4 738	474	29	1
强迫症状	3 232	1686	309	15
人际敏感	3 586	1367	259	30
抑 郁	4 129	948	157	8
焦 虑	4 456	693	85	8
敌 对	4 360	747	120	15
恐 怖	4 593	571	73	5
偏 执	4 121	977	132	12
精神病性	7 370	786	82	4
其 他	4 200	938	99	5

而与 04 年 10 月华东交大 04 级学生用同样量表的测试结果相比较, 整体上交大的心理健康水平有所好转, 但是人际敏感问题却是连续两年排在第二位, 如表 2:

收稿日期: 2006—03—20

作者简介: 杨东明(1970—), 女, 内蒙古赤峰人, 讲师.

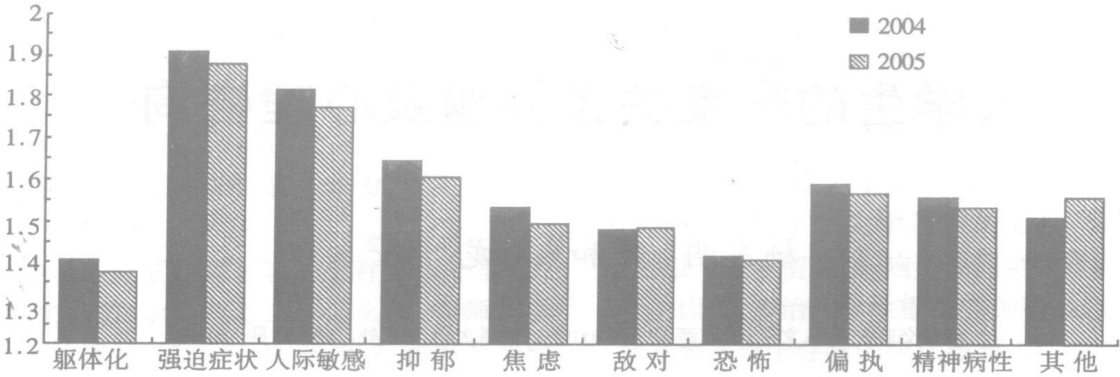


表 2 华东交大 05 级与 04 级学生各症状水平的比较

大学生人际敏感问题非常严重,而心理咨询的临床经验又告诉我们,许多大学生的人际敏感问题是与寝室连在一起,集中在寝室室友之间的人际关系(以下简称寝室关系)上表现出来.大学生寝室关系是大学生人际关系中比较特殊的一类.大多数大学生最早都会在寝室里发展自己的人际关系,在共同生活的寝室里寻找心理认同,克服离家的陌生与恐惧感,寻求同龄人之间的心理依靠.

良性的寝室关系会促使同寝室成员积极上进,共同发展,保证整个大学生生活与学习正常有效、有序地进行.恶性的寝室关系则会使寝室成员之间产生不良的情绪反应,会影响整个大学学习与生活的质量,甚至会造成一些恶性事件的发生.

2 寝室关系问题是大学生常见的人际关系问题

2.1 生活空间狭小是寝室关系紧张的一个客观原因

目前我国大学生普遍是集体住宿,一个寝室居住 4 至 8 个人.在一个相对狭小的空间里,居住着多个个体,每个个体的相对活动空间很小.社会心理学研究发现,临近个体之间一旦超越了一定界限,互相侵扰就会增加,摩擦就会加强.

纯粹的寝室关系紧张通常是从一些日常小事开始,诸如打开水,看电视等,但是一旦这些小事联系到不同当事人

的性格特征和事发背景,寝室关系紧张会变得复杂化,严重化.

2.2 使得寝室关系问题复杂化和严重化原因,集中起来说有四点

2.2.1 缺乏交流技巧是主要原因之一

许多大学生,在上大学前,没有集体住宿的经历,生活圈子相当封闭,学习之外,什么事也不做,或是由父母包办.因此在处理人际关系时,缺乏技巧,不顾对方的情感体验,我行我素,易于引起寝室其他人的不满.在华东交大 2005 级新生测试中,要求学生对以往各年龄段进行简要的评价,绝大多数学生,对初中以后的生活不很满意.通过对测试学生的抽样访谈也可以看出,大多数学生认为,初中以后,特别是高中,除了学习之外,缺少其他各方面的能力培养.

2.2.2 经济文化背景也妨碍寝室关系正常发展

我国各地区、各城乡经济与文化发展都不平衡,这造成不同寝室成员的经济能力与道德修养程度也不同,生活习惯也有差异,这势必也会引起许多不良心理反应.已有报告说明,许多高校的大学生恶意偷盗事件都是寝室内成员所为,这与有些成员的摆阔或妒忌心理息息相关.表 3 反映了城市与农村学生进校时的心理问题就有明显差异:

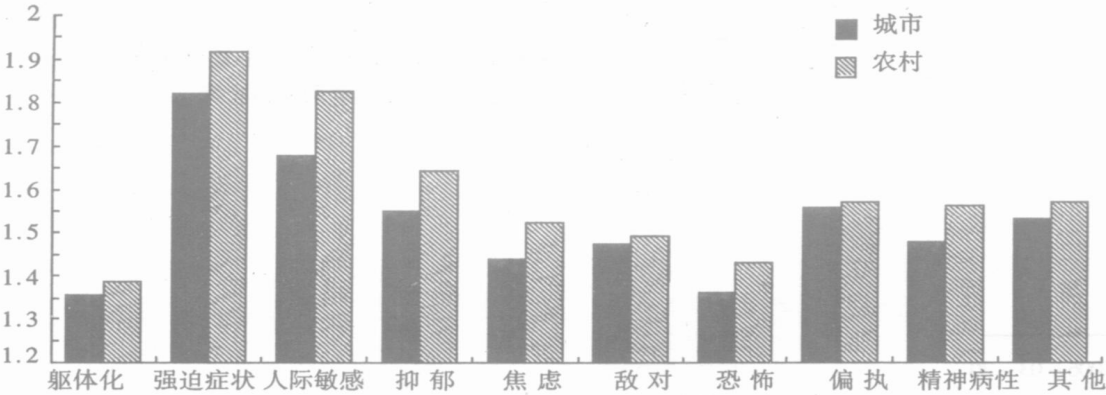


表 3 华东交大城市与农村学生在各症状水平的比较

2.2.3 寝室也是大学生其他各种人际关系紧张的集中爆发地点之一

因为寝室是大学生生活最重要的聚集地点,所以这里的人际关系也必然会折射出一个大学生其他方面的人际关系。许多大学生在高中阶段学习成绩在班上名列前茅,从而得到了老师、家长和同学的多方关注,是群体关注的核心,从心理学上说,这是一种“中心角色”。但是大学是一个人各项能力都能得到锻炼与发展的地方,学习成绩固然重要,但是学生的其他才华也能得以展现。在这之中,一些学生会脱颖而出,继续成为群体关注的“中心角色”,而另一些同学,自然会成为“普通角色”。如果一些角色落差很大的同学同处在一

个寝室,也容易形成比较,从而引起多方面的心理问题,轻则对自己的经历有许多抱怨,因能力欠缺而自卑,遇事畏缩不前;重则导致忧郁症状,厌学厌世。

2.2.4 已有的心理症状,影响寝室关系良性发展

有的同学在进入寝室这个集体时,自身的行为就已经带有明显心理症状。根据本文表1新生入学各种心理症状从各因子的得分,10种症状从高到低排序依次为强迫症状、人际敏感、抑郁、偏执、其他、精神性病性、焦虑、敌对、恐怖、躯体化。从表4可以看出,华东交大2005级学生,总分 $T \geq 200$ 分的为数为470人,这表明约有8.97%的学生心理问题较严重。

表4 华东交大2005级新生SCL-90测试总分的频次分布

总分(T)	$T < 160$	$160 \leq T < 200$	$200 \leq T < 250$	$250 \leq T < 300$	$T \geq 300$
人数	3 293	1479	357	100	13
比率	62.25%	28.21%	6.81%	1.91%	0.25%

而这些症状有时会干扰寝室其他成员的正常生活作息,从而影响寝室关系的发展。例如某些患强迫症的学生,对卫生过份敏感,不仅自己长时间占用寝室的用水和卫生设施,还不允许寝室成员碰到他的任何物品,长此以往,自然难于寝室其他成员正常沟通。

当然,如果咨询进一步深入,我们还可以了解来访者以往更多的成长经历和他的生活环境,从而可以了解来访者更多的性格特点及其形成过程,这些对人际关系的影响意义更深远^[4]。但是,这些本身超出了寝室关系问题本身,这里不赘述。

3 寝室关系问题的咨询治疗

3.1 首先是倾听来访者的倾诉,判断人际敏感的严重程度

一般来说,在处理以寝室为背景的人际关系敏感问题,咨询师首先是倾听来访者的倾诉,收集资料,以及与来访者建立起良好咨访关系,理解来访者,给来访者希望等^[5]。并在适当的时候诱导来访者释放更多的心理情绪。在咨询室里让来访者进行情绪的宣泄,会让来访者被压抑的情感有一个释放的突破口,至少可以暂时缓解来访者的焦虑。

在倾听来访者诉说时,咨询师还有一个重要的工作,是要判断来访者的寝室人际关系敏感问题的严重程度。在做判断之后,才可以根据的问题的严重程度,采取相应的心理辅导或治疗措施。

3.2 对于一些情况轻微的来访者可以进行认知上的开导,组织辅导小组

在无法改变整个寝室的居住环境的情况下,我们需要的是理性处理我们身边的事情。要求来访者总结出问题的各个方面原因,并对这些原因做一次评估,找出能够改变的原因,并明确如何改变。同时向来访者提供一些在寝室里相处的合理的原则。比如,换位思考,“己所不欲,勿施于人”,要求来访者从别人的立场来考虑问题,整体思考,要求来访者

认识到暂时矛盾与长远发展的关系,为了整个人生目标,有时候需要做出一些小的忍耐与让步。在有条件的时候,也可以直接建议来访者改变外部环境,可以在辅导员的主持下更换寝室,和生活作息与习惯更相近的成员住在一起。

此外还可以将多个来访者集中起来,组织一些人际关系的辅导小组。在小组中进行情境扮演,角色识别等,让来访者在一个相对封闭的小组里再现寝室情况,重新体会与评估事件。也可以在辅导小组里做一些有利团结的小游戏。辅导小组可以让来访者获得一些人际交往技能,同时它也在寝室之外为来访者营造一个互相认同互相支持的群体,极大缓解寝室的人际交往压力。

3.3 对于一些问题较严重的来访者,可以采用领悟疗法

领悟疗法^[6],所需时间较长。是让来访者,从意识层面上,领悟到自己的寝室关系紧张还有别的原因在起作用。头几次会谈,要求来访者做较长的倾诉,了解事件(或症状)的整个过程,并提示来访者述说他的性格形成过程、童年经历、家庭情况、读书经历等。然后,根据来访者陈述,向来访者直接提出一个论断:他目前的问题应该是由他以往的某些经历引起。接下来继续询问来访者的生活史,但不勉强深,在这过程中,需要具体化论断(有必要时,可适当修改论断),结合他所说的新材料,强化论断的因果关系,让来访者领悟解释的合理性,接受这个论断。从而让来访者重新摆正心态,以新的角度开始人际关系。

3.3 人际敏感问题严重者,精神分析背景下的心理疗法

还有一些来访者,他们的人际敏感问题已经相当严重,对于这类问题最好采用精神分析疗法,或是精神分析背景下的心理疗法。这些学生的问题很早以前就已经出现,虽然到了大学,集中表现为寝室关系紧张,但是寝室关系紧张只不过是这个很早问题的变形表现。要解决他们的问题,则要深入了解来访者以往的各个方面情况的许多细节之处,甚至要了解来访者幼年发生的许多日常小事。对于这类来访者,需要一个更为长期的咨询过程。按照弗洛伊德的理论:心理过

程主要是潜意识的,至于意识的心理过程则仅仅是整个心灵的分离的部分和动作^[7].弗洛伊德认为这些引起矛盾的行为后面还有一个被压抑了,或是还有一个没有被行为者本身意识到的愿望在左右着行为者的情绪与行为.咨询师要尽可能地让来访者自由言说,在不做批判的情况下,让来访者被压抑的愿望尽可能冒出来,并在适当的时候提示来访者,是哪一些愿望一直在左右着他的行为与情绪.采用这类疗法,需要来访者有极大的主动性和毅力,耗时很长,有的甚至包括他的整个大学阶段,咨询师也应该经常鼓励来访者坚持下来.

参考文献:

[1] 陈庆良,等.大学生心理学[M].贵阳:贵州教育出版社,

1995.

[2] 刘红宁,陈建华.大学生心理健康教育研究[M].南昌:江西人民出版社,2002.

[3] 胡启先,易法建,毛晋平,等.当代大学生社会心理问题及对策[M].1999.

[4] 参看哈里·斯塔克·沙利文著.精神病学的人际理论[M].329 页—387 页,杭州:浙江教育出版社,1999.

[5] Nancy McWilliams.精神分析案例解析[M].北京:中国轻工业出版社,2004.

[6] 江光荣.心理咨询与治疗[M].合肥:安徽人民出版社,1995.

[7] 西格蒙·弗洛伊德著,精神分析引论[M].北京:商务印书馆,1984.

Interpersonal Problem in University Student 's Dormitory and Psychotherapy

YANG Dong-ming¹, YAN He-lai¹, LONG Kun²

(1.School of Humanities and Social Sciences, East China Jiaotong University, Nanchang 330013;2.Nanchang Univ.,Nanchang 330029)

Abstract:For a long time, the susceptible relationship between university students is a serious psychological problem. The clinical experience tell us that many crises relationships is concerned with dormitory problem. The interpersonal problem in dormitory is one of the most special relationships between students and it 's important. Good dormitory relationship will help to bring about going forward of members all together, otherwise, bad dormitory relationship produce vicious sentiment reactions. If it can 't be dealt with well and sometimes, the result could be unpredictable. On the base of clinical experience, this text expresses the common form of the interpersonal problem in dormitory, and conclude the reasons, at the same time, put forward the reference of tactics and programs for psychotherapy about this problem.

Key words:interpersonal problem; dormitory problem; psychotherapy