高校辅导员如何有效化解学生宿舍矛盾

何家文
辽宁地质工程职业学院 辽宁省丹东市振兴区 118000

摘　要：本文旨在深入探讨高校辅导员在化解学生宿舍矛盾中的关键作用及有效策略。通过对学生宿舍矛盾的表现形式、产生原因进行全面剖析，结合实际案例详细阐述高校辅导员在预防和化解宿舍矛盾方面的具体方法和措施，包括加强思想政治教育、建立健全沟通机制、开展心理健康辅导、组织宿舍文化活动等，以促进和谐宿舍关系的建立，为学生的成长和发展创造良好的环境。

关键词：高校辅导员；学生宿舍矛盾；化解策略

How Can College Counselors Effectively Resolve Conflicts in Student Dormitories

Jiawen He
Liaoning Geological Engineering Vocational College, Zhenxing District, Dandong City, Liaoning Province, Postcode: 118000

Abstract: This paper aims to deeply explore the key role and effective strategies of college counselors in resolving conflicts in student dormitories. Through a comprehensive analysis of the manifestations and causes of conflicts in student dormitories, and combined with practical cases, it elaborates in detail the specific methods and measures of college counselors in preventing and resolving dormitory conflicts, including strengthening ideological and political education, establishing and improving communication mechanisms, carrying out mental health counseling, and organizing dormitory cultural activities, so as to promote the establishment of harmonious dormitory relationships and create a good environment for students' growth and development.

Keywords: college counselors; conflicts in student dormitories; resolution strategies.

引言

高校学生宿舍是大学生学习、生活和交流的重要场所，良好的宿舍关系对学生的身心健康和成长发展起着至关重要的作用。然而，由于学生个体差异、生活习惯不同、人际交往能力欠缺等原因，宿舍矛盾时有发生。作为学生思想政治教育和日常管理的主要力量，高校辅导员肩负着化解学生宿舍矛盾、营造和谐宿舍氛围的重要责任。因此，研究高校辅导员如何有效化解学生宿舍矛盾具有重要的现实意义。

1 学生宿舍矛盾的表现形式

1.1 生活习惯冲突

不同学生在作息时间上存在很大差异。有的学生喜欢早睡早起，每天按时作息，以保证充足的睡眠和良好的学习状态。而有的学生则习惯熬夜，晚上玩游戏、看电影或者学习，直到深夜才休息。这种作息时间的差异容易导致双方互相干扰，影响彼此的睡眠质量和学习效率。例如，早睡的学生可能会被晚睡学生的灯光、键盘声等吵醒，而晚睡的学生则可能会觉得早睡的学生起床太早，影响自己的休息。

学生们来自不同的家庭背景和生活环境，在卫生习惯方面也各不相同。有的学生非常注重个人卫生和宿舍整洁，每天都会打扫宿舍卫生，整理自己的物品。而有的学生则比较随意，不注重个人卫生，乱扔垃圾，不整理床铺和书桌。这种卫生习惯的差异容易引发矛盾，尤其是在公共区域的卫生打扫和维护方面。例如，注重卫生的学生可能会对不注重卫生的学生产生不满，认为他们不尊重他人的劳动成果，而不注重卫生的学生则可能觉得对方过于挑剔，小题大做。

1.2 人际关系紧张

学生的性格各不相同，有的性格开朗、活泼外向，喜欢与人交流和互动；有的性格内向、沉静内敛，喜欢独处和思考。这种性格差异在宿舍生活中可能会引发矛盾。例如，性格开朗的学生可能会觉得性格内向的学生过于孤僻，不愿意参与宿舍活动，而性格内向的学生则可能觉得性格开朗的学生过于吵闹，影响自己的学习和休息。

学生们在成长过程中形成了不同的价值观，这些价值观在宿舍生活中可能会引发冲突。例如，有的学生注重学习成绩，认为大学期间应该以学习为主，把大部分时间都花在学习上；而有的学生则注重社交和娱乐，认为大学期间应该多参加各种活动，拓展自己的人际关系。这种价值观的差异可能会导致双方在时间分配、行为选择等方面产生矛盾。此外，在一些具体问题上，如消

费观念、恋爱观等，学生们的价值观也可能存在差异，从而引发矛盾。

1.3 资源分配不均

宿舍内的空间有限，学生们在使用过程中可能会出现分配不均的情况。例如，衣柜、书桌等个人空间的分配可能会引发矛盾。有的学生可能觉得自己的空间不够用，而其他学生的空间却比较宽敞，从而产生不公平感。此外，公共区域的空间使用也可能引发矛盾。例如，有的学生可能会在公共区域堆放过多的个人物品，影响其他学生的使用。

1.4 学习压力引发矛盾

在学业竞争激烈的环境下，学生们对学习环境的需求也各不相同。有的学生在宿舍学习时希望保持安静，以便集中精力学习；而有的学生则可能会在宿舍聊天、听音乐或者看视频，影响其他学生的学习。这种学习环境需求的差异容易引发矛盾，尤其是在考试期间，学生们的学习压力较大，对学习环境的要求也更高。

大学期间，学生们面临着各种学业竞争，如考试成绩、奖学金评定、保研资格等。这种竞争可能会给学生带来压力，导致他们在宿舍中表现出紧张和焦虑的情绪。同时，竞争也可能引发学生之间的嫉妒和不满，从而影响宿舍关系。例如，有的学生可能会因为自己的成绩不如其他学生而产生自卑心理，对成绩好的学生产生嫉妒和排斥；而成绩好的学生则可能会因为自己的努力得到回报而感到自豪，从而忽视其他学生的感受。

2 学生宿舍矛盾产生的原因

2.1 个体差异

2.1.1 性格差异

不同性格的学生在处理问题和与人交往的方式上存在很大差异。例如，性格开朗、直爽的学生可能说话比较直接，容易伤害到性格敏感、内向的学生。性格内向的学生可能不善于表达自己的想法和感受，容易被误解。此外，性格差异还可能导致学生在面对矛盾时采取不同的处理方式。例如，性格急躁的学生可能会采取激烈的方式解决矛盾，而性格温和的学生则可能会选择妥协和退让。

2.1.2 生活习惯差异

学生来自不同的家庭背景和地区，生活习惯各不相同。如有的学生习惯每天洗澡，而有的学生则几天洗一次；有的学生喜欢吃辣，而有的学生则不能吃辣。生活习惯的差异不仅会影响学生的个人生活质量，还可能引发宿舍矛盾。例如，不注重个人卫生的学生可能会影响宿舍的整体卫生环境，引起其他学生的不满；饮食习惯不同的学生在宿舍共同用餐时可能会产生矛盾。

2.1.3 价值观差异

学生们在成长过程中形成了不同的价值观，这些价值观在宿舍生活中可能会引发冲突。例如，有的学生注重物质享受，追求名牌产品；而有的学生则注重精神追求，喜欢阅读和思考。价值观的差异可能会导致学生在消费观念、人生目标等方面产生分歧，从而引发矛盾。

2.2 缺乏沟通技巧

2.2.1 表达不当

学生在沟通时可能由于表达不准确、不恰当，导致对方误解。例如，用指责的语气说话，或者使用一些容易引起歧义的词语。表达不当不仅会影响沟通效果，还可能加剧矛盾。例如，当学生对其他学生的行为不满时，如果用指责的语气表达自己的意见，可能会引起对方的反感和抵触，从而使矛盾更加激化。

2.2.2 倾听不足

在交流过程中，学生往往只关注自己的观点，而忽视了对方的感受和需求，缺乏有效的倾听。倾听不足会导致沟通不畅，双方无法真正理解对方的想法和感受，从而难以找到解决问题的方法。例如，当学生在宿舍中发生矛盾时，如果双方都只强调自己的理由，而不愿意倾听对方的意见，那么矛盾就很难得到解决。

2.3 心理因素

2.3.1 自我中心意识

部分学生以自我为中心，只考虑自己的利益和感受，缺乏对他人的理解和尊重。自我中心意识会导致学生在宿舍生活中不顾及他人的感受，随意行事，从而引发矛盾。例如，有的学生在宿舍中大声播放音乐、打电话，或者占用公共空间堆放个人物品，影响其他学生的生活。

2.3.2 情绪管理能力差

大学生正处于情绪波动较大的时期，一些学生在面对矛盾时不能有效地控制自己的情绪，容易冲动行事。情绪管理能力差会使学生在矛盾中失去理智，采取过激的行为，加剧矛盾的冲突。例如，当学生发生争吵时，如果不能控制自己的情绪，可能会说出伤人的话，甚至动手打架。

3 高校辅导员化解学生宿舍矛盾的有效策略

3.1 加强思想政治教育

组织以“和谐宿舍，共同成长”为主题的班会，引导学生认识到和谐宿舍关系的重要性，培养学生的集体荣誉感和团队合作精神。在班会上，可以让学生分享自己在宿舍生活中的感受和经验，共同探讨如何解决宿舍矛盾。例如，可以邀请一些在宿舍关系处理方面做得比较好的学生分享自己的经验和方法，让其他学生从中学习和借鉴。同时，辅导员还可以通过播放一些关于宿舍矛盾的案例视频，让学生分析案例中的问题和解决方法，提高学生解决宿舍矛盾的能力。对于在宿舍矛盾中表现比较突出的学生，辅导员要进行个别谈话教育。在谈话中，辅导员要了解学生的想法和感受，帮助学生分析矛盾产生的原因，并引导学生寻找解决问题的方法。例如，如果学生是因为生活习惯不同而引发矛盾，

辅导员可以引导学生学会尊重他人的生活习惯，通过沟通和协商找到一个双方都能接受的解决方案。如果学生是因为性格差异而引发矛盾，辅导员可以引导学生学会理解和包容他人的性格特点，学会与不同性格的人相处。辅导员可以树立一些在宿舍关系处理方面表现优秀的学生榜样，通过榜样的示范作用，引导其他学生学习和借鉴。例如，可以评选出“和谐宿舍”“文明宿舍”等荣誉称号，并对获得荣誉称号的宿舍进行表彰和奖励。通过这样的方式，可以激发学生的积极性和主动性，让他们更加注重宿舍关系的和谐与稳定。

3.2 建立健全沟通机制

选拔责任心强、沟通能力好的学生担任宿舍长，负责宿舍的日常管理和沟通协调工作。宿舍长要定期组织宿舍成员召开会议，了解大家的需求和意见，及时解决宿舍中存在的问题。同时，宿舍长还要及时向辅导员汇报宿舍的情况，以便辅导员能够及时掌握学生的动态，采取有效的措施进行管理和指导。

在宿舍区设立意见箱，让学生可以随时将自己的意见和建议投放到意见箱中。辅导员要定期查看意见箱，了解学生的需求和意见，并及时给予回复和处理。通过设立意见箱，可以为学生提供一个表达自己意见和建议的渠道，增强学生的参与感和归属感。定期组织宿舍座谈会，让学生有机会面对面地交流和沟通。在座谈会上，辅导员可以引导学生围绕宿舍生活中的热点问题进行讨论，如作息时间、卫生习惯、学习环境等。通过讨论，学生可以更好地了解彼此的需求和意见，共同寻找解决问题的方法。同时，座谈会还可以为学生提供一个交流感情、增进友谊的平台，促进宿舍关系的和谐与稳定。

3.3 开展心理健康辅导

邀请专业的心理咨询师为学生举办心理健康讲座，普及心理健康知识，提高学生的心理健康意识。在讲座中，心理咨询师可以结合宿舍矛盾的实际案例，分析矛盾产生的心理原因，并提供相应的解决方法。例如，心理咨询师可以讲解如何控制情绪、如何进行有效沟通、如何处理人际关系等方面的知识和技巧，帮助学生提高解决宿舍矛盾的能力。组织开展心理辅导活动，如团体心理辅导、心理拓展训练等，帮助学生缓解紧张情绪，增强心理素质。在心理辅导活动中，辅导员可以引导学生通过游戏、互动等方式，体验团队合作的力量和乐趣，学会理解和包容他人。同时，心理辅导活动还可以为学生提供一个放松心情、释放压力的平台，让学生在轻松愉快的氛围中提高自己的心理健康水平。

建立心理危机干预机制，对有心理问题的学生进行及时的心理辅导和干预。在宿舍矛盾中，如果学生出现严重的心理问题，如抑郁、焦虑、自杀倾向等，辅导员要及时启动心理危机干预机制，邀请专业的心理咨询师进行评估和治疗。同时，辅导员还要与学生家长保持密切联系，共同关心和照顾学生的心理健康。

3.4 组织宿舍文化活动

举办宿舍文化节，营造积极向上、和谐友爱的宿舍文化氛围。在宿舍文化节中，可以组织开展各种形式的活动，如宿舍装饰大赛、宿舍才艺展示、宿舍趣味运动会等。通过这些活动，可以增强宿舍成员之间的凝聚力和向心力，促进宿舍关系的和谐与稳定。同时，宿舍文化节还可以为学生提供一个展示自我、发挥才能的平台，丰富学生的课余生活。开展文明宿舍创建活动，引导学生树立文明意识，养成良好的生活习惯。在文明宿舍创建活动中，可以制定文明宿舍评选标准，如宿舍卫生、作息时间、人际关系等方面。通过评选文明宿舍，可以激发学生的积极性和主动性，让他们更加注重宿舍的文明建设，提高宿舍的整体水平。

4 结语

高校学生宿舍矛盾是影响学生身心健康和成长发展的重要问题，高校辅导员在化解学生宿舍矛盾中发挥着不可替代的作用。通过加强思想政治教育、建立健全沟通机制、开展心理健康辅导、组织宿舍文化活动、加强家校合作以及提升自身专业素养等有效策略，辅导员可以更好地预防和化解学生宿舍矛盾，促进和谐宿舍关系的建立。在实际工作中，辅导员要不断探索创新，根据学生的实际情况和需求，灵活运用各种方法和措施，为学生创造一个良好的宿舍生活环境，助力学生的成长和发展。

参考文献：

[1] 梁海燕 , 张萍 . 高校辅导员“进宿舍”开展大学生思想政治教育的可行路径 [J]. 广西教育 ,2024,(12):73–75+165.

[2] 孔令奇 , 祖丽胡玛尔・吐尼亚孜 . 高校辅导员加强学生宿舍管理服务工作对策研究 [J]. 北京教育 (德育),2023,(11):83–87.

[3] 孙海英 , 毕记满 . 心理咨询技能在辅导员谈心谈话中的应用——“4 ： 1”女生宿舍关系紧张问题为例 [J]. 山西青年 ,2023,(21):196–198.

[4] 李月 . 辅导员视角下高校学生宿舍管理研究 [J]. 成才 ,2023,(21):81–82.