# 宿舍人际关系

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-02-14

*宿舍人际关系（精选6篇）宿舍人际关系 篇1　　案例描述　　江某，女，20岁，大二学生，家住汕头。身高1.62米，躯体协调，从小无身体异常，无器质性疾病，无家族精神病史。父母均为生意人，家境良好。江某是家中独女，父母对其较为溺爱。由于性格内向*

宿舍人际关系（精选6篇）

**宿舍人际关系 篇1**

　　案例描述

　　江某，女，20岁，大二学生，家住汕头。身高1.62米，躯体协调，从小无身体异常，无器质性疾病，无家族精神病史。父母均为生意人，家境良好。江某是家中独女，父母对其较为溺爱。由于性格内向，几乎没有其他爱好，很少主动和人沟通交流，朋友也不是很多。到了大学后，想尽量多交几个朋友扩充自己的人际交往圈，但因为缺乏人机交往技巧，不知如何与他人相处，时常被人误解，压力很大，导致现在和宿舍同学关系不是很好。平时和班上其他同学接触也很少，大一下学期交了男朋友，经常和男朋友一起活动。

　　个人陈述：最近一周感觉特别糟糕，吃不好睡不好，心情很差。特别不想回宿舍，一想到要面对三个舍友、面对不可调和的矛盾就觉得很苦恼。大一时因为宿舍卫生的问题我们吵过架。我觉得她们好变态，作为女孩子竟然那么不讲卫生，宿舍的地脏了从来都不拖，所有卫生基本都是我来搞。每次独自打扫卫生时，心里很不爽。凭什么都指望我干活呀?我又不是奴隶。有时我躺在床上休息，她们就不停地说话，从来都不顾我的感受。我经常忍受不了，戴着耳机，可是还是能听到。差不多一星期之前，我刚和男朋友吵完架心情很不好，于是把电脑音乐开到很大声，她们却指责我太吵了。平时我都是忍着她们，我都没说过她们吵，她们凭什么说我吵?之前也会有一些矛盾，过后也都就过去了。但是这次争吵之后，她们就不理我了。我搞不明白，她们为什么会这样子针对我。老师，我真的很苦恼，真不知道要怎样才能搞好宿舍之间的关系。

　　案例分析

　　生理原因：没有发现该来访者生理上有何病因。

　　社会原因：来访者属于家里的独生女，父母对其过度宠溺，使其从小就自我为中心;在宿舍里和舍友矛盾升级，在班上也很少有朋友;在家里父母宠她，什么都以她为中心，到了学校，和父母相比，别人对她的关爱和照顾比较少，不再是众人的焦点。

　　心理原因：性格内向，偏执拗，以自我为中心，追求完美。

**宿舍人际关系 篇2**

　　宿舍人际关系主题班会方案

　　【主 题】相亲相爱一家人—— 宿舍人际关系

　　【时 间】50分钟

　　【地 点】室内

　　【形式】讨论、分享、脑力激荡

　　【目 的】认识宿舍人际关系的重要性，结合本宿舍实际情况讨论宿舍人际关系和谐的原因及破坏和谐宿舍人际关系的因素和事件;引导学生思考怎样建立和谐的宿舍人际关系，怎样处理宿舍矛盾，倡导互帮互助精神。

　　【准 备】 1、在全班征集宿舍人际关系中最棘手的问题2、小卡片若干张

　　【班会操作示范】1、全班以宿舍为单位分组。(2分钟)2、“我心中最佳宿舍”评选活动。(10分钟)

　　[操作]班主任(或心理委员)给每位宿舍长发放一张小卡片，各组在宿舍长的组织下用四个词语表述宿舍的“室风”。班主任(或心理委员)以宿舍为单位，将词语写在黑板上;同学们通过这些词语来评选“我心中最佳宿舍”;以集体到讲台亮相的形式进行嘉奖。

　　[注意事项] 该活动为班会的热身活动，班主任(或心理委员)不对词语作负面评价，只做正面引导，如“我喜欢这个词”，“我喜欢这种感觉”等等;另外，挑出一些词语引出下一节班会活动。

　　3、良好的宿舍人际关系给我们带来了什么?(15分钟)

　　[操作]①班主任(或心理委员)根据上一阶段活动引出这一问题，要求学生思考2分钟后，每组选派1名学生与全班分享。②班主任(或心理委员)做分享总结。

　　[注意事项] 这一阶段活动的目的是为了让同学们重温自己在宿舍生活中所享受到的快乐和同学的友谊、帮助，达到情感的共鸣，班主任(或心理委员)要紧紧抓住学生的感受，比如“对他(她)的帮助我感到温暖”等等，强化室友间的互帮互助带给人的支持、尊重等，以及对助人者的认可和赞赏。

　　班主任(或心理委员)可以先要求大家回想，再要各组派代表，达到每一位同学都重温快乐，学会感恩的目的。分享过程中，班主任(或心理委员)要对分享者采取支持、肯定的态度，说出对这一事件的自我感受。分享总结要根据现场的情况，突出班会的主题，引出下一阶段活动。(总结参考：宿舍是大学生逗留时间最长的场所，有研究表明：大学生一天24小时，在宿舍的时间除睡眠外长达5小时，他们在宿舍吃饭、看书、上网、聊天……，因此宿舍人际关系就成为大学生最重要的人际关系之一。刚才我们用了几分钟时间回顾了在宿舍里的快乐，这种快乐是怎么产生的，是良好的宿舍人际关系带给我们的，有了良好的宿舍人际关系，宿舍才能真正算得上一个家，一个温暖的地方，一个让我获得支持不断感受成长快乐的地方。)

　　4、在宿舍人际关系中你认为最棘手的问题是哪些?(5分钟)

　　[操作]①公布征集活动中最集中的五个(有几组选几个)问题。班主任(或心理委员)对问题作简短的总结。②每组一个问题，宿舍长组织组员开展讨论，商量解决的办法。

　　[注意事项]这一阶段可以灵活处理，如两组比赛，看哪组对这同一问题想出的办法多。

　　5、如何解决这些问题?(15分钟)

　　[操作] ①每组派一名代表分享结果。 ②班主任(或心理委员)作分享总结。

　　[注意事项] 对一些好的点子，班主任(或心理委员)可以给予肯定。这一阶段的目的主要是引导学生正确看待宿舍人际关系中出现的问题，提供一些解决问题的新思路、新方法。

　　(总结参考：快乐来自人际关系，烦恼也来自人际关系。宿舍作为大学生人际关系发生最多的地方，带给我们的既有快乐，也有烦恼。当我们的宿舍人际关系出现问题的时候，我们该如何面对?通过大家刚才的讨论，我们不难发现，宿舍人际出现问题的根本原因就在于我们有时只站在自己的立场或利益面上，这个时候，谁对谁错是很难说清楚的。所以，有时候面对宿舍问题，我们最需要做的是宽容与理解，多一点换位思考，多考虑一下他人的感受，多看重一点大家集体的利益和要求。)

　　6、班会结束。①班主任(或心理委员)对整个班会做回顾总结。(总结参考：今天，我们专门来讨论了我们的“家庭”，这个“家”在很多时候总是充满的欢声笑语，总是让我们恋恋不忘;但有时候在这个“家”里也会发生一些不开心的事情，让我们烦恼。就把它当作一种学习的延续，就把它当作一种普通的人际互动，相信我们一定能够处理好这些问题。我们每一个人都是不一样的，都有我们的“过人之处”，所以就让我们带着一种向他/她学习的态度、一种宽容与大度的胸怀、一种换位思考的习惯来面对我们的宿舍人际吧。我们相亲相爱一家人，来，让我们唱起来!)

　　②全班合唱《相亲相爱一家人》。

**宿舍人际关系 篇3**

　　【摘要】宿舍是在校大学生学习、生活的安身之所，所以大学宿舍的人际关系是非常重要的。研究表明，大学生宿舍人际交往总体情况令人担忧。人际和谐程度男生宿舍比女生宿舍略高，文科生和理科生之间没有差异，来自不同地方的个体差异和在校大学生的生活习惯性格差异与宿舍人际关系联系明显。

　　【关键词】心理健康;大学生;宿舍

　　宿舍人际关系的好坏，将直接影响到大学生身心健康。大学生宿舍人际关系研究对大学提高教育管理水平，提高大学生的心理健康水平，促进学生的成长，具有非常重要的意义。

　　一、问题的提出

　　大学宿舍人际关系问题应当正视并寻求方法解决，对于出门在外的大学生来说，宿舍不只是一个生活的地方，更像是自己的家，宿舍人际关系需要认真对待，尤其要注意相互间的沟通交流与协调。山东大学的心理咨询室吴少怡主任说：“大学宿舍是一个很小的‘小社会’，舍友之间的关系看似简单，其实不然，它是学生之间最重要，最敏感的关系，社会化的过程其实就是大学生人际关系的缩影。良好的宿舍人际关系可以使得几年大学生活愉快度过。”[1]大学宿舍既是大学生的社会，也是大学生的家庭，和谐的关系能增强归属感，能满足“归属与爱”的内在需要。

　　高校宿舍人际关系是与在校学生的个人或团体交往过程中的心理关系。 “心理学家卡伦・霍尼韦尔根据个人的方式，以避免人际焦虑症互动的过程中将人群分为三类：接近人群、反对人群与走出人群。”[2]“总体而言，产生这些现象的主要原因是个人、家庭、教育等社会问题凸显。要解决上述问题，高校可以开展移情的教育、开设沟通课程、加强思想教育和加强人际交往指导，使学生建立正确的意识观和价值观，并努力改进各个方面。”[3]毛晓玲女士提出了宿舍的特征理论概念的关系，编制了大学宿舍人际关系问卷，探索宿舍人际关系的特点。“问卷题目包括四个因素：人际冲突、人际和谐、人际亲融和人际干扰四类。”[4]大学生形成以学习和生活二者之间关系为主要内容，形成语言、思想、知识、媒体等以不同形式相互交流感情的宿舍人际关系，不同类型大学宿舍之间的人际关系还分为宏观与微观两个方面。“从宏观的角度来看，整体的关系类型可分为宿舍和谐、和谐弱、分散及小团体式的，从微观角度分为四个类型，即个别成员之间的关系、宿舍友好关系、孤独和寂寞型关系、对立型关系。”[5]许传新的研究表明大一宿舍人际交往频繁，大二开始减少，大三时降到最低限度，大四宿舍人际关系有反弹。“不同年级的学生评估自己的宿舍人际关系有所差异。” [6]大一宿舍成员他们对宿舍人际关系评价最高，大二开始下降，大三下降到最低点，大四有反弹。卢宁采用系统心理治疗技术以大学宿舍为单位进行团体辅导，进行前后际交往态度的干预和生活满意度调查，进行心理测试，并依据不同性别，不同档次，对前后学生的测试结果进行比较分析得出不同结论。高校宿舍辅导旨为端正学生的人际交往态度，提高他们的生活满意度，具有现实意义，对“大学生的人际交往重视的越早，自我意识的改善和发展空间的紧密程度及相互接触和交流空间越大。”[7]宿舍是其他学生组织所不能比的，它会直接影响到大学生的身心健康。然而，研究表明，目前的形势不容乐观，大学生宿舍人际关系不和谐的事情经常发生，使得宿舍人际关系的研究就显得尤为必要。

　　二、大学生宿舍人际关系心理障碍的自我超越

　　1、 树立正确的交往观念与心理

　　增强自信，消除自卑。一个人一旦失去了信心，人际交往必然困难重重，在校学生的交流应该是友好的和诚实的，有合理的方式，没有过多端庄矜持，应当谦卑和谦逊，充分展示他们的自信心。

　　“缺乏人际交往的技巧也是影响关系的原因之一。”[5]语言是人际交流的一个重要组成部分。一些学生，在与他人说话时，往往顾左右而言他，忽视对方的话语，学不会倾听。在与教师、学校领导、用人单位等沟通时，如果自大的话，不注意听，会造成严重的不良后果甚至错失发展的大好机会。在与他人进行语言交流时，一定要表现出真诚的一面，在别人说话时，不要轻易的去打断，当别人陈述意见观点时，要认真去听，并快速思考，直到对方停下来，然后再发表自己的意见和看法。

　　2、开明豁达

　　社会的复杂性导致了人格的丰富性，这将不可避免地导致人与人之间的冲突加剧，所以要保持周围良好的合作关系，必须学会求同存异，以开明的心理素质，多为他人着想，做最诚实的自己。做一个开明的人是有一定的难度，但学生在日常生活中，一定要注意培养这种交流的质量，以更好地适应生活，适应社会。学生应学会同情，关怀，以达到心灵的沟通和情感的共鸣。

　　3、学会控制自己的情绪

　　其他人的的意见不要太在乎，因为一个时刻，当你在一个陌生的环境，可能是紧张、害羞，可引起人体强烈的焦虑和自卫处于高度紧张状态，从而使别人会认为你是因为他有不信任的感觉，从而阻碍双方关系的发展。这个时候，你就要尽量控制自己的情绪，并且做出最诚恳的解释，尽快融入集体生活。

　　4、学习人际沟通技巧

　　掌握娴熟的人际沟通技巧，可以帮助人们相互增强了解，缩短心理距离，建立良好的关系。许多存在人际交往障碍，主要是由于缺乏沟通技巧造成的，因为缺乏沟通和人际交往能力，往往对人际关系失去兴趣，并造成在人际场合被动、孤立的境地，不仅不能正确表达自己的想法，反而限制了自己的发展。应用主动积极的方式，逐步改善人际关系问题，而不是一味地回避。事实上，社交技巧是多种多样的，如增强人际吸引力、幽默，巧妙批评、语言艺术等等。对大学生来说，建立勇气和人际交往的信心后，应展开心理素质培训，正确利用语言艺术。成功的交流，包括诚实守信、谦虚、谨慎、热情助人、尊重、理解、豁达和慷慨等品行素质。。

　　5、加强自身修养

　　良好的品质、能力，拥有一定的专业知识的人更容易受人喜爱。人们欣赏他的性格，钦佩他的能力 ，因而更愿意与之亲近，成为朋友。所以，如果你想增强人际吸引力，更友好，更和谐的与他人共存，应该展示自己的长处，使自己的性格、能力的不断提高完善，做一个文武兼备的有识之士，使朋友能感受到你的真诚和热情。

　　总而言之，学生在人际交往中应树立自信心，不断提高自己的交往技能，勇于实践善于总结，不断完善自我，真诚对待宿舍里的每一位学生，尊重他人，理解他人，运用积极的沟通方式来解决冲突或分化冲突，把握好宿舍人际交往关系，在人际交往中取得成功，才能在人生中取得成功。

　　参考文献：

　　[1]孙琦，刘吉顺.大学生如何处理人际关系宿舍[N].中国教育报，20xx-20xx -1-25(10).

　　[2]张丹.大学生宿舍人际和谐分析[M].哈尔滨：世纪桥，20xx.

　　[3]毛晓玲，韩立红，张坚美.大学生宿舍人际关系的特点[J].中国心理卫生杂志，20xx.

　　[4]唐乒球.大学宿舍人际关系的研究[J].广西大学学报，1999.

　　[5]许传新.宿舍人际关系质量 [J].当代青年研究，20xx.

　　[6]卢宁.高校宿舍及态度和生活满意度的研究[J].预防医学情报杂志，20xx.

　　[7]杨荣.学生宿舍人际关系干预研究[A].上海：上海师范大学学报，20xx.

　　[8]黄希庭.心理健康教育[M].上海：中国东部师范大学出版社，20xx.

**宿舍人际关系 篇4**

　　案例描述

　　陈某，女，20岁，是家中独生女，出生后身体较健康，因父母忙于工作，自幼由爷爷和奶奶照顾。在读大学二年级学生。性格内向，自幼朋友甚少。学习刻苦，成绩一般，复读一年。自大二开学以来，她根本不想呆在寝室。她感到焦虑，郁闷，苦恼;感觉“大家都挺虚伪的，一回到寝室，就胸口发闷”。原因是她觉得自从大二以来，舍友们都不怎么关心学习了，只顾玩、找男朋友什么的;最讨厌的就是那个所谓本地的女孩子，老是和她针锋相对：她晚上她说早点睡觉，那个女孩子早上就起得特别早，陈某想她肯定是在报复自己，让她小声点，她就很冒火地和陈某吵起来了;还有一件事就是班上的同学竞争入党，本来寝室也有3个室友申请了，但是后来人数有限，陈某得到了入党的机会。一天陈某回寝室看到她们几个在聊天，听到她们好像说“什么就会讨好老师，拍马屁什么的”。陈某一听就知道在说自己，从那天以后她们几个关系变得很差了。陈某心里特别不舒服，已经到了孤立无援的地步。因为心情一直很糟糕，在学习上面不能静下心来，根本无法专心复习，还有一个多月就要期末考了，怕成绩考得不好，更怕会挂科，越想心里越乱，越不知所措。

　　案例分析

　　1、生物学原因：该求助者自幼体健, 无躯体异常感觉，没有明显的生物原因。

　　2、社会性原因：

　　(1)人际关系方面，几乎没有知心朋友，和室友之间的误会;

　　(2)家庭的教养方式存在一定的问题，父母忙于工作，缺乏沟通，对求助者的个性形成和发展有较大影响。

　　(3)缺乏社会支持，如被同学背后议论，很少和老师沟通。

　　3、心理原因：

　　(1)被烦恼、焦虑、自卑情绪所困忧，自身缺乏有效解决问题的行为模式。

　　(2)性格偏内向不稳定，个性追求完美，争强好胜。

**宿舍人际关系 篇5**

　　案例背景

　　刘同学原住214寝室，后宿舍床位调整搬至213寝室，搬入后与宿舍同学之间相处不甚融洽，因个人习惯和性格等原因与同学关系平淡，尤其与毛同学之间产生一些误会，累积了一些矛盾。

　　案例概述

　　毛同学向老师反映上课时与刘同学坐一起，因毛的鼠标线搭到了刘的鼠标线，刘抓起毛的鼠标摔在桌子上，毛对刘的行为不解，感觉长期以来刘对他一直不友好，经常故意表现出针对他个人的言语攻击，扰乱他的正常生活，毛感觉很压抑。

　　班主任先与毛进行了沟通，帮助他寻找两人不和的原因，从自己和对方身上深入分析问题所在，毛表示两人平时并无太多交往，只是刘好象看不惯他在宿舍讲话及与其他同学关系好。

　　后续找刘同学聊天谈及此事，他说两人没什么大事，都是在宿舍时一些生活习惯和说话方式不太好造成两人互相之间不理解，进一步引导后刘同学也承认自己说话有时太直接，语气措词过激，未能考虑毛同学的感受。

　　经了解后情况基本明确，这是比较常见的人际关系处理不当。经老师与两人谈话后都从自身方面认识到了一些问题，表示愿意在老师的主持下做一次深入的谈心，希望改善同学之间关系。

　　案例分析

　　学生之间很多是因为性格方面不和谐、生活习惯不一致，相互不能包容、不理解而产生的小矛盾，如果不及时沟通解决会累积到矛盾扩大甚至发生冲突，这些小矛盾往往是学生都不愿意妥协或是交流太少甚至是交流方法不当而没能得到缓解，轻者是学生之间互不理睬，重者则不是发生冲突。学生一般也不太愿意老师参与进来，如果老师能够及时察觉并调解，这种情况大多很容易缓解。

　　经验和启示

　　1、发现学生之间出现矛盾通常先及时、单独找当事人了解情况，帮助学生从自身和对方两个方面去分析原因，不能片面;

　　2、从心理方面安抚学生，以防矛盾进一步加深;

　　3、通过了解到的情况安排双方学生座谈，作友好交流，将各自心里的困惑当面坦白，以求得相互理解;

　　4、适当提示学生一些与人相处沟通的技巧，化解类似的矛盾。

　　5、要努力提升班干部同学在维持学生关系上面的能力，做到有问题及时反映，小问题自己处理，大事件随时报告。

**宿舍人际关系 篇6**

　　一，活动主题 感受宿舍人际关系，思考和谐发展方向。

　　二，活动背景 经过大一一年，各宿舍内部成员之间的人际关系格局基本定型，而状态各有差别：有的宿舍内部关系极为亲密，有的宿舍成员各自独立相安无事，还有的宿舍处于冷战状态…… 另外，由于大家平日鲜少进入其他宿舍进行交流，对其他宿舍的人与事不甚了解。

　　三，活动目的

　　让大家反思、评估所在宿舍人际关系现状。

　　通过了解其他宿舍的情况，加深对其他宿舍同学的认识。

　　通过对比各宿舍的情况和一些外界的极端案例，感受、思考一下自己宿舍相 比之下值得庆幸、感恩或需要改进的地方。

　　本活动作为一个班级集体活动，也算是一次班级课外聚会，沟通集体感情。 四，活动对象 12级人力资源管理2班全体成员 五，活动时间地点 时间：待定(假设为11月24日晚上) 地点：一教某教室 六，活动流程：

　　(一)前期准备

　　《生活大爆炸》的节选视频片段，重点是谢尔顿的各种烦人表现。

　　向各宿舍收集他们对该宿舍成员人际相处模式的叙述材料，例如：各成员性格、生活习惯，成员之间的相处、行动模式，宿舍氛围(如胶似漆、相安无事、冷战等)，宿舍特色……等等。

　　收集宿舍惨剧案例，如清华复旦宿舍毒杀案。

　　制作PPT，包括各环节标题(根据需要加上介绍)，上述提到的宿舍材料、极端案例，以及建议等。

　　活动当天班委要确保一间一教的教室，并打开多媒体。

　　提前指定好某位同学负责活动过程的摄影。

　　准备一张幕布，以及4张抽签(1~4号)

　　(二)当天流程

　　PART 1：播放《生活大爆炸》节选视频片段

　　PART 2：情报解禁!各宿舍人际相处模式大公开 每间宿舍至少派一名代表(也可以全员出动)，配合由他们先前提交的材料所制作出的PPT，对本宿舍人际相处情况进行介绍。 PART 3：案例放送〃感谢室友不杀之恩

　　PART 4：面对现状，班委们的几点建议 大方向是“多点理解、多点包容、多点感恩”，具体一些的建议需要通过分析各宿舍上交的材料再提出。现场灵活发挥很重要。

　　PART 5：游戏环节〃心有灵犀 每个宿舍为一组，按宿舍号顺序依次进行游戏，每次一组，共13组。 主持人从1~4号中抽签，对应床号的同学上台参加游戏，分别站在左右两侧的白板前面。(不足4人的宿舍则根据实际情况灵活处理。) 示例： A与B同学被选中了。上台之后两人严禁说出与答案相关的内容。建议先写下“1、2、3……”等序号。 1~2名工作人员围绕着其中一人(假设是A)撑起幕布，以防两人看到对方在白板写下的东西。 然后主持人连续提问：“A习惯在几点吃晚饭?”“B的微博背景颜色是什么?”……答题时限为90秒。另外需要一名工作人员记录主持人问了什么(念得太快，恐怕主持人都不记得)。 两人开始同时写下答案。时间结束后，幕布不遮着A，改为遮住答案，一题一题地公布答案。 两者的答案每吻合一次便获得1分。然后根据每组获得的总分进行排名，分数最高的前3个宿舍有奖品，分数最低的3个宿舍要接受惩罚。

　　(三)后期处理

　　收拾好现场，保持教室清洁，并关好多媒体、电灯。

　　根据同学们的意见，决定是否将PPT上传到班群上作为留念。

　　总结整理好活动材料，打包发送给“润心工程”的相关负责人。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找