

# 拨开孤立迷雾，合力育人成长

## ——因宿舍人际关系引发的心理危机案例分析

吴昊

重庆邮电大学心理辅导中心，重庆

收稿日期：2022年1月24日；录用日期：2022年2月16日；发布日期：2022年2月23日

---

### 摘要

宿舍人际关系在大学生学习生活中非常重要，良好的宿舍关系有利于大学生身心健康。本文通过一例因宿舍人际关系引发的心理危机案例，概述了学生因受到宿舍同学孤立而情绪崩溃，学习成绩下降的情况，在此基础上从不合理信念、气质类型以及人际沟通技巧三个方面进行分析并提出相应的处理措施，干预和反馈效果较好。最后对该案例进行反思总结，并对未来工作提出建议。

### 关键词

宿舍人际关系，气质类型，合力育人

---

# Uncover the Truth of Isolation and Help Students Grow Together

## —Case Study of Psychological Crisis Caused by Interpersonal Relationship in Dormitory

Hao Wu

Psychological Counseling Center, Chongqing University of Posts and Telecommunications, Chongqing

Received: Jan. 24<sup>th</sup>, 2022; accepted: Feb. 16<sup>th</sup>, 2022; published: Feb. 23<sup>rd</sup>, 2022

---

### Abstract

Interpersonal relationship in dormitory is very important in college students' study life. A good dormitory relationship is beneficial to the physical and mental health of college students. This article introduces a student who has emotional and learning problems due to being isolated by her roommates. Next, this article analyzes irrational beliefs, temperament types and interpersonal

communication skills and puts forward corresponding measures. Finally, we reflect on this case and make some suggestions for future work.

## Keywords

Interpersonal Relationship in Dormitory, Temperament Types, Combined Education

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

宿舍是大学生情感互动、人际交往、生活学习的重要场所，大学生在校阶段，大约三分之一的时间是在宿舍中度过。宿舍成员间的相处模式、相处效果，都会对大学生的思想成长产生一定影响[1]。一项针对大学生宿舍关系的调查显示，宿舍中小团体普遍存在，排他现象明显，这对宿舍良好关系的维护有着极大的危害性[2]。被排挤和孤立的学生可能在过程中产生不同程度的心理困扰甚至引发心理危机。本文拟通过对一则实际案例干预过程的反思回顾，以期为解决因宿舍人际矛盾引发的心理危机提供新思路 and 参考借鉴。

## 2. 案例概述

本案例黄某，大二年级女生，来自于吉林省，家中独女，父母常年在韩国打工，很少回家，和黄某沟通较少。黄某自小跟随爷爷奶奶长大，高一时爷爷去世，目前家中是奶奶和奶奶的新老伴。黄某性格比较内向，不怎么爱说话，很少参加集体活动，学习非常刻苦，成绩中上。

某日晚7点左右，黄某主动预约心理咨询。咨询中，黄某情绪低落，一脸愁容，眼睛很红，看起来像刚刚哭过。她告诉咨询老师，最近一段时间自己感觉室友都孤立她，做什么事都不叫她一起，回到宿舍也当她不存在，心理很难受，很孤独。大一的时候和宿舍其中一个女孩关系还好，但最近连她也爱答不理。这种苦恼和焦虑让她感到精神疲惫，晚上常常失眠，白天更是胃痛频发，吃药也不见好转。一开始她想着只要好好学习，用专注学习来减轻被孤立带来的烦恼，然而事与愿违，由于她休息不好、精力不足，导致学习效率下降，学习效果很不理想，期中考试成绩下滑厉害。黄某觉得学习、生活各个方面都不尽如人意，感觉非常难受，甚至出现自杀念头。黄某表示特别羡慕人际关系良好的同学，想改变现状，认为只有把人际关系问题处理好了，身体和学习才能好起来，她迫切想改善目前的人际关系状况。与黄某讨论后，确定咨询目标为缓解负面情绪与躯体症状，宿舍人际关系得到一定程度上改善。出于对学生生命安全的考虑，咨询老师在征得黄某同意后，将黄某的情况反馈给其辅导员老师，力争合力帮助黄某走出当前困境。

## 3. 案例分析和处理

咨询师对黄某的情况进行了初步评估，黄某因人际关系不和谐，情绪方面出现了持续的焦虑、苦恼、低落，躯体方面出现睡眠不好，食欲不振，胃痛频发，社会功能方面出现学习效率降低，成绩下滑，危机方面出现自杀念头，无自杀计划和行为。黄某主要是因人际关系不和谐引发了情绪、学业等问题，且出现了心理危机。通过多次心理咨询、辅导员与黄某几位室友交流，全面了解情况，并有针对性地谈心

谈话，黄某的问题从以下几个方面进行了处理，效果较好。

### 3.1. 发现不合理信念，改变认知

咨询师在咨询中发现，黄某在叙述与室友关系时多次提到“她们应该对我好”“她们不应该用那么严厉的语气跟我讲话”等观点，这是不合理信念中的绝对化要求。黄某因为从小被爷爷奶奶宠爱，认为室友也理应照顾她，时时体会到她的感受，因此有些以自我为中心，总是以自己的标准去要求别人。久而久之，室友便不愿与她交往。

在黄某眼中，学习是第一位、最重要的。她认为有两位室友不太爱学习，课后宅宿舍也不去自习，便从不主动与她们交往，而只想与爱学习的室友交流，总想着走捷径借鉴室友的学习方法，在室友未邀她时甚至跟踪室友日常活动等，导致室友对她产生反感。黄某在交往中以学习成绩为唯一标准，未能正确、全面地看待每位室友的优缺点，区别对待几位室友，因此遭到孤立。

针对这些不合理信念，咨询师运用合理情绪疗法，为黄某讲解了情绪 ABC 理论，帮助她认识到自身存在的的核心信念可能是导致负面情绪的原因之一，只有调整这些不合理认知，换位思考，彼此尊重，平等沟通，才能够一定程度上缓解不良情绪，并逐步建立起良好的人际关系。

### 3.2. 认识气质类型，悦纳自我

气质是指个体身上经常表现出来的典型而稳定的心理活动的特征，表现为一个人情绪和行为发生的强度、速度、稳定性、灵活性及指向性等方面的动力性人格特征[3]。通常情况下，气质类型分为胆汁质、多血质、粘液质和抑郁质四种类型，多数大学生是一种或两种气质类型的混合。气质差异是先天形成的，具有生物性，没有好坏之分，但每种气质类型都有优点和不足，会形成不同的性格。良好的性格能促进能力的形成和发展，对人生具有积极意义；相反，不良的性格会阻碍个人的成长和发展，不仅影响人际关系，还可能对身心健康也产生不良影响。

与咨询师沟通后，辅导员先找黄某的室友进行谈话了解情况，几位室友均反馈黄某在人际关系中非常敏感多疑，多愁善感，常因为一句话、一件小事就生闷气或者掉眼泪，而且还闷在心里不愿意交流，起初大家还安慰她，但效果不明显，慢慢地都不敢与她说话，生怕触碰到她的“玻璃心”，并不是有意孤立她。

辅导员找黄某进行多次谈心。辅导员首先为其讲解了不同气质类型的特点，随后请黄某自评气质类型，她认为自己比较符合抑郁质大学生的特点，主要表现为喜欢安静和独处，情感细腻而脆弱，体验丰富、深沉、持久而不外露，较多地注意自己的内心世界，多愁、胆小、优柔寡断，自信心不足等。随后，辅导员引导她正确认识自身气质类型的优缺点，帮助她了解其在人际关系中的敏感多疑等特点和气质类型相关，由于气质类型具有先天性和生物性，因此引导她学会积极地接纳自身的特质，允许不完美的存在，不给迫切改变施加压力。

在了解自身特质的基础上，辅导员鼓励黄某看到自己的优点和长处，具体操作方法为：找出自身的 5~8 个优点，写下来贴在床头，每天起床后对着这些优点给自己积极的心理暗示。同时，请黄某的室友帮助她寻找优点，对她平日里的点滴进步进行鼓励和赞美，帮助黄某慢慢找回自信心。

### 3.3. 掌握人际交往技巧，学会沟通

黄某在与室友沟通过程中缺乏主动性，比如会反复在心理琢磨室友不经意的一句话而生闷气，但不愿意主动说出来，希望等到室友来体察自己不愉快的情绪。同时，黄某在沟通中会担心自己说的话得罪到室友，让室友不高兴，因此往往不敢沟通。咨询师指出了黄某在人际交往中的不足和问题，并给出如

下建议:

阅读相关书籍,学习沟通技巧。建议黄某适当阅读一些提高人际交往能力的相关书籍,学习交往技巧。对照自己日常的沟通模式,学会发现问题,有针对性地解决问题。比如在沟通中要善于倾听、有疑问时要及时提出、给别人提意见时应注意表达方式等。

依托宿舍沙盘,模拟情景现场。邀请黄某和几位室友到心理中心,通过宿舍沙盘的方式,依托沙具的摆放,折射出她们生活中的沟通矛盾和冲突,在沙盘游戏中鼓励她们发现问题,大胆表达各自看法,反思生活中错误的沟通方式,运用团队动力学会正确的沟通模式,提升人际沟通能力,建立和谐人际关系。

积极参加集体活动,减少独处时间。鼓励黄某敞开心扉,主动与同学们交流,积极参加各项集体活动,减少独处时间,增长知识,完善性格。同时,也请黄某的室友多鼓励她参加活动,分享信息,共同成长。

### 3.4. 干预效果

经过约2个月的干预,在咨询师和辅导员的共同努力下,黄某的困扰得到了较好的解决。第一,黄某和室友的关系得到改善,误会消除,相互能够理解包容,共同成长进步。第二,黄某能够正确认识自己的特质,悦纳自我,通过自我积极暗示、参加集体活动等方式,扬长避短,不断优化自身的性格。第三,黄某的负面情绪得到了一定的缓解,睡眠情况有所改善,肠胃也好一些了。每天心情舒畅,精力充沛。第四,身体状态和心情改善后,黄某的学习效率提高了很多,同时也端正了对学习的认识,争取在期末考试取得优异的成绩。

## 4. 案例思考

### 4.1. 全面看待问题原因

大学生所遇到的心理困惑,往往是由多种原因引起的。比如本案例中的黄某遭遇室友的孤立,其中既有黄某的不合理信念,又与其自身的特质相关,因此造成了一系列误会。这就启示我们要多角度、全面地看待引发问题的原因,多途径帮助学生正确看待心理困惑,积极面对解决困惑。

### 4.2. 重视学生的人格特质

在个体人格体系形成过程中,形成了特有的人际关系的基本倾向,成为人际反应特质,人格特质对人际交往能力可能会产生影响<sup>[4]</sup>。不同的人在面对同一人际场景时可能有着截然不同的处理方式。因此,在处理学生的人际危机时,要充分重视和考虑学生的气质类型和性格特征,帮助学生正确认识和悦纳自己,积极看待问题,解决问题。尤其是对于抑郁质的学生,更应当看到学生的优点,多多鼓励,增强学生自信心。

### 4.3. 充分发挥团体的作用

人际交往是人与人在心理和情感上的交流、沟通与互动。在面对大学生的人际交往困惑时,除了鼓励学生自身主动适应和解决问题,还应当发挥朋辈互助的作用,加强沟通交流,必要时可通过团体辅导或沙盘游戏等方式,在团体中呈现问题、讨论问题,从而更好地解决问题。

### 4.4. 形成合力育人机制

引起大学生人际交往困惑的原因,往往既有心理因素,也有现实原因。咨询师在咨询中所了解到的信息,有时候会有一些的片面性。在征得学生的同意下,如果能够将专业心理咨询与辅导员日常教育管

---

理工作相结合,全面收集了解信息,就能够给予学生多方面的支持,逐渐形成通力合作的良好机制,不断增强心理育人工作的实效性。

## 基金项目

重庆邮电大学社会科学基金项目“大学生生活事件、心理韧性与健康的关系研究”(K2018-51)。

## 参考文献

- [1] 茆悠悠. 大学生宿舍人际关系的特点解析[J]. 公关世界, 2021(10): 101-102.
- [2] 刘占凯, 杜凤丽, 王强. 大学生宿舍关系现状调查及原因探析[J]. 现代交际, 2020(5): 156+155.
- [3] 彭聃龄. 普通心理学[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 1987: 7-10.
- [4] 王长飞. 大学生人格特质与人际交往能力的关系[D]: [硕士学位论文]. 济南: 山东师范大学, 2007.