

以暖心润心田，以守护助成长——大学生心理疏导育人工作案例

吴龙安 覃小玲*

南宁理工学院，中国·广西 南宁 530105

摘要：宿舍作为大学生在校阶段核心生活空间，是开展人际交往、完成集体生活适应的重要场域，宿舍人际矛盾极易诱发焦虑、失眠、自我内耗等心理适应问题，极端情况下会衍生校园心理危机。本文以一名学生因宿舍相处产生认知偏差、人际恐惧的真实辅导案例为基础，梳理学生人际适应障碍的形成逻辑，总结宿舍人际心理问题常态化预警、精准化疏导、系统化育人的工作启示，为高校辅导员处理宿舍人际心理类案例、推进心理健康育人工作提供实践参考。

关键词：宿舍矛盾；人际适应；心理疏导；三全育人

Warmth fills the heart, protection promotes growth—Case Study on Psychological Counseling for College Students and Its Educational Role

Wu Long'an, Qin Xiaoling*

Nanning Institute of Technology, China Guangxi Nanning 530105

Abstract: Dormitories serve as the core living space for college students during their school years, serving as an important arena for interpersonal communication and the adaptation to collective life. Interpersonal conflicts in dormitories are prone to trigger psychological adaptation problems such as anxiety, insomnia, and self-destruction. In extreme cases, they can lead to campus psychological crises. Based on a real counseling case of a student who developed cognitive biases and interpersonal fears due to dormitory interactions, this paper analyzes the formation logic of students' interpersonal adaptation disorders, summarizes the work inspirations for the regular early warning, precise guidance, and systematic education of dormitory interpersonal psychological issues, and provides practical references for university counselors in handling dormitory interpersonal psychological cases and promoting mental health education.

Keywords: Dormitory conflicts; Interpersonal adaptation; Psychological counseling; All-round education

0 引言

为推进新时代高校心理健康教育和落实“三全育人”要求，宿舍人际治理是不可或缺的基础环节。宿舍作为大学生日常起居与社交磨合的核心场所，在生源多元化背景下，因学生作息、性格和生活习惯存在差异，人际摩擦管理已成为常态化管理问题。部分学生易将宿舍冲突中的琐碎分歧转化为猜忌与敌对心理，引发失眠、社交回避等适应障碍，若不及时干预可能诱发心理危机，严重影响学业与身心健康。传统上，辅导员处理宿舍矛盾多侧重表层纠纷，忽视深层的认知偏差与情绪失调根源，存在重事后处置、轻前期疏导的问题。本文以辅导员一线心理辅导案例为基础，聚焦学生因宿舍相处产生的猜忌与社交恐惧等典型困境，总结宿舍心理隐患的前置排查、精准疏导及长效培育措施，为高校辅导员化解宿舍衍生心理问题、筑牢校园心理安全防线、常态化推进宿舍心理育人工作提供可落地、可复制的实践参考。

1 案例简介

学生小 A 开学表现异常，以家中有急事为由申请事

假。辅导员立即联系其家长核实，家长表示不知情，故未批准离校申请。请假未果后，小 A 多次向辅导员反映夜间无法入睡，主观认为宿舍室友对其怀有敌意，甚至揣测对方可能伤害自己。随后，小 A 出现精神恍惚、身心疲惫、情绪低落等明显状态。察觉异常后，辅导员随即深入宿舍走访，近距离安抚情绪，耐心倾听诉求，通过长时间谈心全面了解其生活状态与心理困境。同时，辅导员第一时间对接家长，如实反馈学生在校心理状况，并建议家长带其前往专业医院进行心理健康诊断及干预，及时规避心理危机风险。当前高校学生心理问题呈现多样化、隐匿化、常态化特点，部分学生心理敏感脆弱，情绪调节与抗压能力不足，人际矛盾和心理困惑若不能及时化解，易引发消极心理及极端行为。

2 案例分析

综合多轮一对一谈心谈话、宿舍实地走访、班委侧面了解和家校沟通反馈信息，梳理小 A 宿舍人际心理困境的核心诱因，主要分为三层递进式问题，具体分析如下：

2.1 集体生活适应不足, 人际认知存在片面偏差

学生小 A 未能很好适应大学集体宿舍生活。面对舍友日常无心的言行及相处中的无恶意小分歧, 小 A 习惯从消极角度解读他人行为, 主观放大矛盾冲突, 长期单向负面解读形成固化的负面认知闭环, 臆断舍友排斥、针对自己, 并构建“舍友敌视、潜在伤害”的心理预设。产生猜忌后, 小 A 未选择坦诚沟通澄清误会, 反而主动封闭沟通渠道、刻意减少交流。这种逃避行为加深了舍友间的疏离感, 舍友因无法理解其突然冷淡的态度而减少主动互动, 反向印证小 A “大家都讨厌我”的错误判断, 使其陷入“越猜忌越疏远、越疏远越敏感”的自我内耗循环, 最终形成明显的宿舍人际恐惧心理。

2.2 情绪调节能力薄弱, 心理抗挫折韧性不足

从心理发展阶段来看, 青春后期大学生心智尚未完全成熟, 情绪感知细腻但自我疏导能力欠缺。小 A 遭遇宿舍人际压力后, 未掌握倾诉、运动、理性沟通等正向情绪释放渠道, 既不愿主动向舍友坦诚自身感受, 也羞于向班级心理委员、辅导员倾诉烦恼, 负面情绪长期向内压抑、堆积。遭遇人际分歧时, 第一反应是逃避、抗拒, 而非主动协商解决问题, 积压的焦虑情绪持续作用于生理状态, 引发入睡困难、睡眠浅、精神萎靡、课堂注意力涣散等躯体化不良反应; 躯体不适又进一步放大烦躁、悲观心态, 形成情绪与生理相互拖累的双重负向循环, 心理韧性持续降低, 轻微人际摩擦即可引发强烈心理应激反应。

2.3 心理问题隐蔽性突出, 早期预警存在滞后风险

敏感内向型学生的心理困扰具有极强隐匿性, 区别于争吵、公开对峙等显性宿舍矛盾, 他们不会直接倾诉焦虑, 多通过虚假请假、躯体不适、刻意独处、回避社交等间接行为释放求救信号, 易被忽视。小 A 初期未直接说明宿舍人际矛盾与心理压力, 仅以家事、失眠为借口回避集体生活, 难以判定问题根源。若辅导员仅简单处理请假申请, 未深挖行为异常背后的心理诱因, 未能及时捕捉并溯源干预, 长期压抑的负面心理负担会持续侵蚀学生心理健康, 易演化为持续性抑郁情绪、严重人际敌对倾向, 极端情况下还可能诱发自伤、冲突等校园心理危机, 埋下长期安全隐患。同时, 心理预警机制存在疏漏, 宿舍长、班委忽略沉默、独处、频繁请假等隐性心理异常信号, 进一步拉长了心理隐患的预警窗口期, 增加了后续疏导干预的难度。

3 思路举措

针对小 A 的实际情况, 坚持以“育心为先、精准施策、家校联动、多元疏导”的整体工作思路, 摒弃单一说教、临时调解的浅层处置模式, 分阶段、分层级实施长效化心

理帮扶疏导, 循序渐进消解学生负面认知、疏通情绪出口、重建健康宿舍人际关系, 切实化解学生心理困境。

3.1 共情式陪伴谈心, 搭建师生信任沟通桥梁

摒弃传统说教式教育模式, 以平等、接纳的姿态开展常态化陪伴谈心。谈话全程以倾听为主, 不急于否定学生的敏感想法、不急于评判是非对错, 充分接纳小 A 的焦虑、委屈、不安等负面情绪, 主动共情其集体生活适应压力, 让学生感受到被理解、被关怀, 逐步卸下心理防备。同时, 采取线上线下结合的沟通模式: 线下避开办公室等带有管理属性的场所, 选择校园草坪、休息区、宿舍独处时段一对一交流; 线上依托社交软件开展轻量化日常沟通, 允许学生分段、碎片化倾诉, 不用强迫一次性完整表达内心痛苦。每次沟通同步记录学生情绪变化、核心人际困扰、内心诉求、认知误区, 梳理猜忌产生的关键事件、失眠发作规律、逃避社交的具体场景, 形成专属心理帮扶档案。依托台账动态跟踪学生情绪起伏, 调整谈心频次与沟通侧重, 避免疏导工作盲目化、形式化, 为后续认知矫正、行为引导提供客观事实依据。

3.2 循序渐进纠偏认知, 重塑理性人际思维

针对小 A 主观臆断舍友敌意的认知误区, 分层开展认知疏导, 从底层思维模式上纠正片面、敌对的判断逻辑, 重建客观、包容的集体相处观念。首先, 向学生普及集体生活客观规律, 破除完美化期待。多人同住的宿舍集体生活存在习惯差异、观念分歧属于正常磨合现象, 不存在绝对的对立与恶意。其次, 区分客观事实与主观臆想, 拆解猜忌闭环。针对学生认定“舍友刻意针对自己”的典型事件, 逐条拆分客观行为与主观解读, 引导学生区分舍友真实行为和自我主观负面猜想, 让学生直观意识到, 自身痛苦大多源于过度解读, 而非舍友存在主观恶意。第三, 传授非暴力沟通技巧, 搭建双向交流渠道。鼓励小 A 放下心理防备, 主动、温和地向舍友表达自身睡眠、相处层面的真实需求, 通过面对面沟通消解误会, 打破单方面猜忌的负面循环。同时, 结合本校优秀宿舍相处案例、同类宿舍矛盾疏导实例, 具象化展示宿舍分歧的常见化解方式, 引导学生跳出自我封闭的消极思维。

3.3 打通家校协同渠道, 引入专业心理干预力量

建立常态化家校双向沟通机制, 定期向家长同步学生在校情绪状态、宿舍相处情况、课堂学习表现, 纠正部分家长“只关注成绩、忽视心理情绪”的传统教育误区, 提升家庭层面对青年学生心理健康的重视程度。与家长共同商定帮扶方案, 督促家长利用周末、假期陪伴学生开展心理疏导, 引导家长多给予情绪支持而非单纯说教; 同时结合学生焦虑失眠、认知偏差等明显心理症状, 建议家长陪

同学生前往正规医院心理科完成专业诊断,借助专业心理咨询、心理诊疗手段介入干预,从生理、心理双重维度缓解应激反应,降低心理危机发生概率。

3.4 丰富校园实践载体,正向赋能心理成长

依托校园各类文体、心理主题等活动,引导小 A 走出封闭的独处状态,积累正向集体体验。鼓励其参与校园心理分享、集体互助等低压力社交活动,避免大型集体活动带来的社交压迫感,在轻松的集体互动中逐步提升人际交往熟练度,不断积累正向社交反馈,逐步消解人际回避心理,建立社交自信。在日常交流中,持续给予正向肯定与鼓励,及时捕捉学生主动沟通、参与集体活动、主动包容舍友等微小进步并予以表扬,打破学生负面自我标签,帮助学生建立积极自我认知,逐步提升情绪自主调节能力与挫折耐受能力,从根源改善心理韧性不足、遇矛盾习惯性逃避的问题,实现心理状态长效稳定。

4 经验启示

本案例完整呈现敏感型学生宿舍人际心理障碍的识别、疏导、长效帮扶全过程,结合高校育人、心理健康教育实际工作,总结三点可落地、可推广的工作启示,为辅导员日常学生管理提供实践借鉴。

4.1 细化日常观察维度,构建心理危机前置预警防线

当代大学生心理问题隐蔽化、多样化特征显著,内向敏感学生极少主动暴露内心困扰,多依靠异常行为释放心理信号。辅导员需细化日常观察维度,兼顾课堂出勤、精神状态、宿舍社交、请假理由、课余活动参与度等多维度细节,建立“宿舍长—心理委员—班委—辅导员”四级信息反馈机制,做到细微变化早捕捉、心理隐患早发现、心理困扰早介入,将宿舍人际诱发的心理危机消解在萌芽阶段,坚持预防为主、防治结合的心理健康工作原则。

4.2 坚守共情育人底色,以情感沟通打通心理疏导通道

心理育人的核心在于暖心浸润、以情动人,面对存在人际心理困境的学生,生硬说教、单向批评只会加重学生心理防御,加剧人际隔阂。辅导员开展疏导工作需始终坚持尊重、接纳、共情三大原则,放下管理者姿态,以陪伴者、倾听者身份走近学生内心,充分接纳学生的负面情绪,站在学生成长视角理解集体生活适应压力,搭建稳定可靠的师生信任关系,唯有建立情感联结,疏导干预措施才能真正落地见效。

4.3 构建多方协同育人体系,凝聚心理健康工作合力

大学生宿舍人际心理疏导并非辅导员单一主体能够完成,必须搭建“学校—家庭—专业心理机构”三方协同育人格局。校内层面,联动班级心理委员、宿舍长、心理

中心专职教师,开展朋辈互助、团体心理辅导,依托宿舍文化建设、主题班会普及人际沟通、情绪调节知识;家庭层面,常态化开展家校沟通,引导家长关注子女心理健康成长;社会层面,联动专业心理诊疗机构,为存在严重心理困扰的学生提供专业干预渠道,多方力量协同发力,全方位护航大学生身心健康成长。在解决学生心理问题的同时,引导学生树立积极的人生观、价值观,提升自我情绪管理与抗挫折能力,真正实现暖心育人、润物无声的育人效果。

5 结语

宿舍是落实“三全育人”的微型阵地,宿舍人际关系直接影响大学生学习状态、情绪健康与人格成长。宿舍分歧、人际适应障碍看似是日常小事,但若忽视背后潜藏的心理隐患,极易演变为持续性心理困扰甚至校园安全危机。高校辅导员作为学生成长路上的一线引路人,既要做好宿舍矛盾即时调解工作,更要立足心理育人视角,前置开展集体适应、人际沟通、情绪管理类主题教育;面对出现心理适应问题的学生,坚持共情疏导、精准干预、家校联动,从化解当下矛盾延伸至培育学生共情能力、抗压能力与社交能力,借助宿舍生活这堂“成长必修课”,引导青年学生学会包容、沟通与和解,培育积极健康的心理品质,助力大学生实现全面、向阳成长。

参考文献:

- [1] 方坤. 大学生宿舍矛盾案例分析与启示[J]. 山西青年, 2024(16): 121-123.
- [2] 梁晴晴. 高校大学生宿舍矛盾问题解决与思考[J]. 山西青年, 2025(11): 67-69.
- [3] 胡伟鹏. 高校辅导员心理工作案例概况研究[J]. 心理月刊, 2024, 19(2): 51-55.
- [4] 殷振华. 大学生宿舍矛盾成因分析与调解策略研究[J]. 华章, 2025(11): 99-101.
- [5] 杨有丽. 化宿舍矛盾,助学生成长——辅导员工作案例一则[J]. 心理与健康, 2025(4): 60-61.
- [6] 李月. 营造良好宿舍氛围,引导学生健康成长:——高校辅导员工作案例分析[N]. 山西科技报, 2024-07-12(B06).

作者简介: 吴龙安(1991-),男,侗族,广西柳州人,硕士研究生,南宁理工学院辅导员,研究方向:从事侗族史研究。

* 通讯作者: 覃小玲(1991-),女,汉族,广西贵港人,硕士研究生,南宁理工学院辅导员,研究方向:从事安全科学与灾害防治研究。