

《大学生生活导航》

单元 3 宿舍人际关系

学习目标：

1. 了解、认识人际关系及其动机和发展阶段；
2. 了解如何进行人际交往、宿舍人际关系处理；
3. 了解南开大学的宿舍文化。

讲授教师：朱庆磊、杨晓峰

课程人员：3645、3646、3648 课程班全体学生

时间：10 月 25 日、10 月 27 日、10 月 29 日

教室：八里台 A501、津南公教 B511

【课程讲义】

一、认识人际关系

1. 什么是人际关系

人际关系的定义：人与人之间通过交往和相互作用而形成的直接的心理关系，反映了个人或群体满足其社会需要的心理状态。

人际关系的本质就是人与人的交往，由认知、情感、行为三种相互联系的成分构成。古今中外哲人们都对人际关系有诸多论述。

2. 人际交往的动机

是什么原因驱使人与人之间进行交往？

【心理学实验】美国心理学家沙赫特的“人际剥夺”实验，说明了社会性的人离不开与别人的交往。交往动机是人的内在需求，每个人都要需要与别人交往。

(1) 亲和动机 (2) 成就动机 (3) 赞许动机

研究表明上述三点是人们渴望交往的三个主要动机。

3. 人际关系的发展阶段

(1) 定向阶段：对交往对象的注意、抉择、初步沟通等多个方面的心理活动。

(2) 情感探索阶段：彼此探索双方在哪些方面可以建立真实的情感联系而不仅仅是停留在一般的正式交往模式。

(3) 感情交流阶段：双方关系的性质开始出现实质性变化，此时，双方的信任感、安全感确立，已经没有正式交往的压力，更多的真实的信息反馈，真诚的赞赏和评价。

(4) 稳定交往阶段：心理上的相容性增加，自我暴露也更加深刻，允许对方涉及个人私密领域，分享自己的生活空间和财产。

二、如何人际交往——宿舍关系处理

大学生人际关系的类型：

同学关系：宿舍关系、班级关系、社团关系、亲密关系；师生关系

同学关系和师生关系是大学生校园内人际关系的主要类型。除此，与父母亲友、日常生活中接触的他人的关系如超市或蔬果市场店员、以及陌生人的关系等。我们的课程聚焦同学们的同学关系，尤其是宿舍同学之间的关系。

大学生人际关系的特点：

平等性、理想性、简单性、认知性、虚拟性

1. 第一印象

“好的开始是成功的一半”

【互动】自我介绍

请各家组同学分别向家组内其他成员介绍自己。

（注意：突出自己的特点、让成员容易记住自己）

（1）礼仪是打动陌生人的第一要素

第一次见面时需要掌握的礼仪的注意点：形象、语言、眼神、肢体动作

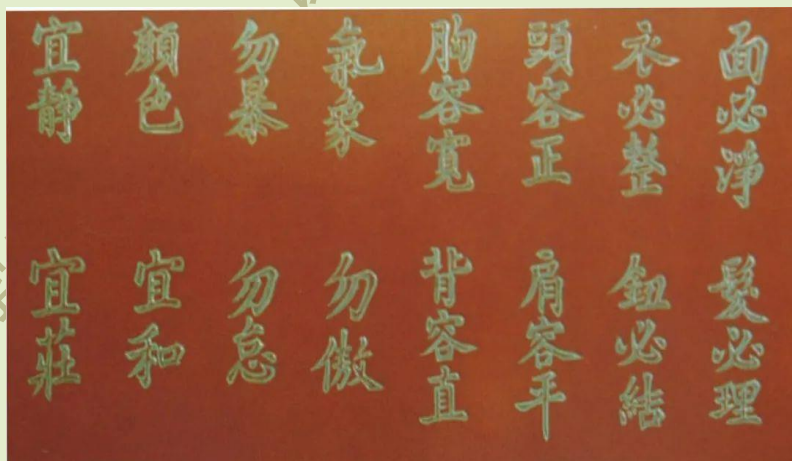
礼貌是反映我们内心世界的镜子。通常懂礼仪的人，内心世界更为温和，容易得到他人的喜欢；一个气质优雅、谈吐不凡的人更容易受到欢迎。

【举例】N年前到学校生活指导中心求助的学长

（2）好形象才能带来好眼缘

【问答】南开大学容止格言

“面必净，发必理，衣必整，钮必结；头容正，肩容平，胸容宽，背容直；气象：勿傲、勿暴、勿怠；颜色：宜和、宜静、宜庄”



老校长张伯苓先生和校父严范孙先生在主校期间为了培养和规范南开学生的仪表和举止而在当时的南开学校镜子上刻写的箴言。后来，此铭言所蕴含的精神也成了“南开精神”的重要组成部分。镜箴由表及里，它不仅要求每个南开人要经常注意个人的仪表言容，更要做到：维护尊严、人格，端庄、稳重，胸怀坦荡，心胸开阔，堂堂正正做人，勇于承担重任，南开人要有强烈的社会责任感。

(3) 第一次见面掌握好说话的尺度

话题内容——不聊私密性话题

说话语气——不让对方受伤

交谈时间——不长篇大论，言简意赅

第一印象经验总结

(参照荐书和网络资源)

约束自恋倾向——不要炫耀自我，顾及他人感受。

控制焦虑情绪——关注对方减轻压力，特别紧张时放慢语速。

拿出明媚心情——收起坏情绪，尽量轻松愉快。

接触对方眼神——眼神和微笑会营造良好的气氛。

与对方同步化——语速相近，进行说话，并且对对方的动作有所反馈。

适时恭维对方——给予适当的鼓励和赞美。

【举例】某学姐在新生入学第一次班会自我介绍时以唱歌的方式缓解紧张焦虑情绪。

2. 如何沟通

(1) 牢记对方名字受欢迎

【互动】回忆姓名

请各家组代表回答上一轮进行自我介绍的各家组成员姓名和个人特点。

(3) 语言是门艺术，说话要讲究分寸

俗话说，病从口入，祸从口出，口无遮拦最终伤人伤己。现在进入学校，以后进入社会，如果口无遮拦，只能让你处于朋友不待见、同学不喜欢的尴尬境地，最终交友失败。

会说话就是一门学问，也是一门艺术。有数据统计显示，人平均每天大概要说 1800 个词语。每天一个人说那么

多话，而且事情越多的人说话肯定越多。换言之，积极的人生态度就是敢于说话，善于说话。

【举例】宿舍矛盾中的“沟通陷阱”

（选自《好好说话：新鲜有趣的话术精进技巧》）

背景：小明跟大牛是一对同寝室的室友。小明习惯早睡，而大牛却是个夜猫子，常常开灯开到三更半夜。为此两人总是闹得不愉快。日常生活中看似微小的冲突，在沟通不良的情况下，日积月累后都有可能成为我们人与人之间的一颗不定时炸弹。那这小小的冲突究竟是如何变成炸弹的呢？

内心版本：

小明：大牛晚睡都只不过是打游戏，没干什么正经事，而自己早睡早起则是为了要养精蓄锐，好应对第二天的课业，所以这件事不光是生活习惯的差异，更意味着大牛这个家伙，是懒散的，是贪玩的，是没有教养而且不懂得尊重别人的，甚至是在扯自己后腿的。

大牛：自己晚睡主要都是因为白天压力大，才想趁着晚上打打游戏放松一下，更何况晚睡的时候，自己也不是每次都在打游戏，有时候也是在学习功课。

小明每天一大早起来吵到自己的时候，我都默不作声地忍了，结果现在对方居然得寸进尺，因为我睡觉的时间都要管。所以这件事也不光是生活习惯的差异，更意味着

小明他这个家伙是娇生惯养的，是玻璃心的，是干涉别人生活的，是小题大做而且刻意来找麻烦的。

我们有两个截然不同的版本，当小明跟大牛终于摊牌的时候，两人的场景会是什么情况？

【问答】你是“小明”的话，你会怎样做？

请同学们各自思考，然后家组内讨论，之后会邀请大家全班分享。

《老师建议：事前打预防针好过事情发生冲突后应对；与此同时，如果是应对冲突，可能也有避免伤害情感、就事论事的应对方法，同学们可顺着老师建议的思路继续思考。

【问答】结合自己的经历，谈谈室友之间因说话产生积极影响的例子。

3. 关系维持

宿舍究竟是什么？

私人空间|公共场所？家庭|酒店？学习|生活？

宿舍不能算作完全意义上的私人空间，是有一定隐私保护性的公共场所，同时又是大学生活中一个最小的“单位”，承载着“小社会”、“大家庭”和“隐形课堂”的作用。

(1) 没有一个人是全能冠军

(2) 把自己打造成品牌

(3) 品德素养是人际关系的基石

这三个点请同学们好好思考，给出自己的答案。

“门内有君子，门外君子至。”

—冯梦龙



(4) 宿舍关系处理

【举例】几种大学可能遇见的室友

(节选自网络资源)



邋邋遢遢且毫不在意



爱干净且有强迫症



霸道任性公主病



经常发出噪音且不分场合



翻脸如翻书，脾气古怪



铺张浪费



小气吝啬



不拿自己当外人



神龙见首不见尾 “海内存知己、天涯若比邻”

结合网络资源，我们选出十种比较典型的室友类型，请各家组选择一个讨论、交流。课后同学们也看看自己是不是其中的某种类型，或者身边是否有这样的同学，我们如何应对？

【互动】每家组可自选一题或者可以根据实际的问题和解决的方式结果进行讨论，针对问题产生的原因、影响、如何解决以及解决的最终结果进行说明。

1. 个人生活习惯，例如：作息不一致的室友
2. 寝室卫生状况，例如：做卫生方案不统一
3. 室友因琐事争吵，例如：宿舍开不开窗户、用私人物品

【问卷】处理冲突的倾向调查

【问卷】宿舍人际关系质量调查

宿舍发生矛盾处理原则：

- A. 控制好自己的情绪
- B. 当时当地解决冲突，避免争论
- C. 就事论事，对事不对人

维护良好的宿舍人际关系需要做到：

- A. 理解包容室友的习惯
- B. 不要在背地说室友坏话
- C. 时刻注意自己的言行

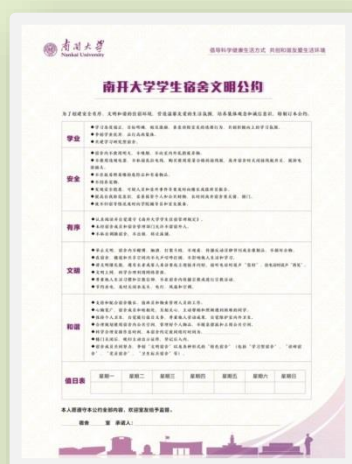
D. 帮助他人也锻炼自己

E. 活动增进彼此感情

【举例】某学长跟家人通话的故事。

三、南开的宿舍文化

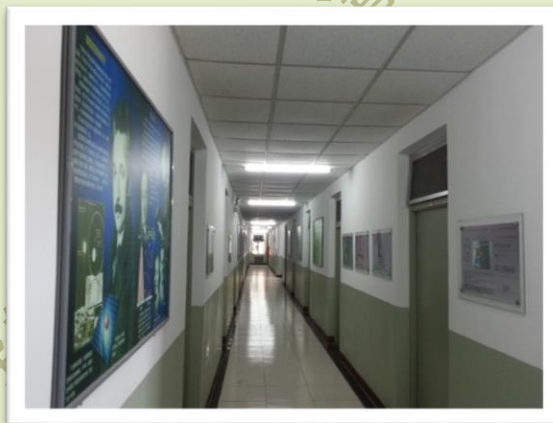
良好的宿舍文化是和谐宿舍的保障。推行柔性管理措施，提升学生自觉性与参与度。



学生宿舍文明公约张贴于宿舍门后

1. 南开的“特色宿舍”、“文明宿舍”的评选活动。

“特色宿舍”类型包括“学习型”“实践型”“读研型”“党员宿舍”“标兵宿舍”和“文明宿舍”等。



“特色宿舍”展牌与宿舍楼内的文化展板交错，构筑出高品位宿舍文化长廊。

荣誉统计

截至 2021 年第四届文明宿舍：累计共有 50 个宿舍获得文明宿舍称号，涉及学生 184 人次。其中，9 个宿舍连续两届获奖，1 个宿舍连续三届获奖。

截至 2021 年第十五届特色宿舍：累计共有 929 个宿舍获得“特色宿舍”荣誉称号，涉及学生 4137 人次。其中，91 个宿舍连续两届获奖，16 个宿舍连续三届获奖，66 个老生宿舍的荣誉称号在新生宿舍中得以传承。

2. 南开的宿舍文化节。

3. 毕业生传承南开文明离校的优良传统。

“爱心传递”活动传承南开情怀



毕业生离校时的宿舍

【课后作业】

各题均无字数要求。

提交格式：课号+老师名+学号+姓名+M/F +学院 +单元（宿舍人际关系）

提交邮箱：nk2021daohang@126.com

一、“好我”与“坏我”

每个人都有好的一面即优点，也有不好的一面即缺点。请剖析你自己在宿舍学习生活习惯中好的一面和不好的一面，以便全面地认识自己、评价自己。在填写自己的

优缺点时请尽量具体、详细，写完后可以请自己的室友提问与评价。

“好我”（我在宿舍生活习惯中的优点）请具体描述。（3-5项）

“坏我”（我在宿舍生活习惯中的缺点）请具体描述。（3-5项）

室友一起做这个练习，可以加深室友之间的理解，善待自己与他人的优点、缺点，才能做到有舍有得、求同存异。

二、请回答在宿舍关系中可能遇到的某个问题及其解决方法和效果。

举例：

1. 室友的个人习惯如何适应？
2. 宿舍内公共卫生如何维护？
3. 大学寝室室友之间经常性作息不一致，如何解决？
4. 室友间因为琐事而争吵，如何化解？

三、你对本单元课程（宿舍人际关系）的感受和建议。

【学习包】

课程讲授参考书目（同时推荐自主学习）：

1. 人际关系学（第五版） 谭昆智、谭靖仪 著

-
2. 人际关系心理学（第3版） 彭贤 马千珉 编著
 3. 人际交往心理学 李世强 编著
 4. 大学生人际关系心理学 武成莉、王淑敏 主编
 5. 新时代大学生人际交往指南 倪佳琪 编著