

M 关注



闽南师范大学新闻传播学院某宿舍爱心合影

通讯员 邢行 摄

新生必修课:

如何与室友相处?

□本报记者 苏水梅

A 生活习惯不一样,该怎么办?

“当天穿过的袜子不洗,摊开放在鞋上晾着,然后一起放在鞋架上”“经常拜托室友做这做那……”“夜猫子,晚上不爱睡,早上不爱起”你是否也遇到过这样的室友。

谈及和舍友不一样的生活习惯,家住市区已升入初中毕业班的陈同学挺有感受:“有的同学习惯在熄灯前收拾东西,而且动静很大,甚至要等到半夜12点多才能够安静下来;有的爱吃零食,不注意个人卫生,都让人难以忍受,因此与室友偶尔也会有小嫌隙。”陈同学觉得有些生活习惯涉及的问题虽然很小,但是细节往往能真实地体现出一个人的修养。“遇到问题时,每个人其实都应该多设身处地为别人想。”他说。

即将进入大学的杨同学告诉记者,有一回在宿舍喝水,不小心把水洒到室友的被子上,室友不依不饶,两人推搡起来,后来被另外两位室友劝住了。杨同学回忆说,自己在

高中期间,其实挺不喜欢那个室友的,打篮球的时候也总是“掐”,谁看谁都不顺眼。“室友之间产生不愉快,就会很影响心情。”杨同学表示,从自己的经验来看,自己有时的小心行为

可能会引起别人的不适,为了更好地与舍友相处,有些细节还是有必要注意的,在宿舍生活,不能什么都由着自己的性子来,可能要学会关心、尊重、包容他人。



厦大附中学生宿舍合影

刘益琳 苏水梅 摄

B 遇到不好相处的室友怎么办?

厦大附中心理专职教师赵曼丽说,当遇到不好相处的室友,尝试了各种方法,但最终发现所有的努力都是无用功时,应该停下来思考一下,因为一味地妥协迁就会让自己不舒服,逐渐产生了挫败感,这势必会影响到自己的学习生活。赵曼丽认为,这时就需要重新审视自己的内心需求,明晰自己住校的目的——学会与室友相处,是为了将来更好地适应社会生活打基础,清醒地认识到这只是校园生活的一部分,室友并不一定非要成为朋友。

有了这样的心态,就能更好地在尊重自己需求的基础上,与“不好相处的室友”和平相处。

赵曼丽还分析,很多时候,宿舍关系的不理想,是因为缺乏必要的沟通。每个人的性格以及生活习惯各不相同,在同一个狭小的空间里,难免也会因为一些小事,发生磕磕碰碰。如果发生小矛盾、小冲突后,都觉得自己有理,都觉得是对方的错误,要搞好宿舍关系就难上加难了。当遇到个别奇葩同学在宿舍不守规矩,多次影响到室友们的生活起居时,作为宿舍的一

员,可以勇敢地站出来制止室友在寝室内不恰当的言行。只要是正当的权益,其他室友也会支持,因为你正在解决存在已久、困扰你之外所有人的生活问题。

赵曼丽说,值得注意的是,维护权益时的勇敢要讲求方式,以暴力最不可取,有效的沟通才是解决一切问题的根本手段。如果对方不愿意沟通,并仍然我行我素违反舍规,可以向宿管人员、班主任或者校德育处寻求帮助。一味地纵容对于改善宿舍关系也是没有好处的。

C 和舍友起冲突后,如何化解?

“我一向不支持室友之间一有冲突,就换宿舍。”正兴学校初中部生管老师王锐认为,一个轻松和谐的宿舍环境,可以在学习之余放松身心。几乎没有一开始就完全合拍的室友,磨合需要时间,相处需要尊重,和谐的关系则需要大家一起认真经营。如果遇到不愉快的事情,首先要从自身找原因。因为室友之间不和谐,有的是个人原因,有的是个人与群体的原因。王锐说,无论是老师还是家长,如果获悉孩子与室友关系紧张,要尽量耐心

地倾听,让孩子把心里的话说出来,才能从根本上解决问题。

王锐建议,与舍友起了冲突以后,最好先核对事实,对事不对人。可以先把自己看到或想到或感受到的事情说出来,给对方一个解释的机会,如果是误会就可以当面解开。沟通时最好说清楚自己不喜欢对方的哪些行为,而不是对其个性、人品作出评价。一个人要改变某些特定、确切的行为,要比改变个性容易多了,与其耗费更多的时间去应对不可改

变的因素,还不如无视之,转移注意力去专注地学习或做其他自己认为想做的事。

“建议当与室友发生冲突矛盾时,我们要学会积极地与舍友沟通,说出你的想法,表达你的情绪,让对方知道你的想法和需求。也要积极地去倾听对方,听明白对方的想法和需求。这样一来,就能明白彼此之间的异同,找到你们的共同语言,实现求同存异。”赵曼丽说,在沟通中态度必须是真诚,让人觉得你是发自内心的。

生活中我们会遇到形形色色的人,在短暂或长久的相处中,我们会看到彼此身上的闪光点,也会发现一些各自的小缺点,而这些经常会体现在细节上。哪些细节会为一个人加分?

1. 在集体活动的 时候,会照顾到落单的 朋友

有些人的性格比较内向,不容易与人打成一片,在参与集体活动的时候难以融入大家,能注意到并照顾到这类朋友的人,会让人觉得温暖又细心。

2. 网上聊天时,事事 有回应

有空秒回,没空等有空了回,时间长不回复会说明原因……这些都是人们很在意的细节。不过,如果对方经常不回复消息或没有回复消息的热情,那么你要好好衡量两个人的关系,或许对于他来说,你的“不打扰”也是加分的细节。

3. 不窥探别人隐私

日常聊天的时候,别什么都问,什么都想知道。路过或者在一起时,不盯着别人的手机屏幕、电脑屏幕看,对方给你看某张照片的时候,不要前后翻动相册。

4. 保持干净整洁

头发、指甲、鞋边、衣着……整体形象保持干净整洁,把自己打理得好好的,就会让人更想要靠近。

5. 对陌生人也有礼貌, 常说“谢谢”

比如服务员、快递小哥、递给你东西的人……一句“谢谢”虽然简单,但其实很有“魔力”。不把别人的付出想成是理所当然的,这样的人很加分。

6. 不随便发脾气,不把情绪写在脸上

大多数的情绪失控,都会伤害到身边的人,不论错误出在谁的身上,如果不是涉及到原则和底线的问题,不要随随便便发脾气。更要注意的是,“己所不欲,勿施于人”,别伤及无辜。

7. 不随便拿别人的短处开玩笑

有一部分人,偶尔喜欢用自黑的方式来化解自己的短处,不过可千万别以为人家这样就是不在乎。还有很重要的一点,不要开玩笑伤了人之后还说别人开不起玩笑,这样只会让彼此关系大大减分。

8. 不嘲笑别人喜欢的东西

每个人都有自己的爱好。不求别人一样喜欢,只希望不要嘲笑,看不起就好了。所以,即使不理解、不喜欢,也不随意诋毁、嘲笑别人喜好的人,很加分!

还有很多细节,比如开门的时候等一下后边的人,不乱丢垃圾,不随口飙脏话等等,你最看重哪一个?

(来源:新华网)

新学期 走访学生宿舍



本报讯(记者 刘健宁 文/供图)近日,闽南师范大学新闻传播学院全体辅导员在院领导的带领下集体走访学生宿舍(如图),积极做好疫情防控,提高学生疫情安全防护意识,帮助学生调整假期状态,全面摸底学生返校、住宿、生活保障等情况。

走访中,一行人详细了解学生返校情况,询问学生宿舍空调、热水器等使用情况,叮嘱同学们遵守公寓相关管理制度,注意安全用电;严格遵守学校疫情防控相关要求,坚持非必要不出校,加强体育锻炼,提高身体素质。同时提醒大家要及时调整作息安排,尽快进入学习状态,以良好的精神面貌投入到新学期的学习中。宿舍实地走访,让同学们感受到老师们的温暖与关怀,也有利于学院更加深入地了解同学们返校后的情况,为新学期的工作奠定坚实的基础。

核心提示

与室友相处,也许会惺惺相惜,成了很好的朋友,也许气场不和,出现各种各样的矛盾,无法共处一室。一项调查显示,处理好与室友关系非常重要,如果处理不好,不仅会平添许多烦恼,更会影响自身成长。开学季,同学们面对全新的生活环境、生活方式,需要不断适应的过程,其中学会如何与室友和睦相处,越来越成为每一个住宿生的必修课。