

# 本是同窗，相煎何急

## ——从复旦投毒案 看大学宿舍心理危机

撰文·供图 郭锐

2013年4月1日,复旦大学研究生黄某喝了一口宿舍饮水机内的水,在短短一两日里,身体健康状况急剧下降,最终抢救无效离开了人世,年轻的生命就此陨落。新闻媒体不断报道事件的发展经过,黄某被舍友林某投毒谋害的动机归结为长期生活琐事结怨。两位当事人的经历折射出大学宿舍中存在的人际关系隐患,大学宿舍内的心理危机需要引起足够的重视。

### 引发冲突者的人格心理

弗洛伊德的精神分析人格理论指出,每个人都有本我、自我和超我三个层次。本我是人格结构中的最原始部分,个体需要满足自己的生存,有生存的本能。自我是个体出生后,在现实环境中由本我中分化发展而产生,当本我在现实生活中受到了牵制,我们就必须迁就现实的限制,并学习如何在现实中获得需求的满足。自我介于本我与超我之间,对本我的冲动和超我的管制具有缓冲与调节的功能。超我是人格结构中的道德部分,是由于个体在生活中,接受社会文化道德规范的教养而逐渐形成的。超我要求自己行为符合自己理想的标准、并且规定自己行为免于犯错的限制。学校的规章制度、舍友交往的人际关系原则(超我)和个人在宿舍的利益(本我)发生冲突的时候,自我无法驾驭超我和本我之间的矛盾,最终会导致宿舍矛盾和纠纷的发生。

美国人本主义心理学家马斯诺提出需要层次



弗洛伊德的人格结构图:马象征本我,追求快乐,鞭子象征超我,遵循道德原则,马车夫象征自我,用鞭子(超我)来控制马(本我),努力协调二者之间的平衡

理论,将人的需要层次从低到高分成了几个阶段:生理的需要、安全的需要、情感上的需要、尊重的需要和自我实现的需要。生理、安全和情感上的需要都属于低一级的需要,这些需要通过外部条件就可以满足;而尊重和自我实现的需要是高级需要,要通过内部因素才能满足。对于大学生而

个人兴趣、习惯等不同,导致宿舍矛盾频发



言,大部分学生生理需要、安全需要和情感需要已不占支配地位,而高层次的需要——尊重和自我实现是大学生需要的主要内容。在宿舍里,由于空间上的邻近、视听觉的紧密,相对来说比其他同学的关系更近一些,宿舍成员渴望得到舍友的尊重和认可,如果渴望没有满足,会带来人际关系障碍,在认知上体现为自卑、不自信,在行为上表现为逃避或具有攻击性等。

### 宿舍缘何成为发生冲突的“温床”

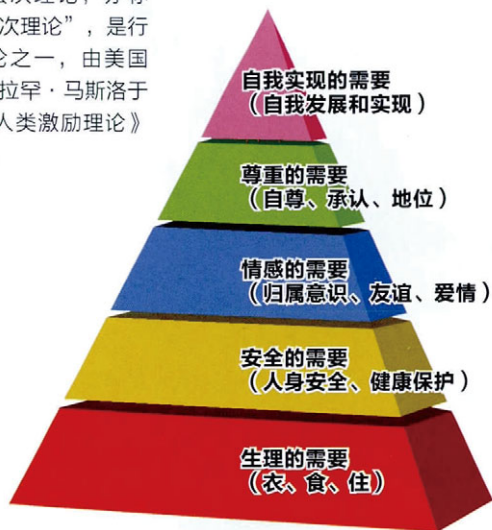
复旦大学投毒案还没有结束,南昌航空航天大学、南京航空航天大学金城学院、安徽审计职业学院等又发生宿舍血案,接连出现在高校宿舍里的悲剧,我们不禁悲叹:本是同窗,相煎何急?宿舍是休息的场所,也是学习和生活娱乐的场所,缘何成为发生冲突的“温床”?通过对几所大学近500名大学生调查和随机访谈发现,引发宿舍人际关系冲突主要受到了个体差异性、社会因素和学校教育因素三大方面的影响。87%同学认为个体差异性引发宿舍冲突的首要前提,因为个人兴趣、习惯等不同容易导致矛盾和冲突发生;而社会诚信缺失、不正当

竞争、利益诱惑等负面社会信息也会影响大学生,甚至在大学生的心中“内化”,强调个性、追求自我,容易激化宿舍内同学之间的矛盾,进而导致冲突的发生。近一半的学生认为学校缺乏相应的教育,如宿舍管理中强调纪律与安全性,缺乏如何解决宿舍矛盾、缓解冲突的针对性教育。因此宿舍作为一个“小社会”在上述诸多因素的影响下,极易成为引发冲突的“导火索”。个性要强、敏感以及过低的自我评价使云南大学的马加爵举起了铁锤砸向了自己的舍友;好胜的性格、长期在宿舍玩游戏的不良习惯让南京航空航天大学金城学院的袁某将水果刀刺进了舍友的胸口。

### 宿舍冲突的提前预防

投毒案不是一个特例,反映出当代大学生人际交往、自我成长中逆商(AQ,指人们面对逆境时的反应方式,即面对挫折、摆脱困境和超越困难的能力)的缺失。宿舍被称为大学生的“第一社会、第二家庭、第三课堂”,和谐的宿舍人际关系可以让成员之间拥有安全的成长环境,获得外在的支持,并为良好的行为和习惯养成提供条件。笔者汇总近三年来的212例个案咨询,其中有97

马斯洛需求层次理论,亦称“基本需求层次理论”,是行为科学的理论之一,由美国心理学家亚伯拉罕·马斯洛于1943年在《人类激励理论》论文中所提出





开展关爱生命、人际关系交往、情绪管理团体活动，在学生中宣传积极、正向的人格理念和心理健康知识

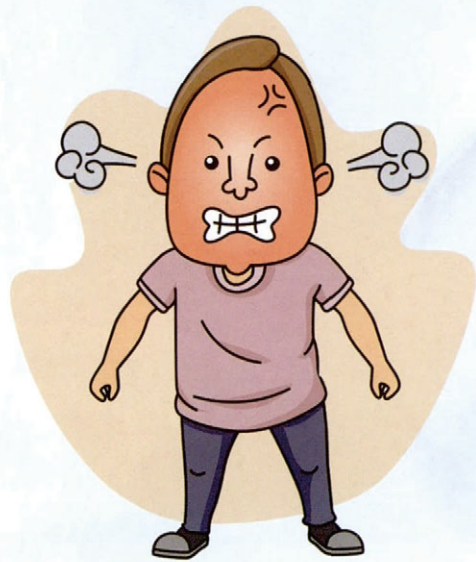
例涉及到宿舍人际关系的问题，占到了总咨询量的45%，从另一个角度也说明了宿舍的问题是大学生心理问题的主要方面。

王某在高中时，因为父母的离异，自卑，不爱说话。进入大学之后，为了不被别的舍友、同学看不起，向舍友谎称自己有女友、家庭条件优越、有很多好朋友等。事情真相暴露后，舍友经常取笑他、挖苦他。王某感觉很纠结、害怕，怕班上的同学不理他，怕舍友向别人提起此事。结果导致恶性循环，先是宿舍所有人都不欢迎他，后来发展到全班的同学不愿意和他交往，王某十分痛苦。

上述的案例是宿舍人际关系障碍中的典型一例，透过学生的描述，可以感受到当事人的痛苦，而与王某类似的情况已屡见不鲜。作为教育工作者，我们有责任维护宿舍内每个学生被尊重的权

利。从新生入学教育着手，将生命安全教育作为重点，引导每个学生欣赏自我、接纳自我，尤其是接纳自己的不足。强调学生关注生命不仅仅是个人的责任，更是承载着家庭和社会的责任。在加强生命安全教育的同时，以主题教育、班级集体活动、志愿者服务等多种形式培养学生的感恩之心、包容之心，与舍友同学真诚相处，并能合理运用最基本的生存自救技能。辅导员、班主任多关注单亲家庭、留守家庭子女、贫困生的学习和生活，深入了解他们在校内外的学习和生活情况，建立特殊学生档案，并进行不定期的访谈，提前做好危机预防工作。针对有心理疾病史的学生，任课老师、辅导员、家长三方形成合力，及时沟通交流，在保证学生人身安全和隐私的基础之上，帮助其顺利完成学业。

情绪管理是通过研究个体和群体对自身情绪和他人情绪的认识、协调、引导、互动和控制,充分挖掘和培植个体和群体的情绪智商、培养驾驭情绪的能力,从而确保个体和群体保持良好的情绪状态,并由此产生良好的管理效果



### 学会情绪自我管理

高校的学生来自不同的家庭、不同的地域,在一起生活学习的过程中,难免会有矛盾发生的时候。在现实生活和学习中,同学之间、舍友之间可以通过转移法、冷却法、换位思考、预设法和榜样法等方式进行情绪的自我管理。

**转移法:**在生活和学习中,如果遇到了自己学习上的困难和生活中的不幸遭遇,可以寻求外在的资源获得支持,与熟悉的同学一起聊天,或将自己的困惑与辅导员、班主任沟通,进而分散自己的负面情绪。

**冷静法:**人在激动或是紧张焦虑的情况下,做出的反应和行为常常是非理智的,当碰到矛盾和问题时,不妨先让自己的情绪稳定下来,再和对方来谈自己的感受和想法,可以缓解矛盾,并达到意想不到的效果。

**换位思考:**在宿舍有的同学睡得晚,或者打游戏、抽烟等,通过换位思考,设身处地地考虑其他同学的感受,真正理解到宿舍生活是群体的行

为,而不是满足个人利益的场所。

**预设法:**每个在宿舍生活过的同学或多或少地与别的同学发生过矛盾或纠纷,我们可以在发生纠纷之前,想想如果争吵、肢体冲突,对彼此会有伤害,自己会很久无法平复内心的愤怒,换一种交流的方式同样可以解决问题。

**榜样法:**在学习和生活中,肯定会有品学兼优的同学,有学识渊博、品格端正的师长,通过和他们交流,以他们为榜样,可以更好地解决学习和生活中存在的问题。

生命是永恒的、但是当生命遇到了威胁,作为当代的大学生该如何面对?我们在呼吁社会、学校、家庭对教育承担责任的时候,是不是也应该问一下自己,如何保持良好、健全的人格,学会接纳自己的负性情绪。我们呼吁自己,呼吁身边的人,呼吁整个社会:每个人的目标和梦想是建立在良好的人格素养基础之上,用积极、乐观、正向的能量传递才能实现中国梦的远大梦想!

(责编 李瑄)

在一款热门游戏中,小鸟们各有特长,勇斗绿皮猪。在学习和生活中,我们有共同的大目标和各自的小目标,真诚、赏识、尊重、合作,才能实现优势互补、实现双赢

