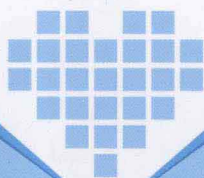


普通高等院校适用教材

大学生 心理健康 实训教程

◎王军哲 年亚贤 主编



DAXUESHENG
XINLIJIANKANG
SHIXUNJIAOCHENG



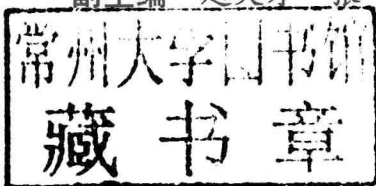
陕西师范大学出版总社有限公司

教材

大学生心理健康 实训教程

主 编 王军哲 年亚贤

副主编 赵天才 张 颖 倪 娜



陕西师范大学出版总社有限公司

图书代号 JC10N1080

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康实训教程/王军哲,年亚贤主编. —西安:陕西师范大学出版
总社有限公司,2010. 11

ISBN 978 - 7 - 5613 - 5310 - 3

I. ①大… II. ①王… ②年… III. ①大学生 - 心理卫生 - 健康教育
- 教材 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 209942 号

大学生心理健康实训教程

主 编 / 王军哲 年亚贤
责任编辑 / 张建明
责任校对 / 张建明
封面设计 / 鼎新设计
出版发行 / 陕西师范大学出版总社有限公司
(西安市长安南路 199 号 邮编 710062)
网 址 / <http://www.snupg.com>
经 销 / 新华书店
印 刷 / 陕西金德佳印务有限公司
开 本 / 787mm × 960mm 1/16
印 张 / 13
字 数 / 203 千
版 次 / 2010 年 11 月第 1 版
印 次 / 2010 年 11 月第 1 次印刷
书 号 / ISBN 978 - 7 - 5613 - 5310 - 3
定 价 / 21.50 元

读者购书、书店添货或发现印刷装订问题,请与本社高教出版分社联系、调换。
电 话:(029)85303622(传真) 85307826

编委会

主 任	张志鸿	周永学			
副主任	王军哲	史保国	第五太卓		
委 员	年亚贤	赵天才	张 颖	曹彩霞	
	张景明	倪 娜	马 娟	吴 恺	
	姬 菁	杨 卉	付小卫	吕 明	
	年 星				

前言

大学生是十分宝贵的人才资源,是民族的希望、祖国的未来。从1999年大学扩招开始到现在,中国高等教育有了很大的发展。2000年,全国高校的招生人数为220万,到2008年,高校招生人数已达到599万人,2009年高校招生人数为629万,2010年全国高校招生人数达到657万,10年间高校招生人数增加了近300%,在校大学生数量较以往有了成倍增加。然而,招生数量增加的同时不可避免地带来了生源质量的整体滑坡,加之,大学新生中独生子女的增多和社会大环境各个方面的迅速变化,所有这些因素,不同程度的给大学生的心理健康教育带来了困难和工作量的巨增。大学生的发展压力特别是竞争压力、学习压力、情感压力、经济压力、就业压力等普遍加大,由此而引发的人际关系问题、环境应激问题、恋爱与性心理问题、自我不适应问题、和其他伤害性不适应问题也逐步增多。大学校园内大学生出走、精神失常、非正常死亡现象不断增加,给高等学校的安全、稳定工作造成了严重的影响,有些甚至影响了学校正常的教学、生活和工作秩序。

近年来,党和政府下发一系列文件强调了在高校开展心理健康教育工作的重要性和迫切性。如:中共中央、国务院《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》(中发[2004]16号)指出:“要重视心理健康教育,根据大学生的身心发展特点和教育规律,注重培养大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格,增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力。要制定大学生心理健康教育计划,确定相应的教育内容、教育方法。要建立健全心理健康教育和咨询的专门机构,配备足够数量的专兼职心理健康教育教师,积极开展大学生心理健康教育和心理咨询辅导,引导大学生健康成长。”教育部、卫生部、共青团中央《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》(教社政[2005]1号)中明确指出:“加强和改进大学生心理健康教育是新形势下全面贯彻党的教育方针、推进素质教育的重要举措,是促进大学生健康成长、培养高素质合格人才的重要途径,是加强和改进大学生思想政治教育的重要任务。”将我国大学生心理健康和教育提上了一个重要的议事日程。

根据多年的大学生心理健康教育工作经验,在吸取该领域先进理论成果的基础上,紧密结合大学生学习生活中的心理实际,我们组织编写了《大学生心理健康

实训教程》教材。本教材以普及心理健康知识、为大学生提供心理健康指导为出发点,力求体现科学性、实用性、新颖性和可读性的特点,旨在帮助大学生解决在现实生活和所学中所遇到的心理问题,为其健康成长提供更好的指导。

在编写过程中,我们遵循了以下原则:

1. 教育性原则。教育性原则是编写《大学生心理健康实训教程》所遵循的基本原则。贯彻教育性原则,要求教材内容要有利于学生心理的健康发展,有利于提高学生的心理素质,能有效地为实现学校的教育目标服务。大学生心理健康教育是帮助大学生健康成长,积极推进素质教育的重要举措,是建设和谐校园的重要任务。

2. 发展性原则。发展性原则反映《大学生心理健康实训教程》一方面帮助学生预防、解决生活中所遇到的心理问题,另一方面对大学生心理健康成长、发展起着积极的促进作用。旨在通过对大学生进行心理健康训练,帮助大学生学会用发展的眼光看待心理问题,科学地对待心理问题,在很大程度上是为他们今后的工作、学习、生活奠定和夯实心理健康素质基础。

3. 实用性原则。实用性原则体现的是《大学生心理健康实训教程》对心理学知识在具体问题具体情况下的具体应用。通过活动性课程的演练,引导大学生掌握简单的心理技能训练方式和方法,进而达到及时解除心理问题的目的。

全书内容包括人际关系、学习方法、生活能力、婚恋与性爱、人生与创造、职业准备、自我成长等,基本上涵盖了大学生在校学习、生活期间面临的主要心理问题。在教材体系设计中突出了培养实际能力的训练,避免了行、知脱节的问题,各章内容以“典型案例”、“心理之源”、“自我评估”、“策略训练”、“体验与收获”为单元,逻辑上环环相扣,内容上彼此衔接,功能上优化整合,力求促学生在学习的过程中能够理论联系实际,达到学以致用效果。

在编写本书的过程中,我们参考并引用了国内外有关心理学的大量文献资料(包括图表及阅读材料)等,有的已在参考文献中列出,有的因尚不清楚出处而未列举,特此说明,并感谢资料的原作者和提供者。在编写、出版过程中,陕西中医学院杨曦、吴佳、王泳陆、唐羽、冯乐、梁金政给予了协助,在此表示由衷的感谢。

本书既可作为普通高等院校开设大学生心理健康教育的教材,也可以作为青年心理健康教育的自助读物,适合高校学生、青少年、高等教育人员以及相关工作者阅读和参考。

由于水平有限,加之时间仓促,本书难免会有疏漏和不完善之处,欢迎读者批评指正。

编 者

2010年10月于陕西中医学院

目 录

1**第一章 人际关系****1****第一节 宿舍人际关系****1**

典型案例

2

心理之源

6

自我评估

6

策略训练

11

体验与收获

13**第二节 班级人际关系****13**

典型案例

13

心理之源

19

自我评估

20

策略训练

22

体验与收获

24**第三节 职场人际关系****24**

典型案例

25

心理之源

26

自我评估

26

策略训练

30

体验与收获

33**第二章 学习方法****33****第一节 时间管理****33**

典型案例

34

心理之源

34

自我评估

36

策略训练

43

体验与收获

44	第二节 学习动机
44	典型案例
44	心理之源
45	自我评估
46	策略训练
50	体验与收获
51	第三节 学会学习
51	典型案例
52	心理之源
52	自我评估
53	策略训练
57	体验与收获

59 第三章 生活能力

59	第一节 环境适应
59	典型案例
59	自我评估
61	心理之源
63	策略训练
67	第二节 情绪管理
68	典型案例
69	心理之源
73	自我评估
73	策略训练
83	体验与收获

84 第四章 性爱与婚恋

84	第一节 正确的恋爱观
84	典型案例
85	心理之源
87	自我评估
89	策略训练
93	体验与收获
94	第二节 恋爱中的挫折
94	典型案例
95	心理之源

97	自我评估
98	策略训练
100	体验与收获
105	第三节 真爱需要等待
105	典型案例
105	心理之源
108	自我评估
109	策略训练
112	体验与收获

114 第五章 人生与创造

114	第一节 创造意识
114	典型案例
115	心理之源
117	自我评估
118	策略训练
120	体验与收获
120	第二节 创造性思维
121	典型案例
121	心理之源
123	自我评估
124	策略训练
131	体验与收获
131	第三节 创造性人格
132	典型案例
132	心理之源
136	自我评估
137	策略训练
142	体验与收获

143 第六章 职业准备

143	第一节 职业生涯准备
143	典型案例
144	心理之源
145	自我评估
145	策略训练

147	体验与收获
148	第二节 职业心理准备
148	典型案例
149	心理之源
151	自我评估
152	策略训练
155	体验与收获
156	第三节 职业道德修养
156	典型案例
156	心理之源
157	自我评估
158	策略训练
159	体验与收获

161**第七章 自我成长**

161	第一节 自我认识
161	典型案例
162	心理之源
163	自我评估
168	策略训练
173	体验与收获
174	第二节 自我成就
175	典型案例
175	心理之源
176	自我评估
178	策略训练
186	体验与收获
187	第三节 自我和谐
187	典型案例
187	心理之源
189	自我评估
189	策略训练
195	体验与收获

第一章 人际关系

迈进大学校园的学生,刚刚从紧张、繁重的高中学习生活中走出来,没有时间和机会深入社会,对人际关系,大学新生的大脑中几乎是一片空白。而大学生活,又恰恰需要交往,需要沟通。“人际交往”成为大学生人生课堂上的一门必修课。对于每一位大学生来说,学会与人相处伴随在宿舍人际关系、班级人际关系及校园人际关系的始终。

第一节 宿舍人际关系

宿舍人际关系是大学阶段最基本的人际关系,也是日常活动最基本的要素。住集体宿舍,与宿舍成员搞好关系非常重要。关系融洽,心情舒畅,不仅有利于学习,也有利于身心健康。反之,若关系不和,甚至紧张,就会给生活抹上一层阴影,带来一系列负面影响。



小云,女,19岁,大学一年级学生。刚进大学,与同寝室四名同学成为关系亲密的小团体,被同班同学戏称为“四人帮”。相处之初,大家还是比较愉快的。但随着时间的推移,她与其中一名舍友由于性格、处事方式和生活习惯的不同,关系开始变得有些紧张。彼此都有看法,在生活交往中开始疏远。但其他两名舍友还不清楚两人的关系,小云也没有想出合适的方式向他们表明。因此表面上四个人还是与往常一样在一起学习生活,但俩人比较尴尬,想避又避不开。小云想从四人小团体中脱离出来,一个人独立地安排自己的学习和生活,但是又担心其他人误会,和其他两名同学的关系也因此变得疏远。小云十分为难,不知道和这个室友的关系怎么处理?该不该走出这个小圈子?又怎么和圈子中其他同学

解释? 这种状况经常影响到她的情绪,以至于不能安心的学习。小云为此烦恼不已。

宿舍人际关系一直是困扰大学生的重要问题,北京师范大学心理咨询研究中心聂振伟教授说:“当前很多大学新生不能处理好宿舍人际关系,导致郁闷感、孤寂感,甚至发展成宿舍焦虑症。”



一、大学生宿舍人际关系的类型

宿舍人际关系是大学生在校期间与室友们在宿舍互动中形成的心理关系。大学校园的宿舍人际关系可以分为四类,学习竞

争型、玩伴型、小群体型、对立关系型。

1. 学习竞争型

这种类型是指宿舍内全体成员认真学习、相互鼓励和竞争。在宿舍中,多数成员之间的关系融洽,能经常相互沟通和合作。但也有少数成员间存在沟通与合作不多,或没有直接沟通与合作的现象。甚至还有极个别成员意见产生分歧。另外还有一种现象就是,宿舍成员之间彼此在表面上尚能和睦相处,在理想、信仰、世界观、人生观、价值观等方面却彼此封闭,这类人在一起不交流思想,生怕别人发现自己学习的秘密。学习竞争型的宿舍人际关系在大学里是主要的,尤其在大学女生中更为普遍。

2. 玩伴型

这种类型是指宿舍内全体成员之间关系较为融洽,经常相互结伴搞一些集体活动,以增强每位同学的责任感和荣誉感。这类学生基本上能做到相互沟通,相互合作,彼此都有把宿舍整体和成员之间的关系搞好的愿望。他们珍视友谊,同甘共苦,气氛融洽。在此种宿舍人际关系中,其学习成绩虽不如“学习竞争型”宿舍的成员,但宿舍成员间在认识和情感方面没有明显的对立和冲突,宿舍气氛是轻松而愉快的。这种宿舍人际关系在男生宿舍中比较常见。

3. 小群体型

这种类型是指宿舍内存在一个或一个以上的小群体,小群体成员之间的相互关系与“玩伴型”基本相同,与宿舍其他成员的关系则同“学习竞争型”大体相似,彼此交往只局限在生活、学习等一些表面问题上,而不去触及思想情感和灵魂意志的深处。

4. 对立关系型

这种类型是指同一宿舍里个别同学之间处于对立的状态。存在较多这种

“对立关系型”成员的宿舍时常笼罩在一种灰色的气氛里。宿舍成员间缺少必要的沟通和交流,经常为“芝麻”大的小事争得面红耳赤。存在“对立关系型”人际关系的宿舍虽不在多数,但是其影响却不可忽视。

二、大学生宿舍人际关系的特点

1. 时空充分接近,矛盾相对集中

在时空充分接近的宿舍个体的一切都会显现出来,从而使宿舍成员之间不可避免地产生矛盾和紧张。例如,迟睡或早起的学生与入睡困难的学生之间、乱放杂物的学生与很爱整洁的学生之间、要午休与不午休的学生之间、住上下铺的同学之间等。宿舍成员由于时空的接近和思想的暴露,自觉或不自觉地显露出自己真实的思想和个性。

2. 小群体约定俗成的规范不易保持

正如有的同学说,自己在宿舍中经常打开水、扫地,而其他同学很少做,自己做了以后别人也没有任何表示,好像是应该的;有的同学喜欢不打招呼就用别人的东西;还有些同学喜欢开着灯睡觉。诸如此类,虽然是小事,但日积月累就会产生矛盾和冲突。

3. 宿舍成员有极强的归属感

大多数学生会把宿舍比作“家”,进入大学远离了能给予他们情感满足的父母、亲戚,都希望“新家”如父母的家一样安宁、温馨,希望能得到尊重、理解和支持,能如兄弟姐妹一样相互照顾、相互帮助。“远亲不如近邻”,但“近邻”不一定“先天和睦”,因为个性和阅历的差异,生活习惯、行为方式的不同,再加上缺乏社会经验、不太懂为人处世,矛盾在所难免。

三、宿舍人际关系对大学心理健康的积极作用

宿舍是大学学生的“第一社会,第二家庭,第三课堂”。它是一个小型社会,是大学学生的“新家”,又是一个无形的课堂,教给我们书本中没有但对身心健康至关重要的知识。

1. “家”的功能

大学生从中学跨入大学,远离了父母、兄弟姐妹,宿舍在一定程度上代替了以前的家。在宿舍里,能够得到一些像在“家”中的那种安宁与温馨;当心情烦闷或者需要帮助时,能够得到舍友们像兄弟姐妹般的照顾与帮助,而且可以在自己宿舍的空间里展现真实的自我,因为宿舍有着像在“家”一样的安全感。在宿舍里,由于时空上的临近性,成员之间最容易熟悉和接近,也相对更容易建立友谊,所以能够比其他任何人际关系都有一种先天的优势,容易形成一种

“家”的认同感、归属感。这种感觉能够起到补偿精神上的空虚、孤独与寂寞的作用,能够在很大程度上满足成员的归属与情感需要。

2. 学习促进的作用

大学生在和谐的宿舍人际关系中得到了像兄弟姐妹之间的关爱、尊重和理解,彼此之间的相互照应和鼓励使得宿舍成员在学习、思想品德和身心健康诸方面得到进步和发展。大家共同探讨专业学习上的难点,总结学习规律,分享学习心得。同时,热爱学习的同学对一些不专心学习的室友能够起到潜移默化的作用,带领他们一起学习。在高校往往存在这样的宿舍:全体成员每年都能获得奖学金、或全体都能考上研究生、或全体在毕业之际能找到理想工作。和谐的宿舍人际关系能塑造出学习榜样——榜样的力量能使全体宿舍成员勇往直前,克服学习途中的困难,并容易启示大家形成正确的世界观、人生观和价值观。

3. 社会化的作用

很多学生上大学前很少住校,与他人紧密地相处的经验较少。但是在大学宿舍中,人与人之间的接触非常紧密,然而大家又来自不同的地方,生活方式上的不同,习惯的不同,性格的不同,都很容易让大学生们相互间产生一些冲突和矛盾。所以,这些矛盾就需要宿舍成员慢慢学习,慢慢地磨合来解决,这种磨合与相互适应的过程是学生迈向社会重要的一步。如果人际关系和谐,这种冲突与矛盾给宿舍成员提供了一个掌握社交技巧的绝好机会。由中学升入大学,大学生很少接触社会。然而大学是一个社会与学校的分界点,大学毕业以后大部分学生需要直接走向社会。但是让一个对社会了解甚少的人在大学学习四年后直接进入社会显然有些突然,进而产生诸多不适应感。因为在大学里,虽然有人称其为“小社会”,但是相对来说毕竟单纯了许多。一个人在四年大学生活中慢慢摸索面向社会的一些规则远远不够,但是宿舍能够提供一个很好的相互交流和适应的平台,一个宿舍几个人,宿舍成员在学习生活中会学到各自不同的东西,如果在宿舍里面进行分享,就能起到事半功倍的效果,让宿舍成员能更快地学会如何融入社会,如何适应社会等。

4. 促进心理成熟

大学生正处于一个心理上的断乳期,由一个依赖父母处事型向独立处事型较变的过程,也就是由“未成年人”向成年人的一个转型。不管是在学习方式、生活方式、还是情感生活上来说,都与以前不同,面对的是自己生活尤其是心理上的独立。而在宿舍里,如果人际关系和谐,当某个成员感到困惑时,宿舍中的

和谐气氛会支持着他,让他有足够的安全感和精神支撑去完成自然调适的过程。所以宿舍氛围可以让宿舍成员很好地完成这次转型,由原先的对父母、老师的依赖转向独立、成熟,心理功能也能得以健康发展。

总而言之,大学生宿舍人际关系是大学生情感的归属地、学习上的加油站、人性社会化的催化剂、心理成熟过程的摇篮。

四、当前大学生宿舍人际关系中存在的问题及原因

虽然宿舍对大学生的心理健康成长有着非常重要的作用,但是宿舍人际关系问题却是困扰大学生健康成长的一个主要问题之一。这些问题有很多种,例如打扰了别人睡眠、打扰了别人学习、怀疑别人拿了自己东西、被人排挤等等,这些人际关系问题对大学生产生的影响是非常消极的,有的大学生不愿回宿舍,有些心情由此抑郁,有些表现具有强烈的攻击性,最糟糕的甚至可能走向轻生或者发生恶性的报复事件等等。究其原因,这些问题主要源于以下几个方面:

1. 自我为中心思想的存在

现在大多数学生是独生子女,家庭结构单一,多数人上了中学后又没有住校,没有与很多人共居一室交往的经验。而这种非常紧密的接触显然就会由此产生一些冲突。但是,面对这些冲突,许多学生都会有一种自我为中心的思想来看待或者处理。比如有些学生从小在家里是“小皇帝”,爸爸妈妈一直对自己百依百顺,要什么他们都会给什么,提什么要求他们都同意。但是到了大学后住进了集体宿舍就不一样了,在宿舍里,大家都是平等的,没有谁一定要迁就谁,相互交往应该是礼让三分,诚以待人。但是如果以自我为中心比较严重的话,就会出现问题,如果要求别人都要依着你、顺着你,显然不现实,这种自我中心的思想是宿舍关系恶化的重要原因。

2. 自卑与自傲心理的影响

现在的学生进入高校前,存在许多的差异,例如家庭背景,原先的学习成绩,交际组织能力等等,这些差异本可以让学生相互沟通,相互学习,从而相互得到促进与提高。但是如果把握不当,这种多文化、多差异的接触碰撞,往往也会导致学生出现一些负面心理问题,这其中主要的问题就是自卑和自傲心理。

自卑心理主要来源于一种事事不如人的情绪体验,例如贫困家庭的学生,他们到了学校后,宿舍同学都有手机、电脑,穿着都是名牌,进出高档消费场所等,如果心理没有较好地调控,就会产生失衡,从而引起自卑心理的产生,有些还会相应出现虚荣心理,攀比心理或者嫉妒心理等等。而那些条件较好的学生就可能相

应产生自傲心理,当然这种条件较好主要来源于自己的主观感受,有些学生有一种对自己的能力、条件、相貌等等感到非常自信,这种自信心态如果没有能调整好,也可能掉进另外一个极端,那就是自大与自傲,甚至形成自恋的人格。而且,这种自卑与自傲的心理很可能进一步会演化成嫉妒和虚荣等更加消极的情感。

3. 处理人际关系技巧的缺乏

还有很大的一个问题,就是学生还不懂人际交往技巧。大学生们刚刚由一个依赖父母老师的中学生变为一个比较独立的大学生,在为人处事方面缺乏一些基本技巧,他们相处的时候更多是凭自己的感觉,遇到冲突矛盾时不能合理解决。例如很多同学感觉到“很想和舍友交流,但是我不知道该说什么”,“当舍友对我有误会,我不知道怎么处理”等等,都反映学生在人际关系方面还是存在有宿舍矛盾发生的时候,很多大学生都感到心有余而力不足,想改变现状,促进宿舍关系融洽,却不知道从哪里着手,最后使一些完全可以避免的矛盾和冲突变得更加恶化。



我们生活在同一个屋檐下,宿舍就是我们的家。“家”里的人际关系处得怎样?请在符合你们的宿舍情况的题号中打“√”

(1)宿舍里常常发生联手排挤某个人的现象。

(2)即使室友们都在宿舍,也经常处于鸦雀无声的状态。

(3)经常有作息时间争论战,比如何时关灯等。

(4)有的室友的行为经常引起大家不满。

(5)为了明哲保身,大家通常都不会指出室友的错误做法。

(6)宿舍分为两三个小团体,团体之间互不理睬,甚至有较大冲突。

(7)有恃强凌弱现象,而且比较严重。

(8)通常大家的做法都是“各家自扫门前雪”。

如果你打“√”的命中率超过3个,说明你处在一个人际关系不良的宿舍中,会对大家的身心造成不良影响,必须寻求方法改善了。



1. 统一作息,起居生活相互包容和理解

一个宿舍有三四个或五六个甚至更多的人在一起生活,宜用统一的作息时间加以调整。只有大家协调一致、共同遵守,才能减少争执,消除摩擦,维持正常的生活秩序。如果你是“夜猫子”,晚上睡得很

晚,待宿舍成员都睡了,才洗漱睡觉,这样就容易惊醒其他人,影响别人休息。久而久之,你就会引起舍友们的厌恶。

因此,宿舍的全体成员应当尽量统一起居时间,减小作息差距。倘若实在有事,早起或者晚睡的成员也应尽量减少声响和灯光对舍友们的影响。



小调查

(1)有没有室友是“夜猫子”型(12点以后睡觉)的?有没有室友是早睡型(10:30以前睡觉)的?有没有人喜欢开着灯睡觉?

(2)室友中,有没有睡觉时对声音和灯光很敏感的?你会怎么协调?

(3)现在宿舍里有一致的作息时间表吗?大概是什么时候?

(4)是否需要讨论来形成统一的作息规定?如需要该如何进行最好?

(5)如果熄灯后,室友已入睡,但你还有事要做,你会怎么处理你的言行?

(6)如果有人违反了作息制度,你希望怎么“处置”?



做一做

每个宿舍都有其特殊性,作息时间表也是各有差异,但我们不妨按以下的方法来做。

(1)宿舍的全体成员应当尽量统一起居时间,减小作息差距。

(2)如果同宿舍的人爱彻夜卧谈,影响了大家的休息,直接提意见制止他们难以奏效,那么可以相应地调节自己的计划,如可以推迟上床的时间,或听听英语磁带等。

(3)给他或她直接提意见,但注意不能当着众人的面,以免使对方难堪、丢面子。

(4)如你是“夜猫子”,可以和室友一起提前洗漱,待他们休息后,尽量减少声响和灯光对室友的影响,这样就不会影响到室友休息。

(5)如果有人违反了作息制度,可以安排他打扫宿舍卫生3天等。

2. 不搞“小团体”

在宿舍,应当以平等的态度对待每一个人,不要厚此薄彼,和一部分人打得火热,而对另一部分人疏远不理。

有些人喜欢同宿舍之中的某一个十分亲近,平时老是同一个人说悄悄话,无论干什么事,进进出出都和一个人在一起。这样就容易引起宿舍其他成员的不悦,认为你是不屑与之交往。结果,你俩的关系也许搞好了,但却疏远了别人。这就不利于建立和谐的宿舍关系,是得不偿失的。我们不反对建立有深度的友谊,但决不能以牺牲友谊的宽度和广度为代价。