



彼此尊重、互相理解、学会表达需求和拒绝…… 大学里如何处理复杂的人际关系？ 岛城浙大学姐来支招

□董颜睿



步入大学已经两年，回望过去，那个怀揣着期待、憧憬和几分迷茫与困惑走向崭新人生的自己，仿佛就在眼前。对于即将迈入大学的大一新生来说，不仅环境在发生着变化，人际关系也会经历一场“大换血”。相较于以学业为主的高中生活，大学生活的日常琐碎占据了很大部分，单是这些生活事务就会让刚步入大学的我们疲惫不堪。与此同时，我们会明显感觉世界大了很多，身边来来去去匆匆的人越来越多，但真正与自己联系紧密的却少之又少。

经验是要自己实践出来的，我的经验可能并不适用所有情况。但如果我的分享能让学弟学妹们少一些困惑和迷茫，对即将到来的大学生活多一些了解和认知，便是我的荣幸啦！



照片由作者本人提供

室友关系： 学着以真心换真情

室友是初入大学遇到的第一群同龄人，室友关系会直接影响我们的生活质量和心情。室友关系最初是一个很看“运气”的事，遇到合得来的人或差异极大的人，都是很正常的事。不少新生在社交媒体上见识过“宿舍关系”的“复杂性”，多少会因此感到焦虑。在我看来，只要做好以下几点，室友关系其实也没那么复杂。

第一，提前商议“寝室规则”。

尽早和室友坐下来面对面分享生活习惯、作息和个人“雷点”，制定“寝规”，未雨绸缪。在浙大，刚开学学院就要求上报寝室长人选，我们借此机会商议了“寝室卫生制度”。如：公共区域卫生每人每周轮流负责，私人区域自己负责；自己的垃圾自己处理……提前商议和后续保持让我们寝室从未产生过这方面困扰。

第二，尊重彼此的空间和习惯。

进入大学后务必要清楚一点：没人有义务顾及和包容你的情绪和生活习惯。此时，相互尊重与体谅是舍友关系和睦最关键的一环。当觉得自己的诉求和想法需要被尊重的时候，或许室友也是那么想的；当自己想聊天吐槽分享日常或开麦打游戏的时候，记得观察一下此刻的室友是否不希望被打扰。

第三，学会沟通，保持心平气和。

若对室友的某个行为感到不满，建议当面用平和的方式提出来，沟通合理的解决方式，千万不要碍于脸面怯于表达。沟通协调，才是寝室问题的根治之道。当矛盾产生、情绪上来的时候，不妨先冷静一下，当双方情绪稳定之后，再商量解决方式。

在我们寝室，一个室友怕热，习惯在夏天全天开空调；一个室友怕冷，不希望长时开空调……当初因为空调开不开、开多久、开几度的事情，我们就商量过很多次。幸好大家都能彼此体谅，最后各退一步，事后又各自反思“不该太情绪化”，第二天便又是好姐妹了。

第四，宿舍关系不融洽是常态，学会尊重和体谅很重要。

大家来自天南地北，拥有完全不同的家庭氛围和成长环境。如果你觉得和室友相处不顺、难以融入等，都很正常，无须过分苦恼，学会尊重和体谅即可。但如果平和沟通无效，自己也难以长期忍受，可以寻求辅导员和宿管帮助，甚至可以申请更换寝室，你完全可以寻求让自己更加舒服的方式来解决这个问题。

同学关系： 掌握好相处的边界感

大一时，我的好朋友w对她加入的某学生组织不满，为事务繁重、氛围尴尬、工作分配不合理等难受了

很久。后来，她勇敢提出了事务过分繁重的诉求，不再让自己陷在苦恼中，较平和地完成了接下来的工作。以下是我根据自身经历总结出的几条建议：

第一，要尊重他人。任何感情和关系都是相互的。大学中有来自不同背景和文化的同学，人与人之间的差异之大会突破我们的认知，尊重彼此的差异并以开放心态交流是打造和睦关系的关键。而且，与不同人的交流，可以很大程度上拓展自己的眼界。

第二，要多多社交，也要学会独处。曾有一个23级的学妹向我倾诉大学似乎很难交到很要好的朋友，而我起初也是这么认为的。大学生的课表可能每个人都不一样，多数时候都是独来独往的状态，人与人之间的熟络需要我们比以往更主动一些。比如可以约投缘的同学一起吃饭、打球、出游，可以主动咨询学长学姐有关学习方法、复习资料、考研保研策略、做项目打比赛等经验，这也能让我们少走很多弯路。此外，参加一个氛围较好的学生组织或社团是与人沟通交流、认识相对优秀的学长学姐的绝佳方式。当然，面对相对独立的生活状态一定也要学会适应。你可以在属于自己的时间里定计划、明方向，培养兴趣爱好，好好学习并规划大学生活。

第三，清晰表达自己的需求，学会拒绝。请大家一定要清楚，直接拒绝“得罪人”的程度远小于承诺之后没有做好（或者说没有做到让对方满意）。良好的人际关系是不会因为你一时帮不上忙而产生危机的，而小组、社团分配任务也一定会倾向于任务完成的质量。因此我们大可阐明自己的需求和能力，在必要事务中选择自己合适的，不必要事务方面让自己过分费时时要勇敢拒绝。

第四，切忌非黑即白，更要记住“言多必失”。“君子不以言举人，不以人废言。”每个人都具有多面性，不要觉得一个人做过很厉害的事就什么都对，也不要觉得一个人做了一件不好的事就全盘否认。此外，要谨记一点：保证自己和他人不受伤害的好方式，就是管好自己的嘴巴。

师生关系： 老师们其实也在期待你的“打扰”

和小初高老师不同的是，大学老师不会主动关心你的学业情况，班主任和辅导员也不会时刻关注你的生活状态，这就需要在师生关系上发挥“主观能动性”。

首先，大家要学会寻求班主任和辅导员的帮助。如果遇到自己无法解决的事情、对专业和大学生生活有困惑，都可以找他们。大一时大家普遍对本专业了解不深，我们的辅导员了解到这个情况后，便组织会议给我们具体讲述，告诉我们可以通过学院官网查询不同专业方向的研究重点、研究院所、相关政策，并期待我们有问题多找找他们。其次，要学会与专业课老师积极沟通。学业方面上课有没听懂的或自己琢磨不出时，建议直接求助老师或助教，这可比自己死磕要省时得多。在项目方面，如果有进实验室或参加竞赛等想法，可以在院系官网上查询相关项目负责人老师，用邮件等方式表达自己的意向和决心，好老师会非常乐意帮助你进一步探索。

最后想跟学弟学妹们说的是：大学事实上是试错成本最小的阶段，也是我们正式开启“人生是旷野”的最自由、最属于自己的新阶段。看看我身边的同学，有些专注学业和实验项目，有些致力于竞赛创新，有些在文体活动中发光发热，有些在亚运会志愿者、支教等活动中体验奉献和爱，有些踏上旅途感受不同的自然和人文……当然，大家都会经历失意、焦虑、想逃避的阶段。一切好事坏事都可能发生，但都没什么大不了的，学着接受任何可能性，不要害怕试错，也不要畏于体验、表达与追寻。度过最初的适应期后，勇敢去做自己想做的事，不要拖拉更不要犹豫。兴奋也好，迷茫也好，在五味杂陈的新生活背后，自我成长是每个人的人生命题。愿各位学弟学妹都能在不断的实践体验中明白自己想要什么，并最终找到自己的人生方向！