

# “偷倒”一杯热水，俩室友冷战半学期

## 宿舍“冷暴力”多由小事引发，专家建议有效沟通、换位思考

大学生冷暴力成为热门话题。近日，齐鲁晚报记者在驻济高校发放了200份调查问卷，收回有效问卷180份，其中女生109份，男生71份。通过问卷分析发现，75%的女生曾经在大学期间有过“被孤立”的感觉，甚至有70%的女生通过“站队”进入小团体来寻找归属感。宿舍冷暴力多由小事累积引发，记者采访发现，不打招呼就用室友打来的热水、乱放东西等，都可能成为冷暴力的导火索。

本报记者 郭立伟  
实习生 胡顺天

### “她们孤立我，难道仅仅因为我土？”

“冷暴力的威力就在于此，它让你感到难过却只能憋在心里不知道向谁倾诉；其次就是在心里不断质疑自己，我生性比较内向，是不是不小心做了一些让她不高兴的事情得罪了她，而我没有意识到？”驻济高校大三学生常琳(化名)，回忆起上大学三年来，她感觉到的“冷暴力”。

常琳在高中就已经住校，八人间，全都来自农村，宿舍关系比较和谐。“高中时，大家谈论的话题一般只有学习，或者家里的情况。上大学以后，我们的宿舍变成了六人寝，她们五人总是讨论韩剧化妆电影之类，在这方面，我不太了解，说不上话。渐渐地，她们也就不怎么和我说话了。从大二开始，不知为什么，宿舍一个女生G开始排挤孤立我，打招呼也不理，算一种漠视吧。一开始我感觉很尴尬，很想弄清楚为什么，就问宿舍另一个女生，她没有正面回答我，只说‘没有的事儿’。”后来，常琳发现，其他四个女生有事也不一块喊着她了。

“当大家在宿舍里热烈讨论时，我如果加入，总是被忽略。大家共享食物时，她们也只是象征性地问我一下。”常琳无法消除自己的失落和沮丧，便约了隔壁宿舍女生J一同出入。也就是J，告诉常琳，常琳宿舍的G经常对同学讨论常琳的行为，说常琳好欺负，甚至说常琳土气。“她们孤立我，难道仅仅因为我土？”常琳想不通。从大二到大三，常琳一直处于对自身不断的质疑和反省过程中，“中间偶尔有关系缓和的时候，大家有说有笑，但是很快，我又体会到被她们‘踢出局’的感觉。”

渐渐地，常琳发现自己的心态发生了一些变化，从一开始的沮丧和自我否定变成了一半愤怒一半失落，在被孤立一两个月之后，她的脑海中不断闪现出以前和G相处经历的不愉快和一些G让她无法忍受的事情。更严重的是，慢慢地，“我开始变得偏激，为了逃避自己被冷暴力的事实，我的脑子自动形成了保护机制，把G塑造成了一个十恶不赦的恶人，放大了她的缺点，把她平时的优点缩小得我几乎不能想起，虽然其实事后想我和她在一起还是有很多愉快的回忆。”

### 不提热水、乱放东西琐事升级“冷暴力”

不仅是常琳，大二的林青(化名)也处于宿舍冷暴力的“高压”环境中，“有时候我



认知加工，这种认知加工就会加入很多情感化的东西，使问题更加泛化；而男生的思维方式决定了他可能更容易通过某种方式发泄或表达出来，而且相对而言比较客观，有利于问题的解决。”昌兵分析。并且，冷暴力跟生活小摩擦的区别就是，随着矛盾积累越来越厉害，问题长期得不到解决，小摩擦就容易升级为冷暴力。

### 由学生向社会人转换 人际交往这一课要跟上

“冷暴力产生，主要是与教育缺失有关，与大学生的社会化程度有关。在高中阶段，学校主要对孩子进行应试教育，主要关注‘成才’，而忽视了‘成人’，社会化程度相对‘滞后’。到了大学，孩子在由中学生向社会人转换的过程中，就容易产生一系列问题。这在大学生中比较具有普遍性。”昌兵说，所以导致的后果就是，很多大学生不会与人交往。但是根据人的需求层次理论，在发展到一定阶段，人是有社交需求和尊重需求的，大学生也渴望被一个团体所接纳，需要一定的归属感和被尊重感。

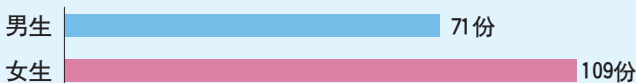
所以，不良沟通模式的引导下，大学生之间的交往就容易出现“冷暴力”也是一种暴力，也具有攻击性，会让人的思维变得偏激。”据昌兵分析，打破冷战的最好方式是有效沟通和换位思考，但是现在很多大学生并不能很好地做到这一点，当同学之间出现问题，性格开朗的学生可能会通过言语攻击来达到自己的目的，而性格内向的学生表现出来的可能就是冷漠或者否定。现在大学生都成为“低头族”，缺乏有效的面对面沟通，往往会让隔阂加深。

而另一方面，虽然在宿舍中受到的冷暴力让自己的情绪低落，当朋友建议常琳向心理辅导老师寻求帮助时，常琳并不觉得自己有心理问题。而令常琳更加苦恼的是，自己最近与男朋友的感情也出现了问题：“我们最近在‘冷战’，已经一个多月了，以前两三天他就会来找我道歉，结果现在在一个多星期了还没来，看看谁比谁更能忍。如果他不主动道歉，就说明他不够喜欢我。”常琳还是习惯用“隐忍”的方式解决问题。

“冷暴力作为一种不良的认知和情感模式，确实会产生固化，影响正常的人际交往，并在人际交往中进行转移，无论是与朋友还是家人的沟通中。”昌兵介绍说，即使随着大学生活的结束，像常琳等，虽然与同学间的“冷暴力”暂时告一段落，但她踏入社会，她的情感和认知模式，如果不进行调节和改变，如果不学会合理表达自己的诉求，也会影响到她正常的人际沟通。

### 大学生“冷暴力”情况调查

1、发放200份调查问卷，收回有效问卷180份



2、大学期间有“被孤立”感：



3、“站队”进入小团体寻找归属感：



宿舍“冷暴力”四个阶段：

- 1.彬彬有礼 陌生人最初在一起，大家都是彬彬有礼、和和气气的
- 2.原形毕露 随着生活中不断产生小摩擦，慢慢暴露性格中的弱点，遇到事情都从对方身上找原因
- 3.人以群分 不同个性的碰撞，可能会分化为不同的群体，分成几个小组
- 4.“世界大同” 随着思维不断成熟，人际关系缓和

宁愿自己是一个男生，可以痛痛快快地打一架，反而比憋在心里好。”她直言不讳。而事实上，“大学宿舍之间的冷暴力，往往不是肢体冲突，最多仅仅是伴随着语言的谩骂，大部分是以态度上的冷漠呈现的。”山东师范大学心理辅导专家昌兵说。

昌兵分析，在大学宿舍里，一个宿舍的人联合起来攻击甚至孤立剩余的另外一个人，这种现象非常常见。假如宿舍里有A、B、C、D、E、F六个人，可能会有5个人联合起来孤立A。但是当A因为某种原因暂时脱离了团体，这种现象并不会停止，而是剩下的5个人中，会有4个人重新联合起来攻击B。也就是说，宿舍冷暴力的情况，并不单单因为某个人的原因。

“一般情况下，大学期间，尤其是宿舍里，冷暴力会经历四个阶段，分别是彬彬有礼、原形毕露、人以群分和世界大同。”昌兵说。陌生人

最初在一起，大家都是彬彬有礼、和和气气的。时间一长，随着生活中不断产生一些小摩擦，大家慢慢暴露了自己性格中的弱点，遇到事情都从对方身上找原因，还不是反观自身。不同个性的碰撞，可能会分化为不同的群体，分成几个小组。而随着大学生思维不断成熟，尤其到了大四，升学、就业等重要性质慢慢凸显出来，人际关系反而会得到一些缓和。

“宿舍分为两大派，好像只有属于某一个派别，才会有安全感和归属感。”林青说。但是谈到具体“派别分立”的原因，“她总是用别人的热水，从来自己不去提”、“她总是把自己的东西乱放”、“她说话总是阴阳怪气”……林青列举了一下，才发现都是小事，但她不甘心，最后又补充了一句：“反正我看着她就烦，莫名其妙地就很讨厌她，虽然知道这样很不高尚，但是难以控制。”

### 调查中七成女生 有被孤立感

正如林青所言，一开始她并未意识到这属于“冷暴力”，而只是生活中的小摩擦，“那天我看见她又偷偷提起我的热水壶倒热水喝时，我再也忍不住了，直接跟她大吵一架。”林青把这称作“压死骆驼的最后一根稻草”，但吵完后，虽然心里一时痛快了，但情况并没有得到缓和，“只要两个人同时在宿舍，就会感觉到一种尴尬的气氛，有时候我也很想跟她沟通一下，又担心她不给面子，让我下不来台，毕竟我当时骂她骂得很难听。”如今，林青跟这位室友已经半个多学期不说话。

记者在采访中了解到，在大学里，女生比男生更易产生冷暴力的倾向。记者在驻济高校发放了200份调查问卷，收回有效问卷180份，其中女生109份，男生71份。通过问卷分析发现，75%的女生曾经在大学期间有过“被孤立”的感觉，相比较而言，男生这一比例相对较低，仅12%的男生产生过被“孤立”感。甚至有70%的女生通过“站队”进入小团体来寻找归属感，而男生这一比例仅为10%左右。

“通过观察，确实发现女生宿舍的矛盾跟男生相比更容易激化。”济南某高校的辅导员陈林告诉记者，“虽然有时候男生解决问题的方式比较粗暴，比如打一架、骂几句，但这也是一种正面的沟通方式，只要问题暴露了，大学生素质本来就不差，或多或少会进行一些反省，有利于问题的解决。而女生喜欢憋在心里，甚至在背地里通过互相倾诉缓解情绪。经验发现，有时女生小团体私下里的‘悄悄话’，可能会适得其反，甚至加剧彼此间的孤立。”

“这与男生女生思考问题的不同方式有关，一些女生给人印象是偏于情绪化，一方面善于隐忍，还会进行