

新时代克己内省素养应对大学生宿舍人际冲突的理论探究

张正桥

安庆师范大学, 安徽安庆, 246000;

摘要: 应对好大学生宿舍人际冲突难题是实现新时代高校立德树人根本任务的关键一环。新时代克己内省素养内蕴着“自我反思-自我约束-自我管理-自我提升”核心内涵和递进式作用机制,通过引导个体深度内省、情绪调控、规则共建与人格升华,驱动宿舍人际冲突从冲突对抗转向协同化解;在个体层面实现行为调适向人格完善的跃迁,集体层面完成冲突消解到成长共同体的建构,高校层面促成刚性管理向赋能式教育的升级,最终形成“矛盾转化-主体发展-环境革新”的良性循环。为构建和谐宿舍生态、提升思政教育实效提供理论支撑与实践参考。

关键词: 克己内省素养; 宿舍人际冲突; 思想政治教育; 三全育人

DOI: 10. 64216/3080-1516. 25. 08. 039

高校学生宿舍是在校大学生学习生活的重要场所,是落实立德树人根本任务、开展全员全过程全方位育人的重要阵地^[1]。然而大学生群体因缺乏妥善处理共同生活矛盾的能力与方法,使得宿舍成为人际冲突高发区。破解这种复杂的宿舍人际关系冲突困境,亟需培育大学生克己内省素养,引导大学生应对宿舍人际冲突情境时,形成自我反思、自我约束、自我管理和自我提升的实践能力,为新时代高校学生宿舍生态和谐稳定建设发展,提供可操作的解决方案。

1 新时代克己内省素养的内涵

在新时代背景下,面对日益凸显的大学生宿舍人际关系冲突复杂性,培育克己内省素养成为提升思想政治教育实效、落实立德树人根本任务的关键所在,其核心价值在于化解群体矛盾与培育健全人格。回溯中华优秀传统文化,克己内省素养蕴含着清晰的“自我反思-自我约束-自我管理-自我提升”实践逻辑如——孔子“克己复礼为仁”^[2]强调反求诸己——《大学》“苟日新,日日新,又日新”^[3]倡导持续精进)。将这一逻辑应用于大学生宿舍人际冲突化解无疑事半功倍。自我反思于矛盾初期引导换位思考与归因内省,实现认知调整;自我约束管理情绪、克制行为,构建缓冲机制;自我管理通过协商公约、履行责任协调个体与集体;自我提升则在持续人格完善与关系建设中,实现从矛盾化解到素养深化的跃迁。可见,克己内省素养的核心在于引导大学生在集体生活中深度反思思想、情感、行为,识别并修正偏差,趋向“见贤思齐”^[2]的境界,为其人格健全与综合素质持续精进提供内在支撑,是落实立德树人的重要基础。

1.1 克己内省素养的逻辑起点是自我反思

自我反思作为克己内省素养的逻辑起点,在宿舍矛盾萌发初期发挥着关键的“破局”作用。其本质是实践主体(大学生)超越简单的对错判断,通过换位思考深入理解矛盾冲突情境中的主客体关系(自身需求与他人权益、个人行为与集体规范),并持续修正认知偏差。当宿舍人际冲突初现端倪(如因作息、卫生习惯差异引发不快)——克己内省素养驱动大学生首先向内归省,主动站在室友角度理解其行为动机,同时冷静审视自身言行在矛盾触发中的责任。这一过程,旨在精准识别引发冲突的关键点(是沟通不足?是习惯差异被误读?还是自身确有不当之处?),并有效平衡情绪反应与合理诉求的表达方式。正是通过这种聚焦于矛盾解决的深度反思,学生得以摆脱“应激反应”的被动模式,实现向“主动调适”策略的认知飞跃——即不再纠缠于指责对方,而是着眼于如何调整自身行为或沟通方式以化解当前僵局。这种基于解决实际矛盾的反思,使学生超越了抽象的道德内省,直接服务于冲突情境的理性分析^[4],为后续实施有效的自我约束、协商管理等奠定了坚实的认知基础。

1.2 克己内省素养的实践枢纽是自我约束

自我约束作为克己内省素养的实践枢纽,其核心价值在于化解宿舍人际冲突提供了关键的“冲突转化力”。宿舍人际冲突激化的典型表现是情绪失控与行为对抗,其根源往往是个人的即时满足需求(如发泄情绪、坚持己见)与集体空间规范(如安静、整洁、尊重)之间的尖锐冲突。自我约束的本质,正是协助大学生在矛盾升级的临界点驾驭个人意志与感性冲动,构建起情绪

与行为的“制动系统”^[5]。这种“制动”直接作用于矛盾解决过程：它迫使个体在情绪爆发前暂停本能指责、对抗的反应，为理性思考争取宝贵时间；进而引导其主动调适个人易引发冲突的行为习惯，并自觉遵守宿舍公约。通过将“我要怎样”的冲动转化为“我们应如何”的集体考量，自我约束有效阻断了“本能对抗”的恶性循环，将冲突场景转向“理性协商”的解决轨道。最终，它促成了关键转化：将那些原本互相对立、易引发矛盾的个人化行为习惯，整合转化为宿舍成员共同认可并遵守的规范，从而在个体需求与集体规则之间达成动态平衡，为宿舍人际冲突的根本解决和宿舍和谐生态的建立奠定基础。

1.3 克己内省素养的实践延伸是自我管理

自我管理作为克己内省素养的实践延伸，是解决宿舍人际冲突、构建和谐规则的关键行动阶段。在经历自我反思（厘清责任边界）和自我约束（抑制冲动行为）后，自我管理直接推动矛盾的实质性化解与规则重建。其核心在于引导学生将前期认知成果（如责任意识、妥协意愿）转化为可操作的集体规范：通过民主协商，共同制定清晰、公平的宿舍公约^[6]（如明确值日安排、作息时间、静音时段），并将达成的共识外化为自觉遵守的行动习惯；同时，将冲突中必要的临时让步（如某次为集体利益调整个人计划），升华为基于长远共同利益的行为准则（如形成弹性互助机制）。这一过程直接作用于宿舍人际冲突解决：它通过制度化的规范，动态调整个体需求与集体秩序，将原本可能导致对抗性冲突的个体差异（如卫生习惯、作息偏好），转化为可协调、可管理的具体条款。最终，自我管理实现了矛盾性质的转化：从争夺个体利益的“零和博弈”，转向寻求共同利益的“协同整合”，在宿舍中建立起“个体自主性—群体规范性”的可持续平衡，为冲突的根本解决和宿舍长期和谐提供了制度性保障。

1.4 克己内省素养的跃迁阶段是自我提升

自我提升是克己内省素养作用于宿舍矛盾解决并最终跃迁阶段，其核心价值在于将宿舍人际冲突化解的经验转化为预防未来冲突的素养深化与人格成长。在经历反思（认知调整）、约束（情绪制动）、管理（规则共建）的递进实践后，大学生在应对具体宿舍冲突中，实质性地锤炼了情绪管理能力与人际交往智慧（如精准识别情绪触发点、运用非暴力沟通技巧）。更为关键的是，这一过程促使学生超越对单一宿舍人际冲突的技术性处理，实现认知与行为的结构升级：他们开始主动解析冲突背后的深层根源（如价值观差异、沟通模式缺

陷），并将解决经验提炼为可迁移的交往策略与预防性能力（如主动倾听习惯、边界设定意识）。这种从“被动应激”到“主动完善”的质变，标志着个体在宿舍人际冲突化解中完成了人格成长的跃迁——不仅解决了当下问题，更锻造了在集体生活中预见、规避或更成熟处理潜在冲突的内在素养^[7]。最终，这种素养的内化与提升，驱动学生主动构建基于相互尊重和理解的新型宿舍关系与文化，形成“矛盾有效化解→主体能力与人格发展→宿舍环境和谐革新”的自我强化良性循环，为宿舍的长治久安和个体的持续精进奠定坚实基础。

2 新时代克己内省素养应对大学生宿舍人际冲突的价值

克己内省素养培育大学生应对大学生宿舍人际冲突的自我反思、自我约束、自我管理和自我提升的实践能力，在个体、宿舍集体、高校育人三个层面发挥重要作用，促成“以克己促和谐，以内省求共识”的良性协商互动机制。实现从矛盾化解到育人生态重构的跨越性转化和系统性突破，对大学生有效应对宿舍矛盾，进而提升高校立德树育人实效具有重要意义。

2.1 对个体的意义：从行为调适到人格发展的递进式跃升

克己内省素养通过影响大学生的思维方式和处事原则，推动其从被动应对矛盾到主动提升人格的跨越。其作用路径体现为从行为调适层面的优化递进至人格发展维度的深化。

在行为调适层面，内省机制引导大学生应用“情景—情绪—行为”三阶反思剖析宿舍矛盾。即先分析记录矛盾事件的时间线及自身情绪波动轨迹，识别引发冲突行为的触发点，引导大学生将冲突归因从互相指责转向自我问责任，最终，自觉调整沟通模式，将指责式表达转化为需求式表达。例如，室友洗漱较迟，影响自身休息，先反思自身作息习惯是否有充分沟通以及室友是否有特殊情况，从而将冲突情景解析为个人沟通问题和偶然性事件。在后续加强沟通时，以“大家相互尊重，以后无特殊情况，互不打扰，约定时间熄灯休息，类似今天特殊情况，相互体谅一下”替代“你是不是存心影响我休息？”的指责式表达。这一过程不仅有效化解具体矛盾，还有助于个人形成稳定的情绪调节能力，促进舍友间尊重理解。在人格发展维度，克己内省素养帮助大学生通过他人的反馈来调整自我认知，实现“镜像自我验证”^[8]，还可将宿舍规范和道德准则转化为内在的行为，实现“超我规范化”。当个体观察到自身行为改善带来室友态度的软化等正向反馈时，会强化“克制—成长”

的自我认同,从而获得自我肯定和满足感。同时,逐渐完成从“他律性服从”到“自律性自觉”的跨越,将宿舍规范内化为个人价值准则,为个体长远发展奠定坚实基础。

2.2 对宿舍集体的意义:从冲突消解到共同体建构的范式转换

在宿舍集体层面,克己内省素养通过“矛盾软化-规则共建-情感联结”三重递进机制,系统性重构宿舍生态。这一过程始于个体内省行为形成的冲突缓冲效应,中经集体行为默契催生的规范内化,最终导向深层次情感联结与共同体文化的形成,实现宿舍从单纯生活空间向成长共同体的转型,为成员社会适应能力奠基。

具体而言,初期“矛盾软化”阶段,个体内省行为采用延迟反应的策略,如深呼吸30秒后再沟通,以及准确地表达自己的感受,而不是指责对方,如明确表达“你的行为让我感到不适”而非“你故意影响我、针对我”,有效降低冲突激烈程度,使矛盾软化。随后的“规则共建”阶段,宿舍成员不再将规则视为外部强加的不利约束,而是主动意识到一个良好生活环境所带来的便利和优势,从而内化规范要求,为构建和谐宿舍生态提供有力保障。当宿舍集体逐步养成克己内省的素养,宿舍会发展出独特的“反思性对话”文化,如通过宿舍定期沟通等形式,成员注重交流自身在宿舍集体相处过程中的真实感受,以防御化的交流打破人际壁垒,促进深度共情,运用非暴力沟通技巧^[9],共同解决宿舍人际冲突,共同构建和谐的宿舍文化。最终,宿舍成为具有深层凝聚力和共同价值观的共同体,形成情感联结。宿舍从原本生活居住的空间转型为大家集体成长的“小家庭”,成为一个学习社会技能、实现自我成长的平台,以此实现集体与个体的双向赋能,为未来适应社会生活奠定坚实基础。

2.3 对高校立德树人的意义:从管理困境到育人机遇的治理升级

新时代提升高校宿舍管理立德树人成效,要求宿舍超越“浅层次功能”,发挥育人导向的“高层次功能”,使之成为思政教育重要阵地。相较于传统依赖“制度约束”的管理模式,培育学生克己内省素养,将自我教育、自我管理融入宿舍管理服务,引导学生解析矛盾认知偏差,变疲于应对为经验积累,激发其自我反思与成长动力。当学生能将正确处理宿舍人际冲突的思维与经验自觉应用于日常实践,标志着管理实现了学生从被动服从

到主动内化的跃迁,有力支撑其全面发展。

从管理效能看,克己内省素养培育学生形成“预防-干预-升华”的闭环成长系统^[10]。前期(预防)通过心理动态监测,建立“日观察、周排查”机制,预警矛盾,及时发现问题并采取措施。中期(干预)运用“非暴力沟通培训”,在日常教学管理中教授“呼吸放松调节法”、“理智调节法”等心理调适技巧,提升学生沟通与冲突应对能力。后期(升华)将学生身边的典型案例转化为“虚拟现实课堂”、“仿真情境”等沉浸式教学方式,增强教育的针对性、实效性 with 感染力。这种管理方式的转化升级,潜移默化中培养学生形成“第三空间思维”——在坚守个人边界前提下,积极创造共处空间。以发展的眼光看,这种能力在多元文化交融的新时代高校教育管理实践中价值特殊,也为学生未来发展奠定坚实基础。更深远的影响在于,当学生自觉将克己内省素养融入校园文化,高校便完成了从教授专业知识到塑造独立人格的育人生态转变,这正是以文化人、以德育人教育理念的生动实践,助力学生树立正确的世界观、人生观、价值观,为培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人提供有力保障。

参考文献

- [1]教育部.《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》[Z].2017.
- [2]孔子.论语[M].北京:中华书局,2006.
- [3]戴圣.礼记·大学[M].上海:上海古籍出版社,2016.
- [4]毛泽东.实践论[M]//毛泽东选集(第一卷).北京:人民出版社,1991.
- [5]JOHNSON D W. Reaching Out: Interpersonal Effectiveness[M]. Pearson, 2018: 203-210.
- [6]费孝通.乡土中国[M].北京:三联书店,2013:89-95.
- [7]张岱年.中国伦理思想研究[M].南京:江苏人民出版社,2009.
- [8]COOLEY C H. Human Nature and the Social Order[M]. Routledge, 2017.
- [9]ROSENBERG M B. Nonviolent Communication[M]. Puddledancer Press, 2015.
- [10]樊富珉.团体心理咨询[M].北京:高等教育出版社,2010.

作者简介:张正桥(1996-),男,汉,安徽安庆人,职务/职称:助教,学历:硕士研究生,单位:安庆师范大学,研究方向:思想政治教育。