

开学不久,学生向辅导员发来长文: 因作息实在不合,申请换宿舍……

“老师,我真的撑不住了,想换宿舍。”凌晨两点半,宿舍里电话声依然清晰,小羽在床上翻了个身,把耳塞往里按了按,眼泪突然就流下来了。这样的夜晚,她已经熬了快一个月。

第二天一早,小羽给辅导员发信息,申请换宿舍。



■专家解读

提前沟通做量化约定

宁波财经学院机械工程学院学工办主任、市级优秀辅导员陈泓渊,拥有7年一线学生工作经验。在他看来,大学寝室矛盾多源于个体作息差异与集体利益的交织冲突。

作息等生理层面的客观差异,是寝室摩擦最常见的一类诱因。寝室作为共享空间,个别学生违规行为会带来寝室集体评分受损,直接关联寝室全员评奖评优资格,这种个体行为与集体利益绑定的机制,则极易激化寝室矛盾。

但真正让矛盾升级的,往往是沟通机制的缺失。陈泓渊在一线工作中观察到,不少学生遇到作息冲突等问题时,倾向于回避面对面协商,直接寻求辅导员介入,提前形成负面预判,拒绝双向对话,进而放大隔阂。转专业、新调入寝室的学生,因缺乏前期磨合,更容易陷入这类沟通困境。

在矛盾处置上,陈泓渊一般会引导学生放下预设偏见,搭建平等对话的场景,协助寝室共同商定可落地的寝室公约,帮助学生建立人际边界,优先保障彼此基本生活权益,学会直面沟通,减少矛盾的累积发酵。针对“个体行为影响集体评分”这类机制性对立,他会把问题摆到桌面上谈——让寝室成员共同约定违规行为的提醒与约束方式,而不是让积怨在私下发酵。

在宁波诺丁汉大学,近3年,在新生开学阶段,学校都会向新生提供《室友合约》,可以以寝室为单位自愿领取签署。学工部老师杜飞明介绍:“合约没有强制效力,全部交由寝室成员自主协商填写。同学们可以自行选择确定打扫卫生的频率、室内通话的时间段、晚间熄灯时间等具体内容。”

杜飞明表示,该合约主要是将寝室生活里容易产生分歧的细节做出量化约定。把原本各自心里模糊的生活标准,落实到书面上,从源头减少因认知不同带来的室友纠纷。“很多寝室矛盾,本质上就是大家心里各有一套标准,但从来没有摊开说清楚。提前把规则谈好,就可以避免很多事发后的冲突。”杜飞明说。

记者 赵烨 沈嘉宁

1 两间寝室的“说不通”与“说不清”

小羽是宁波某高校大二转专业学生。转专业后,她搬进了新宿舍,本以为能安心投入新的学习节奏,没想到等待她的是一场持续近一个月的“睡眠拉锯战”。

小羽的新舍友习惯凌晨两三点才安静下来,有时还和男友打电话到深夜,而小羽一向晚上11点半到12点入睡,对声音又格外敏感。她试着沟通,舍友嘴上答应,夜里却照旧;她戴上耳塞、吃褪黑素,仍然一夜夜睁眼到凌晨。白天早上8点照常上课,课业压力不小,她天天泡图书馆和自习室,晚上却连

一个安稳觉都换不来。渐渐地,头晕、心脏不适接踵而至,情绪也崩溃过好几次。熬了快一个月,她终于忍不住,向辅导员提出换宿舍。

同样面临寝室生活不同频的,还有小戴。

小戴的一名室友有每天外出跑步的习惯,通常晚上9点才回到寝室。跑完步一身汗,这位室友总想立刻就去洗澡。“可9点这个时间,恰好是我和另外两位室友准备洗漱、洗澡的时段。”小戴的语气中透出一丝为难。

每每遇上这种情况,跑步回来的室友便会拉下脸,觉得

自己属于特殊情况,理应一回回到寝室就优先使用浴室,要求其他人要么提前错开时间洗完,要么等她洗完之后再洗。“但我们寝室之前一直遵循的是‘谁先回到寝室谁优先洗’的原则。”小戴觉得,不能仅凭个人需求就打破大家共同认可的秩序,把自己的特殊情况凌驾于集体约定之上,这样的想法太过自私。

“她可以和我们沟通,是我们提前洗澡,还是她延迟跑步时间。可以做新的约定,但不能直接要求我们。”小戴说,这件事,让寝室内部慢慢生出嫌隙。

2 “认识快10年了,还在每天聊天”

有的寝室吵吵闹闹,也有有的寝室堪称“和美模范”。小山是宁波某高校的毕业生,提起大学寝室,语气里全是怀念。她和几位室友至今仍是极好的伙伴,虽然大家分布在省内各地,但几乎每天在寝室群里聊天,分享生活见闻,过年还会约着相聚。

小山记得,寝室里有个室友作息和大家完全错开:大家早上起来时对方还在睡,大家晚上

睡觉时对方起来学习,“但她在有人休息的时候很少发出声音,所以我们也没什么感觉”。

这种退让是相互的。小山说,当年经常在寝室和男朋友打电话,放到现在的社交平台上,“是要被挂小红书的”。“当时就没这个意识,但室友们也包容我了。”小山说,很多行为细究起来都不好,但当时根本没人提起。

在她看来,寝室氛围好不好,不在于习惯是否一致,而在于差异出现时,大家愿不愿意坐下来商量、各让一步。有的室友可以沟通商量退让达成协议,有的室友只顾自己,便难免会有些矛盾。“大家一起生活,习惯肯定不一样,所以需要每个人都让渡一些权利。集体生活就是这样,你让让我、我让你。”小山说。

陌生链接勿轻信 筑牢反诈“防火墙”

近期,中国银行宁波某网点一位老年客户王大爷收到一条陌生短信,称其银行卡已被锁定、无法取款,并附有一条“处理链接”,要求立即点击操作。王大爷年事已高,对手机操作不熟悉,看到信息后一时难辨真伪。慌乱中,他想起之前办理业务时添加了理财经理的微信,便立即发去消息求助。

理财经理收到消息后立刻警觉,结合日常反诈培训经验,迅速判断这是典型的“银行卡冻结”类电信诈骗。她第一时间通过微信安抚王大爷情绪,并强调:不点陌生链接、不透露银行卡号和身份证信息、不告知任何人短信验证

码,所有账户异常问题务必到网点当面核实,线上链接一律不可轻信。

经过理财经理耐心解释,王大爷打消了点击链接的念头,并于当日下午前往该网点现场核查。经确认,王大爷账户状态正常,该条短信纯属诈骗分子的话术,网点工作人员提醒王大爷,正规银行不会通过陌生短信附带链接处理账户问题,如有疑问应到网点或拨打官方客服热线核实。王大爷彻底认清骗局,对银行工作人员表示感谢。

近年来,针对老年人群体的诈骗手段层出不穷。不法分子常通过短信、弹窗广告、社交软件等渠道发送陌生链接,

诱导消费者点击后窃取个人信息或植入木马病毒,严重侵害消费者财产安全。

中国银行宁波市分行提醒:广大金融消费者应警惕陌生链接,牢记“三不一多”原则:

1. 未知链接不点击。任何来源不明的短信、弹窗、二维码链接都可能隐藏木马病毒或跳转至钓鱼网站,切勿轻易点击。

2. 陌生来电不轻信。凡是自称客服、公检法人员要求转账、共享屏幕、远程操作的,一律都是诈骗。

3. 个人信息不透露。妥善保管身份证号、银行卡号、密码、验证码等重要



信息,切勿随意泄露。

4. 转账汇款多核实。如有疑问,请通过官方渠道或前往银行网点核实,切勿盲目转账。

国家金融监督管理总局宁波监管局温馨提醒:广大金融消费者遇到陌生链接时务必提高警惕,加强风险防范意识,提高风险辨别能力,非必要不点击陌生链接,不透露自身任何信息,通过正规渠道咨询核实后再做决定。 记者 徐文燕 通讯员 周玉中 张宏伟 孙以可