

我們，與室友的距離 ~ 淺談與室友的相處之道

心靈花園

資料來源／諮商暨職涯輔導組提供

炎炎夏日過去，轉眼間進入九月開學季，正踏入大學生活的你，準備好了嗎？扛著行李，大包小包住進學校的宿舍或是學校附近的租屋處，不知道那時的你抱著什麼樣的心情呢？生活中將多了新室友一起生活，也許是緊張帶點興奮、期待卻也有點不安。當宿舍生活悄悄展開，剛開始可能會覺得很新鮮，但慢慢的你發現室友的一些行為，讓你產生不舒服的感受跟情緒：早出晚歸，關門跟說話都很大聲；看影片時，音量調得太高，可能還沒有戴耳機；東西亂丟，不願意分擔打掃工作等等諸如此類，讓你不知道如何是好的狀況，剛開始以為這些都是小事，忍一忍就過了，但時間一長，發現這些繁瑣的小事間接影響了你的生活品質時，卻不知道如何是好。

我們都在適應，第一次的離家

這時候的你，其實正在適應大學的新生活，所以會出現不舒服的感受都是很正常的。對許多大學生而言，離開家上大學是人生中第一次的離家經驗，當你離開習慣的生活後，面對新環境，不管生理或心理都需要「適應」的時間。「適應」是指一種能夠調整自己狀態的能力，能夠選擇適當的方式，來因應環境所要求之能力（Erikson, 1968）。離開家裡，也是學習成熟的開始，雖然這個過程不容易，但我們有一些小方法可以幫助你適應與室友一起生活，也可以找出自己的調適步調。

適應的小撇步

我們可能改變不了別人，但是可以幫助自己適應改變。處於新環境，正在適應生活轉變的你，會出現一些不舒服的感受，以下是四個可以因應的方法，也可應用在與室友習慣不合時的自我調適：

- 1、深呼吸：請找到一個較為安靜的空間（例：圖書館、自習室、室友不在時），閉上眼睛，把呼吸拉長，慢慢的吸氣、慢慢的吐氣。在心裡告訴自己：「我正在適應新環境，這些不好的感受都是正常的，也許會習慣，也許不會，但我會努力的試著面對它！」

2、紀錄心情：文字的力量十分神奇，有時候將當下的煩躁一股腦的寫完後，反而發現事情沒有自己想得那麼糟糕，又或許，你寫完後還是不開心，那麼也可以試試其他方法！

3、跟朋友或家人聊聊：剛開始適應新生活的你，別忘了還有家人朋友在你的身邊，現在的煩惱也是可以和他們分享、訴說的，雖然他們無法飛過來幫你解決問題，卻能夠讓你吐吐口水，消消氣，讓你舒服一些。

4、與室友溝通：這個方法需要勇氣，若你想要嘗試，建議可以先找個熟悉的親友練習「談判」，告訴對方你所期待的具體改變。例：音量降低、每週整理房間一次、晚歸時盡量輕輕的關門、說話音量降低等等。若是找不到時間或是無法當面告訴他／她，一張清楚說明自己想法的紙條也是個不錯的選擇，記得署名並有禮貌的傳達你想要告訴她／他的話。

最後，想要告訴正在適應大學生活的你，辛苦了！環境改變的適應並不容易，而每個人在這個過程中，會面臨的挑戰都不太一樣，對你來說這是個比較大的變動，在適應的過程中也許會受挫、擔憂、害怕，這都是有可能會產生的心理反應，也可能在身體的部位上有痠痛症狀，這時候可以依照自己的經驗去照顧自己，可能是看場電影、聽音樂、散散心，「調適」也需要準備好才能繼續嘗試。嘗試的過程能夠幫助你漸漸適應新人群、新生活與新環境，在不久的未來，你可能也會因為工作而有第二次的離家經驗，屆時這些適應的過程都會帶給你不少幫助。期待你能夠找到與室友相處的調適方法，擁有屬於你的理想大學生活！

如果在調適的過程中，仍感到不適或者需要找人討論，諮輔組（B408）有許多專業的心理師，歡迎你前來預約心理諮商的服務，或是透過心理健康操的網路諮詢，讓我們一起陪伴你適應大學的新生活！

網路諮詢：淡大首頁→學生事務處→諮商輔導組→心理健康操

2019/10/05