

我的“奇葩”室友

■本报记者 袁一雪



有洁癖、喜爱小动物、一天洗八次澡、睡觉怕吵、睡觉打呼加磨牙，这些个人习惯在独处的环境中统统不是事，但如果将这些个人习惯放到群居的宿舍环境中，似乎都成了问题。不仅如此，来自五湖四海的学生，因为地域与文化习俗有差异，彼此间也会不适应。

大学是完全不同于中学的人生阶段。在这个阶段，很多人第一次离开家来到陌生的地方居住学习，遇到新的朋友；有些人则第一次住进宿舍，开始集体生活。

集体生活意味着将自己的生活习惯与别人的生活习惯“融合”在一起，相互磨合与适应。但在这一过程中，并非所有的宿舍都能平稳过渡。

在某App上，甚至有关于宿舍奇葩舍友的吐槽，信手翻来，有些舍友的习惯令人难以容忍，有些则是怪癖中透着可爱。

令人无法忍耐的“小毛病”

“我们宿舍有个来自海南的同学，他一天要洗数次澡。”今年即将毕业的大学生赵思宇告诉《中国科学报》。因为学校给每个宿舍都配备了热水器，所以洗澡很方便，但是这位同学每天占领数次洗手间，并且每次都要用完电热水器中的热水。而另一位同学则在住宿期间带回一只流浪猫，养了半个月。“宿舍其他人觉得还好，因为猫很可爱。”赵思宇笑着说。而在另一间男生宿舍里，甚至因为相互之间关系太好，全宿舍共用一管牙膏。

但对于大而化之的男生来说，轻而易举就能处理的宿舍问题，在女生宿舍内却没有那么简单。“我们宿舍有个睡觉磨牙的女生，还有一位睡眠较轻的女生。后者因为抱怨过几次因为磨牙声睡不好，导致另一位女生晚上几乎不敢睡觉，或者要等其睡着后才能入眠。”硕士

在读的王爽在接受《中国科学报》采访时抱怨道。

在网络上的吐槽文章中，女生宿舍出现的问题不乏“舍友给的食物都不好吃”“每天必须洗头，无论多晚都要使用电吹风”“要用舍友的饭盒给男朋友送饭”等。“我们宿舍几个人却能分出十几个群。”一位本科在读的女生如此说道。

近一半学生都与舍友发生过矛盾

2017年，中国青年网曾就大学生宿舍关系话题对全国958名大学生进行调查，结果显示，42.28%的学生与舍友曾经发生过矛盾。在参与调查的958名大学生中，男生为282名，女生为676名。一位参与调查的女生认为，在生活中，女性心思更加细密，但不容易被理解，遇到矛盾、产生不满情绪时不会立即说出来，积压多了容易爆发大矛盾。

这些矛盾虽然看起来都是小事，但如果处理不好则会引来大麻烦。5月29日，网友“王芝芝会有狗的”在新浪微博发布一篇长文，声称自己长期遭受来自室友的“校园暴力”。在博文中，作者称自己目前是太原师范学院大二学生，在在大一、大二期间，被同宿舍女生起侮辱性外号，并经常以玩闹为借口对她进行身体上的攻击，甚至还被舍友扒掉衣服录制视频，还将偷拍的裸露照片和视频上传至多人的QQ群中，其行为已导致自己重度抑郁。在博文的附加照片中，有多张疑似受害女生的裸露图片。虽然，后来作者又发布了微博更正此前的说法，称自己是在气头上，所以发布了过激的言论，同时，她所在的学校也正在积极调查此事，但是高校校园暴力也引起了广泛关注。

百诚释心(北京)管理咨询有限公司心理咨询师马骋在接受《中国科学报》采访时表示：“宿舍内产生矛盾正常，但发展为校园暴力肯定有其深层原因。”

在前文提到的调查中，47.81%的学生在与舍友发生矛盾时选择了“积极沟通”，此外有28.29%的受访学生表示“有换宿舍舍友的想法”。

对此，马骋给出的建议是，“学生们住在一起要学会弹性原则，慢慢磨合”。

宿舍相处要学会弹性原则

调查显示，“生活习惯不同”“不注意

说话方式”“性格爱好不同”是舍友间矛盾的主要起因。

与高中不同的是，大学校园内的同学不再是一个地域的学生，他们来自五湖四海，有的宿舍几个人分别来自祖国的东南西北四个方位。既然生长地域不同，生活习惯、说话方式自然不同，更不用说性格爱好等个人因素。“宿舍里的每个人，都带着各自地域的文化特色，还有其在原生家庭中培养的习惯。这些习惯和地域特色或许在当地或者家庭中都没有问题，但如果放到宿舍的大环境中，在不考虑其他人感受的前提下，很容易产生矛盾。”马骋认为。

处理这种差异的方法就是“中和”，在一定规则下形成融合。而这种融合的前提是宿舍内的人都秉持弹性原则相处方式。“弹性原则的本质是建立健康的人际关系，如果某个人在某个方面不被宿舍其他人接受，可以在其他方面进行补偿。”马骋举例说，“比如有的人习惯熬夜使用电脑，键盘声和鼠标声影响其他人休息，这个人或者将弹性原则使用到自己身上，调整自己，改变习惯，不在深夜使用电脑；或者将弹性原则使用到别人身上，即在白天主动承担宿舍公共区域的清洁工作，或以主动帮助他人的方式来为自己的生活习惯进行弥补。”

在调查中，同学们的选择也透露出“尊重各自生活习惯”“生活中互帮互助”“不为小事计较”成为大学生维持和谐宿舍关系三大“法宝”。“在社会中，我们要不停接纳每个人的不一样，每个人带来的原生性与地域性规则，进入新环境后都要重新洗牌，在接纳差异化的同时形成融合。”马骋说。但她同时提醒道，这种融合不是某一方一味迁就，也不是某一方的强势规则。

“其实，学生们可以通过夜谈和班会、集体活动等方式来了解其他人，也让自己融入集体。”马骋表示。

除了宿舍成员的相互理解，学校宿舍管理人员也应时刻关注宿舍内部的情况。有学校的辅导员在接受媒体采访时提出建议，要重视宿舍文化建设，通过引导和谐的宿舍文化让学生规范自己的行为。

“大学是正式进入社会之前的演练，要努力学习人与人的相处之道，在毕业后才能更好地融入社会。”马骋最后提出建议。

学苑律动



学霸宿舍

学霸宿舍的考研之路

■本报记者 袁一雪 通讯员 陈胜伟 郭碧玮 夏雨波

近日，全国2019年硕士研究生入学考试落下帷幕，浙江农林大学东湖校区的某寝室五位女生同时考上了知名高校的研究生。

她们是来自林学152班的刘颖、陈炜宇、章丽丹、叶梦媛与沈淑容。其中，刘颖以专业第一的成绩圆梦浙江大学生态学专业；陈炜宇考取东华大学纺织工程专业研究生；章丽丹与叶梦媛分别被南京农业大学资源利用与植物保护专业及作物遗传育种专业录取；沈淑容则以专业综合排名第一的成绩考取了浙江师范大学生物专业研究生。

成功不是偶然

这并不是偶然。该寝室的五位女生在大三时就默契地同选考研路。自那时起，五名女生每天相约一起复习，互相督促，每天7点起床后，除了上课、吃饭，就是在自习室学习，往往到11点才回到寝室。

除了营造学习的氛围，交流分享是她们的另一“法宝”。“室友间的相互帮助不可或缺”提及“共同录取”的原因，叶梦媛如此说道。业余时间，她们经常分享学习方法和技巧，并将各自的考研“卧谈会”变成“考研论坛”，用来讨论问题和交流学习心得。“虽然我们报考的学校和专业不同，但是英语、政治等公共课是每个学校都会考查的内容，平时有不会的题目大家都会凑在一起研究。而且，相似的专业课也能互通有无。”章丽丹说。

陈炜宇是跨专业考纺织工程，需要重新学习专业课。时间紧、任务重，压力大可想而知。每天当她拖着疲惫的身躯回到寝室时，室友们的鼓励成为她继续前行的动力。

“每一段旅程都是可以选择同行者的，一个好的研友有时会使考研之路不那么痛苦，大家一起学习，相互帮助、相互鼓励，虽然辛苦，但不孤单。”陈炜宇说。

携手共同成长

志同道合，这个词形容五位姑娘最为贴切。每一次上课，教室前非常常是她们寝室的固定座位。“五个人相约，谁先出门，就先帮大家占好前排的位置。”姑娘们说。

大二暑假，寝室一起组队参加了浙江省大学生生命科学竞赛。为了取得好成绩，她们暑假一起留校准备。“那次比赛印象最深刻的是当时花了大功夫接种了藤仓赤霉菌，需要一周的摇菌期，完成相关工作后，本以为可以喘口气了，但是第二天去观察的时候却发现空调被关。在困难面前，她们互相鼓励，轮流值守，随时观察和记录藤仓赤霉菌的培育情况，最终顺利完成实验并获奖。

发展兴趣爱好

除了学习，五位女生还有很多共同爱好。她们都爱读书也爱追剧，对于某个剧情的讨论是她们缓解压力的秘诀。此外，她们五人还有不同的兴趣，例如沈淑容喜欢跳舞，陈炜宇喜欢配音，两人经常参加社团的文艺活动；而叶梦媛则是寝室的“小百科”，还特别喜爱研究药品说明书和食物配料表。

如今，五位女生将从浙江农林大学出发，去追求更广阔的未来。

此间少年

在国际舞台挑战自我

■本报记者 袁一雪 通讯员 徐玉洁 吴雨捷

在非洲东南部高原上，坐落着津巴布韦共和国的首都——哈拉雷，这是一座终年景色迷人、有着“常青城”之称的城市。

2018年，徐慧踏上这片土地，从事联合国教科文组织自然科学部的“人与生物圈”项目的推进工作。这位年仅27岁的中国青年正在用她自己的方式为全球生态环境保护作出贡献。

埋下种子

本科毕业于扬州大学生物科学与技术学院的徐慧，一直品学兼优，为老师同学所喜爱，并多次获得国家励志奖学金、国家奖学金等荣誉。在她看来，“不论做什么事，都需要抱着积极学习的心态尽力去做，奖励自会随之而来”。

凭借自己的努力，2013~2014年期间，徐慧拿到了高水平大学国家公派研究生项目(CSC)政府全额奖学金，赴日本东北大学(THU)留学。“留学是我本科期间重要的经历，给了我很大的收获，对我的人生有巨大的影响。”徐慧说。

在日本，徐慧主要从事生态性保护工作，曾积极援助日本宫城县灾后重建，还协助当地农民，并参与了儿童志愿英语教学。“在日本的这一年中，我了解到很多因自然灾害而造成的悲剧，这让我更加珍惜我所拥有的一切，也为我现在从事的工作方向奠定了一定的基础。”徐慧回忆说。

在大四暑假期间，徐慧再一次获得CSC政府奖学金前往以色列耶路撒冷希伯来大学进行为期一个月的交流。之后，在硕士留日期间，徐慧在以色列孵化器实习，参与了以色列高科技产业市场调研、与高科技公司联系交流、开办会展、撰写报告等方面工作，并担任过医疗会议、圆桌会议，

政府和高科技公司访问以及商业谈判的口译人员。

徐慧笑言，自己是服务性人格，从初中就开始接触志愿服务类社会实践，初中毕业时还注册加入了南京市志愿者协会。这两次短暂的出国留学经历让她更加坚定了要到更大的舞台上奉献自己的决心。

精心灌溉

国外的经历让徐慧收获满满，但最初得知出国消息时，徐慧也经历过挣扎。本科毕业时，徐慧面临着一个艰难的选择，是保研南京大学，还是远赴以色列希伯来大学读研。“选择南京大学可以离家近一点，方便照顾父母，可是我的内心又告诉我我要去以色列求学。”徐慧说。正在两难时，一通来自母亲的电话打消了她的顾虑，“她让我勇敢地去做自己想做事情，不用担心他们。”正是母亲的这通电话，让徐慧坚定了选择前往以色列学习的决心。因为在她看来，希伯来的学术研究一直位于世界前列，而且以色列这座城市拥有更多元的文化，有助于更好地理解国际文化。加之徐慧有过在以色列学习的经历，对那里教育环境比较熟悉。最终，当希伯来大学给她递来橄榄枝——可以申请全奖读硕或读博时，她欣然接受了。

开花结果

研究生毕业后，徐慧于2018年开始在联合国教科文组织自然科学部为期一年的实习——远赴联合国教科文组织(UNESCO)南部非洲地区办公室参与“人与生物圈”的相关工作，并作为自然科学部门的负责人，在一个与UNESCO教育部门、文化部门合作的区域可持续发展教育相关项目中协助



徐慧

进行落地工作。

“非洲对我而言是个完全陌生的地方，虽然自然景观壮美，但基础设施较差，尤其津巴布韦的社会经济水平不高，日常生活有所不便。”但徐慧遇到的困难远不止“不便”两个字可以涵盖。她在教科文组织实习主要是文职工作，需要阅读及撰写各类文本材料和各类之前没有了解过的专业名词，这对英语写作能力有极大要求，但她之前一直从事实验室工作，语言的高要求令她难以适应。“我一度想要放弃。幸运的是，我遇到了一位自然科学专业出身的主管。”徐慧说。在主管的帮助下，徐慧慢慢进入了状态并开始享受这份工作。

2月，徐慧参加了由UNESCO-ROSA与南部非洲共同体(SADC)合作举办的，针对在南部非洲推动科教的发展与合作的高级别区域会议，在会议中，她大力宣传了中国的“一带一路”教育行动，“有部分非洲南部国家还没有加入我国的‘一带一路’倡议，如果在我的宣传下它们能对此有所考虑，就显示出中国青年的力量”。

提到未来计划时，徐慧希望能留在以色列，更希望自己正式成为一名联合国的工作人员，继续在国际舞台上挑战自我，实现自己的价值。

徐慧笑言，自己是服务性人格，从初中就开始接触志愿服务类社会实践，初中毕业时还注册加入了南京市志愿者协会。这两次短暂的出国留学经历让她更加坚定了要到更大的舞台上奉献自己的决心。

谭晓宇：读博是个“蜕变”过程

■本报通讯员 陈书梦 记者 袁一雪

或许在不少人的印象中，博士生涯或是埋首图书馆浩如烟海的文献资料，或是投身实验室，不厌其烦地做着实验，笔耕不辍地计算记录……但对浙江大学数学科学学院的2015级直博生谭晓宇来说，读博却是个让自己蜕变得“更踏实、更坚定”的过程。她凭借自己的努力不断汲取知识，靠着自己的付出获得了“十佳大学生”“求是之星”称号，以及唐立新奖学金等。对于取得这些成绩的秘诀，她自己总结了“十六字言”——“敢想敢做，多读书多行路，多积累多沉淀”。

当然，向上走的路不会一帆风顺。谭晓宇坦言，转专业时面临的阻力让她印象深刻。那时，她刚刚从金融专业转到数学专业，写满各种公式定理的课本资料在她眼里如同“天书”。学习没有投机取巧，她只能依靠一遍遍的看书和默写，慢慢地理解知识点。为此，她每天早上七八点钟就赶到实验室，学习到晚上十一二点才休息。通过努力，她逐渐跟上学习的节奏和进度。在写论文时，谭晓宇因为找不到研究方向而四处碰壁，有一回论文写了好几个月才发现不对，只能全部推倒重来。

谈及克服阻力的秘诀，谭晓宇反复强调的是心态，“保持耐心，调整心态，只要坚持就会看到希望”。正是因为认真的态度与全心的投入，她不仅逐渐适应了新专业的学习研究，而且慢慢地在这个新领域探索与进步。到目前为止，她已经获得“华为杯”全国研究生数学建模竞赛三等奖等奖项。

与此同时，她借助自己在本科阶段研修金融专业、以及博士阶段研究数学领域的双重优势，通过了北美准精算师以及美国特许金融分析师考试，同时已经有一篇SCI文章被接收、两篇SCI文章在投。

除了学业，占据谭晓宇生活另一个重要部分的便是社会实践活动。虽是一名理科专业的学生，谭晓宇却对社会实践怀揣着非同一般的热爱。在已经足够繁忙的课业工作之余，她坚持腾出时间参与社会实践，成功举办首届研究生数据技术综合素质提升讲座，筹备“继续分借，光明几何”毕业晚会……在她看来，社会实践本身就是一种学习，并不会让人感觉累。

谭晓宇还曾任浙江大学第十四届博士生报告团团长，其间带队先后赴多地开展“精准公益扶贫”社会实践活动。活动形成社会实践研究报告合集，共计十余万字，包括9份高质量专题报告。团队还获得了一系列奖项，在包括中国青年网在内的各级媒体报道下，吸引越来越多的博士生加入到精准公益扶贫的社会实践活动之中。

谭晓宇说：“点滴努力的涓涓细流终将汇成汪洋大海，认真做的事早晚都会被看见。”在大学的生活中，对于自己收获的各种荣誉，谭晓宇总是将之视为一种鼓励与鞭策。曾经付出的努力得到了满意的回报，她对自己的未来充满信心和希望，同时，她的内心也充满着对陪伴自己、帮助自己的人的感激。