



我的室友是外星人

許瑛珺諮商心理師

大學裡有許多不同於高中時期的新鮮事，其中一項就是住進宿舍，和一群不是家人的人共同生活。

吃喝拉撒睡都得和一群原本不相識的人在一起，對初次離家的大一新鮮人來說，是很大的挑戰。光是要調適個人的生活習性被「看光光」的不安全感，就需要很多心理能量與時間。好消息是，人類的生活適應潛力極大！

通常初到陌生的環境，人們總會假裝一下，表現出社會期許的樣貌，所以室友間也都相安無事。隨著每日相處，日久生情，室友間也愈來愈不在乎是否展露出自己的本性。這樣的改變主要來自於：人們總能感受他人人性良善的一面，加上「我被看光光」的擔心被「我也看光其他室友的醜態」的想法所平衡，因此生存安全感大增。最後大一新鮮人多能和室友們在生活上打成一片，至少在各自的個人領域裡和平共處。



凡事總有例外！如果你有位外星人室友的話，上述的調適過程可能會走得慢一些，或是讓你一直不愛回到自己的寢室。實務上，最常見對外星人室友的抱怨有：

外星人室友常常很晚睡，讓想睡的你一直受到鍵盤打字或小聲說話的聲音干擾。外星人室友天真的以為：小聲說話就不會被聽到，或是誤以為低音頻與持續的聲音會像催眠曲一樣，有助眠的效果。殊不知，有些人的大腦非常有求知欲，一旦遇到聽不清楚的聲音，反而會更專注去想聽清楚聲音的內容，導致無法入睡。

外星人室友早上也常常爬不起來上早八的課。有上進心的外星人室友為了起床，不是設了一個很吵的鬧鐘，就是設了三個鬧鐘。鈴鈴鈴.....所有人都被吵醒了，但外星人室友還在純然的安睡中。你罵他 / 她，外星人室友卻一臉無辜的說：「就是爬不起來才要這麼做呀！你可以叫我一下，我就會把鬧鐘按掉」。你也很無奈，你不想當個無情的人，只是想要好好睡個覺。

外星人室友太愛乾淨了。彷彿有潔癖的外星人室友常嘮叨著：大家都將細菌帶回來，污染寢室，因此室友們得輪值打掃；最起碼的要求是每天拖地、倒垃圾。但大眼睛的你總看不到細菌在哪裡，即使不每天拖地倒垃圾，你也從不生病；更重要的是，就算一週掃地拖地一次，也比你自己的家乾淨太多了，你真的不明白為何要天天打掃？！

對太不愛乾淨外星人室友的抱怨也榜上有名。這類室友的桌上總堆滿了未吃完的或已吃完食物的殘骸，加上書籍和講義，不僅沒地方看書，還常看到外星人室友在那堆「xx」裡翻找重要的報告或資料。床上也不惶多讓，除了寢具外，亦堆滿了洗過、穿過的衣服，甚至是各式各樣的生活用品。此外，寢室的公共空間

或浴室的清潔，一定不是這類室友關心的焦點。當你很受不了質問他 / 她：「為何弄髒了地板 (或浴室)，卻不清理？」時，常會聽到讓自己吐血的回答：「哪裡髒？我覺得很乾淨呀，你要求太高了...你若受不了，你可以自己動手打掃呀」。

有些外星人室友來自於共產世界。在他們的星球裡，你的就是我的，我的就是你的；所有事物都是共享的。因此這類的室友常會自動地拿走你的文具、使用你的生活用品 (借用一下)，甚至私自打開你的電腦打報告、不斷借用你的衛生紙、洗髮精...等不勝枚舉。你不想當個小氣的人，但這類室友的行為實在太不尊重你與侵犯你的個人領域。更氣人的是，當你對他 / 她大吼：「要借用不會說一聲喔！」，你會聽到：「你又不在此，要怎麼說？」或「我說了『借我一下』，你剛好不在，所以你沒聽到。」之類的回覆。

以上是外星人惹惱室友常見的行徑，當然還有粗手粗腳、小心眼、或是愛窺探...等不同類型的外星人室友未能擠上排行榜。聰明的你，應早已發現「外星人」在此是個代名詞，代表每個來自不同的家庭、生活背景的人。當一個人在宿舍裡的生活習慣或行為對室友帶來困擾時，他 / 她可能就成為別人的外星人室友。而你也可能是你們寢室裡某人的外星人室友。亦即，**外星人室友的概念是相對的**，不會只發生在單一個人身上。

在此強調：適應，是一段**相互磨合的過程**。生活習慣是每個人從小在生活中耳濡目染養成的，因此沒有對錯之分。而且所謂生活習慣的不同，往往是程度上

的差異，不是本質上的對立。因此，大一新鮮人透過與外星人室友溝通、包容與接納，將能提升個人的彈性與適應力。**溝通，真的很重要！**如果你因為害怕衝突而不敢表達出來，只在心裡生悶氣，困境將永遠存在。

如果你對外星人室友感到困擾且束手無策，歡迎到諮商中心尋求協助！

