

专家坐堂

错过开学，我融入不了新环境了

老师：

您好。
我从小体质不好，经常生病，今年开学前一天我因突发高烧而请假休息，没有参加学校的开学典礼。

身体好了以后走进新学校，我发现班里很多同学都有了自己的好朋友，会一起上下学。但开学到现在，我对于他们而言还是一个陌生人，我觉得很难适应。

每次看到同学们相互嬉戏，我都会想到因为自己没能及时报道，导致现在没有好朋友，而感到难过，也担心老师因为这件事对我有看法。

由于中考失利而进了如今的学校，我也不知道是因为自己身体上的病，还是自己的心病，感觉中专的校门就像一道无法逾越的坎。

老师，请帮帮我！我不知道怎样才能调整心态，让自己顺利地融入新学校，建立和同学之间的关系，积极投入到学习中。

小菲



小菲同学：

你好！

看了你的来信，老师觉得你是一位自尊心强、积极要求上进的好同学。你渴望能早日融入新学校，交到新朋友，因此才会对自己由于病假而错过了新学期的开学典礼感到难受。

同时你担心老师对你没能准时报到产生看法，担心同学们都已经彼此熟悉，而自己和他们还是那么的陌生。

从你的来信中，感觉到你是一名比

较敏感、心思细腻、但是不够自信的学生。中考失利让你觉得自信心受挫。其实，你能被这所学校录取，足以说明你的各项成绩并没有落后于其他任何同学。

有一句俗语“三百六十行，行行出状元”。作为一名中专生完全可以通过努力学习拥有一技之长，如果能在各类活动中锻炼，提高自己的综合素质和职业素养，同样可以有很好的发展前途。

至于你看到同学们已经彼此熟悉、打成一片的情景，让你觉得不太舒服，这并不能说明你有什么身体或心理上的疾病，老师建议你可以放松心情、勇敢面对，去适应新的学习和人际交往的环境。你可以通过学习一些与同学们沟通的技巧，真诚热情地和他们进行交流，那么你一定会受到尊重。

以下几种沟通小技巧，推荐你可以运用到与同学们的交流中：

- 1、学会露出真诚的微笑；
- 2、学会发自内心的赞美；
- 3、学会积极的面对人生；
- 4、学会分享快乐的心情。

只要你用同学们喜爱和容易接受的一种方式和他们共处，那么你就一定能受到他们的欢迎。希望你能勇敢地尝试与同学们在生活中进行沟通与交流，从开始认识一位同学，发展到以后慢慢地去结识更多的同学。祝愿你尽快调整好心态，早日融入学校的温暖大家庭中。

12355心理咨询师：黄菊芳



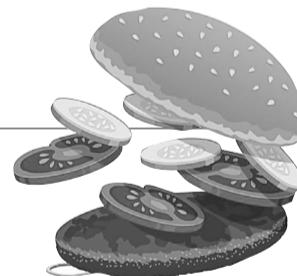
学习压力大，成长困惑多。在日常生活中，假如你有什么烦恼、困惑，或者难以启齿的心里话，不好意思和父母、老师和同学们说，可以通过邮件方式告诉我们，我们将邀请专业的心理咨询师团队为你解惑。（你的信息我们也会为你保密哦。）

来信请寄：xsdbxinli@163.com 邮件名称请注明：中职青橄榄

幸福课堂

让别人更乐意接受你的建议

文/宋晓东



“如何在不伤害对方感情的前提下，巧妙的给对方提出建议？”无论在日常人际交往的过程中，还是在职场上，都是一个值得好好探讨的话题。

“三明治法则”

很多人由于没有掌握必要的说话艺术，在给别人提建议的时候，一张口就容易伤害到对方，从而导致人际关系分外紧张。

这个该怎么破呢？下面我们就来介绍一个心理学上的“三明治法则”，来帮助大家更好的给别人提建议。

所谓“三明治法则”，就是指一个人在批评他人的时候，把“批评”的内容夹在“表扬”和“期待”中间，从而使受批评者更好地接受批评或建议。

亲身经历的案例

我的一个朋友Tony，向我分享了一

个他亲身经历的案例。

Tony是一家公司的人力资源主管。前段时间，他发现自己的下属Helen工作状态不是很好，经常有一些材料上交不及时，或者是交代给她的一些任务没有按时完成，有时候还会因此拖延了整个部门的工作进度。

于是，Tony决定找Helen谈一谈，想督促一下Helen更加认真的对待工作。

根据批评的“三明治法则”，Tony这样告诉Helen说：

“Helen，从把你招进来的那天起，我一直都觉得你的个人能力很强，有不少工作都完成得很出色。”（表扬）

“但是，最近我却发现你有些地方表现得不太好。例如，最近A任务你没有按照时间节点完成。说实话，你的这

些表现会给人一种工作不踏实的感觉。”（批评）

“作为你的主管，我觉得有必要给你指出这一点。因为如果你的这种状态继续持续下去，就会对你在公司的晋升或者是下一步发展都很不利。希望你以后在工作这件事情上，能够更加认真一点，争取早日找回神勇的状态。”（期待）

这次谈话之后没过多久，Helen给Tony发了一条长长的短信，大体意思就是感谢Tony给她提出的建议，指出她的问题所在，并且表示她会认真改进。

最后的期待必不可少

那么，“三明治法则”和“打一巴掌，再给块糖吃”两种做法之间，有何区别呢？

两者之间虽然都有批评和表扬，但

是顺序不同，效果也是天差地别。

“三明治法则”讲究先表扬、后批评。而“打一巴掌，再给块糖吃”是先批评、后表扬。

前者更加符合心理学规律，能够拉近与对方的心理距离。而后者则显得有些官腔十足、装模作样、招人厌烦。

“三明治法则”比“打一巴掌，再给块糖吃”还多了一个“提出期待”的环节。

“打一巴掌，再给块糖吃”只包括批评和表扬两个环节，而“三明治法则”总共包含了表扬、批评和期待这三个环节。

尤其是第三个环节——“期待”的存在，会让受批评的一方感觉到“三明治法则”的使用者是在真心实意地为他考虑，因此也更加容易去接受批评。