

■【专家坐堂】

遭遇校园暴力后该怎么办



我是一个高一男生，就读于家附近的民办中学。父母对我非常宠爱。平时我在学校住宿，我性格内向，和同学之间的交流也很少，比较喜欢独来独往的生活。我从小体质不好，有一次晚自习回到宿舍，开灯的时候不小心碰倒了同寝室男生的茶杯，他发现后就纠集其他几个喜欢惹事的男同学一起殴打我，我当时整个人头晕目眩，虽然诊断为轻度受伤，但是医生建议两周内如有不良症状还需进行脑部检查。经我父母和学校领导协商，学校提出可以开除挑起争端的男生，但是我母亲担心他父母会因为学校开除他而迁怒于我。我自己对此也有些恐惧，更怕再看到这个男生，请问老师我该如何调整自己的心态？是否应该去学一些防身自卫的招数，让自己强大起来，而不再被其他同学欺负？

内向的男孩，你好！

你的来信让老师读到了你的焦虑和愤怒。如以后你遇到类似情况时，老师建议你采取以下方式：

一、明确表达自己的态度：

心理学有研究表明：当我们用语言或行为来表达愤怒，是可以帮助我们抵抗欺侮的。

这可以通过一些简单的练习来完成。比如：挨打后，不要哭，而是用眼神怒视对方，并且，用言语和行为阻止对方进一步对自己的伤害。可以用手阻挡对方的拳头，说“你再打我，我要反抗了”等表明自己主张

的话。美国心理学家佩里，曾经说过：“受欺负人的眼泪只会让欺负他们的人变得愈发肆无忌惮。”

二、交几个好朋友：

通过多参加一些体育锻炼结交朋友。当被别人欺侮的时候，哪怕只有一个朋友站在你的身边，那也是一股强大的威慑力，可以用来镇住对方。

三、培养好的性格：

可以多参与一些学校或社会活动，给自己创造一些成功的机会。帮助自己树立信心，克服自卑和胆怯的心理。坚信通过努力，“自己并不比别

人差”。

四、减少一个人独处的时间：

平时，去图书馆、去食堂，上课等，尽可能和朋友在一起。

五、提升自我保护的能力：

你在叙述中提到，希望通过习武来提升自卫能力，但是考虑到你从小体质不太好，所以建议你循序渐进，给自己先定一些小目标，完成以后，再进行下一步，不要给自己太大的压力。

希望以上的建议，对你的现状能有所改善，加油！

12355心理咨询师：徐丸

老师：

您好。

我是一名高三的男生。最近因为晚上做习题总是很晚才睡觉，对睡眠质量有很大的影响，还会经常被一些小声响惊醒，有时就这样导致失眠了，家人也整天为我操心。因为睡眠不好，饭量比以往减少了很多，上课注意力也很难集中，老师说我现在连最基础的习题也会做错。我很着急，是不是我心理上有些障碍？

心理咨询师回复：

高三要面临高考，压力大、学习任务重，因此更要注意劳逸结合。给自己太多的压力只会把身体和精神压垮，反而得不偿失。建议你调整一下作息，适当减少一些功课比例，多留些时间给自己休息或者参加一些其他的文体活动，让自己得到放松也有利于健康。此外，鉴于你所描述的情况，建议你和家长沟通一下，前往医院做个检查，若是身体不适也能及时发现问题。老师祝你生活愉快、学习顺利！

12355心理咨询师：季明律

老师：

您好。

我是一个17岁女生，我相貌清秀，班里的男孩都很喜欢与我交往。但是平时父母对我的管教很严格，包括穿着打扮方面，因为学校规定只能穿校服，而我非常不喜欢。平时只要有机会和男女同学一起出去玩，我就会选择穿着自己喜欢的衣服。但是父母却觉得我如今还是在校学生，不应该太注重穿着，应该把主要精力放在学习上。我很烦恼，难道女生把自己打扮得漂亮也有错吗？

心理咨询师回复：

你是个很有自信的女孩，作为高中生与异性有交往这也是正常的事情，而注意自己的形象也是开始接触社会的表现。不过你父母的担心确实是必要的，高中生各方面还没有完全成熟，尤其是人际交往方面往往不能把握好，可能会出现影响学习或始料未及的情况。平时和父母好好沟通，让他们了解你所想和所做的，同时多听听他们的建议，毕竟他们人生阅历比你丰富。只有让他们对你放心，你才能得到他们更多的支持。

12355心理咨询师：季明律

■【心理妙招】

看人不顺眼的原因

柏永辉

相信大家都听过这样一句话：“我看谁老不顺眼了。”看过励志书的人都知道，“看谁不顺眼，说明你自己修行不够”，那么这句话如何解释呢？

其实看人不顺眼的根本原因就是你离不开他，如果你有能力离开这个看不顺眼的人了，你又何必老是虐待自己？因此停止抱怨，专注于锻炼自己的能力吧，等有了能力，就看谁都顺眼了。

我们时常被情绪所控制，我们的不自由，通常是因为来自内心的不良情绪左右了我们。一个能控制住不良情绪的人，比一个能拿下一座城池的人强大。

情绪是否可以控制呢？

心理学的研究表明，不但情绪可以影响人的行为，反过来行为也可以影响人的情绪。现代生理学的研究表明，人对自己的血压、心跳等都可以进行控制，何况情绪？

相信有很多人，很容易被外界无关紧要的事情左右着自己的情绪，随着外界开心，自己开心；外界发生了不好的事情，自己也会很愤怒，以至于吃不好睡不好，影响自己的工作学习，或者干脆打乱自己的目标方向。

怎么做到一心不乱呢？

分清哪些是自己的事情，哪些是别人的事情，哪些是老天爷的事情。别人这么做，是别人的事情，你自己控制好自己的事情就可以了。至于老天如何，那是老天的事情，它要刮风下雨，这是它的事情，不要因为外界事物的变化而干扰自己的情绪。这是因为我们的能量、精力、脑力，都是很有限的，不要为了这些对你目标毫无意义的事情去关注、去重视、去生气，反而最后没了心情去做自己的重要事情，因为消极情绪会消耗掉你90%的精神能量。

你就是整个世界，整个世界就是你，而外在世界的所有事物，都是你内心世界的潜意识投影。你内心世界和这个外在世界如何互动，那个外在世界就会和你如何互动。所以凡事想开一点，又何必因为别人的关系而影响了自己的情绪呢？

所以，看别人不顺眼时，还是立即想想你自己的修为吧，因为对方就是你。

心理信箱

学习压力大，成长困惑多。在日常生活中，假如你有什么烦恼和困难，或者有什么难以启齿的心里话，不好意思和父母、老师和同学们说的，你可以写信告诉我们，我们有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。来信请寄：xsdixinli@163.com