

专家坐堂

# 我变得不敢相信别人,怎么办?

我是一名中职二年级的学生,我从小出生在一个富有的家庭,爸妈经营着一家私企。因为我是家里唯一的男孩,所以他们希望我可以子承父业,有时候会带我参加一些商业活动,让我听一些商业活动中弱肉强食的故事,让我感受到社会中很现实的一面。

我渴望与爸妈交流,并希望将自己的想法告诉他们,但是他们却总是忙于工作,没有考虑我的感受,父母觉得只要提供丰厚的物质条件给我就可以了。

因为没有机会与父母沟通,我就只能将想说的话闷在心里,感觉自己格外的孤独。我开始变得谁都不相信,有时候会用敌对的眼光看待同学做的事情,甚至认为老师对我的批评也是故意刁难。总之,我现在就是看谁都不顺眼,看什么都有问题,我的脾气也越来越暴躁。

老师,我该怎么办?

迷茫的男孩



同学:

你好!

老师看到你想做出改变,想拥有更好的人际关系,融入到周围的环境中去。你能积极地来寻求帮助,老师觉得你很有勇气,也很智慧,老师先给你点个赞!

你渴望与父母交流,希望他们关

注你的感受,老师发现你很在意这份亲情与温暖,是个重情意和善良的好孩子。父母花了太多时间在工作上,就会对你的关注和照顾少一些,你如果没有机会和父母当面表达,也别把想说的话闷在心里,试试给他们写一封信,郑重地交给他们,请他们认真看。

老师相信天下的父母都是爱孩子的,他们那么努力地工作,也是希望你将来能更幸福。所以,把你的心里话说出来就是迈向改变的第一步。

现实的商业社会中,确实会有弱肉强食,会让人感到世态炎凉,很难信任他人。这就好比这世上有做好事的人也有做坏事的人,但我们不能为了棵树而放弃了整片森林。这些现实也提供给我们一个很好的学习和成长的机会,我们能从中学到很多。

诚信和道德是企业生命之源,也

是我们立足社会的根本。在商业社会中,只有那些有信誉的企业才可以走得更长远,所以不要被那些寒心的事情绑住你的思维和手脚。当有一天,你看遍一切仍能笑立风中,昂首向前时,那该是怎样的一种风范和气度,老师相信你会拥有的!

另外,你在中职校的学习生涯会很快结束,等有一天,你真正离开学校走上社会,和全班同学经常聚在一起的机会将少之又少。所以,现在应该好好珍惜和大家在一起的美好时光,多和同学沟通,真诚热心对待同学。

当我们心中充满珍惜与感恩时,就多了一份接纳和宽容。当你再想发脾气时,在心里喊一声暂停,找个地方冷静一下,能控制自己的情绪才是最棒的成长。老师相信你一定能走出谷底,拥有一个美好幸福的未来,加油!

12355心理咨询师:周传美



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: xsdbxini@163.com 邮件名称请注明:中职青橄榄

幸福课堂

## 在那个尴尬时刻,我这样化解愤怒

01

在某个学期的一堂幸福课上,我遭受到了前所未有的挑战。

在带领同学们做完暖身小游戏,准备进入正题时,我看到一位学生眉头紧皱,满脸不爽,就忍不住问他:“这位同学,你看起来好像有一些心事,你有什么特别的感受要和大家分享吗?”

这位学生毫不客气地从我的手中拿过话筒,指着我说道:“肚子里没有什么干货,整天就知道玩一些小游戏来哗众取宠。”“如果你真的很厉害,那就给我们讲一些有思想的知识,而不是玩什么糊弄小孩的小游戏!”

听到这些话,我大脑一片空白,很快,我心中的怒火就被点燃。我准备大声地和这位学生来一场辩论,甚至还有一股冲动,想用教师的权威直接把这名学生赶出课堂。

02

但我知道,这些都是非常不理智的做法。

我从一数到十,努力让自己的情绪稳定下来,强压

住心头的怒火,对这位挑衅的同学说道:“谢谢你刚才给我提的这些建议,刚才只是热身的环节,我不知道当你完整地听完一堂课之后,是否会改变现在的想法。如果是这样,也麻烦你再次告诉我。”

我强装镇定,开始上课。慢慢地,我找回了一些上课的状态。课堂上欢声笑语不断,在这个过程中,我用眼睛余光瞟到了那位之前挑衅我的学生,他的脸上好像展现了一些愧疚和不好意思的表情。

果然,课间休息时,那位学生主动走到讲台上向我道歉,并告诉我,他曾经有过一次被骗的经历。当时他交了昂贵的学费去参加一次所谓的“超强沟通力”培训,结果那次培训什么干货都没有,只是不停地向听众灌输“要成功,先发疯,两眼一闭往前冲”等诸如此类的理论。

我接受了学生的道歉,并且问他:“你愿意把这些经历跟在座的同学分享一下吗?”当这位同学把这个经历分享给其他同学时,我的愤怒情绪也慢慢消失了。

03

在读查普曼博士的《愤怒,爱的另一面》一书的时

候才发现,自己在无意中遵循了他在书中所提到的五个化解愤怒情绪的步骤:

第一,明确告诉自己:我生气了!

只有当你认识到自己已经愤怒的时候,接下来才会考虑如何采取理智的方式去处理愤怒情绪。

第二,克制自己的冲动。

冲动是魔鬼。如果我们不对自己的愤怒情绪进行必要的克制,就会做出很多非理性的行为。

第三,对愤怒的想法进行合理性评估。

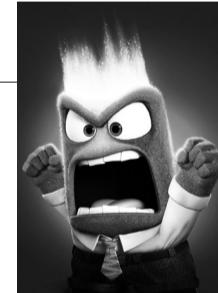
根据认知疗法的相关理论,只要我们能够改变对一件事情的认知,那么我们的情绪也会随之发生改变。

第四,思考并选择最佳的行动方案。

在采取具体的行动之前,最好这样问一下自己:我将要采取的这项行动真的是最佳选择吗?我这样做到底是为了发泄愤怒还是真的能够促进问题的解决?

第五,采取建设性的行动。

所谓建设性的行动,就是指当你感到愤怒的时候,所采取的行动应该有助于问题的解决,同时也有助于关系的维护。



文/宋晓东