

■【专家坐堂】

如何摆脱被同学孤立的困境

我是一名刚上高中的女生，学校是寄宿制的。可能由于我是第一次过集体生活，平时在寝室经常会和室友发生矛盾。我比较爱干净，看到寝室里垃圾桶满了后会很自觉地去倒，但室友却总是视而不见，为此我向老师告了状，希望大家能轮流倒垃圾。老师采纳了我的意见，同学们知道后就觉得我是那种喜欢在背后告状的人，她们表面上接受了，但是背后却一起孤立我。现在我一回寝室，她们就故意说一些嘲笑我的话题，让我觉得无法和她们相处。我向班主任老师申请换了寝室，一开始和大家处得挺好，但是过去的室友把我向老师告状的事情告诉了现在的室友，导致大家都不再理睬我。请问老师，我该如何解决这种困境呢？

门窗



同学：

你好！

老师首先想说，你爱干净、爱整洁是非常好的习惯，可能因为每个同学的家境各有不同的原因，所以并不是所有的同学都能保持这个好习惯。你在寝室遇到大家乱丢垃圾的情况，自己默默地做了，因为种种原因，一些同学没有意识到应该主动参与这件事情。当你发现只有自己做了这件事以后，你内心的小情绪就开始积累了，导致你报告了老师。老师建议你，以后如果在寝室再碰到此类事情，你不应该一个人默默承担，你可以在合适的机会找其他室友进行沟通，讨论和制定具体的应对方案。

老师想用以下的两句话作为一帖良药，让你调整心态慢慢平复心情。第一句，将心比心，学会体验被其他同学告状的滋味。第二句，日久见人心，学会给予同学们了解你的时间与机会。通过长时间的相处，让同学们感受到你的诚意和热情，相信同学们会对你有新的认识。你应该要学会用放大镜看别人的优点，用缩小镜看别人的缺点，没准今后你还会与原寝室的同学成为好朋友。有时候冰释前嫌是需要的，把问题交给时间，坚持自己的好习惯，安心学习，学会发现同学之间的友谊！

12355心理咨询师：蔡海超

■【心理课】

战胜墨菲定律

舒同

日剧《世界奇妙物语》搬出心理学家荣格的理论，用五个独立的小故事来阐述潜意识对行为结果的影响，其中第二个特别有趣：两个男人下班后喝酒，无意间调侃起相扑力士的“以胖为美”。没想到酒馆里恰好坐着一名胖力士。两人害怕力士会拳脚相向，便起身逃离酒馆。力士追了出来，起先只是不紧不慢地跟着。两个男人越害怕，力士就追得越紧。当两人招数用尽：恐惧到极点时，力士终于大开杀戒。

用荣格理论来解释这个故事会有些深奥，用墨菲定律就浅显了。墨菲是一名美国工程师，在减速超重试验中，他通过观察受试者的行为，得出如下结论：一、任

何事都没有表面看起来那么简单；二、所有事物的发展过程都会比你预计的时间长；三、会出错的事总会出错；四、如果你担心某种情况发生，那么它就更有可能发生。相扑力士的故事恰好对应了这四点。用更通俗的话来说，就是“怕什么，来什么”。

墨菲定律发生在人和人之间时，会通过透射性认同（精神分析的重要概念之一，指诱导他人以一种限定的方式来做出反应的行为模式）来实现。力士最初并不想痛下杀手，但两人心虚的模样和作死的逃跑节奏触发了力士的杀戮欲望。不作死就不会死，世事往往如此。人和物之间也会发生类似现象，如骑车时想绕开某物，反

而更容易撞上去；或是害怕看到黑纱，却很容易留意到戴黑纱的人。这是出自认知的曲解。一个人本我、自我、超我间的拉锯战，有时也遵循墨菲定律，如强迫症患者就处于越没必要做就越要去做的诅咒循环中。破解墨菲定律的关键在于坦然接受负面事件或想法，不再刻意去驱逐。如此，作死的投射性认同和认知曲解就会慢慢消失。

墨菲定律告诉人们：越是试图摆脱，越会深陷其中。然而，要做到事事坦然，确实不容易。心理学的初级修行中，最具智慧的话语或许还是来自特蕾莎嬷嬷。当信徒们怂恿特蕾莎加入反战运动时，她双手合十，低头说道：“只为和平而欢庆，不为反战而游行。”

■【男生女生】

老师：

您好。

我是一名高中男生，从初中开始沉迷于网络游戏，我的父亲因病住院很多年了，靠母亲一人赚钱养家，母亲平时工作很忙，对我的教育就是打骂，为此我在情绪不好的时候就会用打游戏的方式进行发泄。初三最后一学期我逼迫自己不再玩游戏，开始努力学习，并最终考上了高中，我希望母亲能意识到这一切的改变并不是因为她的打骂而奏效的。请问老师，我可以用怎样的方式重新得到母亲的爱呢？

心理咨询师回复：

老师感到你和母亲非常的不易。你的父亲生病多年，你的母亲成为了家里的主心骨，而且肩负巨大的责任，所以难免会心情烦躁，请你在母亲需要安慰的时候多给予她爱和温暖，真心地理解和体谅母亲的艰辛。如果有空余时间和母亲一起分担家务和照顾父亲，让母亲感到自己不是孤立无援的。同时，母亲也会渐渐意识到之前通过打骂的方式是不好的，老师相信你和母亲的亲情可以战胜任何的困难！

12355心理咨询师：薛丹丹

老师：

您好。

我是一名高三女生。父亲在我10岁那年就去世了，之后我便和母亲还有姥姥一同居住。我的记忆中有很多父亲给予我的爱，对父亲离世我很难释怀。母亲现在有男朋友，但是考虑到我还小，所以没有再婚。最近我早恋了，也许是因为家庭的原因，我经常会将男朋友给予的关心和父爱联系在一起。母亲知道后极力反对，但我只是希望能早点成家，让母亲也能得到属于她自己的爱。我目前很迷茫，面对母亲，面对男朋友，面对学习，我不知该如何处理。

心理咨询师回复：

老师建议你将自己的真实想法告知母亲，语气中要体现出你对母亲的理解和爱。目前，你即将面临高考，相信如果父亲在世也不希望你过早地放弃学业，老师希望你能权衡孰轻孰重的关系，当务之急是认真备考，用满意的回报父母的爱。老师希望你充满自信地面对未来的生活，考上理想的大学！

12355心理咨询师：薛丹丹



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：xsdxbxinli@163.com