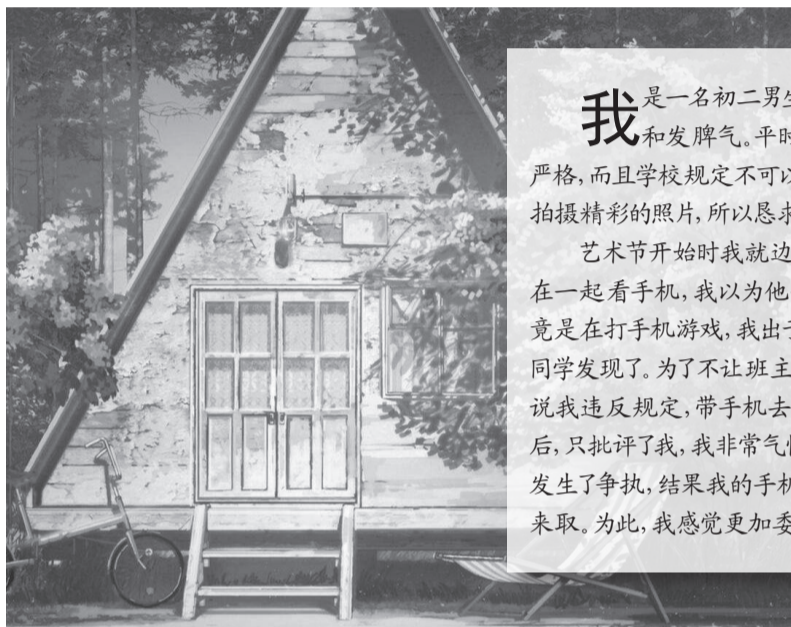


【男生女生】

【专家坐堂】

# 成长路上难免“委屈”， 学会沟通与坦然



**我**是一名初二男生，最近感觉自己心情很差，容易激动和发脾气。平时父母对我在使用手机方面的管教很严格，而且学校规定不可以带手机。昨天是学校的艺术节，我为了拍摄精彩的照片，所以恳求父母允许我把手机带去学校。

艺术节开始时我就边看边拍，结果我看到好几个同学聚在一起看手机，我以为他们在相互分享拍摄的照片，谁知他们竟是在打手机游戏，我出于好奇偷拍了下来，结果被其中的一个同学发现了。为了不让班主任知道他带手机，他竟然先告状说我违反规定，带手机去学校。班主任看到我拍摄的手机照片后，只批评了我，我非常气愤，感觉老师偏袒其他同学，便与老师发生了争执，结果我的手机被没收了，并告知我只有家长才可以来取。为此，我感觉更加委屈。请问老师，我真的做错了吗？

同学：

你好！

老师听到你最近心情很差，容易激动和发脾气时，十分心疼。你带手机去学校观看艺术节，是不想错过精彩的画面，也让自己学习之余，能够休闲放松一下。父母同意的背后，说明他们支持你对艺术和美的追求，保持一颗上进心。

但当你看到其他同学在一起玩手机，你就主动拍了他们玩手机的画面，你觉得被拍同学的心里最害怕什么？担心老师知晓、担心同学们知道。于是，他才会先告状说你违规带手机去学校。如果你是老师，也有证据在眼前，学校规定不允许带手机来，那么直接支持你带手机是不是没按规定执行呢？这时，你却认为是老师偏袒其他同学而引发和老师的争执。

表面上看是因为带手机的问题，其实背后有两个问题需要你思考。其一，如果今后遇到类似的事情，如何能让自己带手机参加艺术节拍照成为合规？这里涉及一个“学会事先沟通”的问题。你能够说服父母，在艺术节带手机拍

照，那你也应该事先和班主任老师沟通一下，让自己的做法更合乎学校的规定。比如，告诉老师，艺术节的精彩画面对同学们的重要性，如何将自己拍的这些精彩画面分享给更多的同学，同时也缓解大家学习的疲劳。

其二，学会和同学们进行沟通。沟通往往意味着双方共同可以达成目标。艺术节时几个同学在一起玩游戏，他们一定不愿意被其他人拍照留下证据而激化矛盾。你可以告诉同学，玩手机会错过艺术节精彩的节目，这样会很可惜的。这样的沟通反而还会让同学认为，你是在提醒他们，手机是不允许带入学校的，万一被老师发现则会被批评。

人的成长往往源于一些不愉快的经历。这时往往比较容易关注到自己的难过，而不易从更客观和更长远的视角来看待。本次的“委屈”经历应该可以成为你学会进一步提高沟通技巧的阶梯！老师祝愿热爱生活的你，阳光每一天！

12355心理咨询师：杨欣

老师：

您好！

我是一名初一男生。最近班级开始评选班干部，作为积极分子，我马上投入到各项准备工作中，希望可以被选上。因为本次竞选要制作一个PPT作为演讲内容，所以我很早就开始收集材料，精心制作。

谁知我的创意在与同学的交谈中被另一位同学听到了，结果我们的PPT演讲主题竟然完全相同。班主任将我和另外一位同学的竞选资格取消了，我觉得自己很委屈，同时也很气愤，感觉自己的创意被窃取了。请问老师，我该如何向班主任说明真相呢？

**专家点评：**信中你说你的创意被剽窃，相信无论是谁遇到这样的情况，都会很不开心。首先，要调节好自己的情绪，建议你向班主任说明真相，并把之前收集的材料给她，有技巧地用人证和物证澄清误解。如果你的确是被他人剽窃创意，理所应当会感到委屈，你也应当争取自己的权益。不过创意很重要，执行力也很重要。如果是相同创意的演讲PPT，那最终PPT呈现出来的质量是关键。老师建议你可以从其他角度来思考这件事情，比如我们考虑如何提高自己的竞争力，从实践中可以慢慢学习，老师相信你可以做到！

12355心理咨询师：周倩颖

老师：

您好！

我是一名初一女生，平日父母都非常宠爱我。我从小成绩很一般，中学好不容易才进入一所好学校。目前，我的各科成绩徘徊在班里的平均分，老师认为凭我现在的成绩很难考取高中。父母虽然没有在我的学习上有很高的要求，但是他们依然希望我可以考取高中。父母告诉我，实在不行就去姑姑执教的私立高中就读，但是我不想依靠姑姑，感觉会被人看不起，高中如果真没有被录取，进一个好的职校也可以学到东西，老师，您觉得我的想法对吗？

**专家点评：**你是一个乖巧懂事、善解人意，又懂得为他人着想的好孩子。你不想依靠家里，担心会被别人看不起，也不希望辜负父母对你的要求。你可以和父母进行沟通，将你的担忧告诉他们，你想依靠自己，这是很棒的想法。只是目前周围缺乏鼓励你、认可你的力量。建议你在年级里找相同情况的同学，建立互助学习小组，共同找到好的学习方法，这可以增强你的力量。从初一到初三，还有一段时间，通过有效的学习策略，完全可以改变你的成绩。自我肯定很重要，活在他人的想法里是没有用的，谁也不能帮你生活，最终还是要靠自己的力量！

12355心理咨询师：周倩颖

【心灵鸡汤】

## 改变自己

一只乌鸦打算飞往东方，途中遇到一只鸽子，相约停在一棵树上休息，鸽子看见乌鸦神情显得憔悴，关心地问：“你要飞到哪里去？”乌鸦愤愤不平地说：“不知道。其实，我什么地方都不想去，只是这里的居民太可恶了，老是嫌我的叫声不好听，挖苦我，取笑我，现在居然还轰我走！”

鸽子告诉乌鸦，“老兄，我劝你别白费力气了！如果不改变你的声音，你飞到哪里都不会受欢迎的！”

温馨提示：事实就是这样，如果你无法改变环境，唯一的办法就是改变自己！

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：xsdbxinli@163.com