

【专家坐堂】

我该怎么化解这个难题？

我是一名中职男生，进入职校后，我发现班上同学课余时间都喜欢玩手机，彼此很少交流。作为班干部，我想尽办法经常组织一些课外活动，但效果不太理想。

我的学习成绩在班上不错，特别是专业制图方面，班里女同学很少，而且制图课是她们的弱项，所以她们会经常来请教我，久而久之我和女生们的关系都比较融洽。

结果，之前跟我很谈得来的几个男生开始嫉妒我，认为我借着搞好同学之间关系为由，趁机拉拢女同学，甚至不再与我交往。

老师，我没有觉得帮助同学是错误的行为，而且我不知道遭到男同学嫉妒的原因，究竟是因为我的专业制图比他们好？还是因为我和班上女生相处得比较好？老师，请问我该如何做才能继续和男同学保持友谊呢？

小熊



小熊同学：

你好。

从你的来信中可以看出，你是一个很有责任心和爱心的男生，而且你非常珍惜同学间的友谊，重视同学之间的互动关系。

在手机普及的当下，确实越来越多的人成了“低头族”，与身边人的语言交流、亲密接触锐减，从而相互的感情依赖便不再那么紧密。你愿意经常组织课外活动，邀请同学们参加，这是非常积极的举措，说明你是一个为了改变现状

而愿意付出的同学。表面上看，你觉得同学们并没有什么改变，但每个接受你的邀请、参与活动过程的同学，都拥有了一次特别的经历，内心的感受会有所变化。这其中，浸透着你的努力，同时让你的组织和协调能力也得到了锻炼，何尝不是一种收获呢？

同学们之间的友谊也是如此，我们需要在变化中学会交往，增进情谊。中学生从青少年走向青年，友谊往往会有几个不同时期：同性群友期、同性密友期、异性群友期、异性密友

期，每个人会因个体差异延续的时间有所不同。

你因为学习上的优势，女生们向你请教，自然而然你就和她们走得近一些，况且，你们班级女生少，很是引人注目。那些以前和你关系较好的男同学可能为此感觉有些难受，他们以疏远你的方式来缓解自己不适的情绪，请你理解这一点。你和这些男同学有共同话题，其实友谊的基础还在，只是大家随着生理的成长，心理也在发生变化，让我们适应成长的变化，调整与同学们的

交往、相处方式。

当女同学来向你请教制图问题时，你可以尝试邀请好朋友加入一起讨论学习，给其他男同学也有表现的机会，男女搭配，共同进步。当你打算组织课外活动时，请男同学、女同学一起出谋划策，一方面能融洽彼此的关系，另一方面也能提高大家参与的积极性，营造出班级大集体的氛围。在志同道合的群体交往中，增进你和同学们的友谊。老师相信你可以做到！

12355心理咨询师：冯慧华



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】

心理学大师帮你深入剖析人性

文/宋晓东



我所说的这位心理学大师，名字叫阿尔弗雷德·阿德勒。在心理学界，他可是号称与弗洛伊德并驾齐驱的心理学大师。

之前曾经读过阿德勒的代表作《自卑与超越》，前些日子又读了他的另外一本鲜为人知的著作《理解人性》。下面，我就将读完这本书之后所挑选出来的四段话和大家分享。让我们一起跟随大师的脚步，更好地理解人性。

1.有的人会有一些令人颇为不快的小习惯，例如咬指甲或者是抠鼻孔等等。他们并没有意识到，这些小习惯其实暴露了他们的固执本性。

解析：为什么说这些很难改掉的小

习惯会暴露一个人的固执本性呢？阿德勒在书中进一步解释道，“我们可以设想，这些人在儿童时期肯定会因为这些坏毛病而受到过父母的责骂。但是他们却对这些责骂无动于衷，依然保留着这些坏毛病，那么他们肯定有固执的倾向。

2.“在某件事情上总是无法集中注意力”实际上说明了，一个人希望从这件事情当中解放出来。因为唤醒注意力最重要的因素就是，对外部世界实实在在的兴趣。一旦一个人认为“这个事情跟我无关”，那么他的注意力很容易就被分散。

解析：我经常听到一些老师说，“某某学生在上课时总是无法集中

注意力，不知道他是否有注意力缺陷综合征？”其实这只能说明，这名学生对上课的内容缺乏兴趣。如果老师认真了解学生在自己真正感兴趣的事情上面的表现，就不难发现，这名学生其实很容易集中自己的注意力。

3.历史和经验都表明，除了成为第一名和最优秀的人之外，我们还有很多重要的事情去做。

解析：如果一个人的脑袋里只想着如何才能成为第一名或者是那个最优秀的人，那么他就会变得非常自私，凡事只为自己着想，同时还会浪费大量的时间去担心其他人是否会超过自己。这种人不仅会活得很累、很焦虑，同时在

内心当中也会充满对他人的嫉妒和憎恨，因而无法与他人建立深度、持久的人际关系。

4.睡眠是用来评价一个人心理是否健康的绝佳标准。假若一个人有严重的睡眠障碍，那么就说明这个人的内心具有极大的警惕性和深深的不安全感。

解析：加藤谛三曾经在《写给失眠者的心理学》当中明确指出，“失眠症不仅仅是睡不着那么简单，其背后有大范围没有解决的心理问题。”阿德勒在书中还进一步补充道，悲观者往往更容易陷入失眠的泥潭，因为他们一直都会纠结于那些根本就无关紧要的困难和危险。