

【专家坐堂】

我该怎么帮助好朋友？

老师：

您好。

我有个好朋友小婷，她是个处事果断、遇事有主见的女生。但是，她比较任性，脾气暴躁，还喜欢用指甲掐人。平时她对同学说话时，也相当不客气，因而班里有很多同学宁可躲着她，也不愿和她发生冲突。

前几天，她与班里一个大个子的男同学发生了一点不愉快，原本只是件小事，但她却将这火撒到了自己的同桌身上，一连几个指甲印落在了同桌的胳膊上，她的同桌没有还手。

同学们见此情景都愤愤不平，纷纷对小婷进行指责、批评。本来我想帮她说说两句好话。但是看到那么多同学都在指责她，我也没敢出声。

这两天她和谁都不说话，对我也完全不理不睬。老师，我知道她骨子里其实并不坏。我应该怎么去帮助她？我也不想失去这个朋友。



同学：

你好。值得肯定的是，你希望帮助朋友的心是很好的，你所遭遇的两难境地很多人也会遇到，但你没有盲目地选择，而是有自己的思考，你看重你们的友谊，但也不赞同她发泄情绪的手段。在所有友情中，冲突都是不可避免的。如果冲突得到解决，通常会使友谊更加坚固。

人的性格并非一朝养成，找到她发脾气的原因也很重要。你可以先关心下朋友，看看她近期是否在生活中遇到不愉快的事情，是否有别的原因

造成她掐同桌？以及，掐同学这个习惯是何时开始养成的？你可以和朋友一起探讨，当自己有愤怒情绪的时候，是否一定要通过掐别人才能让自己平静？

在此，老师提供一个调节情绪的方法，你也可以让朋友试一试。

首先，学习情绪词汇，识别自己的情绪，可以给自己的情绪命名。比如愤怒、焦虑、愉悦、快乐等等。

其次，给自己的情绪打分，比如我现在觉得愤怒，1分表示为“轻微”，10分表示为“极度强烈”。

再次，思考并列岀多种情绪管理的方法。有时候情绪岀来，很多人只是不知道有什么方法可以应对而已，所以我们要做的，是要深入思考有没有可能发现更多的情绪管理方法，比如运动、泡澡、听音乐、深呼吸、打沙包、捏压力球等等。可以岀出本子，列一个专属于自己的情绪管理清单：当我有____（情绪）的时候，我会____（健康的应对行为）。并经常看看本子，提醒自己。

最后，可以根据自己的情绪清单，建立自己的“情绪角落”。比如如果自己焦虑的时候喜欢捏毛绒玩具，可以挂一个在书包上随身携带。

友谊是我们生活中一个重要的部分，和朋友相互帮助，相互鼓励支撑的同时，也要学会应对摩擦，处理冲突。在处理关系的过程中你更理性，就会带来更多正面的感受，你会知道从这段关系里你得到什么，也不惧怕可能的失去。

12355心理咨询师：沈舒



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

FFC赞美法，让你的夸奖人人都爱听！

文/宋晓东

01

在一家外企工作的Lucy告诉我说，最近她刚刚调任到公司的另外一个部门，但是她感觉心情超级郁闷。

原因就是，她一直对自己的穿衣品味引以为傲。而在原来的那个部门，每当她穿上一件新衣服，老同事们都会第一时间发现并送上赞美，并且称赞她穿衣品味不错。

但是来到新部门之后，没有人会注意到她哪天换上了新的衣服，也没有人会夸奖她的穿衣风格有品味，Lucy感觉好失落，在新部门没有任何的存在感。最近，她正在考虑向人力资源部门提出申请，重新调回原来的部门。

在生活、学校、职场中，一个不懂得赞美别人的人，往往无法与周围的人建立融洽而又和谐的人际关系。

02

究竟什么样的赞美方式，才会让你的夸奖人人都爱听呢？小宋老师向同学们推荐FFC赞美法，来升级自己的赞美技术。

所谓FFC赞美法，就是指在赞美一个人的时候，先用细腻的语言来表达自己的感受（Feeling），然后再进一步通过陈述事实（Facts）来证明自己的感受并非空穴来风，最后再通过一番比较（Compare），来表达对对方的深度认同。

比如，夸朋友衣服好看。“我觉得你今天穿的这件连衣裙真的很有品味、很有范儿啊！（Feeling）因为这件连衣裙的款式和你的气质很搭，同时也非常适合你的肤色和身材！（Facts）说实话，这是我今年入夏以来，看到最好看的一件连衣裙了。（Compare）”

再举一个我所亲身经历的例子。有一次，我受邀去做一个有关如何提升情商的主题分享。分享结束之后，很多学员都对这次课程不吝赞美之词。其中一位学员的赞美，让人印象尤为深刻，甚至可以说是让我心花怒放。他是这样说的：

“老师的课程让我感觉很受用。（Feeling）让我对情商有一个清晰的理解，能让我反思过往的一些冲突和矛盾之中自己所存在的问题，希望以后遇到类似问题的时侯，可以有更好的处理方式。（Facts）相比于有些心理学和身心灵的课程，宋老师的课程更像是调理



病根的方子，而不是效果短暂的止痛药。（Compare）”

03

如果想要更好地去运用FFC法则，那就需要关闭“缺陷搜索模式”，开启“优势发现模式”。相信每个人身上都有闪光点、每个人身上都会有可爱的一面。

更重要的是，当你开始欣赏别人身上优点的时候，你会发现自己的心态也会变得更加积极而不是吹毛求疵。与此同时，你的朋友或同事也会因为你的赞美和欣赏而变得更加愿意和你交往。

（图片摘自网络）