

■专家坐堂

■心理花园

# 在困难中不断修炼自己

**我**今年上高一,不久前在宿舍和同学发生冲突,被同学打了,手臂和手都受了伤,在家休养了一周的时间。我认为学校对同学的处理很不公平,只是口头批评了,任何处分也没有;而且我回到学校,学校还是让我和他在同一个寝室,晚上都失眠睡不着,没办法专心学习,这周回家后就再也没有去学校,妈妈理解我也联系过学校,但是也没有得到想要的反馈,我真的很烦躁。

小张

小张同学:

你好!

你在与室友的冲突中受了伤、吃了亏,个人利益受到了侵犯,本来就感到十分难受,或许还会存在一定的仇恨与报复心理。然而,学校的处理方式,只是对那个室友给予口头批评,这让你感到很不满意,认为很不公平,从而心里的委屈、怨恨及恐惧感进一步加深。在这样一种心境下,出现了失眠、没办法专心学习,甚至不再去学校等问题。从本质上讲,这是一种逃避现实、行为退缩的表现。

在我们的人生旅程中,我们会不断遇到各种各样的矛盾与困难。在这些困难面前,一味退缩、逃避是没有用的,需要的,是提起勇

气,振作精神,依靠自己的力量,同时寻求外界的帮助,奋力克服苦难、解决问题,在解决问题的过程中实现自我成长。

在与室友冲突的这件事中,你首先要做的,就是学会放下,真诚地原谅和宽恕对方。俗话说,冤家宜解不宜结。同学之间,特别是室友之间,友谊是能伴随你一生的最珍贵的东西。其次,要勇于自我反省,认真检讨自身的不足。是不是自己在某些小事上太过计较了?找到了自身的不足,就有目标去进一步完善、修炼自己。毕竟,你还在成长。成长过程中出现短板、不足是正常的,关键是如何及时发现、觉醒并以有效的实际行动去弥补它、改进它。

12355心理咨询师:茅建东

## >>>说给师长听

青春期孩子,易怒、冲动,甚至有攻击性,这是这个年龄段的心理特点。作为孩子本身,要自我修炼,在处理问题的过程中成长、成熟。作为家长,特别是孩子的父亲,需要更多地承担起应有的责任,指导、帮助孩

子积极应对人生阶段性的困惑与难题。作为学校或主管老师,应该及时做好冲突双方的思想工作,公平、公正地处理发生的事件,并采取有效措施,防止事件进一步扩大或恶化。



## 4个增强自信的锦囊



对自己没有信心怎么办?这里有4条增强自信的方法请收好!

### 1.积极的自我暗示:写下正面激励的目标

很多人会写下自己的目标,记录自己需要完成的任务,做完了就打钩,也就是常见的to-do list。

在写目标的时候请加上形容词、副词,加上正面激励自己的目标,这样会形成积极的自我暗示,不要小看潜意识的作用,你的思想、意识、潜意识都会作用于你的行为,正面积极的自我暗示会告诉你追求什么样的目标,致力于怎样的行动。

### 2.没有信心的时候,回看自己的优势,翻阅他人的赞美和鼓励

你会收获别人的赞赏和鼓励吗?如果有的话,一定要谢谢那个人,然后再把你收到的赞扬和鼓励都写下来吧!你有过丧失信心、产生自我怀疑的时刻吗?这时候可以翻看这些记录下来的闪光点。

很多没有信心的时候,是因为我们放大了自己的担忧、焦虑和恐惧,也过于担心自己的缺点,或者是放大别人的优点。没有信心的时候,就回顾一下自己的长处和优势,以及别人对你的赞扬和鼓励吧!

### 3.从身边人的故事、书上汲取正能量

多听故事,要真实经历的那种故事,从别人和自己的故事中汲取精华:看到别人的闪光点、困难之处中做得好的地方,思考一下:“如果是我的话,我会怎么办,我跟别人的方法比起来有哪些优缺点,下次我遇到了类似情况,我会怎么办?”

下次没有自信的时候,想想别人的故事吧,或许就会给你新的勇气!

### 4.无论成功还是失败,经历本身和反思总结都能提升信心

在遇到瓶颈,感到痛苦迷茫毫无头绪的时候,试着重读手账。重温过去的自己写下的文字,提醒自己不要犯以前的错误,能打开思路,解决问题。

对待自己,是需要耐心、信心和勇气的。当你真心诚意地面对此时此刻,就是在用心地对待因为某个过去带来的此时此刻,也是在真诚地缔造由此时此刻带来的、属于你的那个未来。



小伙伴们如果遇到成长的烦恼想找人倾诉,可以拨打12355青少年公共服务热线(021-12355)或登录青小聊网站([www.sh12355.com](http://www.sh12355.com))和我们专业的心理老师沟通哦!(你的个人信息我们会为你保密。)