

## 专家坐堂

# 不妨这样沟通，他们会看到你的进步

老师：  
您好。  
我是一名中职二年级的学生，我最近很困扰，不知道该怎么和班主任老师相处。我和班主任的关系不太好，因为我有几次迟到了，班主任很恼火。我其实是有理由的，也想和他解释清楚。但是他根本不给我机会，还认为全班同学的学习成绩以及他的工作业绩受到影响都和我的迟到有关系。他还在全班人面前指责我，把我的座位调到最后一排。

前几天，我还想再找他沟通一次，却被他告知已经和我的家长进行过交流了。回家后妈妈对我的表现进行了质疑，我的努力遭到了全盘否定，他们完全看不到我的进步。我很伤心，我再也不想和老师进行沟通了。



同学：

你好。

十六七岁的年龄，正处于青年早期，处于这一时期的孩子自我意识增强，独立意向开始发展，已完全意识到自己是一个独立的个体，因此要求独立和被尊重的愿望日趋强烈，有很强的自尊心，脆弱而敏感，不能忍受被轻视、侮辱，希望得到老师、父母的支持。

在来信中可以看到，你因为几次迟到，被班主任老师批评，还在全班同学面前被指责，这使得你自尊心受挫，觉得在老师、同学面前丢了面子。在学校、家里连续受挫，使你认为自己的努力遭到了全盘否定——“他们完全看不到我的进步”。也造成你现在的困惑，不知道该怎么和班主任相处，以至于再也不想和老师沟通。

要解决以上困惑，老师建议你可以

从以下几点着手：

1. 学习人际交往的技巧。在与人交往中是有一些基本的技巧需要学习的，可以从相关书籍中学习、从周围的人身上学习，只要留心，就会发现很多人际交往中的技巧。比如与人交谈时，要善于倾听别人，不急于表达自己的观点。先听懂对方语言背后的需求、听清楚对方讲话的重点内容，再给予适当的回馈，然后表达自己的观点。

2. 认知调整，客观看待问题。青少年独立性的发展，使得他们有了自己独立的认知，也很坚持自己的想法，但有时这种坚持会让他们变得盲目、不客观。比如你试图向老师解释迟到的理由，没能达成，就认为是老师不给机会。回家遭到妈妈的质疑后，就认为自己的努力遭到了全盘否定，老师、家长完全看不到你的进步。但在你的描述中，并未看到

老师、家长全盘否定你，我们可以推测你因为迟到这件事，就主观上假定老师、妈妈对自己不满，然后把遇到的其他与迟到无关的事拉扯到一起，以证明自己的看法正确。如果你能客观地看待自己认知的局限性，而不是为了自尊心盲目地坚持自己的看法，就能比较容易跳出问题，理性地看待自己，与老师建立良好的关系。

3. 认识情绪，理性解决问题。在没有得到老师、家长的理解后，很伤心，这是一般人都会有的情绪反应，但因此再也不想和老师沟通的行为是不可取的。可以先想办法让情绪平复，在比较平静的时候再与老师沟通，客观地、不带情绪地说明情况。相信老师在了解了事实真相后，会理解。

在人际交往中，你要学会适时审视自己的想法、情绪，当自己的想法与别人的观点不一致，甚至被别人指责时，要能够客观地判断自己的想法是否正确，克服盲目地受别人态度影响的倾向，防止由于主观臆断而造成的误解，通过对自己的行为的表现及心理活动的分析来正确认识和评价自己。

12355心理咨询师：刘雪荣



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。)

## 趣味心理

## 偏见

冰箱里有5个鸡蛋，第一个对第二个说：你看，第五个鸡蛋有毛毛哦！好可怕！第二个对第三个说：你看第五个鸡蛋有毛毛哦，好可怕好可怕！第三个对第四个说：你看，第五个鸡蛋有毛毛……第五个“鸡蛋”听到了，冷冷地回答：“你们有没有搞错？我是猕猴桃！”

左右我们行为的最大困扰是偏见，在没有完全了解清楚的情况下，影响我们行为的最大阻碍是偏执。各种偏见，都是因为只从自己出发，而忘记世界的辽阔。偏见可能是因为高估自



我，也可能是因为贬低别人。

一位初学作曲的年轻人请勃拉姆斯欣赏一下他的新作。勃拉姆斯看了总谱，沉吟，然后很客气地问：“你在哪里买到这么好的乐谱纸？”在判断有可能失准的情况下，先宽待。亦舒说，一个成熟的人往往发觉可以责怪的人越来越少，人人都有他的难处。其实，也是因为偏见越来越少。



## 心灵花园

我喜欢出发，只为到达的地方都属于昨天，哪怕那山再清，那水再秀，那风再温柔，太深的留恋便成了一种羁绊，绊住的不仅有双脚，还有未来。

成熟是一种明亮而不刺眼的光芒，一种不再需要对别人察言观色的从容，一种终于停止了向四周申诉求告的大气，一种不理会喧闹的微笑，一种洗刷了偏激的淡漠，一种无需声张的厚实，一种并不陡峭的高度，勃郁的豪情发过了酵，尖利的山风收住了劲，湍急的细流汇成了湖。