

专家坐堂

我该怎么跟室友相处?

老师：
您好。
我是一名中职校二年级学生。寒假结束了，新学期又开始了，可我的心情却好不起来。因为又要和我的“蛮横”室友朝夕相处了。我那个室友有点不太讲道理。我们之间也有一些不愉快的经历，我感觉自己当时的反应很怂。每当我回想起这些，我的心情就很差，这一切对我的学习也产生了一定影响。我该怎么办呢？



同学：

你好。看完你的来信，老师心里有许多感慨。对于住校生来说，和室友相处的时间比家人更长，关系好不好确实影响非常大。之前的相处，室友带给你的感觉就是不太讲道理，加上你对自己当时的表现不太满意，这都会让你感到憋屈。想到未来还要继续和他朝夕相处，不管是谁，都会觉得挺烦心的。尤其为了这样的事情影响到学习，会觉得特别不值得。

是什么原因导致这样的情况发生呢？我们知道人具有社会性。从马斯洛需求层次理论来看，社会交往、归属感、友情都是较高层次的需求。因此，对于青少年来说，同伴交往具有非常重要的意义。然而由于这个年龄段人群特殊的认知特点，以及情绪状态的不稳定，会导致青少年在同伴交往方面也存在各种各样的问题。比如，青春期的孩子喜欢争论，往往以自我为中心，过分的理想主义；他们情感丰富，情绪不稳定，容易造成紧张、嫉妒、自卑、孤僻等各种情

绪，这些都会进一步影响他们的人际交往。

问题已经发生了，我们又该如何应对呢？

首先，我们先要判断一下，是什么事情导致了你和室友之间的矛盾，是生活方式的不一致，还是观念上的差异，是否有可能通过制定统一的规则，让矛盾缓和？

其次，沟通是双方的事，从你的描述来看，室友不太讲理，并因此导致和你之间曾经有一些不愉快的经历。而你也没有一个很好的应对方法，认为“自己当时的反应很怂”，并为此感到懊恼。看看开学后是否有可能和他进行一次有效的沟通，让双方可以放下之前的芥蒂，和平共处。你可以想象一下和他沟通的场景，他可能会说些什么？我们如何去应对？这样的准备会让你更从容。

如果对方的强势让你有所退缩，我想在这一个寝室里住着的应该不只你和这个室友两个人，其他人对这个室友是怎么看的？有谁可以影响这个室友？他们是否可以帮你一起和这个室友来沟通？

如果你们之间确实已经到了完全无法缓和的地步，看看是否可以向学校申请，调换寝室。

作为中职校二年级的学生，我们面临着繁重的学习任务，好的同伴关系会有助于我们在学业上的进步。祝你一切顺利。

12355心理咨询师：张菁

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)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。)

心灵花园

有效对抗“拖延”症

你有拖延的问题吗？

我猜想，你的回答一定是肯定的，因为拖延的问题每个人都有。

事实上，拖延并不是现在才有的问题，它已经在人类历史上存在上千年的时间。古希腊哲学家苏格拉底和亚里士多德还专门发明了一个词来描述这种行为——Akrasia。Akrasia的意思是，你明知道自己应该要做某件事情，却做了其他的事情。

可见，拖延是一个古老而又永恒的问题，我们每个人都注定了要和拖延做斗争。

接下来，就和大家分享两个既能帮助我们有效地对抗拖延症，又能让我们保持平衡感的实用策略。

让快乐提前到来

我们之所以会拖延，是因为做计划的是“未来的自己”，执行计划的却是“现在的自己”，而对于“现在的自己”来说，那些需要等很长时间才能获得的利益并没有太大的诱惑力，它更倾向于此时就能获得快乐和满足感。

如果我们能够找到某种方式，让未来的快乐提前到来，那么克服拖延自然就会变得没那么困难了。可是，怎样才能把利益从未来带到现在呢？一个被公认的好办法就是“诱惑绑定”。

一般来说，“诱惑绑定”就是把一个你并不享受但却能给你带来长远利益的行为，和一个让你此时能够感到快乐的行为绑定在一起，它的基本形式为：只有在做那件你想要拖延的事情的时候，才能做那件你喜欢做的事情。

让痛苦提前到来

第二个策略与第一个策略正好相反，叫做“让痛苦提前到来”。

我们不管做任何事情，背后的驱动力都可以归为这两种：要么是为了追求快乐，要么是为了避免痛苦。

也就是说，有的时候，我们想做某件事情，其实并不是为了得到快乐，而是为了避免某种潜在的痛苦，比如很多人想要保持健康的饮食和运动习惯，背后的主要动机就是为了避免疾病。



如果是这种情况，那么拖延的原因就不再是“快乐太遥远，对现在的自己构成不了诱惑”，而是“痛苦太遥远，对现在的自己造成不了影响”。对于这种类型的拖延，我们就可以采取“让痛苦提前到来”的策略。具体如何做呢？

事实上，大家经常喜欢使用的“打卡”，就是一个不错的办法，因为打卡利用的就是人们厌恶“背弃承诺”的心理特点——当你承诺了某件事情，却没有做到的话，你内心就会有种愧疚感和羞耻感，为了避免这种痛苦，你就会努力去遵守自己的承诺。

当然，对于有些人来说，这种“背弃承诺”的痛苦可能还不足以让自己保持行动，这个时候，你就可以考虑增加痛苦的程度，比如加入契约金规则，用金钱损失的痛苦来刺激自己，这种潜在损失越大，你感受到的痛苦就越强烈，行动的动力也就越大。

(来源: SusanKuang)

(图片源自网络)