

专家坐堂

用“粗暴”治“冲突”，绝非明智之举

我是一名初一的男生，性格有点火爆。去年我遇到一个小个子同学，他故意用脚绊我，而且把我绊得很厉害，我就抓住那个同学的衣领，把他骂了一顿；还有一次，我是语文课代表，老师派另外一名同学帮我一起收作业，可那个同学非但不帮我，还给我白眼，我火了，把他打了一顿。经过这些，现在班级里的同学都孤立我、排斥我。我感到很难过，班主任老师很关心我，让我打12355求助。

同学：

你好！

看到你的来信，感觉你解决冲突的方式是采用打骂这样比较极端的处理方式。而过程中，你的情绪会一下子爆发，几乎没有中间过程。

在你的描述过程中，你提到了一个同学故意用脚绊你，另一个则是不帮你，反而白眼你。老师想说的是，这些同学的行为能让你想到谁吗？家里有没有人有类似的行为，而这样的行为常常引发你巨大的愤怒，从而导致付诸行动，而非通过语言沟通的方式去处理矛盾冲突。此外，老师也想问，小时候你有遇到类似的情况，而家里是否也有被这样“粗暴对待”过，也就是不由分说，不听你解释就直接打骂的行为出现。我们从小到大的成长环境常常在无意识的情况下，影响到我们的行为，我们与外界

的互动，我们应对冲突矛盾的方法，甚至影响我们的人格塑造。

在来信的最后几行，你提到班级同学开始孤立你、排斥你，你感到很难过。从字里行间，老师能感觉到你希望融入集体的意愿，同时也有点手足无措，不知道该怎么做，该怎么和同学相处，以及该如何再次融入集体，学会与同学相处。幸运的是，班主任很关心你，你也有强烈的求助及改变意愿。那让我们来看一看，探索一下，除了打骂的解决方式外，是否存在更好的方式去处理矛盾与冲突呢。

同学们不管是故意用脚绊你还是不配合收作业，老师都感觉到同学们似乎不是那么喜欢和你在一起，而这种是否也是性格火爆导致大家不愿意亲近你甚至“故意”远离你呢？在付诸行动——打骂之外，我们还可以采用沟通

的方式去处理冲突。与同学交谈一下，为何他们要这样对待你呢？平时你和同学之间的关系是怎样的？有没有在同学需要帮助的时候伸出援手呢？在这些问题思考的背后，是尝试探索问题表象下的背后成因。其次，现在要做什么可以改变同学对你的一贯态度呢？或许这部分对你很大的挑战，挑战你一贯的行为模式。但同时，也是一个契机，去学习如何与同学相处，如何用不那么激烈与暴躁的方式去面对冲突，以及如何与同学相处好，为今后踏上社会，面临更多挑战打下坚实的基础。最后，关于学习相处，建议可以和班主任老师聊一聊，让老师给你建议，可以帮你更好地再次融入同学之中哦。

祝一切顺利。

12355心理咨询师：濮文菁

- 首批国家重点中专
- 中高职贯通学校

- 国家中等职业教育改革发展示范校
- 知名财经商贸专业学校

- 中本贯通学校
- 国际化开放办学学校



上海市商业学校

SHANGHAI COMMERCIAL SCHOOL

5月18日学校开放日，
欢迎广大考生及家长来校参观咨询。

学校简介

上海市商业学校创办于1960年，是国家中等职业教育改革发展示范校、国家重点中专、上海市中本贯通、中高职贯通学校作为一所全国知名、国际化开放办学的财经商贸类学校，近年来，学校以服务上海区域经济发展和上海“五个中心”建设为导向，紧紧围绕上海“四大品牌”人才需求，深化产教融合、校企合作，不断推动教育教学和人才培养模式改革，形成了财经商贸、创意设计、休闲服务三大专业群，已培养了一大批深受社会赞誉的高素质知识型、技能型、创新型的技术技能人才。

就业前景

学校毕业生质量社会美誉度好，高考升学、就业创业、出国留学渠道通畅。2018年毕业生保持较高的就业率，就职去向主要集中在金融系统类、外贸货运系统类、商业服务系统类、旅游服务系统类岗位。

升学前景

历年来我校三校生高考保持较高的录取率。我校学生升学院校包括上海第二工业大学、上海师范大学天华学院、上海商学院、上海电机学院、上海杉达学院、美国东北大学、加拿大哥伦比亚大学、澳大利亚科庭科技学院、UWC世界联合学院、德国奥尔登堡大学等国内外知名院校。

中本、中高职贯通招生专业

中专招生专业

类别	专业	合作高校
中本贯通	会计学	上海商学院
	数字媒体艺术	上海师范大学天华学院
中高职贯通	会计	上海商学院
	会计	上海电子信息职业技术学院
	国际商务	上海商学院
	应用英语	上海工商外国语职业学院
	人物形象设计(影视化妆) (中专段免学费)	上海中侨职业技术学院
	室内艺术设计	上海工艺美术职业学院
	酒店管理 (中专段免学费)	上海工商职业技术学院

类别	专业
财务商贸类专业	会计
	国际商务
	电子商务
	商务英语
	商务日语
创意设计类专业	国际商务(中澳合作)
	数字影像技术(影视后期制作方向)
	计算机动漫与游戏制作
	计算机网络技术(网络与信息安全方向)
	计算机应用(虚拟现实方向)
休闲服务类专业	工艺美术(室内设计)
	美发与形象设计(免学费)
	高星级饭店运营与管理(免学费)
	旅游服务与管理

以上专业以2019年上海市教委下达的正式招生目录为准。



国际获奖



商贸实训室



外教交流

校址：上海市静安区共和新路1458号

招生咨询电话：26101021/ 26101019/ 66305225/ 66305479

官方网站：www.shangxiao.cn

Email: scszsb@126.com

交通线路：40、46、65、69、95、98、108、129、210、253、702、722、743、829、840（北罗线）、849、869、924、北安线及地铁一号线、八号线