

■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。去年我遇到一个小小的同学，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？或许这部分对你是很大的挑战，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

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。

- 中本贯通学校
- 国际化开放办学学校



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的知识型、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服务系统类、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

近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、澳大利亚科庭科技大学、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

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
	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) <small>(中专段免学费)</small>	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 <small>(中专段免学费)</small>	上海工商职业技术学院

中专招生专业

类别	专业
	会计
	国际商务
	电子商务
	商务英语
	商务日语
	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)
	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