

专家坐堂

解决棘手问题，知难而上往往是最好的方式

案例：

老师：

您好。

我是一名中职二年级的女生。去年的时候，有一个隔壁班的男生向我表白，我拒绝了他。之后，他一直以各种方式来骚扰我，让我觉得很烦。我和父母谈及过此事，想让他们帮我出主意，父母的意思是让我去和班主任沟通。可是我又不太愿意和老师说这类事情，毕竟还是在上学期间，谈恋爱在学校里是被禁止的。这种事情怎么能和班主任说呢，不但会很尴尬，而且有被批评的可能。所以想问问老师该怎么办？

专家点评：

同学：

你好。

从你的来信中，老师看到了一个频繁被男生骚扰而又无可奈何的女生。看得出来，没有做错任何事的你，并不想伤害别人，更不愿意因为此事给他人添麻烦，所以你不太愿意通过班主任去解决这些事情。

“青青子衿，悠悠我心”，处在青少年时期的男孩女孩们在与异性交往之初，往往具有隐晦和试探性的特点，男孩常常会借口与女孩说话，或者是主动帮助女孩做一些自以为讨喜的事情来获取女孩的情感反馈，正是因为如此，这个男生才不断地采用各种方式来博得你的好感，以求达到他的目的。

在现实生活中，很多在学校读书的女生都会遇到被表白或表白不成后被骚扰的情况，这类事情对处在青春期的少男少女们来说，有可能是甲之蜜糖，乙之砒霜。虽然对异性产生喜欢之情是一种比较普遍的现象，但男生在表白女生遭受拒绝后仍执着地追求，打扰到我们的学习和生活，却是我们所有女子都无法容忍和接受的，面对这件棘手的事情，知难而上往往是



解决问题的最好方式。

自古以来，人与人之间的交往讲究的是礼尚往来，而彼此对立的人的交锋则讲究的是先礼后兵。所以，当这个男生屡次打扰影响到你正常的学习生活时，老师建议你先试着放下杂念，清晰且大声地对他说出你的想法，告诉他即便他穷尽一切方法，你不但不会被他的言行感动，而且还会让你更加厌恶他，甚至在迫不得已的时候，你还会将此事求助于老师。即便这种直接而坦诚的方式不一定会让这个男生

立即放下执念，也能使他认识到自己言行过当而带来的后果。如若这个男生未听进你最后的劝告，事后仍然持续地给你的学习生活带来情绪上的困扰，老师建议你仔细权衡一下，究竟是抛开羞怯将此事告诉班主任并请求帮助还是让这件令人苦恼的事继续放在内心发酵？

老师相信，理性的你一定会做出最佳的选择，加油。

12355心理咨询师：温会会



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。)

为什么你总是控制不住自己的情绪？

“总是控制不住自己的情绪，说一些很伤人的话语，说完以后死也不敢承认自己的错误，哪怕心里已经说了几万次的对不起。”

对很多人来说，最关注同时也最无奈的事情，莫过于生活中总是控制不住自己的情绪，伤害到别人的同时，自己的内心也承受着后悔和内疚的煎熬。

关于情绪我们需要知道的三个特点

1.情绪是人对所发生事件的一种突发反应

会自动产生而且启动的速度很快，往往在我们还没有意识的时候就已经发生了。

它的好处是，可以让我们对周围的环境保持快速的反应。但是这个特点也给我们带来很多困扰，比如当我们有情绪的时

候，最开始的瞬间大脑往往是空白的，理智处于空白期，这也导致了强烈的情绪如脱缰的野马般不容易受控制。

2.情绪不同于理性

理性考虑的是外在事物的客观逻辑，而情绪指向的是自我，我高不高兴，我愿不愿意，我有没有价值，也就是说情绪关注的是我们自身的需要是否得到了满足，自身的价值感是否得到了认可。

3.情绪本身也是一种能量

洛伊·马提纳博士在《学会情绪平衡的方法》中说道：连接身体与心灵的自然愈合能力，最强而有力的途径就是情绪。有些消极情绪可以使人完全失去行动能力或者产生破坏性的行为，而积极的情绪可以使我们的行动敏捷而充满活力和建设性。

我们应该怎样应对自己的情绪问

题呢？

1.允许负面情绪的存在

任何情绪包括喜怒哀乐，都是我们的一部分，也是我们感知和体验生活的重要途径，唯有坦然面对，才能正常、合理地处理这些情绪。

2.学会疏导、缓解自己的负面情绪

遇到不愉快的事情及委屈，不要埋在心里，要向知心朋友或亲人诉说出来甚至可以大哭一场。这种发泄可以释放内心的不良情绪，有益于保持身心健康，但发泄的对象、地点、场合和方法要适当，避免伤害别人。

此外环境对情绪有重要的调节和制约作用。情绪压抑的时候，到外边走一走，能起调节作用。大自然的奇山秀水能净化人的心灵，让人感觉心胸开阔。去游乐场，看轻松愉快的影片也可以

消愁解闷。

3.把负面情绪当成一个了解自我的窗口

就像我们刚才提到的，情绪指向的是自我，反映的是我们内心真实的需求和需要。情绪的失控和爆发，说明我们有某些心理需求被过度地压抑或者忽略了。如果我们能够通过情绪这个窗口，深入地探索自己的内心，不断地和自己心里的阴影和解，那么，负面情绪就是促进我们成长和成熟的能量。

所以，怎样才能控制住自己的情绪，不容易失控呢？

答案就是，当你不再感觉到伤害的时候，你的情绪自然就消失了。而要做到这点，最好并且唯一的办法，就是不断地自我探索和成长。

(图片源自网络)