

专家坐堂

# 走出阴霾 对校园暴力说“不”!

案例:

老师:

您好。

我是一名中职一年级的学生,最近一周总是半夜惊醒,想起初中三年里所发生的校园暴力,觉得很害怕,又很心酸。我是一个性格内向的孩子,家里条件不好,现在进了一所职校念书,虽然没有发生校园霸凌,但看到其他同学的一些类似情况,觉得同病相怜。想问问老师有什么办法可以来拯救?



读了你的来信,老师内心颇有感触!不知道你有没有看过电影《少年的你》?也是以校园欺凌为主题,跟你目前的情况有很多的共同点,虽然电影的结局不令人满意,但是这部电影给我们提供了很多思考空间。我觉得在现实的生活中,应该可以找到更多的资源,让我们走出这个阴霾。

老师在你的描述中,看到了你希望“拯救”的点有两个:一方面是想如何让自己走出在初中三年中因受校园暴力对自己目前的影响;另一个问题是:目前校园内还是存在校园暴力,如何制止不让更多的人成为受害者。那么接下来我们来具体分析下:

你提到“已经一周半夜总是惊醒,而且经常想起校园的暴力事

件”,在我们心理学上看,是创伤事件激发的表现,加上现在的学校又有这样的事件,所以让你更不安。这种经历只有当事人才能体会到其中的感受、痛苦和无力感。但是好在你已经走过来了,没有被压倒,现在到了另外的学府,这也是你值得为自己庆幸的地方。现在职校的生活相对来说比较轻松,你可以通过每周四五次,每次1个小时以上规律的运动,来缓解你之前积压的一些负面情绪,另外可以相处好人际关系,找到自己比较志同道合的朋友,融入小团队中,也会让你更有安全感。最后还要提醒一下你的是,如果通过运动、交友、转移注意力这些调整的方式后,自己出现更多的症状如:注意力越来越不集中、也不

想到人多的地方、更多地影响睡觉和吃饭及学习,那么你要告诉学校的老师,或者跟爸爸妈妈去寻求专业的心理医生的帮助。

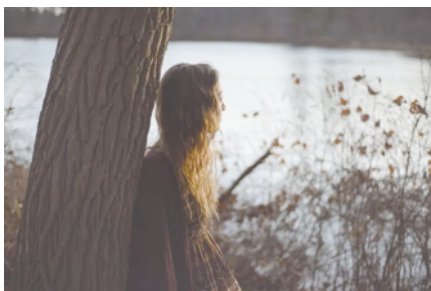
第二个你想拯救的问题是,如何让校园没有暴力行为,其实去年中央就发了“禁止校园暴力”的文件,教育局也非常重视,也一直在行动,当然这也需要时间,不可能马上就风平浪静了,但这也给了我们信心,相信不久的将来会越来越好,那么作为现在的你,主要是调整好自己,如果自己调整得好了,就可以在保护好自己前提下,侧面地做些事情,如写信给老师、学校等,让学校来管理这些行为。

12355心理咨询师:沈芳



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。)

## 那些记忆深刻的人和事都和情感相关



关于过去,那些能够留在一个人记忆里的东西,都是带着浓重的情感。人们能记住的看上去是事情,其实是与事情有关的人和情感。

比如,你哪天去街上买了一杯奶茶,这样的事儿你可能并不会记住。但假如这杯奶茶是你哭了一大场才和妈妈要到钱买的,你就会更加有可能记

住,因为后者有强烈的情感参与。

再比如,你失恋了,很痛苦,苦苦央求男友回到你身边,但他还是坚决要和你分手。那个前男友就会在你的内心留下深深的印记,被你记住。假如一个你不爱的人和你分手了,他在你的心里就不会留下太深刻的记忆。

凡是在我们的记忆里留下痕迹的人和事儿,都与情感有关。情感内容越丰富,这个人在你的记忆里占据的空间也就会越大。情感浓度越大,这个人和事儿在你的记忆里也就会越厚重。

什么是情感浓度和情感内容呢?

比如,妈妈天天在家骂你,说你猪狗不如,而且骂的语气和用词强度都很大,她的骂会让你感觉到强烈的受

伤、恐惧、愤怒、厌恶以及羞耻。

这个时候,在你们两个之间的情感浓度就是大的,是不可被忽略的。而受伤、愤怒、恐惧、厌恶以及羞耻就是被你被妈妈骂这件事儿里所包含的情感内容。她的话就像往你身上泼了一盆脏水一样,会让你感觉怎么洗都洗不掉。

同样拿失恋的案例来举例:你失恋了,苦苦央求男友回来,但他还是坚持和你分手。这个时候情感内容是很多的,失恋本身就很痛苦。

你放下身段央求他这会让你觉得很委屈,但他还是坚决和你分手会让你觉得很挫败,同时你也会对他感到愤怒,认为他太冷酷无情。

对自己呢,你也会陷入自我怀疑,会

认为可能是自己不够好,没有吸引力才导致男友离开你。

这里面的情感内容越多、浓度越大,你就越难以释怀和割舍,你是忘不掉那个人吗?我想并不是,人们难以忘却的往往是自己投注在一段关系之中的感情。当一个人投注的感情没有什么好结果的时候,就会很受伤。

案例中的妈妈和男友,无形间都在抽取一个人的情感投注。

而往往这样的关系状态,最是让人难舍难分,爱恨交织。即便妈妈和男友后来都离开了你,他们所传递给你的情感,以及你投注于其中的情感都会让你久久不能从中离场。

(图片源自网络)