

专家 坐堂

## 被孤立的我,该如何走出困局?

老师:

您好!我是一个在校寄读的女生,读中专二年级。

从小父母的教育方式比较严厉,因此我的性格内向、胆小,不善于处理人际关系。

如今和寝室同学相处得并不和睦,她们3个孤立我,会为了点滴小事欺负我,由此让我感到恐惧。甚至影响了学习,我上课时常走神。

我试图把这种糟糕的状态告诉父母,但是他们并未放在心上,劝我要主动融入集体,凡事多忍让一些。

我很迷茫,不知道要如何改变自己去适应这个环境,我甚至觉得没有人是真正对我好的,我不知道该怎么办。

同学:

你好!我非常理解你的心情,生长环境与家庭教育方式使你养成一味的退缩、忍让、压抑,与世无争,将负面信息全盘接收,并将其堆积在心里而不出任何的情感宣泄举动。

如果面对两种人,一种是性格开朗、自信而阳光的人,另一种是内向、胆小孤僻多愁善感的人,你更愿意选择哪一类人交朋友?

让我们换一个角度想这个问题:宿舍四个人,为什么被孤立的是你而不是别人?

我认为可以先从宿舍的人事关系着手,如果能改善身边的环境,对改善你的心情、提升社交能力以及建立自信心等都会有很大的帮助。

1、做自己,不受他人影响。你越是在乎宿舍每个人的言行,就会越促使她们不友善的言行举止。面对宿舍的不愉快,不要认定什么事都跟你有关系,更不要让她人负面情绪影响到你。可以听音乐、读喜欢的书、到校园绿荫下散步等。

2、找到适合自己情绪发泄运动方式。要为自己的情绪找一个出口,当心思有所寄托的时候,人就不会处于精神空虚、心理空旷的状态。

你可以选择跑步,挺胸抬头走路,健身、游泳等,设法使自己的思绪转移到更有意义的方面上,主动找朋友谈心,或者找有益的书来阅读。

记住,凡是在不愉快的情绪产生时能很快将精力转移到他处的人,不良情绪在你身上存留的时间就短,把烦恼哭出来。

3、宿舍三人中先选择其中一个给予感情投入,可以在对方生病或生日时给予关心,适时表达诚挚的祝福。相信室友是能够感觉到的,只要突破过去三对一的格局,整个环境就会有大的改善。

“爱人者人恒爱之,敬人者人恒敬之”。在不被人尊重的时候,一定要自重自爱,只有内心强大,才能面带微笑勇敢转身,很高兴你能主动表达自己的意愿,先从改变自己开始吧。

12355心理咨询师:李敏



## 如何跟经常否定你的人友好相处?

幸福 课堂

文/宋晓东



刚认识老A的时候,总感觉和他交谈的时候有种无形的压力,感觉老A好像总是在无缘无故地针对我,并以此努力树立自己的权威感。

当我说话的时候,老A经常会随意的打断我;当我表达一个观点的时候,老A经常会不假思索地否定我;当我拿出具体的证据来证明我的观点是正确的时候,他就装作视而不见。

后来,我告诉自己,要把如何和老A相处当成是一门功课。而这门功课的名字就叫做:如

何和那个经常否定你的人友好相处?

慢慢地,我总结出了三个方法,感觉非常有效,在此和大家分享:

第一,接纳对方,而不要尝试去改变对方。

所谓接纳对方,就是指不再试图去改变对方。我们应该做的是,慢慢调整自己的认知,努力去理解对方形成这种性格的原因,而不是大声的去咆哮对方“不可理喻”。

我们当中的很多人,总是会忍不住挽起袖子去改变别人。结果不仅白白耗费了自己的很多精力,同时还会为无法改变对方而生不少的闷气。

每个人都守着一扇只向自己打开的心门。除非自己愿意去改变,否则任何人都很难逼迫另外一个人做出改变。

第二,不要轻易地和对方陷入争辩之中。

面对一个经常喜欢否定你的人,同他争辩是本能反应,但同时也是一件自找苦吃的事情。纵使你拥有再多的事实依据,说的话再有道理,也很难战胜对方。

要知道,他否定别人的出发点并不在于明辨是非,而在于想要通过否定别人,来树立自己的权威形象。

因此,和一个喜欢否定别人的人进行争辩,只会产生更多的消极情绪。

想通这一点之后,老A每次发表他的观点的时候,我就会在旁边笑眯眯地看着他。

在内心深处,我就把听老A发表意见当作是一次洞察人性的机会。由于不再轻易地和老A陷入争论,我的内心也因此得到了更多的平静。

第三,给对方积极的肯定。

如果你能主动去肯定那个经常喜欢否定你的人,那么他就会快速地卸下防御机制。

这就好比他的一记铁拳打在了团棉花上,让那个喜欢否定你的人最终丧失了原本的攻击性。

在和老A相处的过程中,这一招简直有奇效。

之前老A否定我的时候,我会采取了同样的方式去反击老A,结果两个人关系越闹越僵。

但当我决定开始积极肯定老A的时候,老A对我的态度也开始有所缓和。

通过积极改变自己对老A的认知,我和老A的心理距离越来越近。经过很长一段时间的磨合,我们最终成为了很好的朋友。