



心理

老师

日志

她被同学欺凌了！
幸好，
她鼓起勇气求助了

清远市清新区教师发展中心教研员 徐婕

躲藏在一副厚重的黑框眼镜后的眼睛，看上去毫无生气；高大偏胖的身体一坐下来就蜷缩在椅子上，低着头不敢看老师……这是小婷第一次走进心理辅导室时给我留下的印象。在安抚和稳定了她的情绪后，我引导并鼓励她说出自己的故事。

同学为什么要这样对我？

原来，小婷来自离异家庭，被判给了爸爸，但从小与妈妈生活，一直得不到家庭的关爱，人际交往比较差，性格内向敏感……这些因素的叠加，导致小婷很喜欢追星。有一次，一位同学不小心碰掉她印有明星头像的杯子，她突然像触动机关一样，马上对同学进行激烈的反抗。那位同学也不甘示弱，不仅给予回击，还把关系好的几名女生叫来“助阵”，那些同学一起指责小婷。

本以为事情就此结束，但小婷发现，这才刚刚开始。这几名女同学开始有意在班上给她起难听的绰号，嘲讽她的身材，嘲笑她的家庭，在宿舍也无人与她说话。同学们如此针对她，她感到很痛苦，于是更加沉迷追星了。

前几天也是因为追星的问题，小婷又与那几位女同学发生了冲突，这一次更加激烈，几个女同学把她堵在厕所围着骂，有两位同学甚至还扇了她两巴掌。

绝望无助的小婷不明白同学为什么要这样对她；她不敢向妈妈诉苦，因为她知道妈妈肯定认为这是她的问题；她也不敢告诉班主任，很担心这会更加激起这些同学的报复。她只要一走进教室，看到有同学看着她，她就认为他们都在说自己的坏话。终于，她忍无可忍，主动走进辅导室向心理老师求助。

被欺凌同学容易产生挫败感

在倾听小婷的故事时，我脑海中不自觉地浮现出一帧帧她从小到大的成长画面，我感觉这个女孩的经历太不容易了。在后来的辅导中，我发现小婷存在错误的认知和不合理的信念，甚至已经有自残的行为，并伴有自杀的念头。她觉得没有人理解和爱她，她认为自己是家里人的累赘。“我现在变成这个样子，都是我的错，感觉自己现在活得很累，不知道以后该怎么生活下去。”正是因为这些不合理的信念，导致小婷在情绪、睡眠以及行为上都有不良的表现。

针对她的情况，我开始积极共情，理解她的处境和感受，做出合理的回应，让小婷在诉说自己遭遇的同时，能直面现实，接纳自己，厘清自己的感受，找到能量回到自己正常的生活学习中。

遭遇欺凌的同学容易产生挫败感，缺乏安全感，会产生自卑心理，他们容易对自我产生怀疑：“为什么不欺负别人偏偏欺负我？”“是不是我真的做错了？”

这时我们需要帮助他们厘清自己的感受，让他们明白，这不是他们的错，察觉和接纳自己不良情绪的出现，让他们认识到，正是因为错误的认知和想法才产生消极的情绪，最后才会有不良行为的出现。

帮助她发展自我治疗的能力

为了让小婷树立信心和希望，我总是好奇地提问：“这么困难的情况下，你是怎样做到依然每天坚持回校的？”“在妈妈忙于工作时，你是怎样照顾自己的？”“你经历了如此难过的事情时，你是怎样走过来的？”如此一些探讨性的话题，目的是让小婷挖掘自身的韧性，以及这些事情的出现反而让她能更强大地成长起来。

同时我也帮助她积极寻找身边的资源，当困难发生时，能给小婷提供支持的系统有哪些，让她迅速整理可以帮助她渡过难关的人和事。正如来访者为心理咨询师说的，任何来访者都能自己发展出一种自我治疗的能力，每个人都有朝着健康、积极的方向发展、成长和变化的潜能。正是这种潜能引导着所有人的行为。

为此，我们要肯定小婷的自身价值和存在的意义，要捕捉到积极的一面并加以强化。同时给予她未来生活的希望，“事情终将过去，虽然目前暂时不能凭借自己改变现状，但是我们能改变对现状的认知和看法。”

家校协同，共同解决校园欺凌

后来，征得小婷的同意，我把她被同学欺凌的事告诉了她的妈妈和班主任。小婷妈妈承认，自己工作忙，文化水平也低，不懂得如何教育孩子。经过沟通，妈妈也意识到她的某些教育方式对女儿可能造成了影响。在与妈妈的沟通中，我们也一起共同探讨了小婷积极的一面和她的潜能，也希望妈妈能看见女儿的努力，以及女儿渴望被爱、被关注的需要。妈妈也尝试着缓解母女之间的关系，与孩子进行深入沟通，尝试从孩子的角度理解问题，表达出一些关爱和支持，让小婷感受到母爱。

与此同时，班主任也详细了解事情的经过，积极与欺凌同学及其家长沟通，希望双方都来学校共同处理问题，推动反学生欺凌教育活动，建立班级同学间的良好同伴关系，减少冲突，营造友好、和谐的学习环境。

最后，我也与小婷商量，为了避免再次受到欺凌，我们可以主动寻求专业人员的帮助，降低因欺凌事件给自己带来的人身伤害。

边界意识是基本的人际交往社交礼仪之一

在学生住校期间，无论是在大学、中学还是初中，与室友相处都是一个重要且敏感的问题。“我们首先需要明确，与人相处需要边界意识，这是人际交往需要遵守的社交礼仪之一。在某些时间和场合，我们需要保持独立的个人空间和时间。”深圳市宝安区教育科学研究院心理教研员石红梅表示，在与室友相处的过程中，需要注意的是，“并非所有的关系都是亲密关系，也不是所有的关系都不是亲密关系。实际上，室友并非因

为我们志同道合而住在一起，而是因为各种机缘巧合分在一个寝室。在这个环境中，我们需要保持个性和共性。在相对尊重、接纳、亲密、安全和有保障的关系中，可以保持适度的个性。”

石红梅进一步分析，在公共场合中，我们需要保持人际交往的共性规则，即约定俗成的规则。“我们不能在任何场合都强调个人利益。个人的行为和表达，需要与所处的环境相匹配。在群体和公共场所中，我们在顾及个人利益

的同时也要兼顾公共利益。”如果遇到与室友有矛盾的情况该怎么办呢？石红梅建议，采用求同存异的态度和方式以匹配角色和环境的关系。“我们需要了解他人的生活习惯、对问题的认识和看法，并尽量保持理解。”

石红梅特别提醒家长，在教育孩子时，不能将学习成绩作为孩子成长和发展的唯一评价标准。“我们需要鼓励孩子们更多地与他人一起玩耍，在与人互动的过程中学习如何与他人建立关系。”

建议 这些室友相处准则有助于建立和谐的共居环境

在与室友相处的过程中，确实存在一些基本准则，这些准则有助于建立和谐的共居环境。石红梅给出了以下室友相处的建议：

- 1. 尊重差异：**认识到每个人都有自己独特的生活习惯和文化背景，将这些差异视为学习和体验不同文化的机会，而不是冲突的来源。
- 2. 相互尊重：**在不损害彼此利益的前提下，尊重他人的生活方式和观点，通过倾听和思考，拓宽对社会、文化和人际关系的理解。
- 3. 打破偏见：**青少年可能对问题的认识和表达相对片面和主观，有些会比较强调自己的个性。在

集体生活中与他人相处和建立关系时，可以尝试克服固有的价值观和障碍，尝试用他人视角。

4. 维护边界：在保护自己的边界的同时，也要尊重他人的边界需求；当需要他人尊重你的边界时，也要确保你对他人保持适当的距离和尊重。

5. 制定共同规则：通过集体讨论，制定一套大家都认同并遵守的宿舍交往和管理的基本规则。

6. 体谅他人：不要过分强调自己的感受。在考虑自己的感受时，也要设身处地考虑他人的感受，避免以自我中心和不理解他人的行为。

7. 持续学习：人际交往是一个不断学习和适应

的过程，无论年龄多大，都需要不断调整自己的认识，调整自己的行为，降低对他人不合理的期望，在实际生活中学习如何更好地与他人相处。

通过遵循这些准则，大家可以共同努力营造一个充满尊重和理解居住环境，相信孩子们可以更好地与室友相处。

总的来说，人的一生每天都在发生与人相处的过程，这是一个不断学习和磨合的过程，绝非学到一个技能就可以一直使用或者保证如何。石红梅说：“我们需要自我反省，同时也要顾及他人，学习把握分寸、幅度，以及调整对他人和环境不合理的期待要求。”

孩子多大适合住校？

如今，越来越多孩子初中就开始住校了，甚至有小学就已经全寄宿了。到底孩子多大开始住校比较好？在家长群里这一问题一直热度不减。湛江市霞山区教师发展中心心理教研员郭晓春表示，孩子住宿的适合年龄主要是根据孩子的心智发育情况而定。“一般而言，小学阶段的孩子不宜住宿，过早寄宿，父母缺席孩子身心发育的关键期，不容易发现孩子的问题，无法及时给予孩子心理支持和做行为矫正。”

郭晓春指出，对于那些确实需要寄宿的孩子，家长

要在寄宿前做好孩子的心理建设，教会孩子必要的生活自理技能、求同存异、正确表达、情绪管理等与人相处之道、紧急情况处理方法等。“孩子寄宿后，家长要多关注孩子的在校表现，多与老师联系，及时解决孩子的困惑。不能采用‘老师，都交给你了’的方式撒手不管。建立良好的亲子关系、同伴关系，帮助孩子建立归属感、价值感很重要。这样，孩子遇到挫折的时候，才能够将父母、老师、同伴视为坚强后盾，积极地在学校、家庭寻求支持，而不至于用极端的方式解决问题。”

提醒 适当的集体生活对孩子成长是有利的

对于初中以上的孩子，适当的集体生活对孩子的成长是有利的。郭晓春进一步指出，集体行为是人类社会中一种普遍存在的行为形式。“个体的力量是有限的，人们需要集体合作以满足基本需求，集体行为可以促进人们之间的社会联系和归属感。集体行为对于满足个体的心理和情感需求也是至关重要的。人类是社会性动物，需要与他人交流和合作来满足社交需求。集体合作可以提供一个共同的目标和意义，使个体感到自己的存在有意义，从而增强自尊心 and 幸福

感。对青少年而言，集体生活可以培养负责任的态度和能力、培养人际交往的能力。”

集体行为的负面影响也不能忽视。“集体行为也存在一些负面影响，如盲从等。因此，在集体行为中，我们需要保持理性思考、尊重个体权利和多元文化，并避免极端化和过度依赖集体的行为。只有这样，我们才能真正发挥集体合作的优势。”郭晓春说。

练一练 举办家庭厨艺大赛

- 1. 活动准备：**提前准备几个食谱和相关食材，和孩子一起制定评价标准，邀请家人共同参与比拼。
- 2. 厨艺比拼：**孩子尽可能独立完成烹饪环节，父母在一旁观看，提供必要的协助。
- 3. 品尝环节：**母亲针对孩子精心制作的菜品进行点评，

以正面积极鼓励为主。

4. 自由分享：家庭成员一同享用制作的美食，分享制作过程中的趣事。

温馨提示：父母在孩子制作的过程中应减少参与，以提升孩子完成后的成就感，但须避免难度过高导致孩子产生较强的挫败感。

策划：龚丹枫 陈晓璇
统筹：卫 轶 何 宁
特邀专家：徐航航（广东省教育研究院心理健康教研专家）

一周
热话题

一道帘子，近期吸引了人们关注的目光。先是老人吐槽年轻人在火车卧铺下铺挂帘子的短视频引发了热议，两个相对的下铺都挂上了帘子，帘子背后，一个年轻人低头坐着，面对阿姨的指责，年轻人没有理会和搭腔。而多所高校禁止学生挂床帘也冲上微博热搜。

人们关注“床帘”的背后，更多的是对于人与人相处时边界的思考。如今，不少学生从初中甚至小学就开始住校，不可避免要面对如何与室友相处的问题。室友之间会有频繁而近距离的接触，相处得好，可以是一辈子的亲密好友，如果相处得不好，矛盾会激化，甚至走向犯罪的深渊。本期“细说心语”，我们一起来聊聊在共享空间相处时如何把握边界感的问题。

孩子寄宿前， 先和Ta谈谈与室友 相处的艺术

羊城晚报记者 何宁



图/视觉中国

家教

小课堂

东莞市厚街湖景中学 林伟鹏

碎碎念 爱意和感恩让母亲节更温馨

每个人在生活中都需要向亲朋好友表达感谢、感恩和喜爱等积极情感，这不仅能够帮助我们获得他人的友善回应，还可以收获开朗和自信的优秀品质。在母亲节这个充满爱意的节日里，父母不妨引导孩子向母

亲表达自己的心意，用亲子之间的爱意与感恩温暖彼此的心扉。

幼儿和小学阶段的孩子，表达能力较弱，但是动手能力强，父母可以为孩子提供合适的道具，如卡纸、彩色笔等，让孩子自由创作来表达对

母亲的情感；初中的孩子情感比较丰富，父母可以带着孩子参与团体活动，如户外露营、城市徒步等，创造合适的时机和空间，互相表达内心的爱意。当孩子表达自己的情感时，父母要及时肯定孩子，真诚回应孩子的情感。

做孩子最坚实的后盾

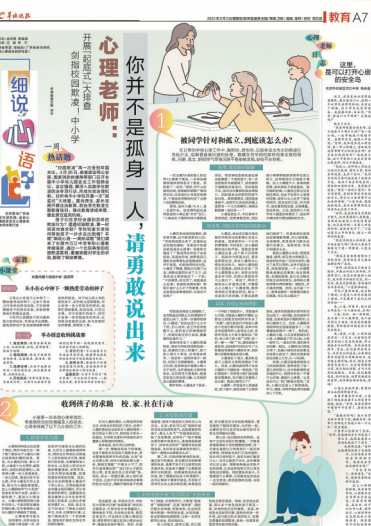
●作为一名小学生家长，我确实会担心孩子在学校受到欺凌。《羊城晚报》5月3日刊登的“细说心语”栏目重点讲了孩子和家长如何应对“校园欺凌”这一现象，通读文章，我看到了学校心理老师所体现出来的专业能力与负责态度，这适当缓解了我作为家长的焦虑。

读完文章，我意识到：首先，家长应与孩子建立起“朋友”关系，只有这样，孩子遇到问题时才愿意与家长主动沟通，大家共同面对与解决；其次，家长也要与学校保持充分沟通与信任，家长与学校相互支持、共同合作，才能有效预防和解决校园欺凌问题。

——东莞市东城第八小学家长 赵法军

●面对校园欺凌，家长一定要做孩子最坚实的后盾！这是我读完《羊城晚报》5月3日“细说心语”栏目关于孩子和家长如何应对“校园欺凌”这篇文章后的最大感受。家长首先要营造温馨信任的亲子关系，耐心倾听孩子的诉说，给予充分的理解和同情。在这个过程中，家长的冷静和包容至关重要。孩子可能会因为害怕再次受到伤害而选择沉默，也可能因为担心家长的反应而犹豫不决。家长需要通过积极的沟通，建立起孩子的信任感，让他们知道家是最安全的避风港。另外，家长应该与学校建立良好的沟通机制。了解学校的反欺凌政策，积极参与学校组织的家长会，与老师保持定期的交流。当孩子遭受欺凌时，家长应该及时向学校反映情况，寻求学校的帮助和介入，共同营造一个安全和谐的学习环境。

——东莞市可园中学家长 钟敏



5月3日羊城晚报细说心语栏目

有感
而发

本栏目与
广东省教育
研究院、全省心理
教研员及心理
健康老师共同
打造

细说
心语