

“女汉子”怎么才能变得温柔？ 好朋友觉得我很烦怎么办？

被冷落感到孤独不可怕，不被理解才最可怕



心灵树洞

这是一个“心灵树洞”：关于学习，有一肚子话想说，来这里吧；人生有迷茫，来这里吧。学业疑惑、同学相处、亲子关系、自我成长……欢迎来信，我们来答！

本栏目由宁波市中小学生学习成长指导中心承办。

□现代金报 | 甬上教育
记者 马亭亭



【本期专业支持】

宁波市洪塘中学心理教师
李佳庆

宁波科学中学心理教师
王岱莹

【来信方式】

方式1：下载手机APP“甬上”——点击最下方中间的“+发布”按钮——点击“图文”，在标题处输入“心灵树洞”，在正文处填写来信内容。

方式2：发送电子邮件至xiandaijinbao2@qq.com，来信标题开头请标明“心灵树洞”。

学生来信：

我爱玩爱闹，性格活泼。可妈妈总说我“能不能像个女孩子”，同学们也叫我“女汉子”。我该怎么才能变得温柔点？

亲爱的同学，你好！

“变温柔”这种性别刻板印象似乎给你带来焦虑和限制。确实，许多女生在成长过程中都听过类似的话，比如“女孩就应该有女孩的样子”、“女生就应该文文静静的”、“女生不应该像男生一样打打闹闹”……这一类声音似乎无处不在。

那么，老师需要跟你一起澄清一下“变温柔”究竟是迫于外界的压力，还是你自己真正想要做出的改变？无论“女孩子”还是“女汉子”，只有学会真正地“做自己”，按照自己的意志去努力，才能释放出最大潜能。

如何更好地“做自己”呢？老师有三个锦囊要送给你。

锦囊一：悦己，取悦自己，欣赏自己，才能成为更好的自己。不要苛求自己“温柔”，无论你怎么做，总有人觉得你做得不够好，不被理解实属正常。“温柔”或者“不温柔”并不能成为我们悦纳自己的评价标准。

锦囊二：阅己，认清自己，才能重新出发。活得明白的人，往往会在经历中认识自己，在反省中成为自己。有父母和同学希望你“变温柔”，是否也有朋友喜欢你的活泼和率性？“女汉子”是否需要变“温柔”？只有认清你自己的性格和风格，才能更好地做好定位和抉择。

锦囊三：越己，优于过去的自己，未来才可期。真正的成长，是不断优于过去的自己。设置内心想要突破的目标，可以成为自我优化的一部分。假如，你真心希望自己能变得“温柔”，我们首先要理解定义温柔本身的涵义，恰当的温柔是一种力量，或许是慢，是坦然，是关怀抑或是其他。随着对温柔解读的深入，我们可以设置具体适合自己的目标，比如收起大大咧咧的性格，在别人想说话的时候，学会真诚地看着对方认真倾听；比如学会随身带一些纸巾适时关心他人；比如学会换位思考，理解他人，善待他人等等。做好为达目标该做的事，让自己动起来，才能不断突破自我。

最后，祝愿你勇敢地做自己，取悦自己，追寻自己的热爱，探索自己想要的生活，活出自己渴望的人生。

学生来信：

我有一个好朋友，有时他和我能说上一个小时，但也会连续好几天不理我。他好冷漠。他们班有人跟我透露，说他觉得我很烦。

我送给他一个礼物，可没过几天，有人和我说他想把礼物转赠给别人，我当时很生气，因为这件礼物几乎榨干了我的钱包，他说送就送？

我现在很伤心，我觉得他在骗我，我不知道该怎么解决，我甚至不知道他是否值得深交。

你好！哎呀，我读你这封信的时候就冒出了《甄嬛传》里那句经典台词“我的一片真心终究是错付了啊”。开个玩笑哈，但觉得你在信里幽怨的语气大概也有那么点意味。

首先，摸摸头，自己攒钱送给别人的礼物没有被珍视，是挺难过的，好像自己一番心意被拒绝了，或者好像自己在对方心里不够重要。只不过我们常常说送礼要投其所好，也许你是一番好意，但是对方未必喜欢，当然我觉得对方的做法确实不够妥当，即使不喜欢也可以放起来，这样随意处置确实会伤害送礼人的一片心意。而你也可以通过这个吸取教训，以后如果确实想对一个朋友表达自己的心意，要送礼物，可能要了解对方的喜好再送。

其次，你和对方都是通过别人传话来了解信息吗？

嗯，是什么原因你没有自己出面和对方直接沟通呢？觉得对方会拒绝你？还是对方不喜欢你？对方说你烦这样的话都是别人转达的，你自己求证过吗？

第三，退一万步说，如果你觉得对方对你的态度不稳定，也不如你对他那么好，那其实，可能这不是真正值得你深交的朋友，也许就真的，你对他而言只是普通朋友，而你把他当成好朋友，如果你觉得目前这样没关系，你愿意接受这样一个状态也OK，但如果你心理不平衡，觉得对方应该同等对待，那是为难自己也为难他人。毕竟每个人都有选择的权利，你有，他也有！

终极建议，也许你不应该只有他一个朋友，除了他之外，你是否有其他可以一起玩一起交心的小伙伴呢？他们是否也值得你同样好好对待呢？

学生来信：

开学有一阵子了，但我无法专心学习。总是想着吃什么、玩什么、看什么电影。这些都让我快乐，但是一学习我就不快乐。我甚至让爸妈没收我的零花钱和手机，以此抵御诱惑，可是实验了很多次，我还是排斥学习，我感觉自己好差劲。

首先，你觉得相比学习，其他事情更能吸引人。你的这个困扰可能是很多同学都会遇到的。因为学习本身是很辛苦的，很多人都会觉得“任务式”的学习很枯燥。

其次，实际上你并没有自己以为的那么糟糕，你依然是想了办法让自己投入学习状态中，只是这种与自己“求快乐，想放松”的欲望相对抗的过程让你感到很不舒服，总是需要花大力气去说服自己，会让自己更加疲惫。

会有这样的感觉确实不好受，只是，越是责怪催促自己，情绪状况越糟糕，就越难投入学习，然后似乎又要花更多时间来调整状

态。看电影、玩手机等活动，如果在适度的范围内，其实都可以当做是一种调节放松方式，帮助自己更好地进入学习状态。

第三，其实最好的方法是把学习变成有趣的，可能是解决问题的根源。积极心理学上有一个关于“心流”的概念，你可以试试这些“心理窍门”。第一，即时反馈。在学习满足某个小计划的时候，给自己一些及时的小奖励，以强化这种积极完成学习任务的行为。第二，目标明确，难度适中。将学习任务分解成不同的小目标，而且难度适中，而且能让自己感到有成就感，让自己保持学习的兴趣。

