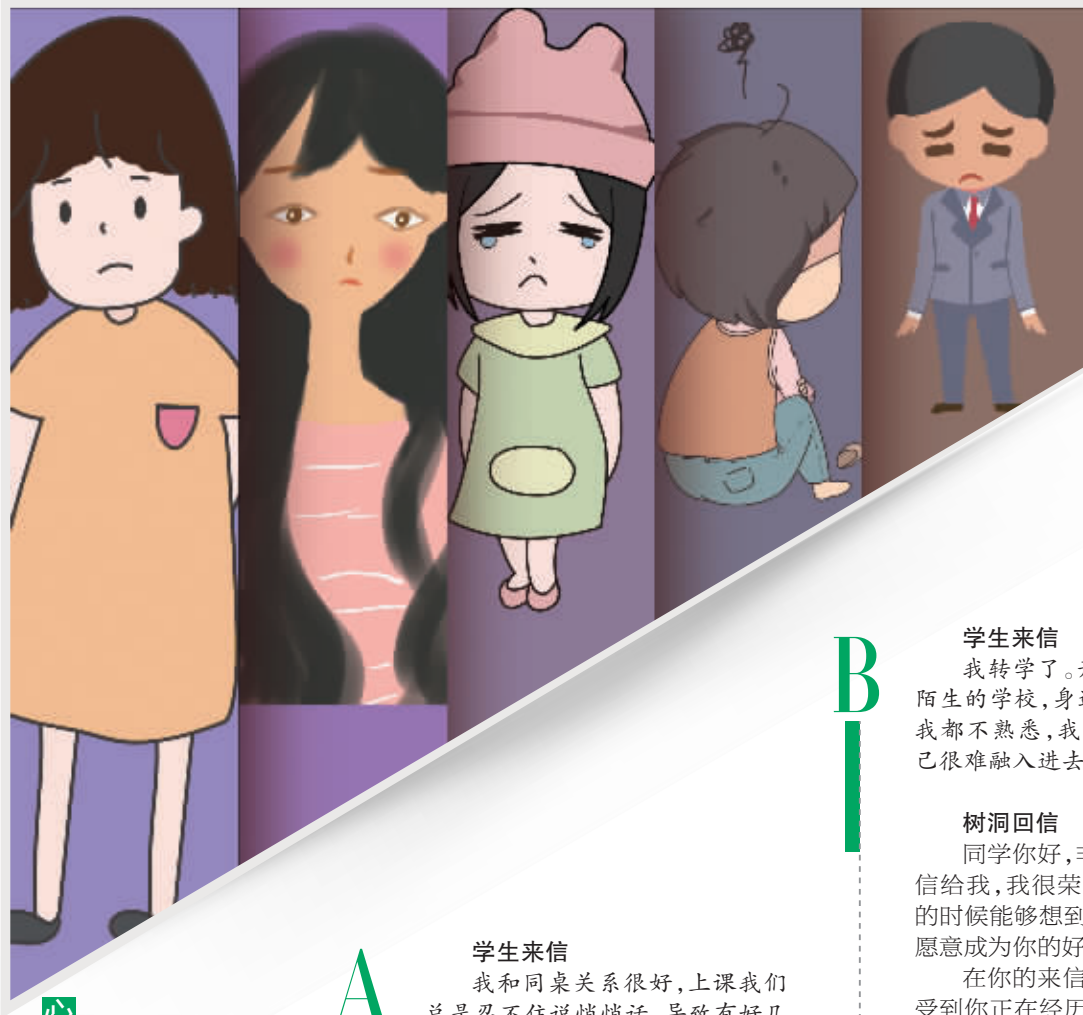


转学后不适应新环境,感觉自己很孤独
这三招教你尽快适应新环境:

目光“向前看”、真诚待人、拥抱新同学



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



宁波市中小学生学习成长指导中心

【本期专业支持】

鄞州区云龙镇甲南小学
王璐
鄞州区茅山小学
张晓峰
宁波市鄞州区惠风书院
郑书逸

【来信方式】

发送电子邮件至 xian-daijinbao2@qq.com, 来信标题开头请标明“心灵树洞”。

A

学生来信

我和同桌关系很好,上课我总是忍不住说悄悄话,导致有好几次老师讲题我都没跟上,作业也不会做,还被老师批评了。这样很影响学习,但是我控制不住。我是不是应该换个同桌?

树洞回信

亲爱的同学,你好呀。能遇上这样一位交心的同桌,我忍不住为你感到开心。这样好的伙伴,若是被换到了别处,我想你一定会感到可惜的吧?再换个角度来说,假设这回,你再次更换到了一位同样志同道合的新同桌,你们依旧有聊不完的话题,那么你又该如何自处呢?会选择继续调换下去吗?

我想聪明的你已经发现了,如果我们把上课聊天的问题归结于他人身上,企图用外部环境的力量来拉回自己的话,你仍然有可能会重蹈覆辙。因为最有力量改变现状的,其实是我们自己呀。

你给树洞来信,我想你俩对自己目前的上课状态应该都是有所担忧的吧。既然目标一致,又是至交好友,那么你们二人不妨来一场“君子协定”如何?找一个时间,先仔细回顾你们在课堂上,甚至也可以是校园学习生活的其他方面,有没有因为关系要好而受影响的地方?你们除了脱离课堂聊天之外,还有没有觉得做得不合时宜的事情?找到它们,写下来,然后再用文字纠正它们。例如,你们发现“我们会在上课时,聊一些与课堂无关的事情”,那么可以改正为“我们会在上课时认真听讲,相互探讨不理解的地方”。将这一份约定,放置于课桌角或者是其他你们目所能及的地方,共同遵守,相互提醒。

相信你们的友谊能带给你们的,不止快乐,还有成长。

B

学生来信

我转学了。开学我来到一个陌生的学校,身边的老师和同学我都不熟悉,我很孤独,感觉自己很难融入进去。

树洞回信

同学你好,非常感谢你能写信给我,我很荣幸,在你最孤独的时候能够想到向我倾诉,我很愿意成为你的好朋友。

在你的来信中,我非常能感受到你正在经历着这种无助、孤独、陌生又无法与人述说的痛苦,因为我曾经也经历过转学,不过后来我告诉自己把这次经历当作一次宝贵的实践机会,自我挑战一下,因为在我们的每个人的成长中,都会遇到一些突如其来的、无法预料的转变。那时的我给自己制订一份融入新环境的计划,一起来看看吧:

首先,要热爱新的环境。老的学校你已经离开了,那就尽量让自己的思维跳出老的学校,不要总是去留恋以前的学校、老师和同学,让自己的眼光看向新的学校,发现新事物新优点,只要将自己全身心去投入新环境的生活,新环境就不会那样陌生了,你的生活就会变得充实而愉快。

接着,学会真诚待人。转到一个新的环境时,你对身边的人不熟悉,其实他们也对你不熟悉,同学们对你的性格不了解,因此会有戒备心理而远观,所以你需要用自己的真心去对待别人,让别人能感受到你的真诚,相信没有人会对一个真诚的人置之不理的。而老师呢,就更不用担心了,只要你文明礼貌、纪律好、学习积极,又能主动帮老师做事,老师看待你就会像捡到宝一样珍惜。

最后一步,需要接纳、拥抱新同学。广交朋友对于刚入新环境的转学生来说,似乎有点难,我们可以从一个朋友开始,逐渐去拓展朋友圈,比如首先和同桌成为朋友,再逐渐和前后桌熟识,再跟着这些熟朋友去认识更多的班级同学,在认识的过程中,你肯定就能找到和你有共同话题、共同爱好的好朋友啦。

C

学生来信

今天下课时,我前排的女同学站起来,我无意间看见她的裤子上有一块血迹。我知道这叫“大姨妈”,是女生的特殊时期,弄脏裤子会很尴尬。但作为男生我很害羞,没有告诉那个女生。以后遇到这样的事,我该提醒她吗?怎么说才好呢?

树洞回信

亲爱的同学,你好。

读着你的来信,我的眼前浮现的是一位真诚善良又心思细腻的男孩。我想,今天你没有“及时提醒”这位前排的女同学,除了害羞,可能还有以下考虑:第一,事发突然又男女有别,一时间找不到委婉的方式进行提醒;第二,如果直接提醒,恐怕会让女生处于更加尴尬的境地;第三,担心“无意看到”被误会为“有意注视”,反而让自己陷入窘境。

从你最后的提问中,我感受到即便顾虑重重,你内心对这件事的预设依然偏向于“及时提醒”,只是你需要用一种“安全”的方式,既提醒对方,又保护自己。

那么,我们可以怎么做呢?

妙招一:注意身下,让她自己发现。你不妨突然站起身,自言自语道:“呀,我椅子上怎么有红色彩笔印子,把我裤子都弄脏了。”如果前排的女生听到这句话,甚至受你影响,也看了看自己的椅子,我想,她很快就会明白了。当外界发生变化时,个体的知觉、判断和行为也会受到影响,这就是从众心理。恰当应用,能为我们提供不小的帮助。

妙招二:巧用纸条,表达真诚关心。像这样不方便当众开口但又有必要说的话,或许可以用小纸条的方式真诚地表达你对她的关心。只要在纸条上写明自己的善意,我想任何一个女生都不会借此诋毁于你。如果附上小纸条的同时,还能为她倒一杯热水,递上一包纸巾,甚至你身上刚好穿着外套又不介意被弄脏,不妨把衣服递给她遮挡。我想,她一定会对你充满感激。

妙招三:寻求帮手,找个合适人选。当遇到因为性别、关系等原因,你不是那个最适合帮忙的人选,或许可以尝试找个帮手,找一个你认为更合适的帮助者。如女老师或班级里你信得过的其他女生,请她们代为提醒。

相信你会一直真诚善良下去,成为更好的自己。