关注心理健康，助力全面发展

小学阶段是人的行为、性格和智力迅速发展的关键时期。由于身心变化比较快，加之文化知识及社会经验不足，小学生很容易产生不良的心理反应，导致心理问题的产生。

本报心理专栏邀请专业心理老师来为小朋友的心理问题答疑解惑，也欢迎同学们将自己的心理困惑来信告诉给我们。

邮件地址：xsdbtougao@163.com。

同学过于热情 性格内向的我招架不住，怎么办？

本报特约作者 静安区闸北第一中心小学 王慧

王老师，你好，我是一个比较社恐的人，性格内向不太爱说话，但是我的同桌却是一个社牛，平时老是拖住我说这个聊那个的，我出于礼貌，也就有一搭没一搭地回复。但最近，同桌越来越频繁地拉我去和班级其他同学一起玩游戏、打篮球的，我感觉快崩溃了，但我又不太会拒绝，我该怎么办呢？

面对同学过于热情的情况，对于性格内向的人来说，有时的确会感到有些招架不住，甚至会有不堪其扰想要逃跑的感受。那么我们可以怎么做呢？以下是王老师的一些小建议，希望可以帮助你应对这种情况：

1. 理解接纳感受：首先，我们要认识到自己的性格内向并不是缺点，每个人都有自己的性格特点。就像刚出生的婴儿，有的天生就是大嗓门，有的就是嗯啊嗯啊地小声哭，这并没有好坏之分。可能内向的人需要更多的时间来处理社交互动，而过度热情的同学则可能会迅速填满这个空间。当我们认识到自己是内向的，是比较社恐的，就尝试去理解并接受自己的内向性格；过于热情的同学可能也只是天性如此，并无恶意，接纳并理解他们的行为，可以帮助自己从内心减少抵触感。

2. 设定个人边界：学会坚定而不失礼貌地设定个人边界，明确自己的舒适区是非常关键的。当感到过于压抑或不适时，可以向同学委婉地表达自己的感受，告诉同学你需要一些独处的时间。例如，当同桌经常找你聊天，或者拖你去参加各种团体活动，让你感到很有压力时，你可以尝试告诉他，你需要时间来处理自己的事情。

3. 积极主动沟通：我们还可以尝试与同学进行积极的沟通，来澄清和表达自己的需要。这可以帮助他们理解你的立场，并尽可能减少他们的热情。如果你不喜欢面对面的交流，或者感觉很难当面说出拒绝的话语，那么还可以尝试通过文字、信息或其他方式与同学沟通。例如写留言条等，这样可以减少你跟同学面对面交流时的压力，同时也能保持与同学良好的互动与联系。

4. 培养共同兴趣：与同学分享共同的兴趣爱好，可以增加彼此之间的理解和共鸣。这样，当你们在一起时，可以围绕这些共同话题进行交流，也能减少不少的尴尬和压力。

5.自我提升训练：尝试从积极的角度看待这种互动，将其视为一个提高社交能力和扩展人际关系的机会。利用这种互动作为自我提升的训练机会，逐渐适应更多的社交互动，并提高自己的社交技巧。

6. 巧妙寻找退路：当对方过于热情，我们实在难以招架时，可以尝试转移话题，将焦点从自己身上转移到其他事物上。必要时，我们还可以找一个合适的借口暂时离开过于热情的场面，例如去洗手间或到外面透透气，给自己一些独处的时间，缓解一下紧张焦虑的情绪。

7. 寻求专业帮助：如果你感到困惑或实在无法应对这种情况，可以寻求朋友、家人或其他人的帮助，必要时还可以考虑寻求学校心理老师的帮助。心理老师能够提供更加专业的建议和指导，帮助你更好地应对与同学的关系。

当然，当事情突然发生时，我们还可以尝试用一些放松方式来帮助自己缓解焦虑紧张情绪：

1.腹式呼吸：在感到紧张或不适时，尝试用腹式呼吸法进行深呼吸的练习。深呼吸有助于放松身体，缓解紧张情绪，使我们更加冷静。

2.放松练习：平时还可以练习一些放松技巧，如渐进式肌肉松弛法、正念冥想等。这些技巧在应对热情场面时，可以快速帮助我们恢复平静。

3.转移视线：当感到紧张或不安时，我们还可以尝试将注意力转移到其他事物上，如观察周围的环境、欣赏美丽的风景等。这有助于减轻心理压力，使我们放松下来。

最后，要学着保持自己的真实和坦诚，不要为了迎合他人而勉强自己，强迫自己改变性格。每个人都有自己处事的节奏和方式，找到适合自己的方法并坚持实践，相信随着时间的推移，你一定会找到与同学们相处的舒适方式，也会越来越自如地应对各种社交场合。