



2025 年 5 月 12 日



编辑: 曹莹 美编: 蒋玮 校对: 殷姿

遭受同学的言语攻击, 我该怎么应对?



心理咨询师 袁凌蓉

上海12355青少年服务台心理咨询师

上海12355青春守护者计划讲师

国家二级心理咨询师

现代教育技术硕士

高级家庭教育咨询师



老师你好, 我是小天, 是一名小学生。最近我与人交往时, 总是容易紧张得发抖, 手脚冰凉, 晚上也难以入睡。我在学校里没有知心朋友, 还常常受到几个同学的言语攻击。我曾向妈妈倾诉, 妈妈建议我反击, 但我觉得这样没用, 只能选择忍耐。可是, 这样的处理方式让我的情绪越来越糟糕。

亲爱的小天:

了解了你的经历, 老师能感受到你内心的委屈和无助。

面对攻击, 你选择忍耐, 妈妈建议反击, 但两种方式似乎都没能真正解决问题。我们可以一起分析背后的原因: 有的时候言语攻击会带来一些“隐形伤害”, 比如在情绪上, 长期压抑委屈和愤怒, 可能会让你越来越焦虑, 甚至影响睡眠和食欲; 在和同学交往时, 为了避免被嘲笑会回避和大家交往, 反而让自己更孤独, 陷入“越躲越怕”的循环; 同时, 在对自我的认知上, 如果总是听到否定自己的声音, 可能会逐渐陷入“我真的很差劲”的误区。有的时候“忍耐”和“反击”似乎也不是最佳选择。真正的勇敢, 不是硬碰硬, 而是用智慧保护自己。接下来, 老师会从日常交往和应对攻击两个方面, 给你一些具体的方法。只要你愿意尝试, 一定能慢慢找到适合自己的方式。

1. 日常交往: 慢慢建立你的“安全圈”

(1) 寻找“同类人”

仔细观察班级里是否也有安静的同学——或许他们和你一样喜欢看书、画画。你可以尝试主动释放善意: 比如借一块橡皮, 夸赞对方的画作, 或者轻声问: “这本书好看吗?”

参与人数不多的小范围活动: 午餐时加入两人的聊天小组, 课外活动选择读书社、绘画社等兴趣小组。

(2) 用“分享”拉近距离

如果你暂时不敢主动说话, 可以试试“非语言分享”:

带一本有趣的绘本到学校, 找找身边是否有和你一样欣赏这本书的同学;

课间画画时, 多画几张可爱的小卡片, 送给你友好的同学。

(3) 记住一个“魔法句式”

当你想和同学互动却紧张时, 心里默念: “我只是在尝试, 就算被拒绝也没关系!” 这句话能帮你减轻心理负担。

2. 当面对言语攻击时, 你可以这样做

(1) 第一步: 保护身体, 稳住情绪

深呼吸: 感到发抖时, 悄悄把双手放在桌下, 用力握紧再慢慢松开, 同时用鼻子吸气4秒、嘴巴吐气6秒, 重复3次。

自我暗示: 在心里默念: “他们的嘲笑就像一阵风, 吹过去就散了。”

(2) 第二步: 选择你的“回应武器”

平静回应法: 同学说“装什么好学生”, 你可以抬头看着对方, 用认

真的语气说: “我喜欢看书, 它让我很开心。” (语气坚定, 不必带敌意)

幽默化解法: 如果同学笑你的画, 你可以歪头笑笑: “哈哈, 可能我画的是抽象派!” (用轻松的态度让对方觉得无趣)

无视离场法: 直接收拾书本离开, 或者戴上耳机听一首喜欢的音乐。不回应, 有时是最有力的回应。

(3) 第三步: 及时寻求支持

如果对方经常嘲笑你, 一定要告诉班主任或心理老师, 明确告诉老师: “某某同学总是说我……这让我很难受。”

(4) 第四步: 给情绪一个出口

写“情绪日记”: 把难过的事写在纸条上, 再撕碎扔进垃圾桶, 象征“丢掉烦恼”。

创造“安心角落”: 在书包里放一个喜欢的玩偶或励志小卡片, 心情低落时摸摸它。

小天, 老师最后想对你说, 改变需要时间, 你可能还是会紧张、会害怕, 这都没关系。重要的是, 每天都比昨天多尝试一点: 今天对同桌笑一笑, 明天和同学分享一块橡皮……慢慢地, 你会发现越来越多的同学在靠近你、欣赏你。

12355