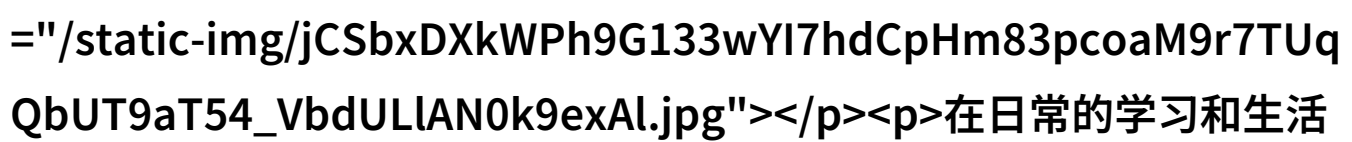


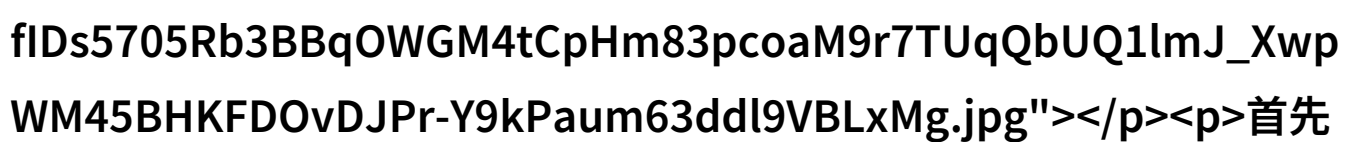
同桌的手探到我的衣服里应对策略与心态

同桌的手探到我的衣服里：应对策略与心态调整

在平时的学习和生活中，

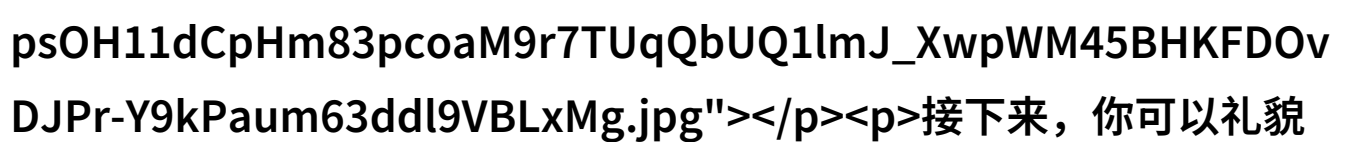
同桌之间的关系往往是紧密而又复杂。有时候，由于种种原因，同桌可能会无意间触犯到你的个人空间，比如手探到你的衣服里，这个小动作可能会让你感到不舒服甚至被冒犯。那么，在这种情况下，我们应该如何处理呢？

保持冷静

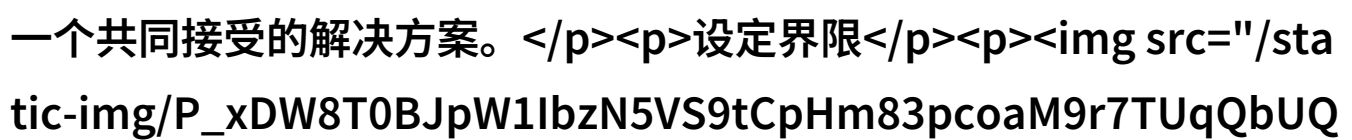
首先，

你需要保持冷静，不要立即做出任何冲动的反应。这是一个非常重要的心理准备，因为情绪化地回应只会加剧矛盾，而不是解决问题。

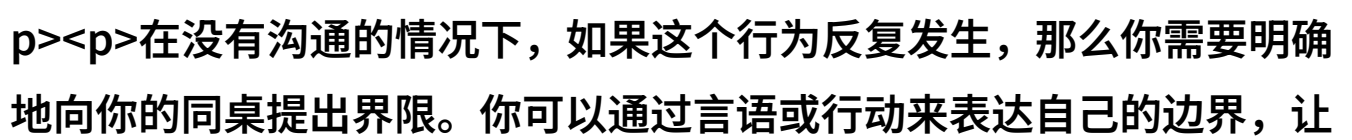
沟通交流

接下来，你可以礼貌地告诉你的同桌这件事，让他们知道他们的行为让你感觉不好。沟通是一种很好的解决问题的手段，它可以帮助双方理解彼此的感受，并找到一个共同接受的解决方案。

设定界限

在没有沟通的情况下，如果这个行为反复发生，那么你需要明确地向你的同桌提出界限。你可以通过言语或行动来表达自己的边界，让对方清楚地知道什么是不能做的事情。

寻求支持

如果问题依然无法得到妥善解决，你可以考虑向老师或者其他同学寻求帮助。学校通常有相关的纪律规定，可以提供一定程度上的支持和帮助。

学会宽容

最后，也许某些事情

我们真的无法控制，即使是意外也可能发生。在这样的情况下，学会宽容对于维护良好的人际关系至关重要。记住，每个人都有犯错的时候，只要对方真诚地道歉并改正，就应该能够原谅对方。

****心理调整**

最终，处理这一类事件还需要从内心进行调整。如果长期受到影响，可以考虑进行一些心理咨询，以提高自己的抗压能力和情绪调节能力，从而更好地面对生活中的各种挑战。

[下载本文pdf文件](/pdf/763393-同桌的手探到我的衣服里应对策略与心态调整.pdf)