**善善老师**

我觉得朋友们总是在孤立我，每一次我不开心了，她们好像不是真的在关心我，感觉只是出于好奇心才敷衍地问问我。我自己很难跟她们开口倾诉，有苦说不出。善善老师，你能帮帮我吗？ ”

**小华**

**小华**：

看完信，觉得你是一个敏感、细腻，对友谊要求很高的同学。在善善老师看来，朋友对你不开心的事情感到好奇，其实也是一种关心。如果她们明明看到你不开心，却假装不知道，那才是不关心你呢！

当然啦，就连我们自己的舌头和牙齿都会有“打架”的时候，何况朋友们呢？**如果这段时间，你感觉到被朋友冷落，或者你觉得朋友们的“好奇”让你很难受，可以试着去主动沟通，表达需求，解除误会。**

不过，友谊是需要“双向奔赴”的。如果你对现在的情况感到混乱，也可以试着问问自己：我们还是像以前一样无话不谈吗？她们还会跟我分享心事吗？我们在一起的时候快乐的时间更多，还是不快乐的时间更多呢？通过思考这些问题，你也许可以对这份友情，做出新的判断。

要是在思考时，大脑给你发射了不快乐的信号，就要及时调整。比如，感到烦闷的时候，你可以试着转移一下自己的注意力，去做一些让自己快乐的事情，听音乐、接触大自然、看自己喜欢的书，都是很好的放松方式呢。

当然，即使真的朋友们因为某种原因“走散”了，你也不必太难过。试着在这段孤独的时光里，充实自己，丰富自己。要用积极的心态面对生活中这段经历。因为，挫折也会成为你成长中的财富积累。善善老师相信，你积极的能量一定会吸引大家注意，让你再次遇到合拍的朋友。

当然，不管是新朋友还是老朋友，多多沟通才能互相敞开心扉。**毕竟沟通才是化解人心坚冰的暖水呀！**

**永远支持你们的善善老师（校长）**

**知心话**

◆我们和朋友就像天上的星星，聚在一起的时候是银河，分开了也依然可以各自闪耀

◆沟通才是化解人心坚冰的暖水