1. 同學瞧不起我的東西

碁峰 www.gotop.com.tw

不需要因為物品而感到自卑

每個人的喜好不同，選擇物品的標準也不盡相同，
要對自己選擇的物品感到自豪。
並且無論何時都要堂堂正正、真實做自己。
物品無法決定一個人的價值，
使用昂貴的物品並不代表就能變得更帥氣。

不要放在心上，試著輕鬆看待吧！

碁峰 www.gotop.com.tw

6. 當你因出糗而覺得丟臉

碁峰
www.gotop.com.tw

人們其實並沒有那麼在意其他人

如果你過度在意或對那個情況太過敏感，
事情反而會變得更顯眼。
不妨把這次的失誤當作小事輕鬆帶過吧！
趕快調整心情，重新站起來，
從尷尬的情境中走出來，
轉移注意力去做其他事情，
這樣同學們的關注也會很快消散。

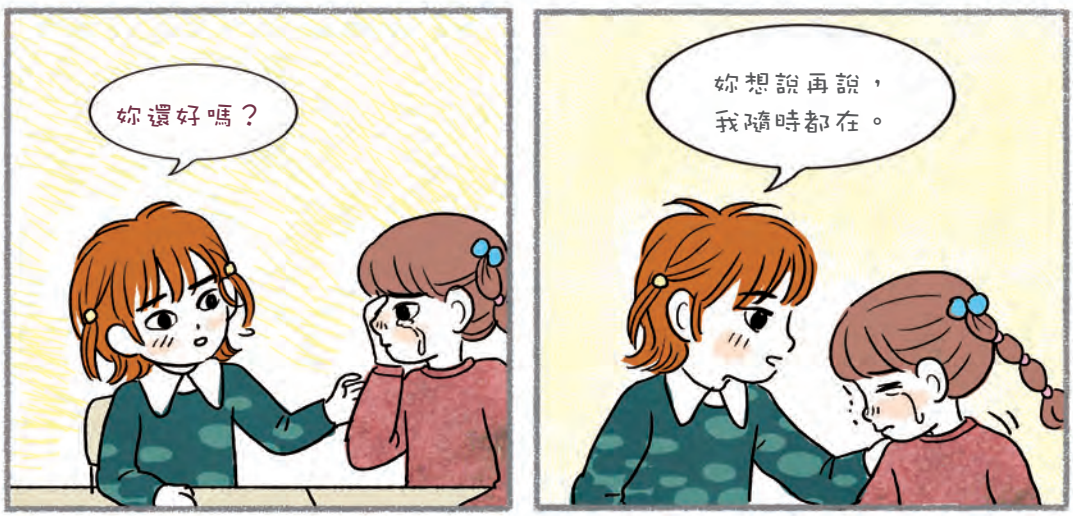
碁峰 www.gotop.com.tw

12. 同學哭了

碁峰
www.gotop.com.tw

不一定要說出安慰的話

只要待在一旁就能夠起到安慰的作用。
比起獨自一人哭泣，旁邊有人更能減少孤單感。
不要急著問為什麼在哭，等對方先自己開口。
如果同學開口說了，記得要好好傾聽。
不需要為對方尋找解決的辦法，
只要點點頭，耐心聽就足夠了。



暫時抽出自己的時間，待在同學的身旁吧！

碁峰 www.gotop.com.tw

14. 煩惱該不該道歉

碁峰
www.gotop.com.tw

最好盡快道歉

同學說不定正在等你向他道歉。
隨著時間的過去，道歉會變得愈來愈困難。
道歉絕對不是一件容易的事，會讓人感到既尷尬又不自在，
因此我們才會猶豫不決，無法馬上行動，
畢竟要開口說出對不起需要勇氣，
當你勇於道歉時，你的內心會感到輕鬆許多。

即使是小小的失誤也要立刻道歉，不要就這樣算了。

碁峰 www.gotop.com.tw

22. 同學邊笑邊打我，很痛

碁峰 www.gotop.com.tw

覺得痛就該說出口

同學有可能不知道你會痛，
他可能會覺得你也很開心。
如果不告訴對方，之後對方可能還是會重蹈覆轍，
所以就算是為了對方著想，我們還是得說出口。

碁峰 www.gotop.com.tw

32. 被已讀不回

碁峰 www.gotop.com.tw

不必往負面想

可能是因為朋友不在你面前，你才會胡思亂想。

雖然你抽空發了訊息，但你不知道朋友當下正在做什麼。

他可能很忙，或者想慢慢回覆。

不要急，就耐心等待吧！

碁峰 www.gotop.com.tw

40. 被捲入爭執

碁峰 www.gotop.com.tw

千萬不要捲入他人的爭執

不要隨便插手別人的爭執，否則可能會受到波及。
在同學之間，你不需要當裁判。
在情緒激動的同學面前，更應該要小心說話。
一不小心說錯話，以後可能會莫名其妙地
成為被攻擊的對象。

碁峰 www.gotop.com.tw

55. 同學誣賴我做了某件事

碁峰
www.gotop.com.tw

只需要表達你的立場，不需要長篇大論地解釋。

說得太多會顯得像在找藉口，
可能會被抓住話柄，讓事情變得更糟。
所以，最好是只簡短地說該說的話。
不要慌張或生氣，要冷靜應對，
坦率地表達真實的想法就好。

如果對方不相信你的話，繼續和你爭吵，
就向爸媽或老師求助吧。

碁峰 www.gotop.com.tw