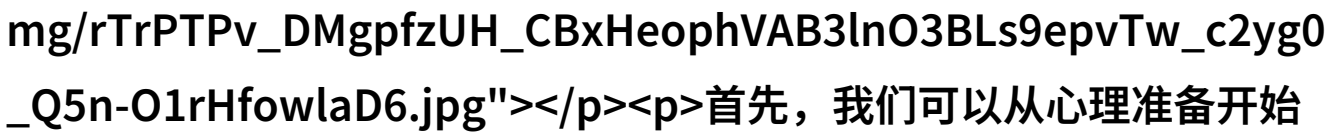


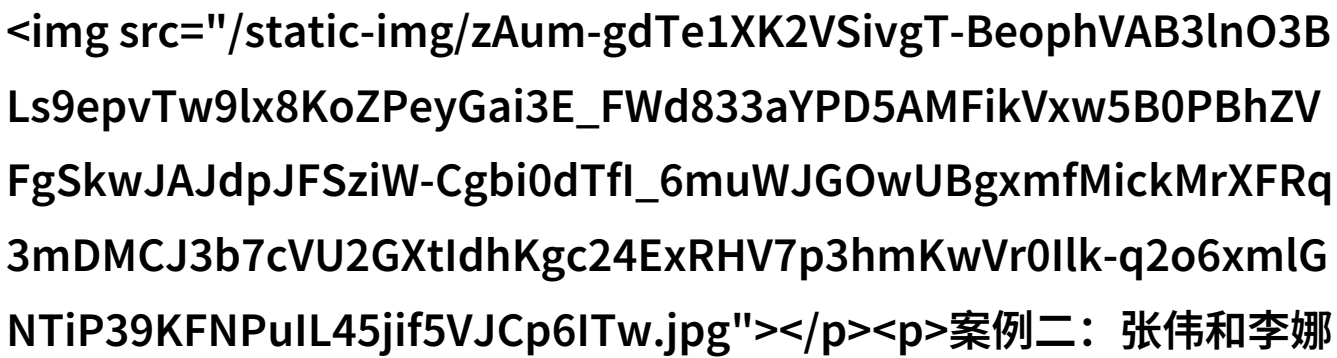
同桌的手探到我的衣服里怎么办呢 - 惊慌

在学校的课堂上，同桌间的互动往往是日常生活中的重要组成部分。然而，有时候，这种亲密关系也可能带来一些尴尬甚至不适的情况，比如同桌的手探到我的衣服里怎么办呢？

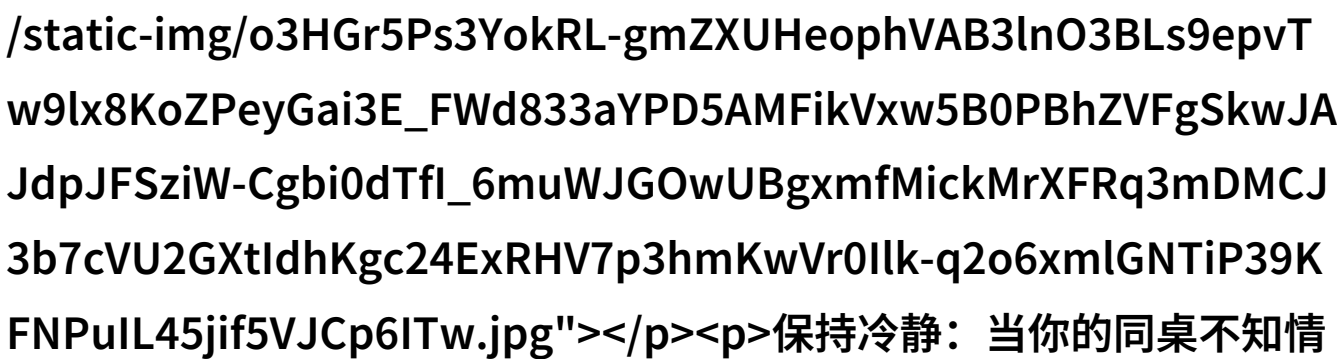
首先，我们可以从心理准备开始

。在进入一个新的学习环境时，就应该意识到与人相处会遇到的各种情况，包括潜在的身体接触问题。这样，当真的发生了类似的事情时，你就能更冷静地处理。

案例一：小明和小华是同班同学，他们坐在一起学习。有一次，小华在写作业时不慎将手伸进了小明的衣领。这让小明感到非常惊讶和不舒服。他立即用轻柔的声音告诉了小华，并且建议他们之间保持一定距离，以避免未来再次发生此类事件。

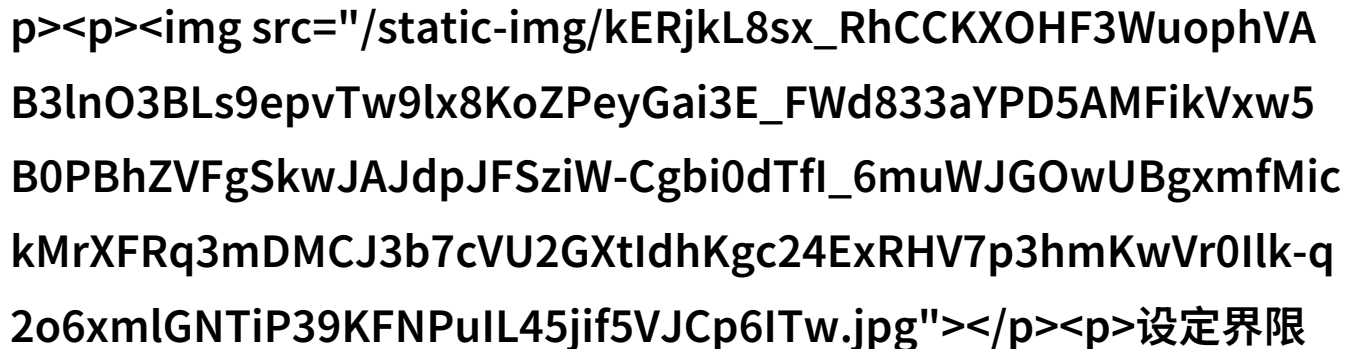
案例二：张伟和李娜作为室友，每天都会共同做饭吃饭。一天晚上，张伟无意中把手放在李娜的裙摆下面，这让李娜感到很困扰。她立刻向张伟解释自己的感受，并且提出了换座位或使用遮挡物来解决问题。

如何应对这种情况？除了沟通外，还有几个策略可以帮助你应对：

保持冷静：当你的同桌不知情地触碰到了你，可以先不要立即反应，而是在心中给予对方足够时间理解并纠正行为。

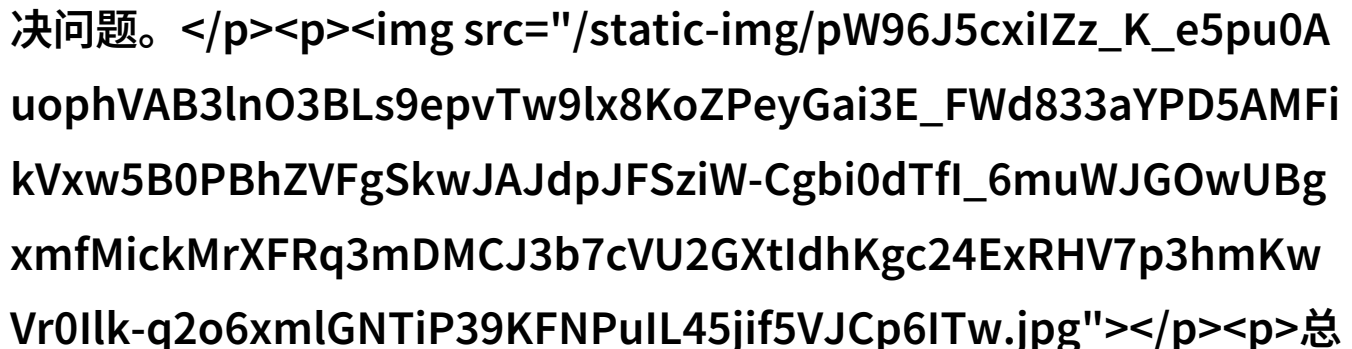
清晰沟通：如果对方没有注意到自己的行为或

者误以为这是合理的一种交流方式，那么直接、礼貌地告诉对方你的感受是必要的。你可以说：“我感觉有点不好意思，请您注意一下。”



设定界限：如果这种状况频繁发生，或许需要考虑改变坐位或者提出请求，不要因为怕伤害彼此关系而忽视个人界限。

寻求老师帮助：如果事情发展得太严重，也可以私下找老师咨询，寻求他们提供指导或帮助解决问题。



总之，无论遇到什么样的难题，都要学会主动表达自己，同时也要学会理解和包容他人的错误。当某个不愉快的情境出现，如“同桌的手探到我的衣服里怎么办呢”，记住这只是生活中的一个转折点，而不是终结。不妨勇敢面对，用积极的心态去迎接每一次挑战，让这个经历成为成长的一个契机。

[下载本文pdf文件](/pdf/951313-同桌的手探到我的衣服里怎么办呢 - 惊慌失措如何应对不礼貌的同桌行为.pdf)