

## 怎樣看待當前動盪的局勢 給學生的忠告

美國和整個世界正處在一個非常動盪的時期。我們正經歷著人類歷史中一些重要、但又令人不安的事件。許多人對戰爭和恐怖主義非常擔心，同時也非常擔憂。這是很正常的。和你的朋友、家庭成員以及教師交談是排除你的擔憂、解決你的問題的最好的方式。以下建議謹供參考。

**注意你自己的情緒變化。**許多人對這場戰爭以及可能發生的恐怖主義襲擊感到擔憂。有些人可能感到迷茫、憤怒、或者焦慮。他們在學校裡可能無法專心學習，晚上睡覺不踏實。正確地對待這些情感變化比假裝這些問題不存在要好得多。如果你發現你的這些反應影響到你的日常生活(比如吃飯、上學或者社交)，那麼你應該和你的朋友、家長或者你所信任的成年人進行交談。這樣做將幫助你認識到你並非是唯一有這種感覺的人。如果你或者你的朋友感到精神壓抑或者無法承受，請馬上和一位成年人交談。

**不要總想著“最壞的情況”。**人生本無保障，但是最有可能發生的情況是，你和你的家人不會受到戰爭和恐怖主義的傷害。即使你家有人正在軍隊中服役或者是預備役軍人，情況也會是這樣。戰爭是危險的，但是保護我們部隊的安全是最重要的。美國是一個強大的國家，我們的軍隊是世界上最好的。在我們的國家裡，公共安全人員也是非常出色的。請記住：發生危險的可能性和你個人可能受到傷害之間是有很大區別的。

**維持你的正常生活。**盡可能地專心上學，參加課外活動。有時候，即使幫助家長做一些家務事，參加娛樂活動，看一場電影，聽一聽音樂，或者讀一本你喜歡的書都會讓你感到能夠掌控自己的情緒和生活。

**照顧好你自己。**壓力或者焦慮可以影響到你的健康，從而影響到你的世界觀。多吃健康的食品，多運動，好好休息。不要飲用過多含有咖啡因的飲料，也不要吃太多的快餐。多和你的朋友在一起，不要用太多的時間上網。最重要的是，不要使用毒品或酒精製品。這些東西可以暫時地掩蓋你的不良情緒，但是最終只能使事情更糟。

**把注意力集中在你的優點上。**想一想當你過去感到害怕或者擔心的時候你是怎樣處理的。瞭解你的家庭和學校的應急方案。知道如果你無法和家長聯系的時候給什麼人打電話，到哪裡去。把注意力集中到你的優點上，但如果你需要得到幫助的時候不要感到不好意思尋求幫助，尤其是當你的家長正在軍隊中服役而你感到家庭責任重大的時候。許多人都會樂於提供幫助的。

**幫助別人。**為自己的社區或者國家提供幫助可以幫助我們感到能夠掌控自己的生活，同時也可以加強我們的歸屬感。請考慮向那些有人在軍隊中服役的鄰里提供幫助，幫助他們照顧孩子，做一些雜事或者修正院落。你也可以給我們的軍人郵寄一些他們需要的東西，或者給和平組織或者國際人道主義救援機構做志工。

費郡公立學校翻譯於全國學校心理專家協會《怎樣看待當前動盪的局勢－給學生的忠告》一文。全國學校心理專家協會的電話是 301-657-0270, 網址是 [www.nasponline.org](http://www.nasponline.org).



不要看太多的電視。及時瞭解信息是非常重要的，但是收看太多的戰事報導只能增加你的憂慮。請注意從多種渠道得到你的信息，其中包括報紙、電台、電視台以及因特網，以便盡可能全面和準確地瞭解事實和各種不同觀點。

正確看待當前的局勢。人們經常說，“九一一事件改變了一切。”重要的是，人類歷史上充滿了漸變和突變。有史以來，美國和世界上許多其他國家都經歷過許多危機，其中包括恐怖主義、疾病、自然災害以及戰爭。在大多數情況下，這些災變使我們更加堅強，更有韌性。

不要由於別人有不同觀點而去嘲笑別人。戰爭和恐怖主義的問題是非常複雜的，很多不同的觀點都是值得探討的。比如，人們可以支持這場戰爭但同時又關心對無辜平民的保護，而另外一些人可以反對這場戰爭但同時又非常關心美國以及美軍的安全。不同觀點的交鋒是擴展以及澄清人們的觀點以及加深我們對世界事務的瞭解的最好方法。

分清事實和觀點。事實和觀點是不同的。事實是真實發生的事情，而觀點是我們對所發生事情的感覺。我們的觀點應當建立在事實的基礎上，而不能建立在謠言或者推論的基礎上。每個人都有權發表個人的觀點，它充分反映出我們最重要的權利：思想和言論的自由。

在尊重他人的基礎上探討和表達個人意見。你可以和別人進行討論而不必攻擊別人。避免給人貼上標籤，比如“反戰的人是軟骨頭”，或者“支持戰爭的人是壞蛋。”在表達個人意見的時候可以使用以下的開場白：“我認為”或者“你是否想過”，而不要說“所有人都應該”或者“所有人都不應該”。

不要欺負或者侮辱他人。當我們感到受到威脅的時候，憤怒是一種很自然的反應。我們經常會有指責別人或者拿別人洩氣的傾向。當然有人要對目前的衝突負責，但是我們並不是和某一種族或者文化發生戰爭。仇恨和憤怒只能使事情變得更糟。由於某些人的宗教、穿著或者民族背景而傷害或者威脅傷害他們是錯誤的，並不會使你更安全，也不會使美國更強大。美國的多樣化以及對不同的尊重是美國最偉大的優點之一。

如果成年人對局勢感到關注或者擔心，不要感到不安。許多成年人對目前的局勢都有自己強烈的看法。和你一樣，他們可能對戰爭的生命和經濟代價感到不安，或者認為軍事行動是保護美國人以及維護世界和平的唯一途徑。美國國內的激烈爭論以及發生在世界各地的游行示威都是正常的。這些事態標明，平衡這兩種觀點是多麼的重要，同時也是多麼的困難。請記住，你的家長和老師的首要職責是幫助你瞭解局勢的發展並且保護你。

積極心態。不管你對戰爭怎樣看，每個人都希望這場衝突盡快和平解決。我們應該對置自己於危險之中來保護我們的男女軍人表示感謝，希望他們以及伊拉克人民平安無事。

如欲得到更多信息，請和你的家長、教師、學校心理專家或諮詢教師交談，或者上網瀏覽：[www.nasponline.org](http://www.nasponline.org).

©2003, 全國學校心理專家協會版權所有, 4340 East West Highway, #402, Bethesda, MD20814