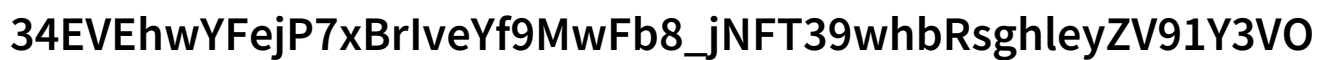


面对意外拥抱的应对策略

面对意外拥抱的应对策略



1. 保持冷静

在被学长抱到没人的地方时，首先要做的是保持冷静。情绪失控会导致情况变得更糟。在这种紧张

的场合，学会控制自己的情绪至关重要。深呼吸，可以帮助你平复心跳和思维，使得你的反应更加理智。



2. 沟通技巧

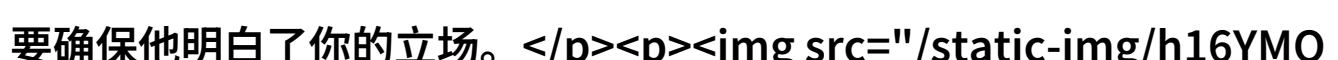
尽可能使用礼貌和尊重的语言来表达你的不适感。这可以包括直接告诉他这是不合适

的情况，也可以是间接地提出他的行为让你感到尴尬或不舒服。即使对方没有恶意，但也要确保他明白了你的立场。



3. 寻求帮助

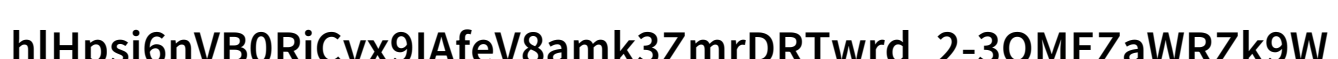
如果你觉得自己无法处理这件事情，可以考虑找一个信任的人来帮忙，比如朋友、家人或者辅导老师。如果是在学校内，你还可以联系校方来解决这个问题。







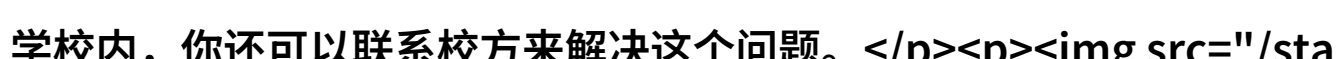




















OMEZaWRZk9WJpvB2_Cu3rKVUzmPZSJbyluAZqOvt4IDA1u0tYmaa0TOGP.jpg"></p><p>4.设定界限</p><p>清晰地告知学长，这种举动超出了你的舒适区，并且不是你们之间正常的互动方式。你有权利决定如何与别人相处，以及什么样的行为是你接受的。</p><p></p><p>5.自我保护</p><p>如果对方无视你的反馈，并继续试图亲近或侵犯你的空间，那么需要采取更强硬的手段保护自己。这可能包括离开现场、寻求安全人员或者其他可靠的人物介入，以确保自己的安全。</p><p>6.后续行动计划</p><p>即便事件已经过去，如果这种情况发生过多或持续不断，你可能需要考虑调整社交圈子，避免再次遇到这样的困境。此外，与信任的人讨论并建立防范措施也是必要的一步，以预防将来的类似事件发生。</p><p>下载本文pdf文件</p>