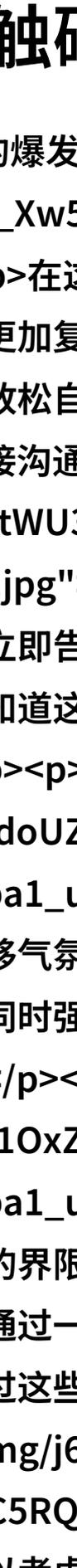


同桌的手触碰我的衣物应对策略与心态调

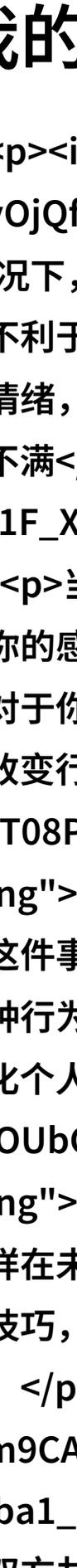
避免紧张情绪的爆发

在这种情况下，首先要做的是保持冷静。紧张和焦虑会让问题变得更加复杂，不利于找到合适的解决方案。因此，我们应该深呼吸，尽量放松自己的情绪，为接下来采取行动提供一个理智的框架。

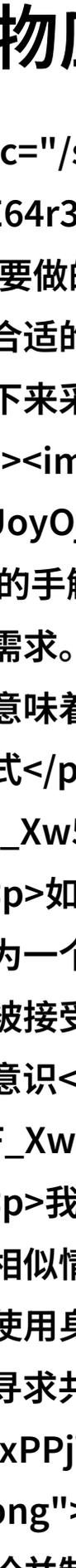
直接沟通表达不满

当同桌的手触碰到我们的衣物时，最直接有效的方式是立即告诉他你的感受和需求。如果可能的话，可以私下里谈谈，让对方知道这行为对于你来说意味着什么，并请求他们以后注意这个事情。

引导改变行为模式

如果只是偶然发生，也许可以通过幽默来转移气氛，将这件事情视为一个笑话，轻松地指出对方无意中的失误，但同时强调这种行为是不被接受的，以此引导对方改变未来类似的举动。

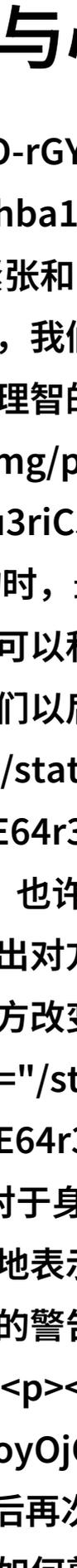
强化个人界限意识

我们需要明确自己对于身体空间和隐私权利的界限，这样在未来的相似情况中能更有自信地表示自己的不满。可以通过一些小技巧，比如使用身体语言或语气上的警告来提醒对方不要越过这些界限。

寻求共同解决方案

如果事后再次发生类似事件，可以考虑寻求双方共同讨论并制定一个共识，即如何尊重彼此的人身空间。这有助于建立一种更健康、互相理解的情谊，同时也减少了未来类似冲突发生的可能性。

应对措施准备工作完善

最后，如果同桌继续没有改正这一习惯，可以考虑在日常生活

中设定一些预防措施，如总是保持一定距离，或是在必要时设置物理障碍物，以避免进一步的问题产生。

[下载本文pdf文件](/pdf/334555-同桌的手触碰我的衣物应对策略与心态调整.pdf)