

交朋友

寻找朋友

当你来到大学,尤其是在一个新的城市,你就会有很多机会去学习和尝试各种新的事物,去了解一个新的地方,你还可以与不同文化背景的人交朋友。

对你来说,这会是一个令自己成长的好时机。然而当你身边没有旧校友时,寻找新的朋友会是一件令人惊慌的事。特别是在你还没有建立起自己的社交网络之前,这可能会是一段寂寞的时间。

朋友,朋友,朋友...

寂寞就意味着没有人与你交往,在你最痛苦、最落寞的时候没有人来倾听你的不幸,分担你的悲哀。有朋友之间的交流,你很容易就会觉得自己很糟糕,甚至你会觉得自己的问题是难以克服的。随之而来的就是一种莫名的恐惧:“没有朋友就意味着自己在某方面出了毛病”。其实,你的朋友可以分享你的喜怒哀乐,可以鼓励你,可以与你进行思想上的交流和沟通。难怪人们都需要朋友,朋友通常能在第一时间内给予你最切实际的帮助、建议和消息。越多朋友分担你的烦恼,你就越轻松,你也不必担心你是在打搅他们。当然,某些时候在你最需要帮助时,你有可能找不到他们。

我们如何使事情变得越来越坏

很多时候在社交聚会上我们都会看到他/她被一群朋友所围绕,其实每个人都有他/她自己的朋友。寻找新的朋友就意味着冒险,因为你有可能被拒绝。如果他/她并不想与你成为致友,那么他/她就没有必要对你的要求作出任何反应。因为他们已经有自己的朋友,他们觉得没有必要也没有时间认识新的朋友。另一方面,人们往往都愿意和那些与自己性格、背景相类似的人交往,而你却可能不属于他们那一类,或者他们并不属于你那一类。如果你经常说:“我肯定有哪里不对劲”或“只有我一个人会有这种感觉”这一类自我否定的话,那么你就很容易会伤害到自己。

在教室里一开始就邀请他/她去喝一杯咖啡或吃个午餐也许对你来讲会十分尴尬,但如果你踏出了第一步,你就会交到新朋友。交朋友是需要时间的,不能操之过急。鼓起勇气去认识新朋友,如果你以前曾经交过新朋友,你就可以重来一次。耐心一点,不要过分苛求自己。

寻找新朋友 - 第一步

首先,你要有自信心,接着你需要学习一些关键的社交技巧,比如:

- 不断地提醒自己每一个人在新的环境里都会经历一个调整阶段,在适当的时候你就会交到新的朋友。
- 不要总想着远离人群,不要孤立自己。
- 你要不断地实践你的交友技巧,在教室里每天都尽力去接近朋友,去跟他们沟通,要融入到同学们的讨论中。
- 要把最初的交谈看作是个“锻炼的机会”,这样会使你的交谈对象感到舒畅。同时你也会少一些忧虑,更加轻松自然,就像平时的你一样。
- 看起来以下的作法有点多余,但它确实是行得通的。首先和最重要的是把自己看作是自己的一个朋友,这是为了满足自己的需要和好好照顾自己的一种方法。尽量放松自己,是为了使自己感到舒适愉快。在孤独与喧闹中找出自己的平衡点。这样会使你露出自己的真性情而不是仅仅为了解决生活的需要或绝望。
- 积极参加校园里有关体育、音乐、艺术、宗教等各种活动以及各种俱乐部,在那里你可以认识很多人,运动以及各种活动场合都会为你提供自然融洽的空间,自然而然地你就会克服最初的尴尬。

发展友谊 - 第二步

了解自己多一点。例如,如果你本来是一个内向害羞的人,你就很难象性格外向的人那样处理事情,因为他们通常会和别人很开心的交谈,会相互开玩笑。假如面对面的慢慢了解一个人对你而言会比较容易的话,你就应该选择一些安静的和认真的朋友,而不是那些很健谈的朋友。因为一旦你不能融入到性格外向的朋友中去,不能与他们一起喝酒玩乐,不能忍受吵闹的社交聚会,你就会感到自己被孤立了。我们要不断地、努力地去寻找朋友作有意义的聊天。

先倾听然后再表达自己的意见。许多人都喜欢谈论他们所看过的电影、书本、政府对学生贷款的政策、运动甚至天气。这些话题都是进一步交往和讨论的桥梁。同时,你也可以谈谈你自己的感受和亲身经历,这样才会让别人开始认识你是一个怎样的人。

真诚、热忱地对待朋友,关心和体贴他人。经常问一些诸如“我对你而言是怎样”...这一类问题,而不是仅仅提出一个只有是或者不是的答案问题。要记住,建立朋友的关系是需要时间的。

在尝试与不同性别的人交朋友时,要显露自然的你。同时你还需要认清普通朋友和亲密朋友的界线,你并不需要与普通朋友保持亲密和浪漫的关系。

友谊对你来讲是一件很好的事情,朋友会成为你人生中不可缺少一部分。他们会帮你渡过生命中每一个难关。花时间去交朋友其实就是在照顾你自己。同时,它也提供了一个机会:当别人需要帮助的时候,你可以给予他人一份支持(有这样的体验是蛮不错的哟!)。能意识到自己的每个优点并挖掘它们,这样你就能够激励别人做出同样的事情。交朋友与否,第一步的迈出全取决于你,深深地吸一口气,然后就伸出你的手吧。

从哪里可以得到这些帮助?

你可以从学生心理咨询中心、学生健康服务中心、国际学生会或梅四学生会毛利学生文化辅导处拿到一些有关交朋友和其他有关的资料。

如果你想更深一步了解心理咨询,你可以打电话约见你校区的心理咨询顾问。长途(Distance Learning)学生可以联络任何一个校区中心。

- 奥克兰 (Albany) : 学生健康及心理咨询中心
周一至周五: 上午8:30 到下午5:00
电话: (09) 443 9783
- 北帕默斯顿 (Manawatu) : 学生心理咨询中心
周一至周五: 上午8:30 到下午5:00
(寒暑假期间: 周一至周五, 上午8:30到下午4:30)
电话: (06) 350 5533
- 威灵顿 (Wellington) : 学生心理咨询中心 (The Student Services Trust@Wellington)
周一至周五: 上午8:30 到下午4:30
电话: (04) 801 2542

欢迎参观我们的网页:

<http://health-counselling.massey.ac.nz>

<http://crow.massey.ac.nz>