

# 輕鬆拓展交友圈

這個學習單會幫助你 (1) 看出誰是你最親密的朋友  
(2) 看出你還可以跟誰做朋友。

**這樣做很重要，因為……**

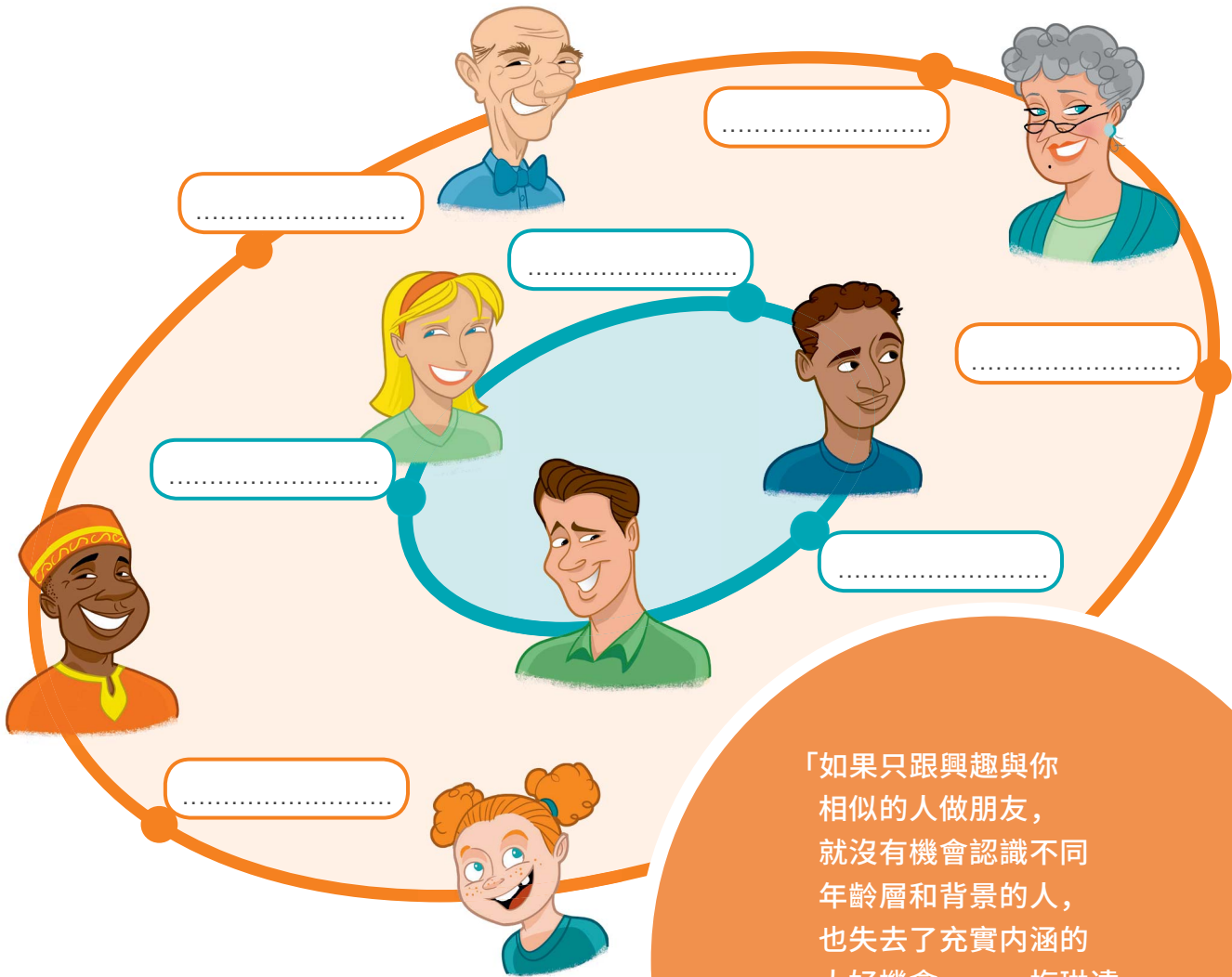
只跟自己朋友圈的人來往，可能會讓你錯失交新朋友的機會。

1

你跟誰最要好呢？請把他們的名字填在藍色內圈。

2

你想更認識誰呢？請把他們的名字填在橘色外圈。



「如果只跟興趣與你相似的人做朋友，就沒有機會認識不同年齡層和背景的人，也失去了充實內涵的大好機會。」——梅琳達

## 你可以多認識哪些人呢？

你選擇朋友時最重視哪些品質呢？

從下面選出3個吧！如果你想到的品質沒有列出來，請寫在空白處。



誠實可靠

有責任感

非常守時

有條有理

態度積極

為人公正

慷慨大方

認真勤勞

有自制力

.....

.....

.....

.....

哪些朋友符合你勾選的條件呢？  
請寫下他們的名字。(不一定是要跟  
你差不多年紀的人)

.....

.....

# 風險與益處



跨出朋友圈  
多認識一些人，  
可能會有什麼  
危險呢？

.....

.....

.....



主動結交  
新朋友會有  
什麼益處呢？

.....

.....

.....

## 心理諮詢室

「我常常會找同一群朋友說話，雖然我也會和別人聊天，但到最後我還是會回去找那群朋友。我想很多年輕人都跟我一樣，怕別人不喜歡自己，所以不願意主動跟別人做朋友。」

——埃米莉

你會給埃米莉什麼建議，幫助她克服心理障礙，結交新朋友呢？

.....

.....

.....

.....