

轻松拓展交友圈

这个学习单会帮助你 (1) 看出谁是你最亲密的朋友
(2) 看出你还可以跟谁做朋友。

这样做很重要，因为……

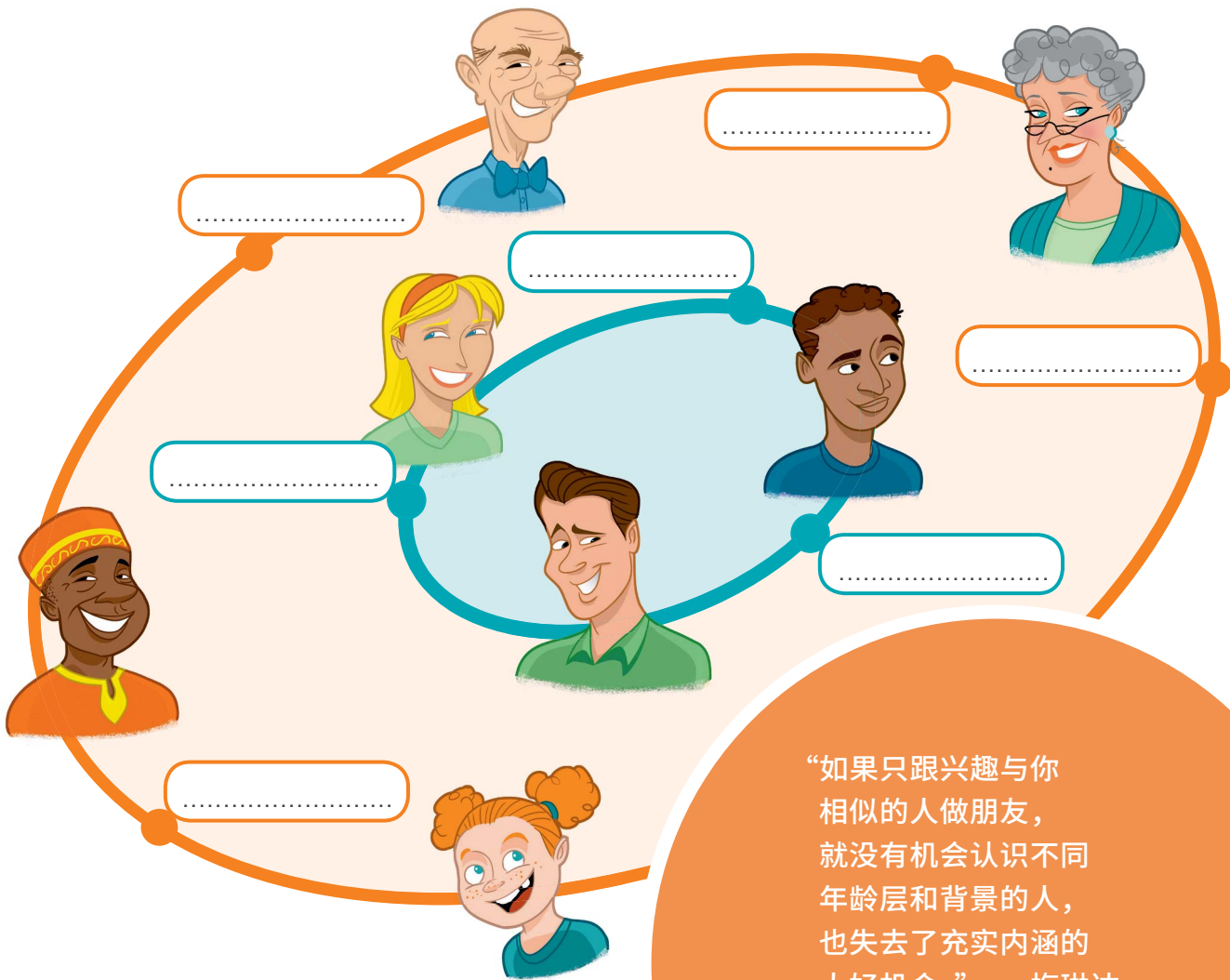
只跟自己朋友圈的人来往，可能会让你错失交新朋友的机会。

1

你跟谁最要好呢？请把他们的名字填在蓝色内圈。

2

你想更认识谁呢？请把他们的名字填在橘色外圈。



“如果只跟兴趣与你相似的人做朋友，就没有机会认识不同年龄层和背景的人，也失去了充实内涵的大好机会。”——梅琳达

你可以多认识哪些人呢？

你选择朋友时最重视哪些品质呢？

从下面选出3个吧！如果你想到的品质没有列出来，请写在空白处。



诚实可靠

有责任感

非常守时

有条有理

态度积极

为人公正

慷慨大方

认真勤劳

有自制力

.....

.....

.....

.....

哪些朋友符合你勾选的条件呢？
请写下他们的名字。(不一定是跟你差不多年纪的人)

.....

.....

风险与益处



跨出朋友圈
多认识一些人，
可能会有什么
危险呢？

.....
.....
.....



主动结交
新朋友会有
什么益处呢？

.....
.....
.....

心理咨询室

“我常常找同一群朋友说话，
虽然我也会和别人聊天，但到
最后我还是会回去找那群朋友。
我想很多年轻人都跟我一样，
怕别人不喜欢自己，所以不愿意
主动跟别人做朋友。”
——埃米莉

你会给埃米莉什么建议，帮助她克服
心理障碍，结交新朋友呢？

.....
.....
.....
.....