

# 新生啟航心指南2

## 人際拓展與適應

### 一、新環境新面孔

來到一個新環境總有許多要適應的地方，尤其是新的人際環境更是讓人倍感壓力。然而身為新生或轉學生的你，是如何看待這一份壓力的呢？是覺得四處沒有一張熟悉面孔，讓你感到壓力山大，又或是準備在新同學間大顯身手，感到興奮難耐呢？**同件事情只要換個角度看，感覺也會不太一樣！**在開學之際大家都在嘗試彼此熟悉，**面對陌生人的壓力其實不只你有，這是大家都有的感受，只是每個人應對的方式不太一樣罷了。**

### 二、舊雨新知，適應如魚得水！

人際關係是維持身心健康的重要元素，對於人際關係的適應，身心健康中心有一些建議可以給你參考：

#### 1. 聯繫舊雨—和老朋友保持聯繫

面對新環境的改變，**還是需要一些熟悉的事物來穩定自己**。若你喜歡吃咖哩，那就去找找澎湖這邊好吃的咖哩飯來吃，讓自己保持一種「我還是從前那個我」的感受。而要保持這種感受，**和過去的好朋友保持聯繫便是有效的好方法，也讓他們一起陪伴你一同分擔面對新環境的壓力**。而且發生在新生期間的種種趣事，在他校就讀的朋友也同樣發生，這樣甚至可以成為彼此分享抱怨的話題。

#### 2. 結交新知—結交新朋友

**主動喊+1**：主動不一定最好，但的確是讓別人看見你的方法。在力求表現的社會環境下，一定程度的主動還是挺吃香的。即便你覺得自己比較內向害羞，但是在自己彈性、可接受的範圍內還是可以嘗試主動參與一些事務，諸如幹部、活動或話題。**凡事總要有個開端，而且你是有能力去開啟新事物的。**

**複製過去的成功經驗**：你身上有哪些特質是曾經被人肯定或讚許過的嗎？從前有哪些時刻是你能夠感覺到自己發光發熱的嗎？無論是能力長才還是性格特質，好好善用自己的特點來結交新朋友吧！

**留意能作為彼此話題的「開瓶器」**：打開你的注意力，留心他人身上的特點，例如個人的喜好或外觀變化，並以此作為連結彼此話題的開瓶器，**但還是要注意話題與觀察的分寸，以免適得其反喔！**示範：「我發現你頭髮剪了，而且好好看喔！很想知道你是去哪邊弄的。」

**請別人幫個小忙**：可能就是借一支筆，許多的情誼都是始於這樣的小事。**適當表達自己的需求，也讓他人有機會表達自己的善意**。這樣建立起的連結即便看似淡薄，但也是一個開端與拓展人際的機會。