

## 先學會微笑

微笑是未對話前可以做的事，一個微笑能夠包含許多意義：可以是表示友好，可以是理解，也可以是認同或讚賞……所以不用吝嗇微笑。而微笑的人總能使人有一種輕鬆、和善的感覺；嚴肅的人則會給別人感到無比的壓力，你喜歡輕鬆的感覺還是壓力感？

## 主動找找話題

- 平日閒聊的話題數之不盡，你可以聊聊天氣(如：「上星期雨下了這麼久，這周終於不下啦！」)
- 尋求他人幫助(「有時間的話，能否幫我把這幾個箱子搬一下？」或者「給我個建議吧，哪個禮物送給我媽更好？」)
- 也可以由心而發的讚美對方(「你的頭髮真漂亮！」或者「我喜歡你的鞋子！」)。
- 拋出話題後，緊接着給對方一個開放式問題：你比較喜歡怎麼樣的天氣嗎？你通常會給媽媽送什麼禮物？你這雙鞋子是在哪裏買的？

# 開學識新書友

## 緊記破冰秘訣

■ 新學年今日開始，同學們抖擻精神，認真學習。 資料圖片



## 多花點時間和同學相處

剛開學，就不用急着要追趕成績學業，趁着現在功課不多，便花多一點時間與同學相處，找找那些相處得來的同學，久而久之也許他/她就是你的良朋知己，好兄弟、好閨蜜呢！

## 介紹自己

第一天報到時，努力微笑，確保向盡可能多的人介紹自己。你的老師無疑會幫你向全班介紹，但不要害怕開口說話，讓自己感覺你屬於這裏。打開心扉，開始了解他人，不經意間，就會在新學校結交新朋友。

## 向任何認識的人尋求協助

如果已認識在校的其他人，可向他們尋求幫助，這個人可能是你的表親或其他家庭成員或同樣在校學習的鄰居。如果有認識的人，他們可以在午餐時與你同坐，或放學後與你走回家。獨自一人會感到孤獨，而第一天在學校就有認識的人會幫你緩解孤獨感。如果在學校沒有認識的人，就要努力尋找其他新同學。在新學年開始，一定有其他與你情況相同的同學，他們也在尋找可以助其渡過最艱難前幾天的人。

今日開學囉！全港莘莘學子要收拾心情回校上課。在新的學年裏，同學們將會學習新的課本知識外，還會認識到新同學並發展成新朋友。本報特此搜集新學年同學們應該如何學習去認識新同學和新朋友的竅門，與大家分享。

## 參與互動

這一點尤為重要。與志同道合的同學交朋友最好的方式是當課外活動開始後盡量多些參加。如果你喜歡體育，會演奏樂器，或只是想課後與同學社交，一定要參加課外活動。適應了這些課外活動並結交新朋友後，就可以開始在這些課外活動外擴大活動範圍，參加本地體育活動或其他興趣小組。如果你搬到了新的區域，同時喜歡足球，你可以問問校隊的隊友他們在哪裏踢波，並加入他們！

## 不要害怕詢問

無論正式上課前花多少時間了解校園，前幾天多少仍對校園布置感到疑惑。如果找不到下一堂課的教室，或是找不到最近的洗手間，請大膽詢問。這樣你就可以多把自己介紹給新朋友。很快，能認出你的人會愈來愈多，你也會更快融入。

## 害怕很正常

如果感到焦慮或擔心，請記住這是完全正常的。各年齡層的人，包括你的父母，在換工作或搬到新的社區生活時都會有這種感覺。

## 做自己

如果只帶一條建議去上課，那就是：做自己。假裝成別人或你認為大家喜歡的人最不利於你融入新環境。興趣愛好和個性相似的人會自然地互相吸引。做你自己，會更快建立牢固友誼，幫助你融入新學校並快樂成長。

## 開學，父母點幫助孩子？

### ■ 上學第一天獨立自主

好的開始是成功的一半，孩子第一天上學對他們來說是成長中的重要時刻，父母要利用這個機會，讓孩子養成良好的學習習慣，獨立做事的習慣，經驗表明，早期良好習慣的養成，能夠讓孩子更懂事，減少成長道路上的障礙。

### ■ 幫助孩子融入學生角色

孩子在入學第一天，會因為不熟悉學校生活而緊張從而產生壓力，幫助孩子減輕焦慮的一個比較簡單的方法是：盡快讓他們熟悉學校生活，比如父母可以給孩子講解剛剛上學時候的情景，並介紹學校出現的一些新變化。多與孩子溝通和交流關於學習的相關事宜。

### ■ 鼓勵孩子談論學校生活

對於孩子來說，孩子需要從情感上獲得父母的支持理解和尊重，如果孩子在學校生活中遭遇了人際交往的困難，那麼父母可以通過與他們進行對話及時了解最新的情況，並且進行必要的指導。

幫孩子融入學校生活，克服羞怯心理，不僅對其心理健康十分重要，也是幫他們開啟學習生涯的準備工作。

