

和谐的人际关系，每个人都想拥有
良好的人际交往能力，每个人都期待发展
本册子重点介绍了欺凌事件及应对措施
同时分享了处理人际关系的技巧
希望你在阅读本册子的过程中
能够获得适合自己人际交往的技巧与启发



青少年和谐人际交往手册

服务单位：佛山市顺德区启创青少年社工服务中心
单位地址：佛山市顺德区容桂街道中兴大街四巷二号容桂青年坊
新浪微博：@启创-容桂青年坊 @顺德区启创青少年社工服务中心
微信号：QC-RGFYDD、QCshunde
服务热线：(0757) 29227542、13378482346



QCshunde



QC-RGFYDD



社区文化青年参与





广东狮子会德爱服务队

国际狮子会是全球最大的志愿服务组织，在207个国家和地区拥有135万名会员。1997-2007年，国际狮子会总会与中国政府合作开展的“视觉第一，中国行动”，使中国520万名白内障患者重见光明，被世界卫生组织誉为“全球防盲治盲的典范”。

广东狮子会成立于2002年，是经国务院特别批准，在广东省民政厅登记注册的公益服务组织，秉承“正己助人，服务社会”的宗旨，发扬人道主义精神，积极参与助残、助学、敬老、恤孤、扶贫、环保、医疗卫生、社区服务、应急救援等社会公益事业，并先后获得国务院授予的“全国扶残助残先进集体”和广东省委、省政府授予的“广东省广州亚运会亚残会先进集体”等荣誉称号。

广东狮子会德爱服务队成立于2009年，植根顺德，开展各项公益慈善事业，服务基层社会。

广东狮子会德爱服务队接受的捐赠，无论是来自会员还是外界，每一分每一毫都直接用到慈善事业中，会务的行政费用没有从捐赠者的资助资金中提取一分钱，同时，对于每一次的服务计划都很谨慎地通过理事会审查、审批，并有完善的监管制度，钱批出来以后怎么用，效果如何，都会有一个评估和反馈，狮友们将认真负责的用好每一笔善款！

● 狮子会的座右铭：我们服务！

● 会员的标准：出钱、出力、出心、出席。

佛山市顺德区启创青少年社工服务中心



顺德启创

顺德·启创

“启创”是一个追求卓越及创新的社会服务机构，提供前线社会服务、研究、培训、咨询及评估服务。

我们致力于中国南方社会服务的创新，以诚信及公义为核心价值，结合内地和香港的资源和优势，扎根广东及四川省，提供专业和卓越的社会服务，倡导政策及服务改善，携手社会各界人士，共同建立一个关爱、平等、公义的社会，让人人过有尊严的生活。

顺德启创成立于2010年8月，植根顺德本地文化，致力运用专业的社会工作方法及携手社会各界，回应青少年及社区发展需要，为顺德本地提供多元、创新的青少年和社区社会服务。

服务理念

➤ 立于社区

➤ 源于需求

➤ 富于创新



容桂青年坊

容桂青年坊于2014年由共青团容桂街道委员会发起并主导建设，由佛山市顺德区启创青少年社工服务中心提供社工服务，是一个集青少年学校服务、社区服务、夜间外展服务、青年领袖培训、青年组织培育、青年发展议题研究及倡导服务于一身的青少年综合服务中心。

以 [Discover-发掘青少年潜能 / Develop-发展青少年多元智能 / Devote-发挥青少年奉献社会精神] 为服务理念，容桂青年坊将为本地6-24岁青少年及其家长提供综合性青少年社会服务。

序

人际关系是人与人在相互交往过程中所形成的心理关系，包括亲属关系、朋友关系、同学关系、师生关系等。良好的人际关系，有益于个人的学习、工作与生活；良好的人际交往能力是青少年社会化的起点，也是青少年在青春期成长阶段需要发展的重要能力。2016年1月，容桂青年坊对容桂街道793名学生开展了“抗逆力”的主题调查，调查发现：超过六成学生在面对“父母当面吵架”、“被家长不信任、不支持”、“被好友出卖”、“和好友吵架”、“被侵害”、“被勒索”等人际关系事件时存在较大压力及不良心理感受。青春期青少年更注重朋辈关系，注重在异性心目中的形象，与父母、师长的关系发生了变化。他们需要对各种人际矛盾形成合理的认识，掌握合适的人际交往技巧，促进自身人际关系的和谐健康发展。

《菲菲与扬扬Ⅲ——青春期和谐人际交往手册》因应青少年人际发展需要，以朋辈间的欺凌行为切入，讲述欺凌的形式、影响及应对措施，再配以具体的人际困惑Q&A，切实给予青少年在发展和谐人际关系上的建议。2014年的《菲菲与扬扬Ⅰ》及2015年的《菲菲与扬扬Ⅱ》深受青少年欢迎，希望本小册子能在前两册带来青春期性自我保护知识与情绪调适方法的基础上，再为青少年提供到人际交往的良好经验与启发。

广东狮子会德爱服务队

2015-2016年度队长：梁见坤

2016年3月

人物介绍

高中男生
扬扬

初二女生
菲菲

社工
启姑娘

社工
创Sir

“友爱同行·
和谐校园”
主题班会

社区服务工作坊，在容桂青年坊开展，招募初中至高中青少年参加，主要讨论应对欺凌行为的方法，训练人际交往技巧，提升参加者的人际交往能力。

“友爱零欺凌”
工作坊

驻校服务主题班会，社工分别到初二年级、高二级开展的主题班会，引导学生进一步认识校园欺凌行为，进而预防校园欺凌事件，营造友爱互助的班级氛围，构建和谐校园。

什么是欺凌行为？

欺凌行为就是打架！

这节主题班会上，姑娘将和大家一起认识欺凌校园，探讨构建友爱和谐校园的方法。首先问问大家，在大家的印象中，欺凌行为是怎样的呢？

欺凌是指身体的暴力行为！

姑娘，他欺凌我

社工
学堂

欺凌，是指一个人或一群人，以强凌弱或以众欺寡，恃势不断蓄意伤害或欺压别人的行为。包括以下三个元素：

- 重复发生：欺凌行为在一段时间内重复发生，而不是单一偶发事件。
- 具有恶意：欺凌者蓄意地欺压及伤害他人。
- 权力不平衡的状态：以强凌弱，以众欺寡，而欺凌是在受害者未能保护自己的情况下发生。

同时拥有以上三个元素的行为，才会被界定为欺凌。

以下是大家对欺凌行为的一些误区

✗ 欺凌行为就是打架。

不一定。打架是一个常见的违规行为，但同学之间由于争执而引发的打架未必一定是欺凌行为。若果双方的力量均等，则不被视为欺凌行为，因为欺凌是指强势的一方屡次蓄意地欺压弱势的一方的行为。

✗ 欺凌就是指身体暴力行为。

不一定。身体上的攻击例如碰撞、掌掴、拳打脚踢等是比较明显的欺凌行为。除此之外，欺凌还包括了语言上的戏弄、讥笑、谩骂、诋毁、散播谣言，社交上的排斥、孤立、敌视，以及心理上的折磨及胁迫性的索取金钱及物品等行为。

✗ 欺凌没什么大不了，不会造成什么影响。

错。在成长过程中，欺凌别人及被欺凌的经历均不利于学生的健康成长。目睹欺凌事件的学生亦会感到不安。当欺凌者可以横行无忌而没有相应后果的话，部分学生亦会模仿欺凌行为。

✗ 欺凌者都是有违规记录的学生。

错。我们不能以一概全，形成欺凌行为的成因可与成长经验、朋辈影响及社会风气等因素有关，成绩好的也有可能是欺凌者。所以大家切勿将欺凌者定型。

欺凌的形式



心理学上将欺凌分为直接欺凌和间接欺凌，其中直接欺凌包括肢体欺凌和言语欺凌，间接欺凌则指通过散播谣言、利用人际关系、煽动他人恶意对待等方式，将受欺凌者排除在某个团体之外。

欺凌的形式主要有：



1

身体暴力的欺凌

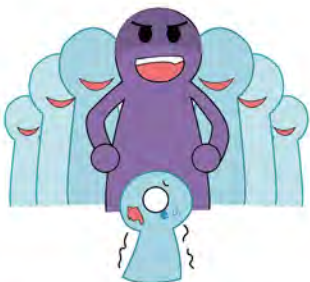
推人、打人、用肢体暴力恶意气弄人



2

攻击性言语的欺凌

取笑别人花名、嘲笑别人身型或背景、言语斥责



3

排挤孤立别人的欺凌

故意无视别人存在、联合起来排挤人、恐吓人不要与某人玩耍



4

强索性的欺凌

刻意强取或收藏他人之物品或以威胁方法去强迫别人为自己服务



5

网络欺凌

透过电邮、网页、微博、聊天室，恶意造谣、发送侮辱性的消息，嘲弄及中伤受害者

小测试

以下测试将协助你了解自己在学校与同学的相处状况，是否有经历校园欺凌的情况：

“欺凌与我有多近” 问卷

请在合适的位置打√

(一) 过去一星期内，下列事件可曾发生于你的身上？

事 件	没有	一次	一次以上
1.同学故意对我拳打脚踢或推撞我			
2.有同学恐吓我			
3.其他同学捏造谣言中伤我			
4.同学故意冷落或孤立我			
5.同学向我榨取金钱或财物			
6.同学故意损毁我的物品			
7.同学强取我的物品			
8.遭受同学言语上恶意的骚扰，如叫“花名”或嘲笑（如有，请注明：_____）			
9.同学仗着黑社会的势力欺压我			
10.我被同学强迫去做些我不愿意做的事			
11.遭受同学其他方式的恶意对待（如有，请注明：_____）			

（如以上各项皆没有，则不用回答以下的12至27题）

(二) 过去一星期内, 我在下列地点被欺凌的频密程度:

地 点	没有	一次	一次以上
12.课室			
13.走廊			
14.厕所			
15.更衣室			
16.操场			
17.校内其他地方 (如有, 请注明:)			
18.校外 (如有, 请注明:)			

(三) 过去一星期内, 我曾被欺凌的时间

地 点	没有	一次	一次以上
19.上课前			
20.上课时			
21.下课时			
22.午膳			
23.放学后			
24.其他 (如有, 请注明:)			

(四) 过去一星期内, 我有以下行为的频率

事 件	没有	一次	一次以上
25.我曾受同学欺凌			
26.我曾看见其他同学被欺凌			
27.我曾欺凌同学			

建议:

“欺凌究竟离你有多近”? 上述28题, 直观反映出你在过去一周曾经遭受过的欺凌事件、遭受欺凌事件的时间与地点。每一个人都或多或少存在着不同形式和程度的欺凌现象。如果你感到困扰, 你应该勇敢站出来, 说出来。请寻求学校老师、驻校社工、家长的帮助, 只要你愿意, 他们必定能帮到你!

欺凌行为的不良影响



欺凌的不良影响

任何形式的欺凌, 都会带来不同程度的伤害, 被欺凌者情绪不安、社交生活减少、在学校各方面的表现倒退、自信心及自我概念受损, 而影响其性格的发展。长期的创伤会令受害者于长大后产生抑郁及自卑的现象。

欺凌问题如果没有得到适当的处理, 欺凌者暴力逞强的倾向会更加严重。不少追踪研究发现欺凌者比同龄的学生, 有更大的机会在成年后步入歧途, 做违法的事。

至于旁观者, 他们目睹欺凌行为, 可能会感到不安及无助。部分可能会因没有帮助受害者而感到内疚。另一方面, 他们也可能碍于群体压力, 或害怕成为欺凌对象, 而参与欺凌, 又或受到欺凌者的感染, 以暴力解决问题。



图中的欺凌者，随意殴打和恐吓他人，向他人勒索钱财，将有可能构成寻衅滋事罪或敲诈勒索罪。



欺凌行为还可能引发违法行为，以下是可能涉及到的相关法律，大家要认真阅读，有所了解。

我国刑事责任年龄划分为三个阶段：

一、已满十六周岁的人犯罪，应当负刑事责任，为完全负刑事责任年龄阶段；

二、已满十四周岁不满十六周岁的人，犯刑法规定的八类罪（犯故意杀人、故意伤害致人重伤或者死亡、强奸、抢劫、贩卖毒品、放火、爆炸、投毒罪），应当负刑事责任，为相对负刑事责任年龄。

三、不满十四周岁的人不管实施何种危害社会的行为，都不负刑事责任，为完全不负刑事责任年龄。

寻衅滋事罪，是指肆意挑衅，随意殴打、骚扰他人或任意损毁、占用公私财物，或者在公共场所起哄闹事。严重破坏社会秩序的行为。刑法将寻衅滋事罪的客观表现形式规定为四种：①随意殴打他人，情节恶劣的；②追逐、拦截、辱骂、恐吓他人，情节恶劣的；③强拿硬要或者任意损毁、占用公私财物，情节严重的；④在公共场所起哄闹事，造成公共场所秩序严重混乱的。

《刑法》第二百九十三条有上述寻衅滋事行为之一，破坏社会秩序的，处五年以下有期徒刑、拘役或者管制。

纠集他人多次实施前款行为，严重破坏社会秩序的，处五年以上十年以下有期徒刑，可以并处罚金。

《刑法》第二百三十二条

故意杀人的，处死刑、无期徒刑或者十年以上有期徒刑；情节较轻的，处三年以上十年以下有期徒刑。

《刑法》第二百三十四条

故意伤害他人身体的，处三年以下有期徒刑、拘役或者管制。犯前款罪，致人重伤的，处三年以上十年以下有期徒刑；致人死亡或者以特别残忍手段致人重伤造成严重残疾的，处十年以上有期徒刑、无期徒刑或者死刑。本法另有规定的，依照规定。

第二百六十三条 抢劫罪

以暴力、胁迫或者其他方法抢劫公私财物的，处三年以上十年以下有期徒刑，并处罚金；有下列情形之一的，处十年以上有期徒刑、无期徒刑或者死刑，并处罚金或者没收财产：

- （一）入户抢劫的；
- （二）在公共交通工具上抢劫的；
- （三）抢劫银行或者其他金融机构的；
- （四）多次抢劫或者抢劫数额巨大的；
- （五）抢劫致人重伤、死亡的；
- （六）冒充军警人员抢劫的；
- （七）持枪抢劫的；
- （八）抢劫军用物资或者抢险、救灾、救济物资的。

第二百三十八条

非法拘禁罪非法拘禁他人或者以其他方法非法剥夺他人人身自由的，处三年以下有期徒刑、拘役、管制或者剥夺政治权利。具有殴打、侮辱情节的，从重处罚。

犯前款罪，致人重伤的，处三年以上有期徒刑；致人死亡的，处十年以上有期徒刑。使用暴力致人伤残的、死亡的，依照本法第二百三十四条、第二百三十二条的规定定罪处罚。

第二百三十七条

以暴力、胁迫或者其他方法强制猥亵他人或者侮辱妇女的，处五年以下有期徒刑或者拘役。

欺凌行为的应对



“应对欺凌我有计” 问卷

根据以往的经验，想想你面对欺凌时的通常反应，并在适当的格子内划上√：

反 应	经常	偶尔	从未尝试
1. 哭			
2. 表现冷静，不予理会			
3. 告诉班长/组长			
4. 默默忍受			
5. 设法报复			
6. 向老师告发			
7. 保持镇定地离开			
8. 推、打欺凌者			
9. 低头闪缩，使欺凌者不容易留意自己			

反 应	经常	偶尔	从未尝试
10. 向朋友诉说			
11. 挺直腰板，面向欺凌者，用坚定及自信的语气表达不满			
12. 告知父母			
13. 恐吓欺凌者			
14. 躲在家中，不回学校			
15. 喝骂欺凌者			
16. 高声叫停			
17. 不作声，写日记			
18. 责备自己懦弱，担心再度受害			
19. 其他：			

以上反应哪些有效，哪些无效，一起来看看分析吧！

1. 哭。

√哭能帮助你缓解不安的情绪。在欺凌者面前哭，可能反而会刺激欺凌者的兴奋，让他觉得逞。若能在欺凌者面前镇定，双目注视及大声清晰表达自己诉求，这反而会震慑欺凌者，保护自己。

2. 表现冷静，不予理会。

√部分欺凌者会因为你毫不在乎的反应，觉得没趣而放弃欺负你。但若欺凌者因此而变本加厉，誓要令你屈服，则宜寻求师长援助。

3. 告诉班长/组长。

√班长/组长有义务保护弱小和维持公义，不管如何，先向有能力保护你的人求助实为上策。

4. 默默忍受。

×欺凌者会因你软弱怕事而变本加厉。

5. 设法报复。

×欺凌者可能会变得愤怒，进而向你反击。“冤冤相报何时了？”不能因恶人罪行而污染了你纯洁的心灵，保持理智，用合法的方法应对才是帮助自己。

6. 向老师告发。

√欺凌事件通常在老师或成人不在场时发生，假如你遇事不报，反而助长欺凌者的嚣张，你更加得不到保护。

7. 保持镇定地离开。

√这是一个可行的办法，尤其是当你感觉人身安全受到威胁时，你应该尽快逃往人多或你

所熟悉的地方或就近的派出所，确保安全。

8. 推、打欺凌者。

✗ 这样做会再挑起事端，报复或暴力只会引致更多问题。

9. 低头闪缩，使欺凌者不容易留意自己。

✓ 在现场若你感觉无力保护自己，避开他人注意力以求自保是机智的。不过，对方会认为这是你软弱无能的表现而更加得意，再恣意欺负你。

10. 向朋友诉说。

✓ 寻求值得信任的朋友帮忙，他们会愿意聆听，并且和你一起思考应对的方法，但绝不会鼓励你报复。

11. 挺直腰板，面向欺凌者，用坚定及自信的语气表示不满。

✓ 欺凌者也有害怕的一面，欺凌者未必可以预计到你会那么坚定的反应，你的不逃避、不示弱的态度，一般可以令他们停止欺负你。记住，邪不能胜正。

12. 告知父母。

✓ 你应该把事情告知父母，并寻求他们的帮助。

13. 恐吓欺凌者。

✗ 这是报复的一种，不明智。你会激怒欺凌者，引起更大的麻烦。

14. 躲在家中，不回学校。

✗ 这是一个消极的做法，不能解决问题，“躲得一时躲不了一世”。

15. 喝骂欺凌者。

✓ 现场大声“喝止”欺凌者，让他停止欺凌行为，是勇气的表现，会让欺凌者有所警惕而停止。但“谩骂”不是解决问题的方法，反而令事情更糟。

16. 高声叫停。

✓ 这是你镇静及有勇气的表现，这样做可以令欺凌者感到愕然，亦能引起其他人的注意，欺凌者在众目睽睽下不容易欺负你。

17. 不作声，写日记。

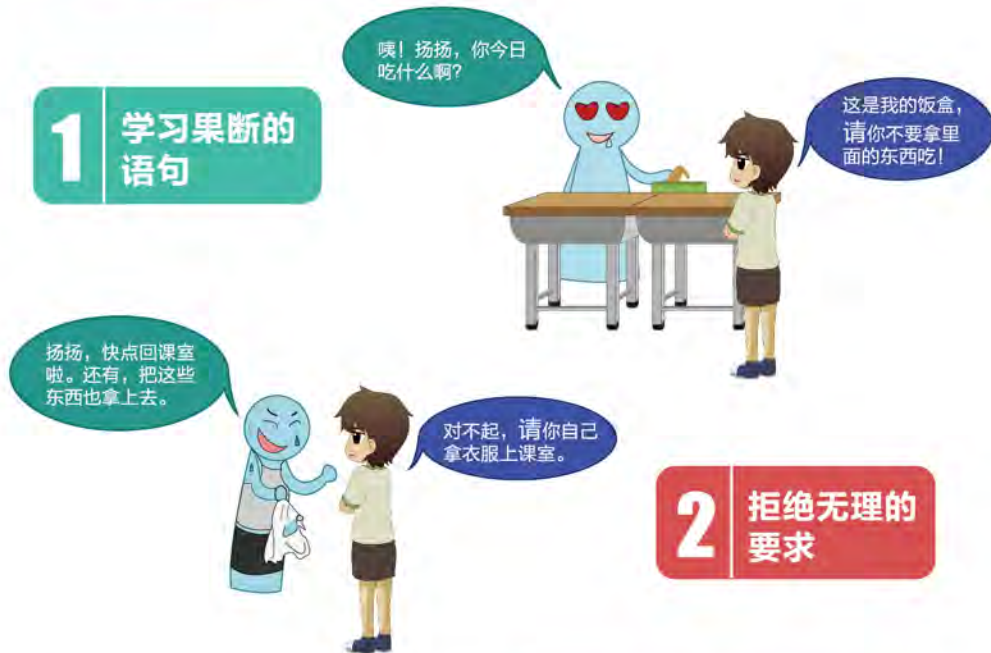
✓ 遇到突发事件让你受到惊恐而保持短暂的沉默，是人的自我调节机能，把事件及感受写下来，也是把压力短暂放下的良方。但沉默不是长久之计，还是要找信任的人说出来才是权宜之策。

18. 责备自己懦弱，担心再度受害。

✗ 这不是你的错，那是因为太突然了，你没有办法及时应对，因你是善良的，所以你产生担心是正常的。不用自责和担忧，勇敢说出来，我们都会帮助你！

应对欺凌有妙法

1 学习果断的语句



2 拒绝无理的要求

3 重复提出要求



4 澄清误会

人际困惑

5 练习有礼貌地表达个人的意愿

同学A经常不问自取菲菲的文具，用后又不归还。



大头菲~



请你们不要再用花名叫我。



6 练习以充满自信的姿势及声线，申明个人立场

挺直腰板；抬头、眼望对方；深呼吸；说话前，在心里倒数“5、4、3、2、1”等方法将让你变得更加自信，然后你可以以精简的话表明个人意愿。



7 练习坚定地向欺凌者说出个人的意愿



假如你的头发可以整齐些，一定会更醒目！如果你注意指甲的清洁及长短，形象将更完美。保持身体清洁，令你更受欢迎。

8 以正面及鼓励的态度及语气进行提点

当面对一些同学的个人仪容及卫生让你感到不舒服，例如：头发蓬松、甲藏污纳垢、身体发出异味、校服不整洁、鞋袜污秽、配戴标奇立异的饰物……你可以尝试以正面及鼓励的态度提醒他们：

启姑娘：

你好！我叫扬扬，是高二某班的一名男生。

上次那节“友爱同行·和谐校园”主题班会让我感触良多。其实，我也有做过欺凌行为。这学期有好几次放学后，我跟我的兄弟们把一个看不顺眼的高一同学拉到巷子里打了一顿。我参与打他，不是因为我很想打他，而是我的兄弟都在打他。如果我不动手，我很担心兄弟们会认为我“没胆量”，嘲笑我，甚至跟我绝交。这主题班会后，我了解到欺凌行为对受害者的不良影响，我为我所做出的行为感到后悔。可是，我怎样面对来自兄弟们的压力呢？现在的我，既害怕，又不知道该怎么办。希望能得到你的建议。谢谢！

扬扬

扬扬：

很感谢你对我的信任！在你生命没有遭遇危险时，姑娘会替你保密。

每个人都渴望别人能够认可和喜欢自己，渴望与同学之间和睦相处，害怕因为自己和同伴不同而受到孤立、排斥。许多学生，往往因为害怕自己的朋友可能会对自己有什么想法，或者因为害怕同伴或群体不接纳自己，而违背自己内心的想法和感受，不能按照自己认为正确的方式去做事。这样，不但会给自己带来许多不安和苦恼，而且也许还会因此养成一些坏习惯（如欺凌、吸烟、逃学等）。

委曲求全并不是解决问题的办法，此时，更恰当的做法是：尊重自己内心的意愿，把自己的感受表达出来，如果不想让朋友难堪，可以委婉一点。有些时候，可以拿父母、老师来做挡箭牌，再加上幽默夸张的方式，比如说：“我可不敢抽烟，我爸爸鼻子特别灵，回家一闻到有烟味儿，非把我的屁股打开花不可。”拒绝同伴压力的时候，往往会觉得比较尴尬，不知如何说起，而幽默、风趣和夸张的办法往往是化解尴尬处境的良方。

另一方面，每个人都有不同于他人的习惯和特征，我们也应该看重自己的特点，形成独立的个性，而不能成为一个毫无思想的人，不能成为他人意志的奴隶。在成长的过程中，我们要逐渐学会兼顾团体生活和独立个性的发展，建立行为准则，做出明智的决定。

扬扬，不用太担心，姑娘相信你会做一个正确明智的抉择，期待你的分享。

启姑娘



创Sir：

创Sir,我在初二上学期从乡下转学过来这里读书，可这么久了，我感觉自己还是未能融入班级。我听不懂粤语，很多话题插不上嘴，大部分时间我就只能静静地坐着。班上同学又会笑我“乡下妹”、“没文化”等等，还做出一些排斥我的举动，我很不开心，我不想跟他们交朋友，更不想在这个班呆下去。我该怎么办呢？

菲菲

处理人际关系的20条小技巧

- No1. 稍微一亲近就口无遮拦的毛病必须改。
- No2. 多把“你听懂了没”换成“不知我能否表达清楚。”
- No3. 别人给他发消息一定要回，就算不想聊也可以告诉他，哪怕是用表情或者标点来委婉的表达。
- No4. 做错了事情，不要找借口和理由，认错就是了。
- No5. 圈子不同，不必强融。
- No6. 别把秘密告诉风，风会吹过整片森林。
- No7. 人前不应该说的话，背后也别说。
- No8. 用“谢谢你”代替“谢谢”，虽然只是多了一个字，但是诚恳很多很多。
- No9. 不要没经过同意就随便看别人的手机。
- No10. 有些事情是要说出来，不要等着对方去领悟，因为对方不是你，不知道你想要什么。
- No11. 打破别人的喜悦，这是一件很没礼貌的事情。
- No12. 不熟的人别乱开玩笑。熟的人也是。
- No13. 不要在讨厌的人面前露出你讨厌Ta的神情，不要在认识你讨厌的人面前说他的坏话。
- No14. 别对朋友说狠话，恶语最伤人。
- No15. 初次见面时，要努力记住别人的名字。
- No16. 在最愤怒的时候忍住最伤对方的那句话。
- No17. 别人可以自嘲，但你千万不要附和。
- No18. 永远不要对一个人的努力嗤之以鼻。
- No19. 不要为了人际关系，逼着自己做好人，要有自己独立的个性和原则。
- No20. 和陌生人发短信，一律称呼“您”，如果是自己主动发的，末尾要加上“打扰您了”。

菲菲：

从你的文字里，创si我感受到一种情绪，害怕，甚至想逃离的感受。

我有些肺腑之言，分享给你：

成长路上，由于各种不同的原因，遭遇人际矛盾或交友挫折，在所难免。遭遇不能避免，关键在于怎样看待事件。菲菲你从初二上学期转学过来，既要适应新环境，也要发展新的人际关系。当认为自己不懂粤语就难以与班上同学交往时，就已经走入了一个自我封闭的区域，阻止自己迈出脚步去勇敢地结识朋友。因此，调整心态，主动出去，尤为重要。

首先，自我反思，思考自己难以与班上同学交往的原因是什么？是源于自己，还是源于班级的环境氛围？如果源于自己，有哪些方式能够改善目前的处境？如果源于班级氛围，能够寻找哪些资源帮助能打破局面？只有恰当地分析所存在的问题，才能让自己客观地看待处境，调整积极的心态，采取积极的措施。

其次，要保持培养自身良好品质。每个人都渴望与具有良好品质的人交朋友，因为跟他们交往会感觉舒服，能够获得支持与助力。在人际交往的过程中，要表现真诚，学会表达尊重，也要做到宽容；同时，微笑是最好的名片，以微笑待人，乐观开朗，将能有效拉近心理距离，让他人感受到你的正能量。

最后，别忘了要主动出击。友情不会自然而然地来，要避免让自己处于被动等待的状态。例如，主动向他人打招呼；主动为他人提供帮助；积极参与班级事务，主动承担责任等。此外，积极参加社区活动与义工实践，将会使你获得更广阔的交友平台，有助你在他人身上学习到不同优势，发展自身各方面的能力，也是一个不错的途径哦！

菲菲，创si相信你是一位善良乖巧且有勇气的好孩子，相信上面分享能带给你积极的动力。期待你的分享噢！

创si



以下机构信息，希望帮到你更多：

顺德启创-容桂青年坊：（0757）29227542、13378482346

容桂心声热线援助会：（0757）26611234、26621234

容桂家庭暴力防护中心：（0757）29213290

新容奇医院咨询预约、服务热线：400-0757-955

容桂街道司法所：（0757）28387790

特别鸣谢

容桂街道农业和社会工作局

容桂街道教育局

劳日升律师

君诺未成年人保护公益服务中心

胡锦涛超职业技术学校14级计算机动漫与游戏制作

出版：佛山市顺德区启创青少年社工服务中心

资助：共青团容桂街道委员会、广东狮子会德爱服务队

机构网址：<http://www.qichuang.org>

故事脚本：容桂青年坊

资料信息来源：“和谐校园齐创建”资源套、广州珠海区青年地带手机app
君诺KingPromise、社工客

刊物设计：井上设计工作室

绘图：李陈玲、胡汇贤、陈浩俊

出版日期：2016年4月

出版数量：7300册

版权所有，不得翻印