

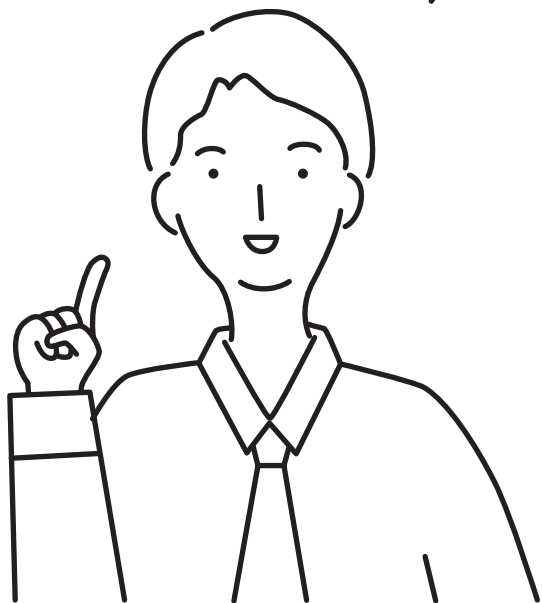
前言

进入大学生活后,你将不得不面对学业、交友、求职等,和之前完全不同的各种问题。与此同时,很多烦恼也会随之而来吧。

也许你想和别人倾诉但过于害羞不敢表达,也许你身旁没有合适的倾诉对象。

这种种问题有些花费一点功夫就能自己解决。而我们在这一,对于碰到有些问题难以抉择是否去倾诉的人,总结了一些大学生活常见问题的解决方法。

这些方法不仅仅局限于解决现在遇到的问题,如果了解了其他问题的解决方案的话,你也可以在朋友或周围的人出现困扰时去帮助他们。所以请仔细阅读本手册。如果有想了解更多详细内容,或想解决手册里并没有列出来的其他问题的同学,请咨询邻近的校园生活健康支援中心。



各位的烦恼,我们的使命!

【校园生活·健康服务中心(キャンパスライフ・健康支援センター)地址】

○周一~周五 接诊时间 9:00-17:00

※伊都校区中心区学生相談室(中心1号馆1楼)(伊都キャンパスセンターゾーン学生相談室、センター1号馆1階)和箱崎校区学生相談室(50周年纪念讲堂2楼)(箱崎キャンパス学生相談室、50周年纪念讲堂2階)的接诊时间为周一到周五到10:00-17:00。

○<http://www.chc.kyusyu-u.ac.jp/>

伊都校区中心区(伊都キャンパスセンターゾーン)

学生相談室、中心区1号馆1楼(センターゾーン学生相談室、センター1号馆1階)
-----092-802-5820
健康相談室、BIGSAND2楼(健康相談室 ビッグさんど2階)
-----092-802-5881

伊都校区西区(伊都キャンパスウエストゾーン)

健康・学生相談室、西区3号馆3楼(健康・学生相談室共通、ウエスト3号馆3階)
-----092-802-3297

箱崎校区(箱崎キャンパス)

健康・学生相談室、国际大厅旁边(健康・学生相談室共通、国際ホール横)
-----092-642-2287

病院校区(病院キャンパス)

健康・学生相談室、医学系管理棟1楼(健康・学生相談室共通、医系管理棟1階)
-----092-642-6889

筑紫校区(筑紫キャンパス)

健康・学生相談室、运动场边上(健康・学生相談室共通、グラウンド横)
-----092-583-7685

大桥校区(大桥キャンパス)

健康・学生相談室、保健设施棟2楼(健康・学生相談室共通、厚生施設棟2階)
-----092-553-4581



面向学生的自我保健系列

【校园生活篇】

1. 学生相談・心理咨询Q&A
2. 闲聊的技巧
3. 考试和发表的心得
4. 改掉拖延症
5. 从失败中走出来
6. 青年期及亲子关系
7. 愤怒情绪的控制
8. 写给来自其他大学的新生
9. 合理规划日程的方法
10. 大学生的朋友关系
11. 退学?
12. 写给今后想要去留学的人

【身心健康篇】

1. 睡眠障碍
2. 头痛
3. 贫血
4. 肠道小话
5. 适应障碍
6. 焦虑症・恐慌症
7. 抑郁症的原因
8. 抑郁症的症状
9. 自律神经和自律训练法
10. 舒缓放松
11. 吸烟有害健康
12. 关于传染病

发行方:九州大学校园生活·健康服务中心(キャンパスライフ・健康支援センター)

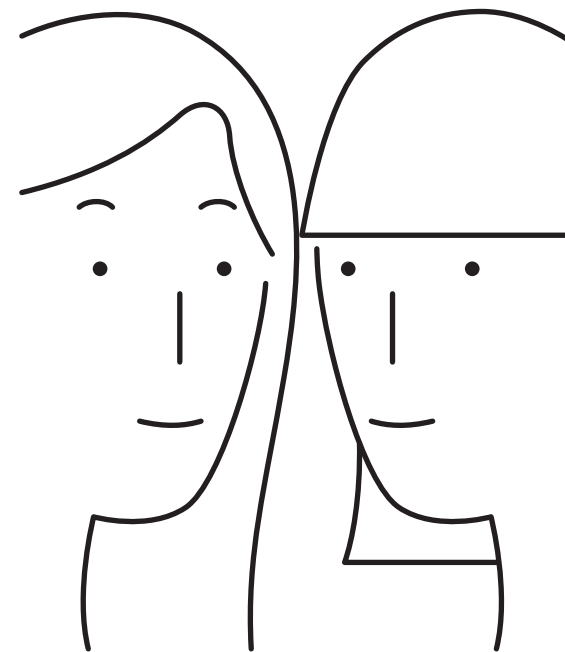
校园生活的



自我保健

校园生活篇 10

大学生的朋友关系



本手册分门别类的归纳了自身状态不佳时,同学们自己也可以应对的小常识。为难之时,本手册会起到指南的作用。

九州大学

九州大学校园生活·健康服务中心

大学生的朋友关系

为了每位同学都可以更好去面对并解决自身的问题。本手册根据不同的主题,归纳总结了一些学生应当具备的知识。当你遇见问题时请参见本手册,希望能帮助你。

大学生的朋友关系

- 朋友的本质是什么 -

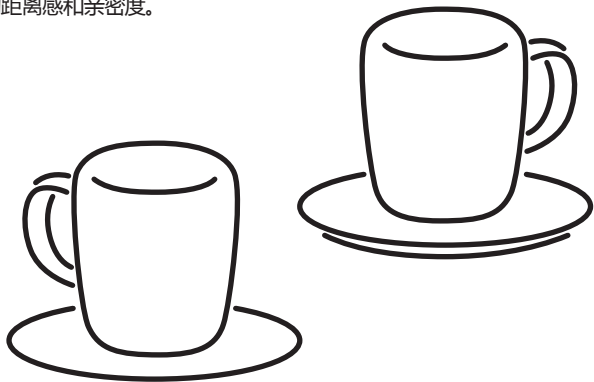
人们普遍都有‘想要有归属感,有亲近的朋友’‘想要别人认同自己的价值’这样的愿望。朋友关系一直是大学里人际交往中非常重要的一点。但在大学里,由于没有了‘班级’这样的拘束,‘在一块儿行动’的人就变少了,所以有很多人感到难以结识朋友。

1. 各种各样的‘朋友关系’

你想结识什么样的朋友呢?

- 能一起吃午饭的朋友?
- 在学习上能为你答疑解惑的朋友?
- 有共同爱好的朋友?
- 休息日能一起出去玩的朋友?
- 有共同志向的朋友?

总而言之,不同的朋友,就有各种不同的关系,互相之间也有不同的距离感和亲密度。



2. 对大学生来说朋友的作用

1 朋友,是倾诉的对象

在大学里大家有相同的立场、相近的年龄和价值观,偶尔会面对着同一种情况,所以大学的朋友更能感同身受,理解当事人的烦恼。再加上大家是平等关系而非上下级的关系,故而更能坦率的交换意见。

2 朋友,是竞争对手

不管是上课、学生活动、兼职打工,还是用的穿的,朋友也可以是一个好的竞争对手。人们通过和身边的人进行比较来完成自我评价(即社会比较)。与没有竞争对手相比,有与自己实力不相上下的竞争对手的人,更能从和他人的切磋琢磨中品味到自我价值和趣味。

3 朋友,是反映自我的镜子

大学的朋友圈,大多是由对相似的事物感兴趣,拥有相似的资质、能力及背景的人组成的。如果喜欢相同事物的话,就会觉得自己是该集体里的一员也不错,从而间接地得到了自我肯定。

3. 怎样搭话比较好呢?

应该聊些什么呢?

许多人不擅长交朋友。实际上要想要和陌生人成为好朋友,需要跨越好几个过程。自然而然成为好朋友时是意识不到这些过程的,而一旦意识到了这个过程,这个过程就意外的变得困难了。这里为大家介绍一些刚认识时聊天的要点。

1 首先从大家共同的话题开始

关于课程(那节课进展太快了吧)、关于课题(已经写完了吗?)、关于食堂(哪个比较好吃呢?)、关于学生社团(在学生社团做些什么呀?)、关于老师(和~~是不是很像啊?)、关于打工等等。

→Watch! 除此之外还和对方聊过其他话题吗?聊天时对方显得很紧张吗?我们可以试着——边观察——边聊天!

2) 自我介绍时的重点

经常出现“说些什么比较好呢?看看大家怎么说我也说些差不多的内容吧...”这样的情况吧。但是,自我介绍是被允许用于展示自我的时间。所以稍微夸张也不会惹人厌烦的,试试加入一个主题介绍自己吧。另外,倾听别人说话也是很重要的。可以发现彼此的共同点呀、相同的兴趣爱好等等,从那里开始也许就能展开话题啦。

3) 加深话题的方法

有时也有即使自己提起话题或展开提问,对方也可能以“这样啊...”来结束话题的情况吧。如果固定‘提问者’和‘回答者’的角色,那样聊天可能就很难进行下去。

如果最开始你是‘提问者’的话,那就试试那些能让‘回答者’聊下去的提问方式吧。

○对话终止式的提问 Closed Question:

能用“Yes/No”来回答的问题

○对话持续式的提问 Opened Question:

回答“What? Which? Who? Where? How?”的问题

那么,用Opened Question来展开话题吧!

4 自我表露的基本点

一步一步地推进

从出身地等关于自身的基本情况这些安全话题开始聊起吧。人际关系的本质是通过相同程度的资源·情报交换来进行维持和发展的(自我表露的回报性)。如果对方是你想要了解的人,对你比之前做了更多的自我表露的话,你也应该进一步地去进行自我表露。如果想要更地了解对方,那么我们就应该试试比之前更深一步地表达自我,如何?

与人交往中,想要说些有趣的话,想被认可都是人之常情。但是往往越意识到这一点越是适得其反。那么让我们放平自己心态,从对方感兴趣的话题开始吧。