

我的 青春 煩惱

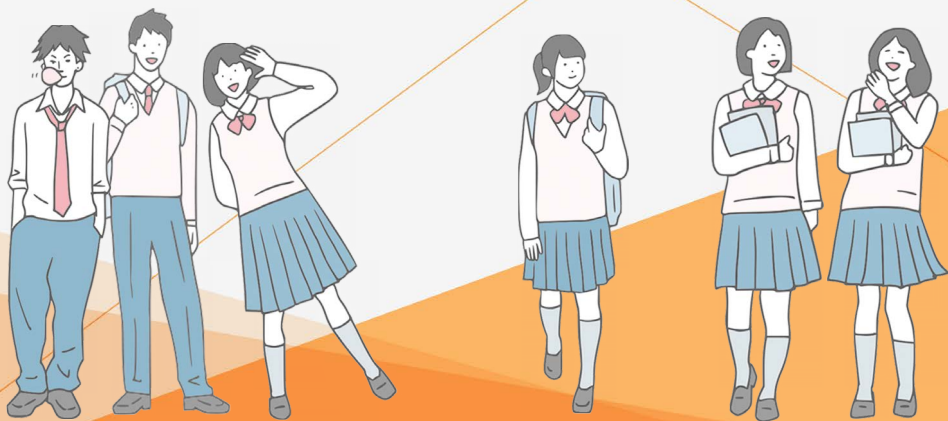
LILLIAN'S TALK

#好young
DISCUSSION GUIDE

手冊

姓名：

班級 / 座號：



我的 青春 煩惱

LILLIAN'S TALK

- 煩 交不到朋友，好孤單！
- 煩 為什麼我不能長得好看一點？
- 煩 情緒低落怎麼 UP？
- 煩 未來好茫然~~
- 煩 好友竟然背叛我！
- 煩 我只想當朋友可以嗎？
- 煩 嘿！停下來！謝謝你！
- 煩 父母吵不停！我好想消失！
- 煩 爸媽碎唸，我好抓狂！
- 煩 曖昧讓人心動，心動可以行動嗎？
- 煩 愛他，一定要跟他發生關係嗎？
- 煩 同居！行？不行？

交不到朋友，好孤單！



<https://youtu.be/MyaO0d7HMJ4>

今日煩惱 ...

我班上都會有一些小團體，很羨慕他們做什麼都在一起的感覺。我也有試著要跟他們互動，希望能跟他們在一起。但是他們給我的感覺都冷冷的，有時後還會故意避開我，讓我覺得蠻難過的，也覺得很孤單。我該怎麼辦？



我的成長

1. 描述過去經驗

回想自己或知道別人是否曾有過類似的狀況，請簡述：

2. 經驗中的心境與反應

回想自己或當事人，這樣的經驗感受是什麼？當時有做任何的事情來應對嗎？結果如何？

3. 自我覺察

A. 你覺得自己或當事人面對這樣的情境，內在的期待和需要是甚麼？

B. 如果可以，你覺得什麼事情可以幫助當事人減少這樣不舒服的情緒？

C. 你會如何描述你在團體中的角色？如果可以改變，你會希望你成為什麼樣的角色？

4. 反思與改變

你覺得，現在的你或當事人，如何來面對這個問題比較好？

我聽見，我看見

寫下影片中印象最深刻的字句或心得

小諸葛時間

透過自身經驗的反思和短片分享，我會對有今日煩惱問題的人，這樣建議...

重點整理

Lillian 將常見的交朋友難題分成：放不開的尷尬症、沒有共通點、天生不會交朋友三種類型。不同類型有不同的解決方式，Lillian 溫馨提醒：

1. 用你原本的交友方式；但是在團體中，先觀察、帶著好奇、欣賞別人。不用想太多，先試著這麼做再說。
2. 讓自己與別人的不同，成為自己的獨特魅力。
3. 學習、模仿別人的優點，把它內化成自己的交友特點。

找到專屬的交友方式，
遇見真情！



心情塗鴉

Handwriting practice area with horizontal lines. A blue pen is shown at the bottom right, with a small smiley face drawn on the lines.



關係滿學堂
Satisfying Relationship Center