

## 人際難?不難?

影片來源:青春發言人

你喜歡自己嗎?誰都不喜歡被比較和被忽略,為了擺脫這兩種令人不開心的感受,你是不是曾拼命模仿另一個人、另一種面貌,常常是偶像團體或是動漫角色,以抓取你覺得更棒的、被人讚賞的感受,卻常常化虎不成反類犬,反而自己更加難受。

其實,身份及價值的改變不只是透過表象,你以為模仿外表或故意與眾不同就能受到重視和吹捧,但這樣只會遮蓋自己原本的價質,更可能養出總是不滿足的心,反而會讓自己更有壓力。

請導師先帶同學觀看「交朋友好難」

(<https://www.youtube.com/watch?v=9iqYWBbhT1c>)後,分成小組討論及分享下面幾項問題:

1. 我對於交朋友感到很困難,常不知道用什麼方式去交朋友,或不知如何與朋友相處?
2. 我有朋友,但一個人時,總是覺得自己很孤單,無法與自己獨處?
3. 我也有這樣的困擾嗎?感覺比不上別人?我會擔心自己成績不好、沒有專長、沒有自信,小組報告時我總擔心自己無法提供好的意見,也逃避上台報告?

小組同學彼此分享完後,導師在請同學觀看「討厭分組報告,我就內向,怎麼辦?」(<https://www.youtube.com/watch?v=MSXdKNv4jQg>),並請小組討論及分享下面幾項問題:

1. 舒米恩如何從個內向害羞、不善於溝通的人,逐漸變成和同學愉快相處、甚至變成表演者的呢?
2. 我是內向的人要如何融入團隊?我是外向的人要如何協助同學融入團隊?
3. 對於上台報告,或高三到科大、業界面試時感到焦慮,該如何做才能減緩焦慮?