

在大学与他人联系 注意事项与信息



在大学结交新朋友，建立社交联系，可能看起来令人生畏，超出了你的舒适范围，特别是现在很多互动都是在网上进行的。社交联系不止于进行沟通来建立友谊、学习和社交同伴支持系统。

建立这些关系是大学旅程的一个重要部分。为了给你提供帮助，我们汇集了一些实用策略和注意事项。

保持开放的心态。

尽量尝试新的体验，结识自己可能不会自然而然地想接触的新朋友。尝试做到包容并接受多样性。大学生活就在于拓展自己在课程内外的世界观。

向他人微笑问好

如果你在Teams/Collaborate/Zoom上课或开会，尽可能打开电脑摄像头，这有助于他人与你产生共鸣，你也可以看到他人的面孔和反应，这就更像面对面互动。如果你无法打开电脑摄像头，可以在自己的头像中放上代表自己的相片，这样有助于与他人建立联系。

掌握互动机会

无论是网上分组讨论还是面对面互动，沟通都是建立联系的第一步。

尝试积极倾听并且尊重他人的意见。

确保每个人都有机会提出自己的观点。

积极主动，经营友谊。

每周留出时间联系一个朋友。表达感激之情，让朋友知道他们对你很重要。

组建一个学习小组。

一起学习不但让你获得学习方面的帮助，而且有助于你建立友谊。在Microsoft Teams创建一个团队，开始聊天。安排每周或每两周定期会面。

参加任何课内和课外活动。

志愿参加自己关心和热衷的活动。加入学生俱乐部，格里菲斯大学有**120多家俱乐部和学会**，这是结识与自己兴趣相同的人的极佳方式。

通过网上社区保持联系。

从虚拟健身班到网上社区实习项目，保持联系的方式有很多。查看格里菲斯大学的不同**网上社区**。

支持

适应大学生活，找到自己的方向，有时可能并非易事。如果你遇到困难，请寻求支持，这里有许多**不同的服务**，根据你的需要来提供支持。

如果你遇到情感困难，需要找人谈谈，请联系**辅导与福祉服务**。