

KẾT GIAO VỚI NHỮNG NGƯỜI KHÁC TẠI ĐẠI HỌC

Lời khuyên và thông tin



Kết bạn mới và kết giao về mặt xã hội tại trường đại học có vẻ như là một nhiệm vụ khó khăn và ngoài khu vực thoải mái của bạn, đặc biệt là hiện nay phần lớn sự tương tác là trực tuyến. Kết giao đã vượt ra ngoài sự giao tiếp để xây dựng tình bạn, hệ thống hỗ trợ đồng đẳng trong học tập và xã hội.

Xây dựng các mối quan hệ này là một phần quan trọng trong hành trình ở trường đại học của bạn và để hỗ trợ bạn, chúng tôi đã kết hợp một số chiến lược và lời khuyên hữu ích.

Cởi mở.

Cố gắng có những trải nghiệm mới và gặp gỡ những người mới mà bạn không thể bị thu hút một cách tự nhiên. Thực hành hòa nhập và đón nhận sự đa dạng. Ở đại học tất cả điều bạn nhận được là mở rộng thế giới quan của mình cả trong và ngoài chương trình giảng dạy.

Mỉm cười và chào hỏi người khác.

Nếu có thể, hãy bật máy ghi hình của bạn nếu đang có một lớp học hoặc cuộc họp trên tiện ích Teams/Collaborate/Zoom, điều này giúp những người khác liên kết với bạn và để bạn liên kết với người khác khi bạn có thể nhìn thấy mặt và phản ứng mô phỏng của họ nhiều hơn nếu so với sự tương tác trực tiếp. Nếu bạn không thể bật máy ghi hình, hãy đặt một tấm ảnh đại diện cho bạn trên hồ sơ tiểu sử của mình để giúp bạn liên kết với những người khác.

Nắm bắt cơ hội để tương tác.

Cho dù đó là trong các phòng chia nhóm trong cuộc họp trực tuyến hoặc các cuộc tương tác trực tiếp, giao tiếp là bước đầu tiên để kết nối.

Thực hành việc lắng nghe tích cực và tôn trọng ý kiến của người khác.

Đảm bảo rằng mọi người đều có cơ hội để nói lên quan điểm của họ.

Hãy chủ động và đầu tư vào tình bạn.

Dành thời gian mỗi tuần để liên lạc với một trong những bạn bè của mình. Bày tỏ sự đánh giá cao và để bạn bè của bạn biết rằng họ thì quan trọng đối với bạn.

Thành lập nhóm học tập.

Học chung giúp bạn trong việc học tập và xây dựng tình bạn. Hãy tạo nhóm trên Microsoft Teams và trò chuyện với nhau. Hãy sắp xếp thời gian định kỳ để gặp gỡ mỗi tuần hoặc mỗi hai tuần.

Tham gia vào bất kỳ hoạt động bên trong và bên ngoài của chương trình giảng dạy.

Hãy tình nguyện làm các việc mà bạn quan tâm và đam mê. Hãy tham gia vào câu lạc bộ sinh viên, tại Griffith chúng tôi có hơn **120 câu lạc bộ và đoàn thể**, đó là cách hàng đầu để gặp gỡ những người có cùng sở thích với bạn.

Giữ kết nối thông qua các cộng đồng trực tuyến.

Có rất nhiều cách để giữ sự kết nối từ các lớp thể dục ảo đến các chương trình thực tập cộng đồng trực tuyến. Xin tìm xem **các cộng đồng trực tuyến** khác tại Griffith.

Hỗ trợ

Đôi khi khó có thể hòa nhập và điều hướng thông qua đại học. Nếu bạn đang gặp khó khăn, hãy tìm kiếm sự hỗ trợ, có sẵn nhiều dịch vụ khác nhau để hỗ trợ theo nhu cầu của bạn.

Nếu bạn đang gặp các vấn đề về cảm xúc và cần nói chuyện với ai đó, hãy liên hệ với dịch vụ **Tư vấn và sự Khỏe mạnh**.