提升你的朋友游戏

你有没有想过，朋友到底意味着什么？你们一起出去玩，一起玩乐，但你们该如何互相支持？在困境中，你们该如何帮助彼此做出健康的选择？当你们意见不合时，该如何应对？

归根结底，就是提升你的朋友游戏。提升朋友能建立起彼此的联系，让你们彼此都感到安全，做真实的自己，同时理解生活正在发生，你们正在一起成长。

活动 #1—审视：说出你的价值观

提升朋友关系的第一步是花时间了解自己的价值观。

排序：*查看以下价值观列表及它们的描述。花点时间想想你敬仰的人（例如你心目中的英雄）和亲密的朋友。然后，列出你最喜欢的五项价值观：(1)你敬仰的人，(2)你的朋友，和(3)你自己。*

价值	描述	五大价值：		
		英雄	**朋友**	**自己**
仁慈	尊重、体谅和同情地对待他人			
慷慨	分享你的时间、资源和支持			
谦逊	愿意承认自己不知道一些东西或犯错，并向他人学习			
富有爱心	表达爱意和感激			
接受	拥抱他人，即使他们有缺点			
耐性	花时间支持他人，透过胜利和帮助他人克服困难			
幽默	能够通过笑声来缓解气氛			
精神	感觉与自身以外的事物相联系，例如：自然、文化或信仰			
尊重	重视他人的观点、信仰和界限			
值得信赖	值得信赖，信守承诺			
足智多谋	寻找方式来展现自己，即使这并不明显			
用心聆听	专注于正在分享的内容，不受干扰			
考虑周到	关心他人的舒适度，体贴周到且敏感			

写下来：*比较一下你的排名。这些相似之处和不同之处反映了你对你敬佩的人、你的朋友和你自己的期望。*

活动 #2 —观察：了解你的价值观如何提供帮助

注意以上图表中每个价值观是如何对应一种行动的吗？提升你的朋友游戏的第二步是用你的价值观来支持你的行动。以下建议展示了在与朋友进行更艰难的对话时，价值观如何引导你的行动和反应。

提示	设想	回应选项	为什么重要
坚持下去（即使这并不容易） **价值观：** 仁慈、值得信赖	你的朋友最近不常来，而且在学校里似乎心情低落。你想让他们知道你一直在他们身边。	别轻易放弃！给他们发短信，带他们最喜欢的零食给他们吃，或者问问他们是否愿意坐在一起，即使他们不想说话。	当有人遇到困难时出现，让他们知道自己并不孤单，你会支持他们。
倾听你朋友的心声，不要评判 **价值观：** 用心倾听和耐性	你的朋友和她哥哥很亲近。她哥哥和他的朋友们一直在吸毒，而她承认自己也好奇想尝试一下。她想知道这些毒品是否真的像人们说的那样有害。	让你的朋友说话，不要打断她或评判她。帮助她理解是什么驱使着她的好奇心。问一些开放式的问题，例如：“你对什么好奇？”“是什么让你有这个愿望？”“你能做哪些有益健康的事情来满足你真正的需求？”	为人们创造一个安全的空间来分享他们的感受，对于帮助他们理解为什么会有这样的感受至关重要。
寻找资源和值得信赖的成年人 **价值观：** 谦逊且足智多谋	你的朋友上学经常迟到，还经常错过足球训练。过去，他们经常跟别人说，他们的父母经常宿醉，很难搭车。最近，他们也经常逃课，而且说他们已经不在乎这些了。你知道他们的成绩下降了，而且比赛期间还经常被罚下场。	你不必知道所有答案，只需知道在哪里找到这些答案。去找一位值得信赖的成年人，或者问一下学校辅导员有哪些资源可用。和你的朋友分享你学到的知识，并帮助他们解决问题。	帮助你的朋友找到资源、制定计划并继续前进可以减轻其情绪负担，这样他们就不会感到孤独、困惑或不知所措。
庆祝美好时光（以及小胜利！）	你的朋友最近心情很低落。他们很沮丧，因为他	让他们知道感到沮丧是正常的，生活并非一帆风	庆祝大大小小的成功，有助于你的朋

提示	设想	回应选项	为什么重要
价值观： 慷慨且富有爱心	们的姐姐前几天刚戒毒几周就吸毒了，现在又开始吸毒了。	顺。提醒他们，他们的姐姐可以重新开始，但是需要很大的力量。鼓励他们帮助姐姐庆祝重回她想要的健康之路。花些时间在一起。一起看电影、散步或吃冰淇淋来庆祝。	友建立信心和能力，无论发生什么事情，都能继续前进。
设定界限并尊重你朋友的界限 **价值观：** 尊重和考虑周到	你和朋友正在参加派对。你知道有些孩子可能会吸食毒品，你们俩想商量一下，如果有人向你们提供毒品，你们会怎么做。	不要害怕说“不”，听到“不”的时候也尽量不要生气。只要诚实一点，或许可以建议一些其他你们都愿意做的健康选择。	你的界限对于你的幸福很重要，它有助于引导你的友谊。

最重要的是……

保持真实。做真实的自己。不要试图成为另一个人。如果你不确定该如何回应或做出选择，不妨思考一下你的价值观，并让这些价值观指引你。你一定行！

价值观：接受。

为什么这一点重要：做你自己可以帮助你成为你想要的朋友。

彼此接受：通过价值观提升友谊

演练：*设想你被分配的场景，首先运用我们之前讨论过的价值观，构思你自己的健康应对策略。然后想一下你的英雄会如何应对这种情况？你的亲密朋友会如何反应？*

一旦你做出了健康的反应，就与你的伙伴/小组一起演练，并讨论是否应该改变任何事情以成为一个更好的朋友。

活动 #3—团结起来：向朋友寻求帮助以做出艰难的选择

更好的朋友可以帮助彼此在面对困惑的选择时不那么孤单，尤其是当面临尝试阿片类药物（如芬太尼）和其他物质的压力，或者在弄清楚如何停止使用它们时。

*感到压力要用药。*让你的朋友知道他们还有其他选择，并想出其他娱乐或放松的方式。

*正在与药物滥用作斗争。*倾听你的朋友，试着理解他们吸毒的原因，但不要评判他们。准备好可以分享的资源，帮助他们戒毒。

*庆祝健康的选择。*庆祝朋友的成功——即使只是小事——并鼓励他们在犯错时继续尝试。

笔记

笔记