



- ☐ 2. 我会和朋友互相帮助学习,共同提高成绩。
- ☐ 3. 我会和朋友取长补短,一起完成合作项目。
- ☐ 4. 我会和朋友一起庆祝生日,分享喜悦和快乐。
- ☐ 5. 我会和朋友互相支持、鼓励,共同面对困难。
- ☐ 6. 我会和朋友互相分享生活技能,一起成长和进步。
- ☐ 7. 我会和朋友一起锻炼,保持身体健康。

说明 如果你画的“√”较多,说明你会和朋友互
很好地维持友谊;如果你画的“×”较多,说明你需要
持友谊的方法。



科学研究

心理学研究发现,互相帮助是友谊的基石,支持彼此的信任感,提高了友谊的质量和持久性。友谊对
关重要,它减轻了孤独感,提升了幸福感,帮助我们
活的挑战。



策略方法