

连接和善意

我们都需要与他人连接，传播善意，这是人类的天性。为了保护自己和他人，我们都应该居家隔离，那怎样去保持连接呢？当你偶尔出门散步或购物时，如何尽可能地传播积极影响？

传递善意的10个技巧

以下列举了一些简单建议，可以帮助您在2分钟内与2米距离的人建立联系。当您在户外散步，却不能和他人拥抱，握手，运动，开展兴趣爱好，甚至趁孩子们玩耍时一起喝茶，它们可能会派上用场。

1 打招呼——点头，唱歌，挥挥手，示意脱帽致敬，手放在心旁，双手并拢在胸前。

2 给人温暖的微笑，增加眼神交流，称呼他们的名字。

3 如果不熟的朋友，闲聊几句——“今晚晚餐吃了什么？最近看了什么好剧？你有宠物吗？你在种香料吗？你正在读什么书？”简单的闲聊而产生的连接感，能让你回到之前充满挑战的生活。

4 聊聊你最棒的(或最烂的)笑话！困难时刻我们都需要一点幽默感。

5 问候他们和他们的家人。学会倾听。如果他们不开心，理解他们的感受。感到压力或担忧很正常，面对疫情，我们要携手共进。

6 表达积极愿景。可能略有尴尬，但疫情肆虐期间，它表达的是一种关怀。您可以说：“我希望明天会更好”，或“我会想念你的”

7 问是否能帮助他们什么？您可能不一定能帮上忙，但通过询问他们能感受到您的善意。

8 交换电话号码，双方都能多一个邻居的联系方式

9 简短(少于2分钟)而友好的交流。您可以说：“我们继续前进吧，下次再见”

10 如果可能，做个有趣的告别——蹦跳，跳过一个圆圈，屈膝礼/鞠躬，拍手，隔空击掌。尽量保持乐观，即使不开心也是——振奋彼此的情绪。

您可能是他在户外唯一遇到的熟人，因此这些交流很重要。这样的连接也会让您感觉更好。

发起挑战

您是如何保持心理健康的？分享您的创意并
@STREATMelbourne

当感到孤单时如何与别人建立连接

与关心我们的人连接很重要。他们能给我们安全感，改善身心健康。他们在不同场合成为我们的朋友，可能是在家中、学校、社区，他们也可以是宠物，又或是结交于社交媒体、网络游戏等网络空间的知己。

找到“我们的部落”很重要，它能带来自我认同感、归属感和集体认同感，并能互相分享、信任和帮助。我们互相照顾，而感到更加安全和包容。

归属感和亲密感确实能改善您的身心健康和生活质量，有利于学习、教育和工作。



“作为一个粗略的经验法则，如果您不属于任何群体，但决定加入一个群体，那么您明年的死亡风险降低一半”（罗伯特·普特南，《独自打保龄球》，1995年）

建议包括：

- » 维持已有的关系——列出清单并每周致电一次
- » 通过电话、电子邮件、视频通话的方式，联络许久不联系的家人和朋友
- » 加入某个业余爱好的网上聊天群
- » 在邻居的信箱中留张便条，或一朵花，或一些折纸，或一张图画
- » 遛狗，对路人微笑，即使没有停下脚步
- » 安排同时在电话里喝茶
- » 一起玩网络游戏，边玩边聊天
- » 与邻居交换着做饭
- » 教孩子们如何园艺，在小盆里种些药草或农作物
- » 每天在同一时间收听广播节目

最棒、最差、最有趣

与家人、朋友联系。每晚在饭桌上聊天，玩“最棒、最差、最有趣”游戏。轮流进行：

- » **最棒**：询问那天发生的最棒的事是什么，每个人倾听，轮流回答
- » **最差**：询问那天最糟糕的事情，并问他们是如何调整和接受挑战的，轮流回答
- » **最有趣的**：询问那天最有趣的事是什么，然后一起大笑

微笑是会传染的。

您能让别人一天都很快乐！

如何帮助他人找到亲密感和归属感

面对恐惧和压力，只关心自己身边的人，对某方面和自己不同的人群持怀疑态度，这是很常见的。冠状病毒一视同仁，我们也应该一样。所有人都面临困境。每个面临艰难生活人，也是别人的兄弟、女儿、父母或童年玩伴。

面对疫情，我们携手共进。

社会排斥

- » 250万澳大利亚人无法上网
- » 预计将有100万澳大利亚人因冠状病毒而失业
- » 去年有500万澳大利亚人经历了粮食安全状况
- » 五分之一的澳大利亚人有精神健康问题
- » 1/3的妇女在一生中经历过暴力
- » 超过一百万澳大利亚人遭受严重的社会排斥
- » 15岁以上的人中有25%经历了某

种程度的社会排斥

- » 五分之一的澳大利亚人受到严重歧视
- » 歧视会导致身心健康不佳，甚至缩短寿命

这是同舟共济的时刻，而不是互相疏远。

人际交往挑战：

人们聚在一起不难，彼此的共同点比想象的要多。快来参加人际交往挑战！

当遇到和你很不一样的人，试着挑战自己，找出至少三个你们之间的共同点(例如家庭、爱好、梦想、恐惧、音乐、口味、人性)。其中最令你惊讶的是哪个？



待在家里，保持安全，保持联系！

我传递善意、建立连接的计划

审视自己的价值观,能帮助我们更清楚地了解在哪里、如何、和谁进行连接。它能帮助我们在危机中做出更有意义、值得自豪的决定。

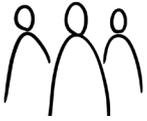
我的超能力是.....



上周,当.....时我感到与人连接了。



我喜欢和.....的人在一起



我上周看到的一个善举是.....



我是那种.....的人



为了让他人感到连接和关心,我将做这三件事:

•

.....

•

.....

•

.....

.....对我来说真的很重要

