

你给我蛋糕，我送你薯片，“零食交友”真能交到好朋友吗？

## 不要刻意讨好 坚持真诚自信

朋友之间交换小礼物可以增进友情，而现在不少中小学生在每天上学要带上零食，只为了多交到几个朋友。有的学生认为，“零食交友”能让他们身边总围着同学，大家说说笑笑的，很开心，有越来越多的同学加入他们的“零食交友”大军中……



在一起吃饭、彼此交换零食、文具等方式来维护朋友圈，或者扩大自己的社交圈，这些都是模仿成人的做法，是想平衡或拉近一定范围内的人际关系。孩子们“零食交友”的做法不能一概否定，而是需要老师和家长帮助他们甄别利弊，并加以正向引导。

白丽娜老师建议，首先应该提醒孩子的是，“零食交友”中的“零食”尽管是交友的媒介，也要注意个人卫生，不能因此引起纠纷。其次要引导孩子客观看待“零食交友”。在成长过程中交到好朋友的方式有很多，交换零食只是方法之一，并不是唯一。特别是对低龄的孩子来说，过度迷恋“零食交友”会引起他们的认知偏差，因此家长和老师要在孩子年龄尚小的时候，多鼓励他们通过集体活动结识朋友。再次，有的孩子认为朋友越多越好，而“零食交友”的方式往往会让他们结交到更多朋友，这种表面上的热闹会让他们“上瘾”，反而忽视了“保持自我”才是交友的正道。因此，家长和老师要告诉孩子最好的交友法则是“以真心换真心”，不能为了交朋友而失去本应坚守的原则和底线，真诚自信的人才是大家心中朋友的最佳人选。

(据《今晚报》贾林娜)

### 讲述： 为交朋友，零食当上“急先锋”

开学一个多月了，小君的班里已经进行了两次“零食大清理”，每次清理后，讲台上都会被五花八门的零食占满。小君说，被清理出来的零食基本上都是没有打开包装的，大家带零食到学校，主要还是想通过互相交换零食来交到朋友，我就特别喜欢这种“零食交友”的办法。

小君坦言，我平时不爱说话，朋友也不多。看到周围有性格开朗的同学，身边总是围着好几个朋友，几个人有说有笑，让我特别羡慕。后来我发现，班里有同学每天带零食，一到课间或午休的时候，就分给同学。过段时间，这几个同学就成了好朋友。于是我也尝试着这么做，先送给几个经常跟我说话的同学，他们也会送给我零食，我们从聊零食开始，慢慢地，还交换玩具、文具，一来二去大

家就成了好朋友。我们交换零食，并不是为了吃，只是有了能在一起聊天的机会。现在，班里有好几个同学都用这个办法成了“社交达人”。

### 建议： 保持自我，才能交到真心朋友

天津河西区教师发展中心心理教研员白丽娜老师说，孩子通过凑

## 人人争做诚信内蒙古“代言人”

内蒙古自治区党委宣传部