

彩橋



本通訊旨在加強衛生署學生健康服務和學校之溝通

二零一一年三月

第五十期

衛生署學生健康服務出版

編者的話

我們常以為自己有很多朋友，每當節日，都有一大班人在身邊團團轉；課室裏有三、四十個同學；在facebook和MSN的名單上有數不盡的「朋友」名字。有否想過朋友是怎麼一回事呢？朋友不單是解悶、或吃喝玩樂的玩伴。朋友更是與我們一起成長，互相慰問關心，分享喜與樂，分擔困難和互相扶持的同行者。當你有心事時，朋友的聊天，會為你分擔壓力。當你徬徨，不知所措，一句鼓勵說話，能為你打打氣。當你做錯事，朋友不會計較，卻會提出意見，提醒你，勸勉你改過。

朋友不是以外貌、金錢或利用價值換取得來的；而是以坦率、真誠和互相體諒的態度建立出來的。不論大家相隔多遠，聯絡有幾頻密，我們都有不同類別的朋友，為生命增添姿采和活力。今期的主題文章正是臨床心理學家鼓勵我們拿出時間、心思和誠意去與朋友交往，學習怎樣作朋友的朋友。



編輯委員會：唐雅穎醫生、陳淑儀護士、蔡寶鳳護士、黎昭華護士、陳建佩護士

電話：2349 4212 / 3163 4600 傳真：2348 3968

Website 網頁：<http://www.studenthealth.gov.hk>

英文版刊載於網頁上

English version is available on our website.

編者的話

建立友誼的魔法

臨床心理學家
翁敏儀



引言

電影《哈利波特》或原著小說，描寫三名長期患難與共的知心好友，一起對抗惡魔。我們也許會因為故事主角與朋友的真摯友誼深受感動。他們喜歡花時間在一起，享受一起玩樂和學習的時光，並能互相合作，體諒對方的困難，在面對困難時互相幫助。這些都是構成「友誼」的元素。你又如何與朋友建立友誼？你喜歡跟哪些人在一起？你能在他們有困惑時提供意見，並在他們需要幫助時提供協助嗎？

友誼的可貴

朋友的愛、真誠和歡笑伴著我們走人生的路，既一起分享種種樂事，也一同衝破重重難關。而且在發展友誼的過程中，除了得到「朋友」，我們經常遇到各種處境，提供了社交能力的訓練機會，有助促進心理社交發展以及個人成長。友誼的可貴，難以言盡，卻可歸納為以下幾點：

(1) 確認自我價值

與朋友相處時，別人對我們的反應，提供了很重要的訊息，讓我們知道別人心目中的自己是怎樣的，這可以成為我們如何看自己的重要基礎。我們也有機會觀察自己與別人的分別，從而建立自我價值的概念。

(2) 學習與人和諧相處

我們在提出意見時，學習如何使用合適語氣及表達方法；面對批評時，學習如何接納別人的意見；意見不合時，學習解決衝突的技巧；遊戲時，學習遵守遊戲規則；別人有困難時，學習伸出援手，提供支持。

(3) 互相學習及成長

我們各人有一己之長，在學習的過程中，能夠互相學習彼此的長處，增進彼此的知識，促進成長。

(4) 彼此關懷及支持

我們與朋友和諧相處時，會有許多歡樂的時刻，彼此都會感到愉快。面對困難時，朋友給予的支持、協助和鼓勵，或者與我們一同渡過難關，都會為我們減低所面對的壓力。



友誼之道

同學在建立友誼的過程中，有時會受挫折或感到失望，友誼不是想像中的快樂和滿足。以下個案描述了同學在學校與其他同學或朋友相處時的情況，我們可從個案中分析同學的社交行為及態度，認識一些建立友誼時要注意的地方，尋找如何改善彼此的聯繫。

個案一



立仁說話能力強，喜歡表達意見，與同學分組合作時，喜歡「話事」，吩咐同學完成各類工作。他今年是小二學生，當老師委任他當「科長」時，他非常熱心，又常指揮同學。因此，同學都稱他「話事仁」。

友誼必須建立在互相幫助、合作及共同參與的關係之上。初小同學的友誼關係，比較自我中心，一般會以滿足自己的需要為先，較少顧及別人。領導才能固然值得讚賞，但分享，合作和禮讓的行為也同樣重要。所以，小學生領袖應學習多些留意別人的參與，循序漸進地學習理解別人的想法。例如「別人停下我再說」是一項經常合用的技巧。

在活動時，如果只有自己在說話，給予指令，其他同學便不能感受到共同參與的氣氛，不願意和你做朋友。同學可學習「輪流」，讓別人也有機會參與。別人正在表達意見時，待他停下來才說出自己的意見。這樣，大家都能參與了。看見別人需要幫助時，先向他提議：「我來幫你，好嗎？」讓他也表達意願，人們通常很樂意接受誠懇的幫助。

個案二

小四的家豪常在課堂說笑話，或做一些誇張的動作引起同學注意及笑聲。而同班同學家權則常和應同學所說的笑話，偶然亦會跟隨別人去戲弄其他同學。但當老師在授課時邀請他們答問題或發表意見，他們又顯得沒自信，不願意嘗試。

若果同學未能透過學習成就取得朋輩認同，可能會以其他方式來增強自信。同學做出引人注意的行為，只可以引來搭訕和哈哈大笑。戲弄別人或盲目跟隨朋輩，不是增加別人認同或建立自信的好方法，和應也不是唯一交朋友的方法。不恰當的和應，更可能會令其他同學受傷害。

同學做出引人注意的行為或盲目跟隨朋輩，反映他們可能欠缺正面的社交技巧去建立友誼，及欠缺自信。我們宜多加發掘同學的優點，多給他們承擔任務及助人的機會，能協助他們建立正面的自我形象，不必以誇張方式引人注意。從幫助人和與人分享的機會中，建立良好的人際關係，亦有助得到認同和結交朋友。

個案三

小六的詠雯容易堅持己見，又會認為別人故意戲弄她，例如，她指責同學在傳遞習作簿時故意把它掉落地上。她經常向老師和母親投訴。班內一些同學被她投訴過後，慫恿其他同學排斥她，當中有些同學亦盲從跟風。所以，詠雯小息時只好獨個兒在班房做功課。

要避免因偏執而與人產生誤會，同學要提醒自己「停一停，想一想」，讓自己冷靜，以清醒的頭腦，像偵探一樣考慮事情發生的各種可能性，不要立即判斷自己是受害者。例如，同學是否故意戲弄？若是真的，便要適當地表達自己的不滿。若以平和的語氣說出來，並提議改善問題的方法，便能夠表達出願意討論的態度，如：「我不喜歡你弄掉我的習作簿，不如下次傳簿時，先



告訴我，讓我可把它接穩。」若果欠缺實在的證據證明同學故意戲弄，便要學習包容及接納別人偶然的錯誤。

面對被人排斥時，可先檢討自己有沒有須要改善的地方。說話時的語氣及態度能影響別人是否願意跟我們做朋友。若能有禮貌，願意聆聽，懂得欣賞別人，錯誤時向別人道歉，別人便會喜歡跟自己相處。自己先以友善的態度對待別人，便會促使別人以友善的態度對待自己。

改善社交技巧的方法是多些同理心，多從別人的角度思考，體諒他人的處境。每一位同學皆是獨特的，在面對不喜歡的同學時雖然未能即時接納，也不應排斥他。學習一些與人協商的技巧也有幫助，因為協商是找一個令雙方皆能得益的方法，並非只有一方贏，另一方輸。若排斥問題很嚴重，例如，同學向別人誇大自己的問題，或以威嚇的方式阻止其他同學與你接觸，便要尋求師長的協助。

個案四

偉恆性格內向，平日說話不多，同學認為他說話詞不達意。升上中一後，與同學分組做專題研習時，同學說他不善匯報，故指派很多準備工作給他，他感到工作繁重，但沒有機會擔任匯報的工作，亦沒有把自己的想法告訴組員。

同學表達自己的想法及需要，可讓同學多些了解他，是有助建立友誼的。但如果自知表達能力不強，常常避免在人前說話，便漸漸形成「結巴」的自我形象。這情況下，同學應多加認識自己，發掘自己的優點和接納自己的弱點，建立正面的自我形象。說話只是能力或技巧的一種，並不代表個人的質素好壞或成敗與否。在分組專題研習中，若搜集或整理資料是自己的強項，可以樂意貢獻自己的力量，與組員配合，完成工作，讓同學認識你的合作精神和積極態度，有助與朋友建立關係。

家庭若可營造接受表達情緒及需要的氣氛，孩子有機會表達感受，和經驗到家人聆聽他的心聲，即使心中有不滿情緒，也能以平和的態度說出來。這有助孩子在學校與同學相處，表達自己。日常生活裏可以在低壓力的環境下訓練表達能力，例如，遇到自己擅長的事情，便加入討論或回應。若說話尚欠流暢，可配以眼神接觸，友善的語氣及適當的內容，便能夠合情合理，容易令人接受。亦可先嘗試參與一些不強調語言能力的活動，在其中學習與人相處。其後可參與不同類型的活動，逐漸加強說話技巧的練習，如打開話題，對人示好，回應別人提問，或適當地轉換話題等。

個案五

中三的芷晴喜歡分享自己的心事和秘密，然後認定對方為知心好友。但有時又懷疑好友在背後談論她。當看見好友在第一個小息時跟一班同學玩得興高采烈，但在第二個小息對她沉默時，她感到自己被冷落，懷疑好友不再享受跟她一起。

進入青少年階段，同學比在小學時更強調朋友之間的忠誠和互相信任，也喜歡互訴心事，甚至揭示私隱或秘密。自我揭示可以提升朋友的親密程度，但要考慮對方是否一個值得信任的人。若未能掌握其技巧，師長可嘗試引導同學思考對友誼的期望，對別人信任的底線，和一些值得跟好友分享的事情。同學可參考家人或老師們青少年時期如何向朋友傾心事、談秘密的經驗。分享秘密不是成為好友的唯一方法，不要以為把秘密告訴別人便代表對方已成為好友，或會自動為你保守秘密。

若以為別人不喜歡自己，可嘗試客觀分析，不要太快下結論。一些想法，如：「她沒有跟我談話，她一定不再喜歡跟我做朋友！」是否有足夠的證據支持？這個想法是基於客觀事實，還是主觀感覺？朋友在與幾個固定同學來往的同時，亦有很多機會參加各類活動和結識不同類別的朋友，這不代表朋友不喜歡自己而疏遠關係。嘗試從生活事例去引證所想，找一位值得信任的朋友或師長協助分析，才作判斷。



個案六

中五的樂欣常希望得到別人關心，在社交網站facebook流連，與網上朋友溝通，花許多時間留言給朋友，留意別人的動態，或自己的訊息有沒有被回應。當她在網上看見別人高興地分享聚會的經歷及相片時，她感慨自己沒有親密的知心好友，一時感到孤單寂寞。

互聯網提供了一個平台讓人知道別人的消息和動態，與人聯繫。但在網絡虛擬世界裏，很難建立真誠和互相信任的關係。社交網站只是其中一種與朋友溝通的方式，建立友誼的最佳途徑仍是多與朋友直接接觸。因為我們能用眼睛去觀察別人的行為及需要，用耳朵去聆聽別人的語氣，用適當的態度去跟人說話及溝通，感受對方所思所想，給予關心，從而加深了解與信任。這才是建立真摯友誼最有效的方法。

要與他人成為朋友，甚至知心好友，並非一朝一夕。我們可以鼓勵青少年耐心等待，不用太過執著短期內找到知心好友，也不要只顧流連社交網站而犧牲了直接與人溝通的機會。建議嘗試平衡上網和與人直接溝通的時間，多些參加學校的學會或志願團體的活動，增加與人直接相處的機會，和擴闊朋友圈子。另一方面是繼續在自尊自信、品格、溝通、情緒管理等方面成長。當我們學習如何作別人的朋友，或許能漸漸找到志趣相投的好友。



總結

縱使《哈利波特》的三位主角好友能運用魔法，但他們並沒有利用它來令別人變成自己的朋友，他們是透過關懷別人來建立友誼的。就像現實世界一樣，相似的性格，相同的嗜好，共同的經驗，令我們與人成為朋友。但要進一步建立深厚友誼，必須努力磨練自己與別人相處的技巧與態度。體察及關心別人的需要，勇於表達自己，建立互相信任的關係，與朋友和諧共處，就是與朋友成為知己的魔法。

參考資料

- Bukowski, W. M., Newcom, A. F., Hartup, W. W. (Eds) (1996). The company they keep: friendship in childhood and adolescence. Cambridge: Cambridge University Press.
- Erwin, P. (1998). Friendship in childhood and adolescence. London: Routledge.
- Montemayor, R., Adams, G. R., Gullotta, T. P. (Eds). (1994). Personal relationships during adolescence. California: Sage Publications.
- Prinstein, M. J., Dodge, K. A. (Eds). (2008). Understanding peer influence in children and adolescents. New York: Guilford Press.

當你遇到開心的事情，會找朋友分享；有困難時，會找朋友幫忙，訴說心事。朋友在我們生命中擔任非常重要的角色。因此我們要感謝朋友為我們帶來快樂，也要珍惜每一份珍貴的友情。以下是同學們對朋友的看法，與大家分享。

朋友是天上繁星。
雖不是時刻相見，
卻永遠支持着你



朋友是無價寶，
多多錢也買不到

朋友會告訴你有甚麼錯誤，
讓你有機會改過



朋友真誠的勸勉使人覺得甘甜

朋友要互相尊重



在學業上和生活中有朋友相伴，
會過得更開心，學業上更有進步



朋友是互相支持



朋友是說甚也可以，
沒有拘謹、沒有束縛的



朋友之間的坦誠溝通可以加深彼此的認識和減少誤會。溝通須要花時間，付出誠意和耐心聆聽，雖然並不容易做到，但對增進友誼是有幫助的。希望我們不要吝嗇與朋友坦誠溝通。

健康通訊站：

你們好。我叫欣晴。我是一個中一學生。本來我有兩個好朋友，Daisy 和 May，我們三人是要好的朋友，雖然經常吵架，但是不夠十分鐘就會和好。不過上次我跟她們吵架後，我們已不是好朋友了。這心事只得我的妹妹知道。

我有一個不同班的朋友 Judy，她是 Daisy 和 May 最討厭的人。有一次，Daisy 知道 Judy 沒有份參與校慶的幕後工作，便要我把 Judy 的 MSN 給她，她想奚落一下 Judy。我估她未必真的找她，所以便把 Judy 的 MSN 給她。之後 Judy 便對我冷淡，我想：肯定是 Daisy 奚落了她，她以為是我叫 Daisy 這樣做。回家後，我便打電話給 Daisy，問她有否奚落 Judy，她說沒有，我便收線。第二天，Daisy 和 May 罵我：問就是質疑，質疑就是不相信我。我便跑到洗手間，最後決定不理會她們。從此，我便當 Daisy 和 May 是陌生人。

不過，我真的想知，問=質疑=不相信嗎？算吧！現在我已有了另一班朋友，也一樣快樂！但是心裏也是不太舒服呢！

欣晴上



親愛的欣晴：

多謝你的來信。你在信中提到你與朋友的關係，以及在相處過程中遇到了一些問題，以致你心裏有些不舒服的感覺。

Judy 是 Daisy 和 May 不甚喜歡的人，我明白你處於其中，其實不容易。所以尊重別人很重要，例如你可以取得朋友的同意後才將她的 MSN 告訴別人。另外有時大家在一些事情上感到不舒服，可嘗試坦誠溝通，說出想法和感受，表達關心，加深彼此瞭解。你以為 Judy 對你冷淡，是因為 Daisy 對她做了一些事情，但你有否想過其他可能性呢？若是太快下判斷，便會容易產生誤會和不信任。

朋友之間，除了坦誠，有時也需要諒解和包容，你提及 Daisy 和 May 罵你，你便不理會她們。你可嘗試將事情向她們解釋，讓她們明白你的處境，你也明白她們心中的不快情緒。「問」是提出疑問或不清楚的地方，朋友之間是可以發問和回答問題的。除非當時的語調、態度等令人感到質疑，否則「問」並非表示不相信，也無須胡亂猜測。

你與 Judy、Daisy 和 May 曾是好朋友，若真的成為陌路人，真是很可惜，我建議你與她們恢復溝通，你的真誠和諒解或許幫助你們繼續這份友誼。你將心事與妹妹分享，又和另一班朋友一起玩，相信你是一個喜歡結識朋友的人。希望你繼續努力，與朋友建立和維持彼此的友誼。

祝 你與朋友的友誼更進一步

健康通訊站

有趣健康常識Q&A

問：以下哪些是與朋友相處時較為理想的行為或態度？

- a) 排別對方的錯處
- b) 留意到對方的情緒及需要
- c) 如果對方傷害我，我便以牙還牙
- d) 開玩笑時，我會傷害到對方

(答案：在本刊物內尋找)

珍貴友誼背後是彼此相處之道、誠意與愛心所交織而成的。誠意與愛心是出發自內心的情操。與人相處雖然也是出自一份心意，但亦有關乎技巧上的配合。每個人都會有一些較為理想的行為及態度讓人喜歡的；但也有另一些不太合適的行為或態度可能令人敬而遠之。以下是與人相處時，一些較為理想的行為及態度。

- ✓ 分享，合作，助人
- ✓ 積極聆聽，打開話題
- ✓ 告訴別人有關自己的事情，回應別人的提問
- ✓ 讚賞別人，表示欣賞和友好的態度
- ✓ 接納別人的讚賞並作出適當的回應
- ✓ 留意到別人的情緒及需要
- ✓ 適當地表達自己的感受和需要
- ✓ 面對衝突時能鎮靜情緒，與別人協商

健康小貼士



如欲查詢有關學生健康上的問題，
歡迎與本通訊站聯絡。

請在信紙上寫上
你的姓名、地址
及聯絡電話

九龍觀塘
啟田道九十九號
藍田分科診所四字樓
健康通訊站