

编者的话

我们常以为自己有很多朋友，每当节日，都有一大班人在身边团团转；课室里有三、四十个同学；在facebook和MSN的名单上有数不尽的「朋友」名字。有否想过朋友是怎么一回事呢？朋友不单是解闷、或吃喝玩乐的玩伴。朋友更是与我们一起成长，互相慰问关心，分享喜与乐，分担困难和互相扶持的同行者。当你有心事时，朋友的聊天，会为你分担压力。当你徬徨，不知所措，一句鼓励说话，能为你打打气。当你做错事，朋友不会计较，却会提出意见，提醒你，劝勉你改过。

朋友不是以外貌、金钱或利用价值换取得来的；而是以坦率、真诚和互相体谅的态度建立出来的。不论大家相隔多远，联络有几频密，我们都有不同类别的朋友，为生命增添姿采和活力。今期的主题文章正是临床心理学家鼓励我们拿出时间、心思和诚意去与朋友交往，学习怎样作朋友的朋友。



编辑委员会：唐雅颖医生、陈淑仪护士、蔡赛凤护士、黎昭华护士、陈建佩护士

电话：2349 4212 / 3163 4600 传真：2348 3968

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

英文版刊载于网页上

English version is available on our website.

建立友谊的魔法

临床心理学家
翁敏仪



引言

电影《哈利波特》或原著小说，描写三名长期患难与共的知心好友，一起对抗恶魔。我们也许会因为故事主角与朋友的真挚友谊深受感动。他们喜欢花时间在一起，享受一起玩乐和学习的时光，并能互相合作，体谅对方的困难，在面对困难时互相帮助。这些都是构成「友谊」的元素。你又如何与朋友建立友谊？你喜欢跟哪些人在一起？你能在他们有困惑时提供意见，并在他们需要帮助时提供协助吗？

友谊的可贵

朋友的爱、真诚和欢笑伴着我们走人生的路，既一起分享种种乐事，也一同冲破重重难关。而且在发展友谊的过程中，除了得到「朋友」，我们经常遇到各种处境，提供了社交能力的训练机会，有助促进心理社交发展以及个人成长。友谊的可贵，难以言尽，却可归纳为以下几点：

(1) 确认自我价值

与朋友相处时，别人对我们的反应，提供了很重要的讯息，让我们知道别人心目中的自己是怎样的，这可以成为我们如何看自己的重要基础。我们也有机会观察自己与别人的分别，从而建立自我价值的概念。

(2) 学习与人和谐相处

我们在提出意见时，学习如何使用合适语气及表达方法；面对批评时，学习如何接纳别人的意见；意见不合时，学习解决冲突的技巧；游戏时，学习遵守游戏规则；别人有困难时，学习伸出援手，提供支持。

(3) 互相学习及成长

我们各人有一己之长，在学习的过程中，能够互相学习彼此的长处，增进彼此的知识，促进成长。

(4) 彼此关怀及支持

我们与朋友和谐相处时，会有许多欢乐的时刻，彼此都会感到愉快。面对困难时，朋友给予的支持、协助和鼓励，或者与我们一同渡过难关，都会为我们减低所面对的压力。



友谊之道

同学在建立友谊的过程中，有时会受挫折或感到失望，友谊不是想像中的快乐和满足。以下个案描述了同学在学校与其他同学或朋友相处时的情况，我们可从个案中分析同学的社交行为及态度，认识一些建立友谊时要注意的地方，寻找如何改善彼此的联系。

个案一



立仁说话能力强，喜欢表达意见，与同学分组合作时，喜欢「话事」，吩咐同学完成各类工作。他今年是小二学生，当老师委任他当「科长」时，他非常热心，又常指挥同学。因此，同学都称他「话事仁」。

友谊必须建立在互相帮助、合作及共同参与的关系之上。初小同学的友谊关系，比较自我中心，一般会以满足自己的需要为先，较少顾及别人。领导才能固然值得赞赏，但分享，合作和礼让的行为也同样重要。所以，小学生领袖应学习多些留意别人的参与，循序渐进地学习理解别人的想法。例如「别人停下我再说」是一项经常合用的技巧。

在活动时，如果只有自己在说话，给予指令，其他同学便不能感受到共同参与的气氛，不愿意和你做朋友。同学可学习「轮流」，让别人也有机会参与。别人正在表达意见时，待他停下来才说出自己的意见。这样，大家都能参与了。看见别人需要帮助时，先向他提议：「我来帮你，好吗？」让他也表达意愿，人们通常很乐意接受诚恳的帮助。

个案二

小四的家豪常在课堂说笑话，或做一些夸张的动作引起同学注意及笑声。而同班同学家权则常和应同学所说的笑话，偶然亦会跟随别人去戏弄其他同学。但当老师在授课时邀请他们答问题或发表意见，他们又显得没自信，不愿意尝试。

若果同学未能透过学习成就取得朋辈认同，可能会以其他方式来增强自信。同学做出引人注意的行为，只可以引来搭讪和哈哈大笑。戏弄别人或盲目跟随朋辈，不是增加别人认同或建立自信的好方法，和应也不是唯一交朋友的方法。不恰当的和应，更可能会令其他同学受伤害。

同学做出引人注意的行为或盲目跟随朋辈，反映他们可能欠缺正面的社交技巧去建立友谊，及欠缺自信。我们宜多加发掘同学的优点，多给他们承担任务及助人的机会，能协助他们建立正面的自我形象，不必以夸张方式引人注意。从帮助人和与人分享的机会中，建立良好的人际关系，亦有助得到认同和结交朋友。

个案三

小六的咏雯容易坚持己见，又会认为别人故意戏弄她，例如，她指责同学在传递习作簿时故意把它掉落地上。她经常向老师和母亲投诉。班内一些同学被她投诉过后，怂恿其他同学排斥她，当中有些同学亦盲从跟风。所以，咏雯小息时只好独个儿在班房做功课。

要避免因偏执而与人产生误会，同学要提醒自己「停一停，想一想」，让自己冷静，以清醒的头脑，像侦探一样考虑事情发生的各种可能性，不要立即判断自己是受害者。例如，同学是否故意戏弄？若是真的，便要适当地表达自己的不满。若以平和的语气说出来，并提议改善问题的方法，便能够表达出愿意讨论的态度，如：「我不喜欢你弄掉我的习作簿，不如下次传簿时，先



告诉我，让我可把它接稳。」若果欠缺实在的证据证明同学故意戏弄，便要学习包容及接纳别人偶然的错误。

面对被人排斥时，可先检讨自己有没有须要改善的地方。说话时的语气及态度能影响别人是否愿意跟我们做朋友。若能有礼貌，愿意聆听，懂得欣赏别人，错误时向别人道歉，别人便会喜欢跟自己相处。自己先以友善的态度对待别人，便会促使别人以友善的态度对待自己。

改善社交技巧的方法是多些同理心，多从别人的角度思考，体谅他人的处境。每一位同学皆是独特的，在面对不喜欢的同学时虽然未能即时接纳，也不应排斥他。学习一些与人协商的技巧也有帮助，因为协商是找一个令双方皆能得益的方法，并非只有一方赢，另一方输。若排斥问题很严重，例如，同学向别人夸大自己的问题，或以威吓的方式阻止其他同学与你接触，便要寻求师长的协助。

个案四

伟恒性格内向，平日说话不多，同学认为他说话词不达意。升上中一后，与同学分组做专题研习时，同学说他不善汇报，故指派很多准备工作给他，他感到工作繁重，但没有机会担任汇报的工作，亦没有把自己的想法告诉组员。

同学表达自己的想法及需要，可让同学多些了解他，是有助建立友谊的。但如果自知表达能力不强，常常避免在人前说话，便渐渐形成「结巴」的自我形象。这情况下，同学应多加认识自己，发掘自己的优点和接纳自己的弱点，建立正面的自我形象。说话只是能力或技巧的一种，并不代表个人的素质好坏或成败与否。在分组专题研习中，若搜集或整理资料是自己的强项，可以乐意贡献自己的力量，与组员配合，完成工作，让同学认识你的合作精神和积极态度，有助与朋友建立关系。

家庭若可营造接受表达情绪及需要的气氛，孩子有机会表达感受，和经验到家人聆听他的心声，即使心中有不满情绪，也能以平和的态度说出来。这有助孩子在学校与同学相处，表达自己。日常生活里可以在低压力的环境下训练表达能力，例如，遇到自己擅长的事情，便加入讨论或回应。若说话尚欠流畅，可配以眼神接触，友善的语气及适当的内容，便能够合情合理，容易令人接受。亦可先尝试参与一些不强调语言能力的活动，在其中学习与人相处。其后可参与不同类型的活动，逐渐加强说话技巧的练习，如打开话题，对人示好，回应别人提问，或适当地转换话题等。

个案五

中三的芷晴喜欢分享自己的心事和秘密，然后认定对方为知心好友。但有时又怀疑好友在背后谈论她。当看见好友在第一个小息时跟一班同学玩得兴高采烈，但在第二个小息对她沉默时，她感到自己被冷落，怀疑好友不再享受跟她一起。

进入青少年阶段，同学比在小学时更强调朋友之间的忠诚和互相信任，也喜欢互诉心事，甚至揭示私隐或秘密。自我揭示可以提升朋友的亲密程度，但要考虑对方是否一个值得信任的人。若未能掌握其技巧，师长可尝试引导同学思考对友谊的期望，对别人信任的底线，和一些值得跟好友分享的事情。同学可参考家人或老师们青少年时期如何向朋友倾心事、谈秘密的经验。分享秘密不是成为好友的唯一方法，不要以为把秘密告诉别人便代表对方已成为好友，或会自动为你保守秘密。

若以为别人不喜欢自己，可尝试客观分析，不要太快下结论。一些想法，如：「她没有跟我谈话，她一定不再喜欢跟我做朋友！」是否有足够的证据支持？这个想法是基于客观事实，还是主观感觉？朋友在与几个固定同学来往的同时，亦有很多机会参加各类活动和结识不同类别的朋友，这不代表朋友不喜欢自己而疏远关系。尝试从生活事例去引证所想，找一位值得信任的朋友或师长协助分析，才作判断。



个案六

中五的乐欣常希望得到别人关心，在社交网站facebook流连，与网上朋友沟通，花许多时间留言给朋友，留意别人的动态，或自己的讯息有没有被回应。当她在网上看见别人高兴地分享聚会的经历及相片时，她感慨自己没有亲密的知心好友，一时感到孤单寂寞。

互联网提供了一个平台让人知道别人的消息和动态，与人联系。但在网络虚拟世界里，很难建立真诚和互相信任的关系。社交网站只是其中一种与朋友沟通的方式，建立友谊的最佳途径仍是多与朋友直接接触。因为我们能用眼睛去观察别人的行为及需要，用耳朵去聆听别人的语气，用适当的态度去跟人说话及沟通，感受对方所思所想，给予关心，从而加深了解与信任。这才是建立真挚友谊最有效的方法。

要与他人成为朋友，甚至知心好友，并非一朝一夕。我们可以鼓励青少年耐心等待，不用太过执着短期内找到知心好友，也不要只顾流连社交网站而牺牲了直接与人沟通的机会。建议尝试平衡上网和与人直接沟通的时间，多些参加学校的学会或志愿团体的活动，增加与人直接相处的机会，和扩阔朋友圈子。另一方面是继续在自尊自信、品格、沟通、情绪管理等方面成长。当我们学习如何作别人的朋友，或许能渐渐找到志趣相投的好友。



总结

纵使《哈利波特》的三位主角好友能运用魔法，但他们并没有利用它来令别人变成自己的朋友，他们是透过关怀别人来建立友谊的。就像现实世界一样，相似的性格，相同的嗜好，共同的经验，令我们与人成为朋友。但要进一步建立深厚友谊，必须努力磨练自己与别人相处的技巧与态度。体察及关心别人的需要，勇于表达自己，建立互相信任的关系，与朋友和谐共处，就是与朋友成为知己的魔法。

参考资料

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.

当你遇到开心的事情，会找朋友分享；有困难时，会找朋友帮忙，诉说心事。朋友在我们生命中担任非常重要的角色。因此我们要感谢朋友为我们带来快乐，也要珍惜每一份珍贵的友情。以下是同学们对朋友的看法，与大家分享。

朋友是天上繁星。
虽不是时刻相见，
却永远支持着你



朋友是无价宝，
多多钱也买不到

朋友会告诉你有甚么错误，
让你有机会改过



朋友真诚的劝勉使人觉得甘甜

朋友要互相尊重



在学业上和生活中有朋友相伴，
会过得更开心，学业上更有进步



朋友是互相支持



朋友是说甚么也可以，
没有拘谨、没有束搏的



朋友之间的坦诚沟通可以加深彼此的认识和减少误会。沟通须要花时间，付出诚意和耐心聆听，虽然并不容易做到，但对增进友谊是有帮助的。希望我们不要吝啬与朋友坦诚沟通。

健康通讯站：

你们好。我叫欣晴。我是一个中一学生。本来我有两个好朋友，Daisy 和May，我们三人是要好的朋友，虽然经常吵架，但是不够十分钟就会和好。不过上次我跟她们吵架后，我们已不是好朋友了。这心事只得我的妹妹知道。

我有一个不同班的朋友Judy，她是Daisy 和May最讨厌的人。有一次，Daisy知道Judy没有份参与校庆的幕后工作，便要我把Judy的MSN给她，她想奚落一下Judy。我估她未必真的找她，所以便把Judy的MSN给她。之后Judy便对我冷淡，我想：肯定是Daisy奚落了她，她以为是我叫Daisy这样做。回家后，我便打电话给Daisy，问她有否奚落Judy，她说没有，我便收线。第二天，Daisy和May骂我：问就是质疑，质疑就是不相信我。我便跑到洗手间，最后决定不理会她们。从此，我便当Daisy 和May是陌生人。

不过，我真的想知，问=质疑=不相信吗？算吧！现在我已有了另一班朋友，也一样快乐！但是心里也是不太舒服呢！

欣晴上



亲爱的欣晴：

多谢你的来信。你在信中提到你与朋友的关系，以及在相处过程中遇到了一些问题，以致你心里有些不舒服的感觉。

Judy是Daisy和May不甚喜欢的人，我明白你处于其中，其实不容易。所以尊重别人很重要，例如你可以取得朋友的同意后才将她的MSN告诉别人。另外有时大家在一些事情上感到不舒服，可尝试坦诚沟通，说出想法和感受，表达关心，加深彼此了解。你以为Judy对你冷淡，是因为Daisy对她做了一些事情，但你有否想过其他可能性呢？若是太快下判断，便会容易产生误会和不信任。

朋友之间，除了坦诚，有时也需要谅解和包容，你提及Daisy和May骂你，你便不理睬她们。你可尝试将事情向她们解释，让她们明白你的处境，你也明白她们心中的不快情绪。「问」是提出疑问或不清楚的地方，朋友之间是可以发问和回答问题的。除非当时的语调、态度等令人感到质疑，否则「问」并非表示不相信，也无须胡乱猜测。

你与Judy、Daisy和May曾是好朋友，若真的成为陌路人，真是很可惜，我建议你与她们恢复沟通，你的真诚和谅解或许帮助你们继续这份友谊。你将心事与妹妹分享，又和另一班朋友一起玩，相信你是一个喜欢结识朋友的人。希望你继续努力，与朋友建立和维持彼此的友谊。

祝 你与朋友的友谊更进一步

健康通讯站

有趣常识 Q & A

问：以下哪些是与朋友相处时较为理想的行为或态度？

- a) 挑剔对方的错处
- b) 留意到对方的情绪及需要
- c) 如果对方伤害我，我便以牙还牙
- d) 开玩笑时，我会伤害到对方

(答案：在本刊物内寻找)

珍贵友谊背后是彼此相处之道、诚意与爱心所交织而成的。诚意与爱心是发自内心的情操。与人相处虽然也是出自一份心意，但亦有关乎技巧上的配合。每个人都会有一些较为理想的行为及态度让人喜欢的；但也有另一些不太合适的行为或态度可能令人敬而远之。以下是与人相处时，一些较为理想的行为及态度。

- ✓ 分享，合作，助人
- ✓ 积极聆听，打开话题
- ✓ 告诉别人有关自己的事情，回应别人的提问
- ✓ 赞赏别人，表示欣赏和友好的态度
- ✓ 接纳别人的赞赏并作出适当的回应
- ✓ 留意到别人的情绪及需要
- ✓ 适当地表达自己的感受和需要
- ✓ 面对冲突时能镇静情绪，与别人协商

健康小贴士



如欲查询有关学生健康上的问题，
欢迎与本通讯站联络。

请在信纸上写上
你的姓名、地址
及联络电话

九龙观塘
启田道九十九号
蓝田分科诊所四字楼
健康通讯站