

# 輔導工作室

A colorful illustration of ten diverse children of various ethnicities and ages, holding hands in a circle. They are smiling and looking towards the center. The children are wearing different colored clothing: a yellow shirt, a purple shirt, a red shirt, a blue shirt, a green shirt, a pink shirt, a brown shirt, a white shirt, a grey shirt, and a blue shirt. The background is a light, warm tone.

跟你做個*Friend*

Wherever we are, it is our friends that  
make our world.

- Henry Drummond

# 跟你做個Friend

你能夠和身邊的同學建立良好的關係嗎？如果與同學的關係弄得不愉快，會影響學習和生活的情緒。反之，擁有良好的朋輩關係能為你的生活帶來無限的支持和溫暖。以下的小貼士可助你在校園中建立友誼。

## 1. 主動踏出第一步

大部份人在建立一段友誼的開始時，都會感到有些不自在。關係是需要時間培養的。

不妨試試向同學展示你的微笑、打招呼、主動表示你有興趣去認識對方、分享你的經驗、邀請同學一起用餐；見到同學遇上困難時，主動去了解他並提出你樂意幫忙。

參與不同的活動，例如：學會活動、宿舍活動、交流團等，亦是一個很有效的方法去擴闊你的人際網絡。

## 2. 尊重別人

很多人都習慣以自己為先，老是認為自己的想法總是最好，期望別人遷就自己，不肯聽取別人的意見。其實每個人都是獨特的，擁有不同的愛好和價值觀。

你可以嘗試以開放的態度去了解別人的想法和需要。如果別人的意見跟你的有頗大的差異，可否試試先接納他的意見，以後再請他考慮你的建議呢？

懂得尊重別人，同樣也會得到別人的尊重。相反，你的朋友可能因不能容忍你的固執而漸漸遠離你。



# 跟你做個Friend

## 3. 多讚賞

我們都喜歡被人稱讚，但都不習慣去讚賞別人。如能真誠地讚美他人，必能為你贏取友誼。要注意讚賞的內容必需是對方確實具有的，如其優良品性和特點。

例如可以說：「你件衫好靚呀！」「好鍾意你唔計較又肯幫人！」或「你呢個idea好得呀，真係要學吓你先！」

讚美別人會使別人和自己都感到愉快，形成人際關係的良性循環。

## 4. 具備同理心

同理心是一種關心與愛的藝術，亦是人際關係的潤滑劑。如果你能用心傾聽對方的說話內容，更重要是設身處地去意會對方話中所表達的感受，與他共鳴，再表達你的理解，必能贏得人心。

例如有同學對你說：「我又同女朋友嗌交，拒咗一個月，冇個禮拜唔同佢嚟，我唸都係算啦！」你可以回應：「我都唸住問你做嘅咁愁呀？原來係感情問題。你覺得同佢好唔夾，唔開心，唔知好唔好分手？」

又例如同學說：「唉！晚晚都趕功課，無費好瞓，但係點做都做唔完，點算呀？！」你可以回應：「唔怪得你咁劫啦！D功課做極都做唔完，實好煩啦，咪好擔心囉？！」

Knowledge cannot replace  
friendship. I rather be an  
idiot than to lose you.

-Patrick To Spongebob

