



# 公民、经济与社会（中一至中三） 支援教材

中一



## 单元 1.2 人际关系与社会共融

### 第二部分： 携手互助，彼此尊重

教育局  
课程发展处  
个人、社会及人文教育组



## 简介

- 「公民、经济与社会（中一至中三）支援教材」涵盖个人、社会及人文教育学习领域范畴一、五及六的必须学习内容，支援学校施教公民、经济与社会课程。
- 教材提供多元化的学习活动，让学生学习知识和明白概念、发展技能及培养正确的价值观和态度，并附有教学指引及活动建议供教师参考。教材亦同时提供阅读材料，提升学生阅读兴趣。
- 此中一级教材「单元1.2 人际关系与社会共融 第二部分：携手互助，彼此尊重」是教育局课程发展处个人、社会及人文教育组委托香港公开大学教育及语文学院发展的学与教材料。

## 单元 1.2 人际关系与社会共融

### 第二部分：携手互助，彼此尊重

#### 目录

<b>教学设计</b>	
第一及二课节 友谊对个人成长的重要性	页 4
第三及四课节 处理朋辈压力的方法	页 7
<b>学习活动</b>	
工作纸一：友谊对个人成长的重要性	页 10
工作纸二：建立友谊关系	页 20
工作纸三：朋辈压力的影响	页 37
工作纸四：处理朋辈压力带来的负面影响	页 44
<b>趣味悦读</b>	
从孔子和亚里斯多德的视角看朋友	页 51
<b>参考资料</b>	页 52

## 教学设计：

课题：	携手互助，彼此尊重	
课节：	4 节	
学习目标：	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 友谊对个人成长的重要性</li> <li>● 建立友谊关系</li> <li>● 朋辈压力的影响</li> <li>● 处理朋辈压力（包括从众）的方法</li> </ul>	
<b>第一及二课节（友谊对个人成长的重要性）</b>		
课前准备：	学生于课前预习工作纸一至二，并完成相关活动。	
		<b>建议课时</b>
探究步骤：	1. <b>课堂导入：</b> 请学生分享工作纸一「活动一：有你『友情』」的意见，然后简单总结何谓友谊及其功能。	5 分钟
	2. <b>互动教学：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>教师讲解：</b>与学生讨论工作纸一「活动二：朋友的重要性」的内容，并配合活动一的主题，引导学生明白友谊对个人成长的重要性。</li> <li>● <b>全班讨论：</b>请学生分享工作纸一「活动二：朋友的重要性」的答案，亦可运用 Socratic 应用程式或举手投票的方式了解学生选择情况。</li> <li>● <b>学生反思：</b>根据课堂所学及个人经验，完成反思问题。</li> <li>● <b>教师综合解说：</b>教师向学生提问：               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 试回想你与一位好朋友相处的愉快情境，那位朋友对你有何重要？</li> </ul>               借着以上综合解说及提问，引入下一部分的教学。             </li> </ul>	10 分钟

	<p><b>3. 互动教学：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>教师讲解：</b>简介工作纸二「建立友谊关系」的内容，引导学生明白友谊有亲疏之别及朋友质素比数量更为重要。</li> <li>• <b>二人活动：</b>学生二人一组，根据工作纸二的内容，参考「邓巴数」以完成「活动一：朋友大不同？」。教师邀请几组同学分享讨论结果*。</li> </ul> <p><i>*老师可运用附录一「知多一点点：不同类型的友谊」，透过中国成语典故，帮助学生理解不同亲密程度的友谊关系。教师亦可鼓励学生在课后找出其他成语典故的出处和涵义，作为这部分的巩固自学活动。</i></p>	15 分钟
	<p><b>4. 互动教学：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>教师讲解：</b>简介工作纸二「活动二：择友小秘笈」。</li> <li>• <b>小组讨论：</b>学生四人一组，按工作纸二「活动二：择友小秘笈」讨论益友和损友的条件。</li> <li>• <b>小组汇报及全班讨论：</b>邀请各组汇报，藉由不同组别的讨论结果，教师及同侪的提问和反思，深化认识益友的重要性及益友如何有助我们将来的成长。</li> </ul>	20 分钟
	<p><b>5. 互动教学</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>教师讲解：</b>简介工作纸二「活动三：维系友谊有『妙计』？」的内容。</li> <li>• <b>小组讨论：</b>学生四人一组，阅读工作纸二活动三的故事「国际友谊日 偷父亲现金分送朋友」，进行讨论并分析，领会维系友谊的正确方法。</li> <li>• <b>小组汇报及全班讨论：</b>邀请各组汇报，藉由不同组别的讨论结果，教师及同侪的提问和反思，深化对维系及危害友谊行为的认识，并且明白建立与友谊相关的正面价值观和态度，有助友谊的长远发展。</li> </ul>	20 分钟
	<p><b>6. 课堂总结：</b></p>	10 分钟

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 指出友谊对个人成长的重要性以及如何择友。</li> <li>• 鼓励学生多觉察自己的友谊及择友条件并作出以下反思： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 朋友在我们成长中扮演什么角色？</li> <li>- 不慎结交损友对我们有什么影响？</li> </ul> </li> </ul>	
<b>延伸活动：</b>	学生在课后阅读附录一「知多一点点：不同类型的友谊」，并反思内容。	
<b>学与教资源</b>	工作纸一及二；附录一	

第三及四课节（处理朋辈压力的方法）		
<b>课前准备：</b>	学生于课前预习工作纸三至四，并完成相关活动。	
		<b>建议课时</b>
<b>探究步骤：</b>	<b>1. 课堂导入及重点重温：</b> 扼要重温第一及二课节的学习重点。	5 分钟
	<b>2. 互动教学：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>教师讲解：</b>简介工作纸三「朋辈压力的影响」的内容。</li> <li>• <b>播放影片：</b>播放价值观教育学与教视像资源「(系列二)《在情在理》(第五集)：《最受欢迎的同学》」。</li> <li>• <b>小组讨论：</b>学生四人一组，按影片内容，完成工作纸三「活动一：『友』你『诱』我」的问题，进行分析及讨论。</li> <li>• <b>小组汇报及全班讨论：</b>邀请各组汇报，藉由不同组别的讨论结果，教师及同侪的提问和反思，引导学生明白朋辈压力的普遍性，以及思考朋辈对我们带来的正面及负面的影响。</li> </ul>	15 分钟
	<b>3. 互动教学：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>教师讲解：</b>简介工作纸三「活动二：朋友有利有害吗？」的内容。</li> <li>• <b>小组讨论：</b>学生四人一组，按活动三提供的个案，进行分析及讨论。</li> <li>• <b>小组汇报及全班讨论：</b>邀请各组汇报，藉由不同组别的讨论结果，教师及同侪的提问和反思，引导学生明白需要谨慎交友，以及学习如何面对朋辈压力。</li> </ul>	20 分钟
	<b>4. 互动教学：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>教师讲解：</b>简介工作纸四「活动一：分析朋辈压力」的内容，进而讲解如何运用六何法分析朋辈压力。</li> <li>• <b>二人活动：</b>学生二人一组，根据六何法，按工作纸四活动一提供的个案，进行分析及讨论。教师邀请几组同学分享讨论结果。</li> </ul>	15 分钟

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>学生反思：</b>全班一同思考个案的反思问题，引导学生反思面对朋辈压力时的心态，以及六何法的应用。</li> <li>• <b>小结：</b>鼓励学生分享朋辈压力的经历，从而带出错误处理朋辈压力会造成负面后果，以引入下一部分的活动。</li> </ul>	
	<p><b>5. 互动教学：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>教师讲解：</b>简介工作纸四「活动二：处理负面朋辈压力的方法」的内容。</li> <li>• <b>小组讨论：</b>学生四人一组，阅读工作纸四活动二提供的情境，进行讨论及分析。</li> <li>• <b>小组汇报及全班讨论：</b>邀请各组汇报，藉由不同组别的讨论结果、教师及同侪的提问和反思，深化学生对处理朋辈压力的对策和的认识应用。</li> <li>• <b>小结：</b>整合处理负面朋辈压力的方法，并以学生提供的方法巩固所学。</li> </ul>	15 分钟
	<p><b>6. 课堂总结：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 整合讨论内容并作小结，列出处理朋辈压力的方法。</li> <li>• 鼓励学生加强处理朋辈压力的能力，并以正确的态度结交朋友及维系友谊，才可以享受友谊带来的乐趣及益处。</li> </ul>	10 分钟
<b>延伸活动：</b>	学生在课后阅读附录二「知多一点点：交友的烦恼及处理方法」及附录三「趣味悦读：从孔子和亚里斯多德的视角看朋友」，并反思有关问题。	
<b>学与教资源</b>	工作纸三及四；附录二及三	

单元 1.2 人际关系与社会共融  
第二部分：携手互助，彼此尊重  
(第一及二课节)  
学与教材料

## 前言

常言道：「在家靠父母，出外靠朋友」。由此可见，朋友在每个人当中，都担当着一个不可或缺的角色。友谊对青少年成长影响深远，真挚的友谊使我们终生受益，透过与朋友的相处，我们可以更了解自己，学习与人交流、彼此关怀，成为相互扶持的同行者。朋友间互勉互励，适时提点，可让我们不时反思自己，并从不同角度分析事情，对双方均有所裨益。

友谊是在互相认识和了解中萌芽。诚然友谊没有年龄、背景和国籍之分，志同道合的人便能成为朋友。朋友关系中有亲疏之别实属正常，如何从泛泛之交变为知心好友，才是我们必须学习的一课。朋友应贵精不贵多，与其拥有一堆点头之交，倒不如拥有几位知己；过度追逐相识满天下，只会忽略身边最重要的人。我们应学会择善人而交，择君子而处。择友的同时亦要审视自己，以真诚及相互尊重的态度与人交往，增值自身以成他人榜样，努力成为别人外出所依靠的朋友。

所谓日濡月染，我们每天与朋友相处，少不免受同侪所影响，例如说话用词、服装打扮、兴趣爱好、思维价值等，均会渐趋相近或一致。由于青少年重视他人的肯定和认同，为了不被朋友孤立和排斥，他们可能会放弃自己的价值观，顺应别人要求或作出盲目跟从的行为，藉此获得朋辈的接纳。故此，我们需学习处理朋辈压力的方法，让自己可以慎思明辨地应对朋辈压力，同时享受与同侪一起学习和成长。





教师先让学生上课前完成工作纸一至二，然后在课堂上进行讨论活动和分享。

## 工作纸一：友谊对个人成长的重要性

朋友是生活中不可或缺的部分，我们生活在群体当中，人生路途上需要朋友的联系和陪伴，才能抵御孤独和困难。朋友不单是一种社会关系，更是人们情感的依靠。从古代甲骨文「𠄎」一字可见，「友」是两手相握，代表互帮互助，犹如左右手，因此朋友不单与我们一起玩耍、互相合作，更会分享一切喜与忧，彼此支持、鼓励和关怀。发展心理学家赛尔门（Robert Selman）提出友谊发展阶段论，把儿童与青少年的友谊分为五个阶段，包括「暂时玩伴」、「单方协助」、「公平气氛合作」、「亲密互享」及「自主互赖」。每个人的友谊关系，都会随着年龄增长和智力发展产生变化。

踏入青春期的青少年，视友谊为一种自主又相互依赖的情感。在初中阶段，大部分人都属于**亲密互享**的阶段，朋友之间除互惠合作外，亦可分享秘密与情感。由12岁开始，青少年学会处理自身行为及人际关系，故此，应学习如何与他人建立真正的友谊。当我们日渐成长，社交圈子亦随之扩大，我们渐渐拥有自己的友谊空间，同时尊重朋友与他人建立友谊，既能互惠合作，亦能保持自主性，两者之间保持适度的平衡，形成**自主互赖**。

图1 友谊发展阶段论



资料来源：吴明隆、苏素美（2020），《发展与适性辅导概论》；Selman（1981），The child as a friendship philosopher: A case study in the growth of interpersonal understanding. In S.R. Asher & J. M. Gottman (Eds.), The development of children's friendships.

## 友谊的功能

青少年时期的友谊对个人发展至关重要，不同类型的朋友，有着各自的功能。心理学家曼德森（Mendelson）及阿博德（Aboud）提出六种友谊功能，包括友伴、给予帮助、建立亲密的关系、可信赖、给予肯定及情感保护，具体描述友谊在日常生活中的表现及如何有助个人成长，让我们明白朋友在成长旅程中担当着重要的角色。

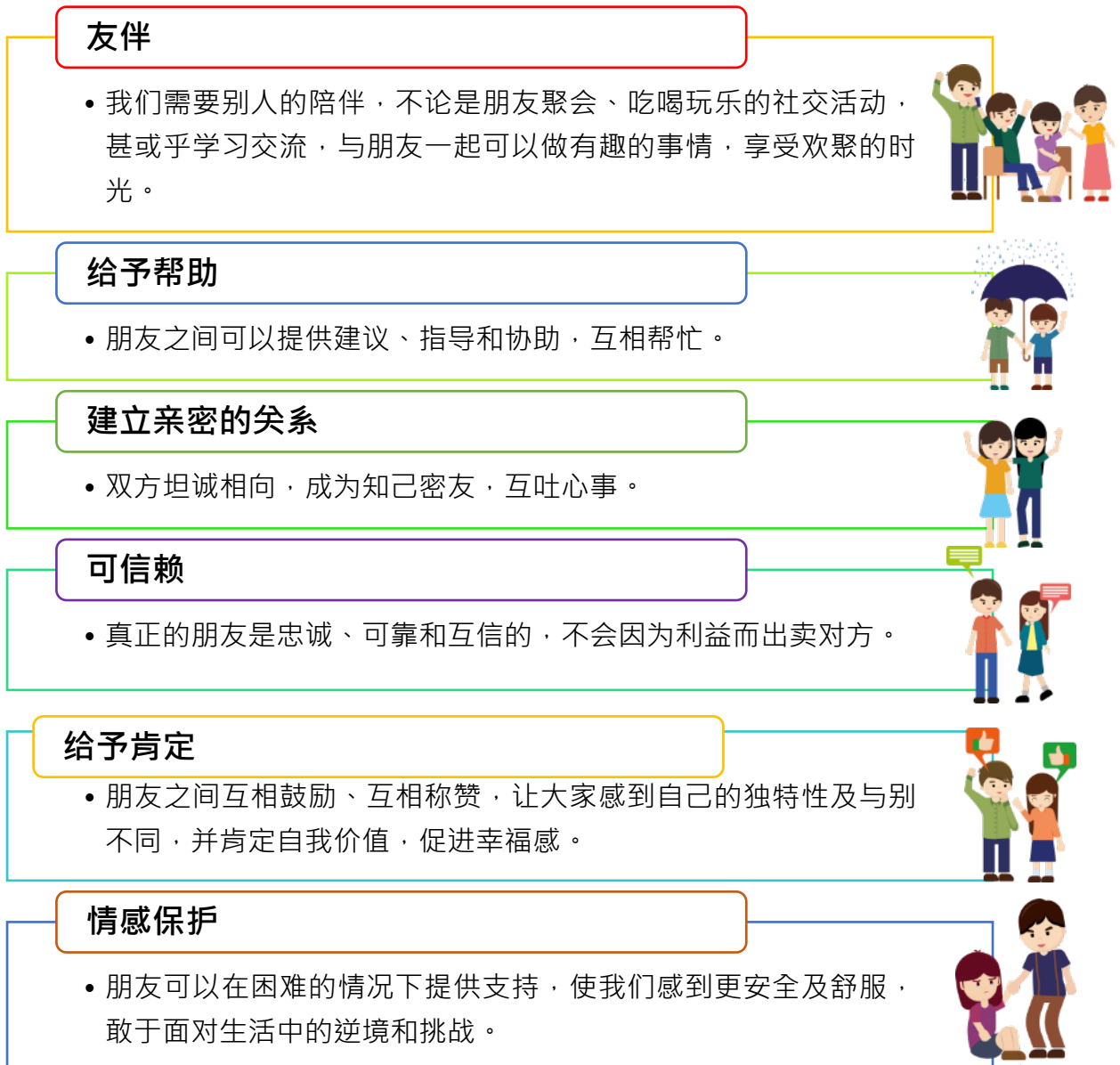










图 2 友谊的功能

资料来源：Bagwell and Schmidt (2013), *Friendships in Childhood and Adolescence* ; Mendelson and Aboud (1999, 2012), *Measuring friendship quality in late adolescents and young adults: McGill friendship questionnaires*. *Canadian Journal of Behavioural Science*, McGill friendship questionnaire (MFQ-FF) and Respondent's affection (MFQ-RA). Measurement instrument database for the social science.

## 活动一：有你「友情」

透过友谊关系，我们可以从中学习如何与人相处及分享感受。我们时常与朋友经历各种事情，从而获得喜悦和裨益，当我们仔细思考，不难发现这些欢乐是建基于不同的友谊功能。试根据以下情境，在适当的方格内别选「✓」友谊的功能（可选多于一项）。

情境	友谊的功能
 <p>1. 早前发现脸上长了青春痘，让我很烦恼，幸好志恒开解我，解释在青春期长青春痘是正常的，他也长了青春痘，劝喻我不用过分担心，还分享清洁和正确处理青春痘的方法。我现在已没有那么在意脸上的小痘痘了。</p>	<input type="checkbox"/> 友伴 <input checked="" type="checkbox"/> 给予帮助 <input checked="" type="checkbox"/> 建立亲密的关系 <input type="checkbox"/> 可信赖 <input type="checkbox"/> 给予肯定 <input type="checkbox"/> 情感保护
 <p>2. 听见身旁的人都在说恋爱的事情，我感到很好奇，但又不想询问家人或师长，害怕被别人误会我想谈恋爱，幸好小彤和家扬与我倾吐心事，还说我们现在应多结交朋友，扩阔生活圈子，不用急于思考恋爱的问题。</p>	<input type="checkbox"/> 友伴 <input checked="" type="checkbox"/> 给予帮助 <input checked="" type="checkbox"/> 建立亲密的关系 <input checked="" type="checkbox"/> 可信赖 <input type="checkbox"/> 给予肯定 <input type="checkbox"/> 情感保护
 <p>3. 我的科学科成绩倒退了，家人很失望，为此我亦不开心，幸好敏敏支持和鼓励我，并提议我们一同温习，让我有问题时可以请教她。</p>	<input type="checkbox"/> 友伴 <input checked="" type="checkbox"/> 给予帮助 <input checked="" type="checkbox"/> 建立亲密的关系 <input type="checkbox"/> 可信赖 <input type="checkbox"/> 给予肯定 <input checked="" type="checkbox"/> 情感保护

	<p>4. 我最近发现在某时段经网上预订公共运动场的成功率很高，于是便跟朋友分享，他们都对我这个发现啧啧称奇，还追问我是怎么发现的，为此我感到很高兴和自豪。</p>	<input type="checkbox"/> 友伴 <input checked="" type="checkbox"/> 给予帮助 <input type="checkbox"/> 建立亲密的关系 <input type="checkbox"/> 可信赖 <input checked="" type="checkbox"/> 给予肯定 <input type="checkbox"/> 情感保护
	<p>5. 惠贞拥有很强的记忆力，能把中国历史课本中提及过的皇帝名字按次序说出来，于是我便向她请教。她不但没有骄傲，更耐心教导记忆的方法和如何活用在平时的温习中，我尝试后发现十分奏效。</p>	<input type="checkbox"/> 友伴 <input checked="" type="checkbox"/> 给予帮助 <input type="checkbox"/> 建立亲密的关系 <input type="checkbox"/> 可信赖 <input type="checkbox"/> 给予肯定 <input type="checkbox"/> 情感保护
	<p>6. 我因为多次欠交功课而被老师处罚留堂温习课本。本来以为会错过与同学一起玩耍，怎知他们竟然逗留在课室陪着我一起温习，时间好像过得特别快。</p>	<input type="checkbox"/> 友伴 <input checked="" type="checkbox"/> 给予帮助 <input type="checkbox"/> 建立亲密的关系 <input type="checkbox"/> 可信赖 <input type="checkbox"/> 给予肯定 <input checked="" type="checkbox"/> 情感保护
	<p>7. 我一时贪玩，在教室玩球，不慎打破了窗户，老师在手册记下事件，并要求家长签名。我怕被家人责备，便考虑冒签，幸好定邦劝谏我不能一错再错，做人要有诚信，也要勇于承担后果。虽然我坦诚犯错后被家人骂了一顿，但却心安理得。</p>	<input type="checkbox"/> 友伴 <input checked="" type="checkbox"/> 给予帮助 <input type="checkbox"/> 建立亲密的关系 <input type="checkbox"/> 可信赖 <input type="checkbox"/> 给予肯定 <input checked="" type="checkbox"/> 情感保护
	<p>8. 最近街坊福利会举办义工招募，我希望可以在课余时间帮助有需要人士，同时亦可以增加义工经验，但却担心独自一人不能适应陌生环境。幸好明辉知悉后，主动与我一起报名，我感到十分放心。</p>	<input checked="" type="checkbox"/> 友伴 <input type="checkbox"/> 给予帮助 <input type="checkbox"/> 建立亲密的关系 <input type="checkbox"/> 可信赖 <input type="checkbox"/> 给予肯定 <input checked="" type="checkbox"/> 情感保护



9. 有一次，因为一个误会而导致全班同学都误解了我，部分同学更因而疏远我。这个时候，只有小芬主动替我向同学们澄清，并且一直陪伴我给予关怀，真心感谢她的信赖和支持。

- 友伴
- 给予帮助
- 建立亲密的关系
- 可信赖
- 给予肯定
- 情感保护

## 活动二：朋友的重要性

人们有追求和谐的人际关系与友谊的欲望，希望别人喜欢和接受，与其他人建立并维持友好亲密关系的需要，称为**亲和需求**（need for affiliation）。透过与朋友的接触与交流，我们可以从中获得情感上的支持与关怀。由于亲和需求是强调彼此之间的沟通与理解，因此青少年与朋友相处亦能有助认识自我、提升人际沟通及社交技巧，并开阔视野。

### 1. 认识自己

- 透过与朋友相处，加深对自己的认识，例如：优缺点、喜好、能力等。

### 2. 提升自尊感及自信

- 朋友的支持和鼓励，有助提升安全感、自尊感及自信心。

### 3. 建立归属感

- 认识志趣相投的朋友，得到别人的关注及认同，成为团体的一分子，建立归属感。

### 4. 发展社交技巧

- 与朋友交往的过程，学习尊重和接纳别人，运用同理心，从对方的角度思考、观察和判断，从中培养社交及沟通能力，建立良好人际关系及社交技巧。

### 5. 开阔视野

- 与朋友倾谈及分享时，可以汲取不同的意见，学会从不同角度思考，开阔视野。

图3 朋友的重要性



参考上文，细阅同学的对话，然后回答问题。

1. 嘉慧，多谢你的鼓励，令我有信心参加校际朗诵比赛。

志丰



2. 志丰，我也收到你的心意卡。多谢你赞赏我的优点。

嘉慧



3. 美兰，多谢你向老师推荐我。我很荣幸可以跟你一起成为领袖生，日后请多多指教。

凯杰



4. 凯杰，感谢你常常提醒我要多关顾父母的感受，让我学会好好与爸妈相处。

美兰



5. 凯琪，你与其坐着空想！不如和我一起去图书馆借一些书籍参考。

柏浩









6. 柏浩，你说得对！你真是我的良师益友！

凯琪



试根据以上的对话，在适当的方格内剔选「✓」朋友的重要性，并注明原因。

人物	对朋友的重要性	原因
1. 志丰 	<input checked="" type="checkbox"/> 认识自己 <input type="checkbox"/> 提升自尊感及自信 <input type="checkbox"/> 建立归属感 <input type="checkbox"/> 发展社交技巧 <input type="checkbox"/> 开阔视野	志丰令嘉慧知道自己的优点。
2. 嘉慧 	<input type="checkbox"/> 认识自己 <input checked="" type="checkbox"/> 提升自尊感及自信 <input type="checkbox"/> 建立归属感 <input type="checkbox"/> 发展社交技巧 <input type="checkbox"/> 开阔视野	嘉慧鼓励志丰，令他有信心参加校际朗诵比赛。
3. 凯杰 	<input type="checkbox"/> 认识自己 <input type="checkbox"/> 提升自尊感及自信 <input type="checkbox"/> 建立归属感 <input checked="" type="checkbox"/> 发展社交技巧 <input type="checkbox"/> 开阔视野	凯杰常常提醒美兰要多关顾父母的感受，让她学会与爸妈相处之道。
4. 美兰 	<input type="checkbox"/> 认识自己 <input type="checkbox"/> 提升自尊感及自信 <input checked="" type="checkbox"/> 建立归属感 <input type="checkbox"/> 发展社交技巧 <input type="checkbox"/> 开阔视野	美兰向老师推荐凯杰，使他们一起担任领袖生，让凯杰得到师长的认同。
5. 柏浩 	<input type="checkbox"/> 认识自己 <input type="checkbox"/> 提升自尊感及自信 <input type="checkbox"/> 建立归属感 <input type="checkbox"/> 发展社交技巧 <input checked="" type="checkbox"/> 开阔视野	柏浩提醒凯琪可以往图书馆借阅书籍作为参考。
6. 凯琪 	<input checked="" type="checkbox"/> 认识自己 <input type="checkbox"/> 提升自尊感及自信 <input type="checkbox"/> 建立归属感 <input type="checkbox"/> 发展社交技巧 <input type="checkbox"/> 开阔视野	凯琪赞赏柏浩是良师益友，让柏浩知道自己的优点。

反思问题：

1. 试回想你与一位好朋友相处的愉快情境，该朋友对你有何重要？

*例如：*

- *我有一位好姊妹。我们会一起做运动、交流读书的心得和分享心事。她会赞赏我、支持我、鼓励我，更会适时劝勉我。她不单帮助我加深对自我认识、提升自尊及自信心、开阔视野，更使我日益进步，努力增值自己。*

## 小结

青少年处于追寻自我认同及探索身份的阶段，喜欢与自己年龄相近的同侪相处。同侪间话题不设限制，故此青少年容易表达个人观点，同时比较朋友之间的差异，从中了解自己的性格、能力及特质，找到自己的身份和角色。

而且，与同侪年龄和思想相近，在关系中彼此地位平等，较能相互产生共鸣，以致相处时亦愿意坦诚互诉心事。朋辈之间的互相关怀和支持，加强在成长期的安全感，也提供情感支援。

朋友的称赞，可使我们获得满足感，更加深自我了解，增强自信心，从而建立更高的自尊感。有时我们喜欢与朋友比较，观察他们身上的优点或强项，将其成为自己的学习对象。当我们感到困惑时，朋友的评价和意见，能提供不同角度的看法，让我们跳出框架，学习以不同方面思考事情。与朋友相处让我们学会接纳、包容和体谅别人，发展和谐的人际关系，并提升沟通能力与社交技巧。如果青少年缺乏友谊的滋润，便会容易造成焦虑、寂寞及失落。故此，友谊对个人成长至关重要。



友谊让我们确立个人的身份认同及独特之处外，更可得到情感支援并扩阔视野，让我们共同努力成为对方的好朋友，享受友谊带给我们的快乐！

## 工作纸二：建立友谊关系

### 不同类型的朋友

你曾经羡慕别人朋友成群吗？或在遇上挫败、沮丧时发现，即使好友名单数以百计，但能推心置腹，真诚相待的朋友却寥寥可数，为此而感到份外孤单或无奈吗？事实上，朋友并非以量取胜，知己更应贵精不贵多，而且，朋友间有亲疏之别亦属正常。罗宾邓巴在 1992 年估算人的一生中，朋友数量是有限的，并且有着不同的亲疏和人际往来关系之分。邓巴指出因为人类大脑的限制，使我们只能认识、信任及依赖 150 位朋友，称作邓巴数 (Dunbar's Number) 或 150 定律。依据亲密程度，朋友可划分成六种，包括知心好友、最好的朋友、好朋友、普通朋友、认识的人及泛泛之交。邓巴指出一般人所认定最亲密的朋友圈平均只有 5 人。

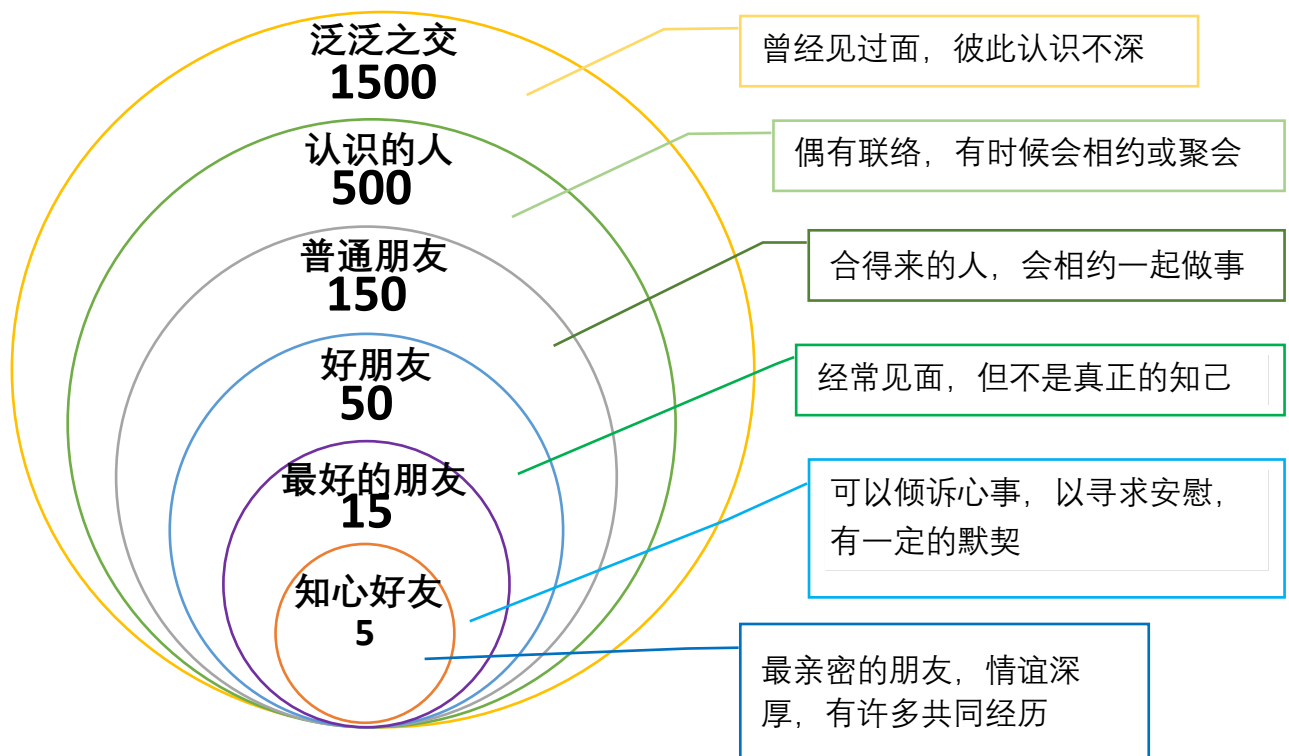
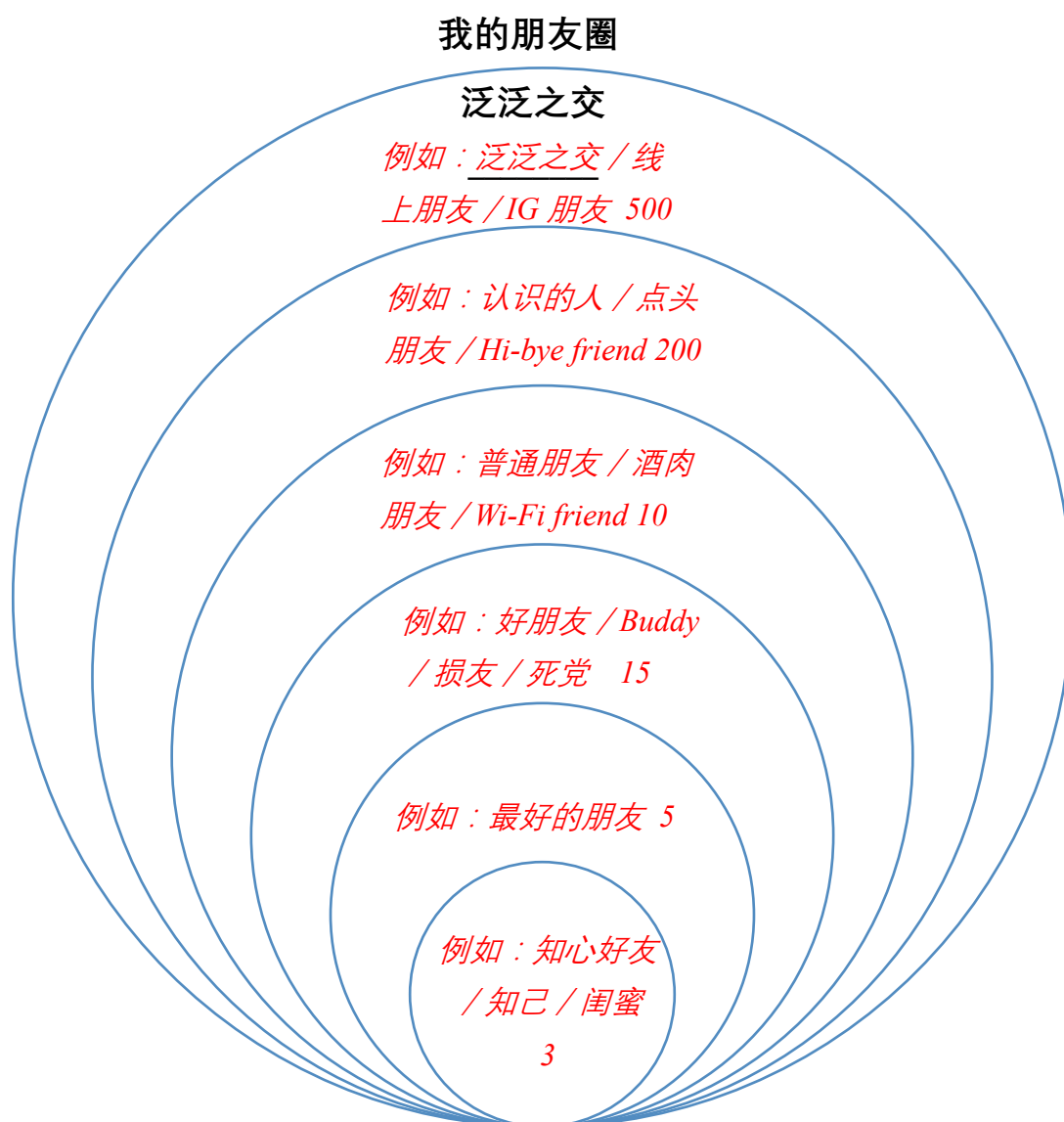


图 4 邓巴数

资料来源：Dunbar (2010), How many friends does one person need?。

## 活动一：朋友大不同？

人们生活在社会中，拥有各种各样的人际关系，广义上的「朋友」也许多不胜数，但其中的类型、亲疏、关系或会大相径庭，与他们相处中所获得的乐趣与裨益亦不尽相同。试参考邓巴数，把朋友分为各类别 / 关系，并估算当中的朋友数量，绘制你现时的朋友圈。



反思问题：

1. 完成「我的朋友圈」后，你对友谊关系有哪些新发现？

*例如：*

- *我发现朋友圈中有不同类型的朋友，而且数量亦不同。我知道泛泛之交和认识的人是较少联系的，亦不会分享彼此秘密；普通朋友和好朋友多是吃喝玩乐；我只会找最好的朋友和知己分享心事，互相扶持。*
- *建立友谊是需要时间的，因此更应谨慎交友及珍惜彼此关系，让知心好友在往后的成长中，亦能常伴我左右。*

## 小结

「人生得一知己已足矣，斯世当以同怀视之。」意思是人生难得拥有一位知己，当他能在困苦之时患难相扶，此人便值得你以一生托付。鲁迅视瞿秋白为至交，当时他被各界文人谩骂，只有瞿秋白无惧被人围攻的声音，选择支持鲁迅，因此他书赠了这幅对联相谢，而他们的故事亦成为今后古今咏颂的友谊绝唱。

知己之交，贵在知心，能够互相了解对方真正的需要，体谅及关怀对方，才是结交知己的不二法门。朋友亦非以量取胜，白居易曾言「平生知心者，屈指能几人？」，因此我们应把握时间与朋友相互交流，建立互相信赖的关系，成为对方的知己，而非终日追求交友满天下。



## 知多一点：不同类型的友谊

中国传统文化重视友谊，因此在描述朋友关系上亦有多种说法，相信大家听过不少相关成语，例如布衣之交、忘年之交、八拜之交、刎颈之交、莫逆之交等。以下将介绍「知音之交」这个关于友谊的成语典故。

战国时期，有位名叫俞伯牙的楚人，他跟随老师学琴多年并且展露天份，因此老师认为已经没有东西可以多作教授，便鼓励伯牙到远方寻找祖师爷，从而学会透过琴声表达自己的情感。在寻找祖师爷的历程中，伯牙认识了他一辈子的朋友钟子期。子期虽然只是一名樵夫，不懂琴律，却十分喜欢听音乐，每次都能准确听出伯牙琴声所表达的想法，自此两人逐渐成为知音。子期早逝，伯牙因此悲痛万分，决定断弦不再复弹。寻找知音固然不容易，但在这之前，我们更需学会谨慎交友，俗语有云「近朱者赤，近墨者黑」，朋友品德的好坏，将影响着你变成怎样的人，当双方品德、志趣均是相投时，便能成为知音。

资料来源：酷知网（2018），《俞伯牙和钟子期》。

## 活动二：择友小秘笈

### 如何择友？

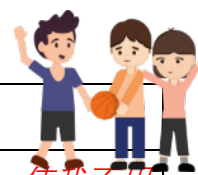
一段美好的友谊，除了需要长时间磨合和共同经历之外，更重要的是彼此兴趣、思想、价值观的契合，才能成为双方眼中的好朋友。「近朱者赤，近墨者黑」正好提醒我们择友的重要性。而在结交朋友方面，你会大多考虑什么条件？

1. 朋友有许多种类，以下是一些分辨益友和损友的标准。
  - i) 请用**蓝笔**圈选出你心目中最重视的三个益友标准，再用**红笔**圈选出你心目中最不能接受的三个损友标准。
  - ii) 请在空白部分填写分辨益友和损友的其他标准。

容易相处	受同学欢迎	经常发脾气	不礼貌
成绩良好	运动能力强	漂亮 / 英俊	说谎
乐观开朗	适时劝谏	经常陪伴	包容体谅
诚信	阿谀奉承	约会经常迟到	同理心
乐于助人	巧言善辩	风趣幽默	见识广博
志趣相投	正直	怨天尤人	年龄相若
居住在附近	(请自行填写)	(请自行填写)	(请自行填写)
尊重你的选择	(请自行填写)	(请自行填写)	(请自行填写)

2. 参考问题 1，将所选的三个益友标准根据重视程度作出排列，并说明为什么你选择益友时会考虑这些条件。

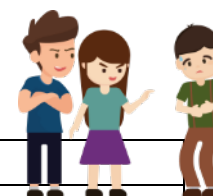
### 益友



排序	条件	原因
最重视	包容体谅	- 包容并且体谅我的短处，使我不用害怕说错话而令人生气。
其次重视	经常陪伴	- 可以经常陪伴我，一起经历喜怒哀乐，让我不再感到寂寞。
再其次重视	风趣幽默	- 风趣幽默的朋友能让我经常拥有好心情。

3. 参考问题 1，将所选的三个损友标准根据不能接受程度作出排列，并说明为什么你选择朋友时不能接受这些条件。

### 损友



排序	条件	原因
最不接受	说谎	- 我讨厌别人欺骗我。
其次不接受	约会经常迟到	- 我不喜欢浪费时间等候他人。
再其次不接受	经常发脾气	- 经常发脾气的人让我无所适从。

## 讨论问题：

### 1. 你在什么时候会感到益友的重要？

- 当我感到烦恼时，才发现朋友对我的重要。每次与朋友倾诉后，得到他的聆听及体谅，并获得宝贵的意见，让我觉得拥有一个理解我、体谅我的朋友是一件非常幸福的事。

### 2. 不慎结交损友对将来有什么影响？

- 损友会令我在相处上感到乏力无助，更会容易盲目跟随对方的思想及价值观，有机会因而受到影响，养成不良习惯或作出不当行为。

## 小结

友谊对青少年的成长尤为重要，如何择友是我们必经的一门课。结交益友，我们除了获取真诚的友谊外，亦可以从中获得情感支援及陪伴，发展成相互交流、支撑的亲密关系。《论语》有言「乐多贤友，益矣」，孔子亦认为结交贤良的朋友是人生乐事。当我们以益友为师，便能学习对方的优点；以益友为镜，便能弥补自身不足。相反，交友不慎则会随时为自己带来伤害，甚至严重的后果，包括法律后果。因此，我们应避免与损友为伍，诚如管宁割席的故事，当管宁矢志向学时，华歆只顾仰慕荣华富贵，因此前者便毅然与后者割席断交。



### 活动三：维系友谊有「妙计」？

- 不懂得跟朋友如何变熟络，感到孤独
- 朋友关系欠佳，觉得被冷落或排斥



青少年审慎选择朋友之后，下一步便要学习维系友谊。人们常说维系友谊是人生一大课题，也是一个重大的考验，因为友谊需要细心经营，才能建立长存的亲密关系。



细阅以下故事，然后回答问题。

#### 国际友谊日 偷父亲现金分送朋友

印度有一名 15 岁少年在「国际友谊日」偷拿从事建筑师爸爸放在家里的 460 万卢比（约港币 51 万元），分给朋友作为庆祝友谊的礼物。警方根据该少年提供的友谊名单，发现 30 万卢比（约港币 3 万 3 千元）分给一名经常替他写作业的朋友；150 万卢比（约港币 16 万元）送给一名穷困家庭的少年；余下的钱则是买手机及银手镯送给 35 名同班同学。警方已依照名单逐一联系，告知其中 5 名收到最大金额的学生家长，必须在 5 日内归还，但发现获得 150 万卢比的男孩已经失联。

资料来源：头条 POPNEWS（2018 年 8 月 17 日），《为庆祝国际友谊日 15 岁少年偷父亲 50 万现金分送朋友》；海外网（2018 年 8 月 17 日），《熊孩子偷家里卖房的 4.5 万分给全班：庆祝友谊》。

1. 案中儿子为何借「国际友谊日」向朋友大派金钱和礼物？

他希望借着大派金钱和礼物庆祝及维系朋友间的关系。

2. 承上题，他的做法有何不良后果？

透过利益来维系的友谊是脆弱的。另外偷窃是严重罪行，不单会让家人伤心，更会自毁前程。

3. 你认为应怎样维系友谊？

友谊应以真诚的态度相待，并彼此尊重、欣赏、接纳、包容及互相帮助。

## 维系友谊

维系友谊不是建基于物质利益之上，若交朋友时只考虑对方能给予什么好处，这种渗杂功利的友谊注定是短暂且脆弱的，当有天其中一方不能再为对方带来好处，这段友谊便会破裂，甚至生怨。友谊应建基于相互之间的肯定、信任和尊重，彼此真诚交往，关注对方的感受，适时表达关心及帮助，才能培养出深厚的情感关系。

以下是五个维系友谊的方法，建议我们交友时要以积极的态度回应对方，确保友谊能够变得成熟和有意义。

### 知多一点点

约翰·皮尔庞特·摩根（John Pierpont Morgan）在《摩根写给儿子的 32 封信》一书中的「第六封信：结交知己朋友」曾提及「你必须伸出温暖的双手，拨出你空余之时，多体贴、多关心你的朋友」。

资料来源：林望道（2019），《摩根写给儿子的 32 封信》（第 2 版）。

• 友谊要茁壮成长，需要用心灌溉。定时与朋友联系，了解彼此的近况和发展，可增加亲密感。

定时联系



• 朋友有需要时，主动提供协助或情绪支援，可令友谊更牢固。

提供协助



• 多举办有助联络感情的活动，为大家创造美好的共同回忆。

创造美好共同回忆



• 有时友谊会停滞不前，甚至慢慢变淡，此时应保持正能量主动联系，然后耐心地等候朋友的回应。

保持正能量



• 如果跟朋友发生冲突，应保持理性，坦诚讨论，互相包容，这样会更加了解对方，关系也会更密切。

互相包容



图 5 维系友谊的方法

## 危害友谊

以下是五个危害友谊的行为，提醒我们友谊是需要小心经营，真心付出，否则将不会拥有恒久的友情。



图 6 危害友谊的行为

参考上文，试在适当的方格内剔选「✓」有助维系友谊的方法（可选多于一项）。

帮忙对方温习功课 <input checked="" type="checkbox"/>	经常联络 <input checked="" type="checkbox"/>	欺骗金钱 <input type="checkbox"/>
给予鼓励及支持 <input checked="" type="checkbox"/>	分享秘密 <input checked="" type="checkbox"/>	欣赏及赞赏对方 <input checked="" type="checkbox"/>
提供正面欢乐的讯息 <input checked="" type="checkbox"/>	强行要求送礼物 <input type="checkbox"/>	记下对方的事情 <input checked="" type="checkbox"/>
帮忙对方抄袭功课 <input type="checkbox"/>	劝导及忠告 <input checked="" type="checkbox"/>	主动相约 <input checked="" type="checkbox"/>
取笑朋友 <input type="checkbox"/>	主动慰问 <input checked="" type="checkbox"/>	恶言相向 <input type="checkbox"/>

细阅以下个案，然后回答问题。

### 个案 1:小事一则，摧毁友谊

俊明和丽芬是同班同学。有一天，丽芬准备把东西放回储物柜时，不小心弄跌满地书本。俊明看到后便大声嘲笑她笨手笨脚，连一点东西也拿不稳，更高呼成绩优异并不代表一切，之后便不顾而去。



1. 你认为俊明的行为是维系或是危害友谊呢？（剔选「✓」正确答案）

请注明原因。

维系       危害

原因：*俊明只顾嘲笑，没有帮助丽芬。*

2. 参考个案内容，完成下表。

丽芬出现了什么状况？	俊明如何反应？	展现的价值观 / 态度
- <i>丽芬不小心弄跌东西，情况狼狈。</i>	- <i>俊明只顾嘲笑之后不顾而去，没有帮助。</i>	- <i>嘲笑</i> - <i>嫉妒（藉意外攻击比自己成绩优异的丽芬）</i> - <i>自私（没有为有需要的丽芬提供援助）</i>

3. 你会建议俊明怎样做？

- *俊明可以先扶起丽芬，帮忙她拾回东西，并慰问她有否受伤，然后跟她谈论其他话题，分散刚才的尴尬情况。*

## 个案 2：好友常联系

最近，明强发现学业追不上进度，不知道如何是好，因而大感焦虑。有一次，明强与裕美如平常一样打电话时，裕美表示留意到明强的状况，主动关心及安慰后，裕美更邀请明强每天放学后与她一起温习。



1. 你认为裕美的行为是维系或是危害友谊呢？  
(别选「✓」正确答案)

请注明原因。

维系       危害

原因：

*裕美留意到明强的学业问题，并主动提供帮助。*

2. 参考个案内容，完成下表。

明强出现了什么状况？	裕美如何反应？	展现的价值观/态度
- <i>承受学业压力，感到焦虑无助。</i>	- <i>平日与朋友保持联络，亦会留意明强的状况，知道后更表达关心及安慰，更以实际行动支援。</i>	- <i>主动</i> - <i>关爱</i> - <i>守望相助</i> - <i>无私付出</i>

3. 你会建议明强怎样做？

- *明强应感谢裕美的帮忙，并以裕美为榜样，多关爱和帮助其他有需要的同学，并愿意为对方无私付出。*

### 个案三：言而无信

丽容、美恩和文琪是好朋友，常常聊天，倾吐心事。有一次聊天后，丽容和美恩跟文琪承诺会保守秘密。岂料她们却把文琪的秘密到处和其他同学分享，以此来制造关注并赚取别人的友谊。当文琪找他们对质时，她们还藉词推搪，说文琪的秘密根本没有什么大不了。



1. 你认为丽容和美恩的行为是维系或是危害友谊呢？（剔选「✓」正确答案）请注明原因。

维系       危害

原因：*丽容和美恩没有遵守承诺，更把文琪的秘密作为与他人建立友谊的筹码。*

2. 参考个案内容，完成下表。

文琪出现了什么状况？	丽容和美恩如何反应？	展现的价值观/态度
- <i>本属亲密好友分享的心事，并承诺保守秘密，怎料被丽容和美恩出卖，将自己的秘密泄露给其他同学分享。</i>	- <i>藉词推搪，说文琪的秘密根本没有什么大不了。</i>	- <i>欠缺诚信</i> - <i>欠缺同理心</i>

3. 你会建议丽容和美恩怎样做？

- *丽容和美恩应向文琪道歉，承诺以后会保守秘密，做一个有诚信、为朋友着想的人。*

## 知多一点点：交友的烦恼及处理方法

与朋友相处的日子，总会经历许多事情，而这些点滴都是我们成长的回忆。有时我们会因朋友的想法、行为、要求和评价不一而产生矛盾，或因不同意见引起误解、磨擦和争辩，这些虽会影响与朋友之间的友谊，但同时也给予我们成长的机会。重要的是，我们应用冷静、理性的态度，找出问题所在，然后积极地与朋友共同面对和处理，才能学会成长，共同建立出一段经得起考验的友谊。

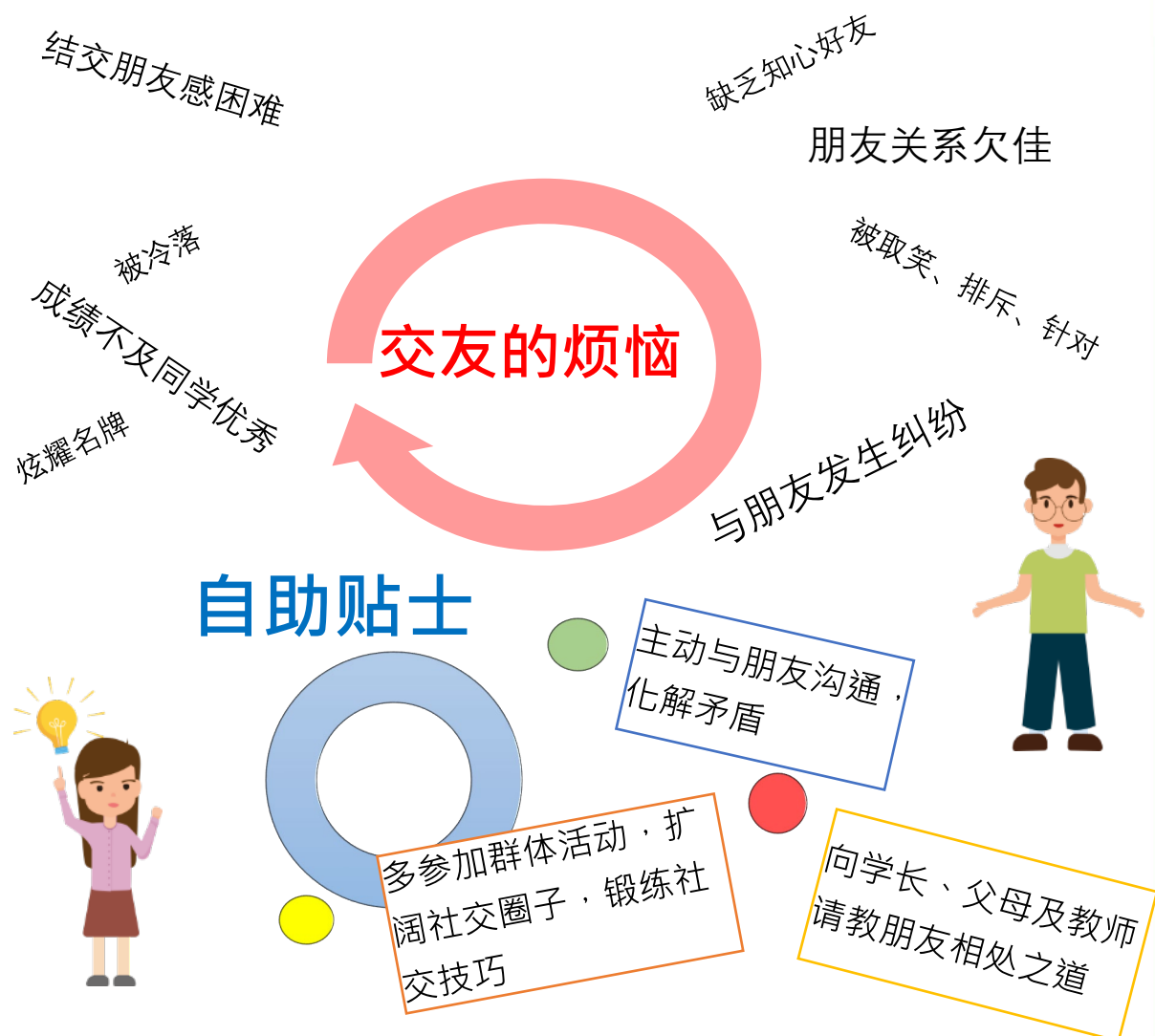


图 7 交友的烦恼和解决方法

资料来源：节录及改写自香港特别行政区政府 卫生署学生健康服务 (2015), 《心理社交健康》; 学生压力处理平台 (无日期), 《中学生压力来源》。

## 小结

随着年龄及历练的增加，我们会结识不同类型、亲密程度的朋友。切记，友谊并非一时三刻，而是透过彼此在生活中一点一滴累积，才慢慢由泛泛之交发展成知心好友。

地老天荒的友谊说来动听，但维系上来并不容易。与朋友相处，我们需要互助互爱、彼此尊重，亦要有同理心，懂得易地而处，体谅对方的苦衷。我们或会因为某些原因，与朋友争执或产生误会，甚或因小事而闹翻，导致关系破裂，但只要抱持真诚的态度沟通、包容和信任对方，相信最终都会冰释前嫌。



友谊在乎心灵的沟通，并没有地位高低、距离远近之分，坚实的友谊更非容易受任何利益与物质所左右。利益之交只是不断透过物质来巩固相互之间的关系，终有一天因为利益的中断而结束，这种关系肤浅且短暂。真正的友谊，是思考自己能为对方带来什么。

单元 1.2 人际关系与社会共融  
第二部分：携手互助，彼此尊重  
(第三及四课节)  
学与教材料

### 工作纸三：朋辈压力的影响

#### 朋辈压力



教师先让学生上课前完成工作纸三至四，然后在课堂上进行讨论活动和总结。

友谊对青少年的重要性是无庸置疑的，朋辈的影响亦极为深远。正因青少年重视友谊，难免在相处过程中受到朋友的影响，这种由同侪施加的影响力称为**朋辈压力**。**朋辈压力**源于青少年希望获得别人的接受和认同，害怕被排挤、冷落、排斥或戏弄的心理，因而放弃自己的感觉、想法、行为或价值观等，只为了迎合朋友，做出顺应别人的选择，逐渐形成压力。有些青少年甚至认为朋辈关系是压力的主要来源。

**从众**则是指个人在群体压力下，选择跟从大多数人的意见、判断或价值观，试图以解除冲突来换取安全感。青少年阶段，从众主因是朋辈压力，因为青少年不懂处理朋友之间的冲突，更不愿意被孤立，渴望得到朋辈的认同和支持。过分从众，会使青少年毅然放弃自己的想法，选择跟从别人，做出违背自己意愿的事，并因此而失去自我，使自己陷入迷惘之中；如果涉及违法行为，会有法律后果，影响前途。故此，青少年必须学会坚持原则，慎思明辨地平衡个人及团体的需要。



## 活动一：「友」你「诱」我

朋辈对我们成长的影响力是不容忽视的。青少年的知识、经验和自制力都略有不足，因此容易产生过分从众的行为，盲目依从朋友的要求，跟随朋友做出一些不恰当甚至违法的事情。现在让我们观看一个模拟片段，了解朋辈压力带来的抉择危机。

你知道如何选择朋友吗？细心观看价值观教育—学与教视像资源（系列二）《在情在理》（第五集）：《最受欢迎的同学》，然后回答下列各题。



学生在课堂前先观看学与教视像资源（系列二）《在情在理》（第五集）：《最受欢迎的同学》，并完成问题。教师在课堂上可与学生再次观看片段，并讨论工作纸。



价值观教育学与教视像资源（系列二）《在情在理》  
（第五集）：《最受欢迎的同学》

[https://emm.edcity.hk/media/0\\_9zx83rsm](https://emm.edcity.hk/media/0_9zx83rsm)

## 故事简介

主角嘉恩是一名插班生，于转校初期未能在班里结识朋友。在老师的悉心安排下，嘉恩渐渐与同学建立友谊，开展了愉快的学校生活。但在她作为科长执行老师委派的新任务时，慧慧欠交功课，请求嘉恩不要把欠交功课记录交给老师，否则和她绝交，令嘉恩在「责任」、「诚信」和「情感」之间难以抉择。假如你是嘉恩，你会帮慧慧隐瞒吗？

会 不会



判断：应该隐瞒 / <input type="checkbox"/> 不应该隐瞒		结论
1a. 责任方面，作为朋友的嘉恩，应该为慧慧的成长着想，协助她面对欠交功课的情况及避免再次发生	<i>从履行朋友责任方面思考，嘉恩应劝喻慧慧诚实地向老师承认自己的过错。</i>	应该 / <input type="checkbox"/> 不应该隐瞒
1b. 责任方面，科长有科长的责任，怎样可以既完成老师委派的任务又能保存友谊？	<i>从履行科长的责任方面思考，嘉恩应继续坚持完成老师委任的任务。如果慧慧因为这点而产生嫌隙，她暂时未能明白友谊不应压倒诚信和原则。依靠隐瞒而暂时维系的友谊并不健康。要建立长远的友谊，慧慧必须成长及发展出正确的价值观。</i>	应该 / <input type="checkbox"/> 不应该隐瞒
2. 诚信方面，如果嘉恩为维系友谊而隐瞒慧慧的犯规，会为老师带来什么感受？	<i>如果隐瞒，就会辜负老师的期望，令自己的诚信受损。</i>	应该 / <input type="checkbox"/> 不应该隐瞒
3. 情感方面，如果慧慧视嘉恩为真正朋友，是否应该考虑不让嘉恩陷于两难局面？	<i>作为真正的朋友，慧慧不应让嘉恩陷入这两难局面。这点，作为朋友的慧慧应该要抱持同理心，从友人/他人的角度</i>	应该 / <input type="checkbox"/> 不应该隐瞒

	思考问题。替慧慧隐瞒，会窒碍她的成长。	
--	---------------------	--

参考影片及个人看法，回答以下问题：

1. 如果你是嘉恩，面对朋辈压力时，有哪些情绪反应？为什么？

例如：

- 伤心。因为朋友不体谅我的难处，反而利用友谊要求我协助隐瞒。
- 矛盾。不懂如何在完成老师任务及友谊之间取得平衡。
- 挣扎。不知应否继续坚持原则，害怕失去刚建立的友谊。
- 感到不公平。原意只是坚持完成老师的任务，反而受到被排挤的对待。

2. 在朋辈压力下，如果嘉恩想赢取慧慧的友谊，她可能会作出怎样的决定？以上做法对嘉恩会产生什么不良影响？

- 在朋辈压力下，嘉恩可能决定帮助慧慧隐瞒小息犯规及欠交功课的情况，不把名单交给老师，从而避免被杯葛、排挤及欺凌，但这样做却会令嘉恩感到不开心和矛盾。

3. 如果你是嘉恩的好朋友，你会给予她什么建议？

- 建议嘉恩继续坚持完成老师委托的任务，并鼓励她不要为了友谊而违背自己的原则，提醒她真正的朋友是不会让对方陷入这样两难局面。另一方面，她作为慧慧的朋友也有责任劝喻她诚实向老师承认过错。

## 朋辈压力的影响

青少年时期，我们重视朋辈对自身的看法，希望获得同侪的认同及接纳，难免容易跟随周遭的主流行为，以他人的做法作为依循的标准。朋辈间的从众压力可谓无处不在，由日常消费、升学选择、生活用语、衣着、消闲活动亦可略见一二。不过，朋辈压力并非单纯存在负面影响，往积极的态度而言，正因青少年有从众心理，容易支持同侪的决定，故此拥有朋辈支持，我们更容易练习和尝试新的范畴或行为，扩阔自身视野。以下是朋辈压力所带来的正面及负面影响。

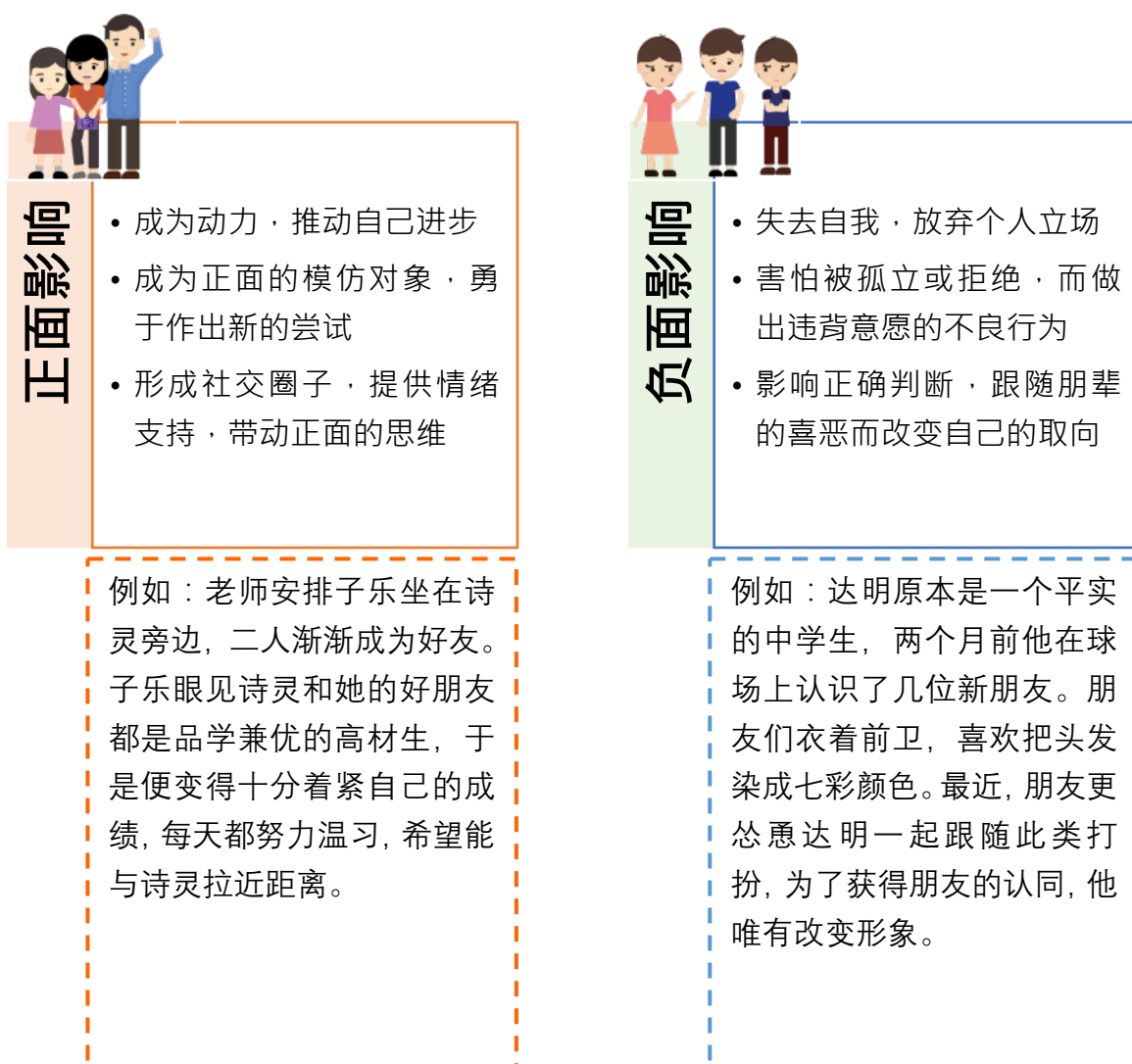


图 8 朋辈压力的影响

## 活动二：朋友有利有害吗？

根据上文及以下个案，完成下页任务。

### 个案 1

文杰，你应该跟我一起多做运动，强身健体。

智丰



好啊，那我们星期六一起温习中文，过后便一同打篮球吧！

文杰

### 个案 2

子健，我穿的是本季限量版球鞋，只卖一万元，快去买吧！

那我也叫爸爸买一对给我吧！

子健

晓明

巧玲



子健，你应该跟晓明学习打扮，不然我们走在一起，唯独你看起来太俗气，太寒酸了！

### 个案 3

诗雯，今天的参观活动是要穿校服裙的，你却穿了牛仔裤！

我就是喜欢穿牛仔裤！

祖儿

诗雯

宝琳



诗雯，没有穿校服裙会被老师责罚的，快回家更换，不许任性！

你认为个案中的朋友对彼此是发挥正面还是负面的朋辈影响？为什么？试在空格内填写原因。

个案	影响*	原因
<p>个案 1 智丰      文杰</p> 	<p>正面 / <del>负面</del></p>	<p>- 智丰和文杰互相发挥正面的朋辈影响。智丰提醒文杰要多做运动，保持健康的生活；文杰则与智丰一同温习中文，在学业上互相鼓励。</p>
<p>个案 2 子健      晓明      巧玲</p> 	<p><del>正面</del> / 负面</p>	<p>- 晓明和巧玲发挥负面的朋辈影响。他们鼓吹子健崇尚名牌、注重物质。</p>
<p>个案 3 祖儿      诗雯      宝琳</p> 	<p>正面 / <del>负面</del></p>	<p>- 祖儿和宝琳发挥正面的朋辈影响。她们劝告诗雯要跟从老师的指示穿校服裙，不能任意妄为。</p>

\*删去不适用者

## 小结

青少年为求获得朋友认同，往往不自觉地追随潮流，甚至放弃或改变一些原有的看法、行为和标准，仿效朋辈，做出从众的行为。从众行为不一定是自己认为正确或合适的判断，有时亦因不情愿而带来巨大的压力，甚至害怕被朋友拒绝、孤立而寝食难安。由于青少年的危机意识较低，容易受朋辈所怂恿，盲目跟随同侪的取态，即使是危险甚或违法之事，他们也可能执意追随。



因此，我们需要慎思明辨，维系友谊固然重要，但谨记友谊的基础是美德，当朋友做出不合道德的事，我们应及时为他 / 她分析利弊，劝喻并阻止他。朋友所说的忠言需听从，但谗言便应相互矫正。一个独特、自信的人，必须了解个人意愿，学习拒绝朋友的无理要求，避免迷失自我，随波逐流。只要找到自己的价值，便能确定自己的选择。

因此，我们应学习如何面对朋辈压力，从中培养明辨性思考和决策力，以应对不同情境，拒绝不良朋辈的引诱，在朋辈压力与个人意愿中取得平衡。

## 工作纸四：处理朋辈压力带来的负面影响

### 活动一：分析朋辈压力

当处于两难的情况时，我们会不知如何是好。六何法（5W1H）便可以帮助我们深入了解朋辈压力事件的来龙去脉、发展经过及推敲事情将来的发展，从而帮助我们找出可行的方向。

What	「我现在遇到什么状况？」	例如：我建议小组报告以新闻报道形式汇报
Who	「事件涉及哪些人？」	例如：几位同班同学
Where	「事件在哪里发生？」	例如：教室
When	「事件何时发生？持续了很久？」	例如：放学后，持续了一小时
Why	「为何发生？为什么会这样做？」	例如：同学建议以戏剧形式取代，认为新闻报道形式太沉闷
How	「这事件对不同的人或自己带来什么后果或影响？」	例如： 小组：担心戏剧形式太冒险，表达不佳反会影响小组成绩 自己：怕反对同学的建议会被其他同学认为专制而讨厌我

图9 六何法

## 「真心话大冒险」一生吞蛞蝓

2010 年一名 19 岁澳洲男子巴拉德 (Sam Ballard)，与榄球队员一起狂欢喝酒庆祝生日。派对上与队员玩「真心话大冒险」，有朋友挑战他生吞一条活蛞蝓 (鼻涕虫)。他为了向朋友证明自己的胆量，藉此得到朋友的认同，于是接受挑战，直接一口把花园抓来的蛞蝓吞下，随即感到不适送院。经医生详细检查后，发现他的脑部遭到寄生虫感染，昏迷长达 420 天。苏醒后的巴拉德从此四肢瘫痪，出入需以轮椅代步，靠喉管喂食，生活须由母亲全天候照料。巴拉德母亲表示这是一个严重打击，将会永远改变他和自己的生活。队友们接受媒体采访时亦表示十分后悔没有阻止巴拉德吞下蛞蝓。



资料来源：艺术摄影 (2018)，《朋友比胆生吞活蛞蝓，阳光球员感染终身瘫痪 !》；光明网 (2018)，《大学生 8 年前玩大冒险「吞活蛞蝓」，结果终身瘫痪，如今遗憾离世》；LaMotte (2018)，He ate a slug on a dare, became paralyzed and died；Rogers (2018)，‘Should I eat it?’ Sam Ballard’s haunting final words after super-fit rugby player, 19, was left paralysed by swallowing a slug as a dare；Smith (2018)，Sydney man who contracted rat lungworm after eating slug dies。

试用六何法分析上述事件，并在空格内填写答案。

<b>What</b>	「我现在遇到什么状况？」	朋友起哄怂恿巴拉德生吞活蛞蝓
<b>Who</b>	「事件涉及哪些人？」	榄球队队员
<b>Where</b>	「事件在哪里发生？」	生日派对上
<b>When</b>	「事件何时发生？维持了很久？」	2010 年，一次性
<b>Why</b>	「为何发生？为什么会这样做？」	证明自己的胆量；希望藉此寻求朋辈间的接纳及认同；贪玩；酒精影响判断力
<b>How</b>	「这事件对不同的人或自己带来什么后果或影响？」	自己：身体受损；起居生活不能自理，需要别人全天候照料 家人：感到伤心，需负起更大的家庭重担 朋友：感到伤心，同时活在愧疚之中

参考上文及个人看法，回答以下问题：

1. 假如你是巴拉德的朋友，面对有人挑战朋友的胆量时，你会给予他什么建议？

- 首先，我会劝止他不要一时冲动，应思考行为带来的后果，例如：没有了解清楚就吞食不明来历的东西，为了逞强而做危险行为是非常愚蠢的，而且可能会招致严重的后果，例如生病或死亡，这举动不单妄顾自己生命，更对家人不负责任。然后，我亦会跟他解释真正的友谊不是建基于胆量及片刻欢愉，即使成功挑战亦不代表赚取了友谊或建立良好形象，反而塑造出一个不考虑后果、任性和冲动的观感。

2. 对于提出这个要求的朋友，你会跟他说什么？

- 我会告知他真正的友谊在于尊重及为对方设想，不应为了片刻欢愉和刺激，置朋友的安全和性命于不顾，这是不道德和不道义的行为。

3. 试分享一件被朋友要求而违背自身意愿的事情。当时你有否顺从朋友的要求？为什么？

事情：

- 学业：报考同一间中学；拣选相同的课外活动；一起参加补习班。
- 生活：借出名牌物品；购买同样的潮流产品。
- 影响健康、有违道德或违反法律的行为：欺骗父母、欺凌、观看色情影片、吸烟、吸毒、赚快钱、偷窃等。

应对：

- 有顺从。原因：因为怕朋友不高兴；认为不顺从会被嘲笑、视为异类等。
- 没有顺从。原因：不想做一些自己不愿意的事情或犯法的事情；害怕被家人责骂。

## 活动二：处理负面朋辈压力的方法

面对朋辈压力，许多青少年会因为情感或害怕孤单而决定放弃自身原则，作出一些明知是错误的决定。事实上，友谊即使再重要，仍不可凌驾于道德、法律或健康之上，我们面对不良朋辈，更应保持洁身自爱的态度和坚守个人素质的勇气。因此，帮助青少年学习如何处理朋辈压力，作出正确决定尤为关键。以下是一些可行的应对方法：

### 处理朋辈压力的应对方法

#### 1. 以理由坚决拒绝

例如：「我不会加入您们，因为这是不对的。」  
例如：「我不会加入你们，因为妈妈会责骂我。」

#### 2. 转移注意力 / 找借口

例如：「由于我需要在父母回家之前做饭，所以晚上不能和你外出。」

#### 3. 自嘲

例如：「每个人都知道我害羞，和你一起跟网友见面只会破坏气氛。」

#### 4. 离开现场

例如：「对不起，我现在需要去洗手间！」

#### 5. 向朋友指出不良影响

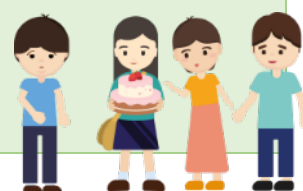
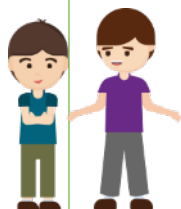
例如：「如果我们违法被捕，将自毁前程。」



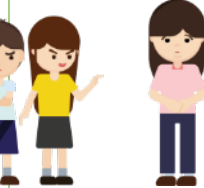


细阅以下情境，运用上述处理负面朋辈压力的方法，在适当的方格内剔选「✓」有效的应对原则（可选多于一项），并注明具体话语内容。你亦可以在空线上填写新的原则。



情境	处理朋辈压力的原则	具体话语内容
<p>(例) 惠心要你跟她一样剪短发，看起来清爽又有型！可是，你一向都喜欢留长发，一方面害怕影响跟惠心的感情，但确实接受不了短发。</p>	<input type="checkbox"/> 以理由坚决拒绝 <input type="checkbox"/> 转移注意力 / 找借口 <input checked="" type="checkbox"/> 自嘲 <input type="checkbox"/> 立即离开现场 <input type="checkbox"/> 向朋友指出不良影响 <input type="checkbox"/>	<p>「我的脸型较圆，留长发比较适合，可遮掩胖胖的脸庞，而且我真的很不喜欢短发。」</p>
<p>1. 景滔忘记带科学功课，于是要求你替他询问同级同学借出功课，避免被老师责备。</p>	<input checked="" type="checkbox"/> 以理由坚决拒绝 <input type="checkbox"/> 转移注意力 / 找借口 <input type="checkbox"/> 自嘲 <input type="checkbox"/> 立即离开现场 <input checked="" type="checkbox"/> 向朋友指出不良影响 <input type="checkbox"/>	<p><i>「我知道你担心被教师责备，但欺骗老师是不对的，而且做错事亦应勇于承担责任。再者，如果东窗事发，借出功课的同学也会被连累受罚，到时你更是罪加一等。你还是向老师坦诚过失，请求他原谅吧。」</i></p>
<p>2. 你把储下来的零用钱买了一个精致的生日蛋糕，准备替妈妈庆祝生日。但回家途中，遇到几个朋友突然抢去，并表示很想吃。</p>	<input checked="" type="checkbox"/> 以理由坚决拒绝 <input type="checkbox"/> 转移注意力 / 找借口 <input type="checkbox"/> 自嘲 <input type="checkbox"/> 立即离开现场 <input type="checkbox"/> 向朋友指出不良影响 <input type="checkbox"/>	<p><i>「这个生日蛋糕是为了替妈妈庆祝生日而准备的，绝对不能让她失望。你们不可抢走我的蛋糕呢。」</i></p>



情境	处理朋辈压力的原则	具体话语内容
 <p>3. 你的家人不准你晚上外出，害怕你遇上坏人。但由于有一位同学生日，其他同学便相约你晚上在家附近的公园找乐子，并扬言你不去的话，就不再是朋友。</p>	<input checked="" type="checkbox"/> 以理由坚决拒绝 <input checked="" type="checkbox"/> 转移注意力 / 找借口 <input type="checkbox"/> 自嘲 <input type="checkbox"/> 立即离开现场 <input type="checkbox"/> 向朋友指出不良影响 <input type="checkbox"/>	<p>「你们也知道我的家人因为担心我的安危，一向不让我晚上外出。不如，我们相约星期六下午一起外出玩乐，然后再吃下午茶，这个庆祝活动不是更丰富吗？」</p>
 <p>4. 一天放学后，你发现几位同学围在一起流连、吸烟、开玩笑，然后他们更邀请你一同吸烟，并说如果你不吸烟，以后就不再是朋友。</p>	<input checked="" type="checkbox"/> 以理由坚决拒绝 <input type="checkbox"/> 转移注意力 / 找借口 <input type="checkbox"/> 自嘲 <input checked="" type="checkbox"/> 立即离开现场 <input checked="" type="checkbox"/> 向朋友指出不良影响 <input type="checkbox"/>	<p>「我有呼吸系统疾病，实在不能吸烟。而且吸烟危害健康，对我们未成年的身体伤害会更大，后遗症亦更严重。我想继续跟你们做朋友，因此才会劝告你们不要吸烟，但是如果你们继续强逼我做不愿意的事情，你们根本也没有把我当作朋友。」</p>
 <p>5. 有几位高年班同学总喜欢跟你搭讪。最近，他们表示不喜欢你班上其中一位同学，要求你联手戏弄他。</p>	<input checked="" type="checkbox"/> 以理由坚决拒绝 <input type="checkbox"/> 转移注意力 / 找借口 <input type="checkbox"/> 自嘲 <input type="checkbox"/> 立即离开现场 <input checked="" type="checkbox"/> 向朋友指出不良影响 <input type="checkbox"/>	<p>「我觉得这是欺凌行为，我不会参与的。而且，学校对于欺凌行为是零容忍的，绝对会严正处理，那时或许师兄师姐们亦会受罚。同学也许犯了错，但你们只需直接告诉他，让他改过便可，这才是师兄师姐们应尽的义务吧。」</p>

## 总结

「千金易得，知己难求」自古受世人所认同；「伯牙鼓琴，子期知音」至今为世人所歌颂，无论时代巨轮如何转动，友谊在人生途程上始终不可或缺且难能可贵。透过与朋友的相处，不单能提高自我认知、发展社交能力、懂得易地而处，学习包容他人，更使我们情感和心灵上获得依靠、慰藉。获得成功时，朋友会为你高兴，替你锦上添花；失意困惑时，朋友会给予支持和鼓励，为你雪中送炭。友谊是人生最宝贵的财富，诚如巴金所言「友情在我过去的生活里就像一盏明灯，照彻了我的灵魂，使我的生存有了一点点的光彩」。

然而真正的友谊并非唾手可得，谨慎择友更是我们必经的一课。益友并非朝朝暮暮的相处，而是心灵上的契合，没有虚情假意的甜言密语，只有推心置腹的肺腑之言。真正的友谊不含任何功利之心，而是坦诚相待，设身处地为对方着想。人无完人，朋友间亦应深明此道理，因此真正的友谊是互相扶持，避免彼此跌进堕落的深渊，时刻警惕对方，相互激励，共同进步。

友谊也可能带给我们负面的影响。正因我们珍惜彼此间的友谊，故此不自觉中受朋辈压力所困扰。为了得到同侪的认同与接纳，害怕被孤立、嘲笑，甚至失去朋友，因而放弃个人己见，选择顺从妥协，甚至越过道德或法律界线，此举可能使我们感到困扰和面对法律上的风险。我们应学会处理朋辈压力的方法，理性地思考，敢于拒绝，把压力转为正向动力，与朋友相互学习及成长。持久且良好的友谊需要成熟的心理状态，以及彼此间的信任和尊重。学习有效面对朋辈压力，才有助我们成长，避免受到伤害。

时间带不走真正的朋友。相知相惜的友谊需经历时间洗礼，一点一滴累积而成。交友无须急于一时，只有真诚可靠、心灵相通的感情，才是转化成真正友谊的关键。



## 趣味悦读

附录三

### 从孔子和亚里斯多德的视角看朋友

#### 从自己成为别人的益友做起

朋友是人生宝贵的资产，但亦有益友和损友之分。孔子曰：「益友有三，友直友谅友多闻。」首先我们跟别人做朋友，必先为人正直，讲求道义，当朋友做出错误的行为，便需从旁加以提点，当其诤友。其次，我们需诚实安信、坚守承诺，不会为求满足一己私利而作出欺诈、出卖朋友的事。最后，我们更要博学多闻、自我充实，增广见闻，跟朋友相互启发、分享知识。培养深厚和真挚的友谊需要经历时间的考验，但前提必先从自己成为别人的益友做起。

#### 完美的友情在于性格与尊重

哲学家亚里士多德认为完美的友情是无私的。这种友爱是基于双方的善良和德性而连系，互相欣赏和仰慕。他认为建基于德行之上的友谊才能深厚长久，而且让双方生命得以升华，更臻完满。在现今社交媒体流行的世代，认识朋友及沟通都较以往方便，面对面接触却随之减少，纵然现今交友与昔日不同，但培养真正友情的关键仍是在于性格与尊重。

资料来源：江绍伦（2012），《安身立命：活用孔子心理学》；詹家惠（2010），《尼各马科伦理学的友谊论及其对教育的启示》。

#### 反思问题：

1. 说起朋友，你会想起谁？
2. 你愿意成为别人的益友吗？可以如何做到？



## 参考资料

江绍伦 (2012)。《安身立命：活用孔子心理学》。中华书局。

香港 01 (2018 年 11 月 6 日)。《澳洲青年吞食鼻涕虫瘫痪 8 年 因并发症逝世 终年 28 岁》。

[https://www.hk01.com/article/255636?utm\\_source=01articlecopy&utm\\_medium=referral](https://www.hk01.com/article/255636?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral)

吴明隆、苏素美 (2020)。《发展与适性辅导概论》。五南。

林慧姿 (2004)。〈国中生依附关系、友谊品质与情绪稳定之相关研究〉(未出版 硕士论文)。《国立台中教育大学教育心理与辅导研究所硕士论文》。

林望道 (译) (2019)。《摩根写给儿子的 32 封信》(第 2 版)(原作者：Morgan, J. P.)。海鸽。

香港特别行政区政府 卫生署学生健康服务 (2015 年 11 月 10 日)。《心理社交 健康》。

[https://www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/health/health\\_ph/health\\_ph\\_young.html](https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_ph/health_ph_young.html)

海外网 (2018 年 8 月 17 日)。《熊孩子偷家里卖房的 4.5 万分给全班：庆祝友 谊》。

[http://m.haiwainet.cn/middle/3541093/2018/0817/content\\_31377070\\_1.html](http://m.haiwainet.cn/middle/3541093/2018/0817/content_31377070_1.html)

詹家惠 (2010)。《尼各马科伦理学的友谊论及其对教育的启示》。彰化师大教育 学报, 17, 73-92。

汉语网 (无日期)。《关于友情的名言警句，有关珍惜友谊的名言》。

<http://www.chinesewords.org/wisdom/show-696.html>

酷知网 (2018)。俞伯牙和钟子期。

<http://m.coozhi.com/shenghuojiaju/shenghuochangshi/107289.html>

头条 POPNEWS (2018 年 8 月 17 日)。《为庆祝国际友谊日 15 岁少年偷父亲 50 万现金分送朋友》。

<http://www.popnews.hk/?p=36123>

学生压力处理平台（无日期）。《中学生压力来源》。

[http://stress.hkbu.edu.hk/teacher\\_support\\_secondary\\_pressure.html](http://stress.hkbu.edu.hk/teacher_support_secondary_pressure.html)

艺术摄影（2018年3月23日）。《朋友比胆生吞活蛞蝓，阳光球员感染终身瘫痪！》。

<https://kknews.cc/news/ongb4jq.html>

Bagwell, C. L., & Schmidt, M. E. (2013). *Friendships in Childhood and Adolescence*. The Guilford Press.

Dunbar, R. (2010). *How many friends does one person need?* Harvard University Press.

Lindström, M., & Seybold, P. (2011). *Brandchild*. Kogan Page.

LaMotte, S. (2018, Nov 6). *He ate a slug on a dare, became paralyzed and died*. <https://edition.cnn.com/2018/11/05/health/man-dies-after-eating-slug-on-dare/index.html>

Mendelson, M. J., & Aboud, F. E. (1999). Measuring friendship quality in late adolescents and young adults: McGill friendship questionnaires. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 31(2), 130–132.

Mendelson, M. J., & Aboud, F. E. (2012). McGill friendship questionnaire (MFQ-FF) and Respondent's affection (MFQ-RA). *Measurement instrument database for the social science*.

Nehamas, A. (2016). *On Friendship*. Basic Books.

Rogers, J. (2018, Apr 1). 'Should I eat it?' Sam Ballard's haunting final words after super-fit rugby player, 19, was left paralysed by swallowing a slug as a dare. <https://www.thesun.co.uk/news/5951461/sam-ballard-slug-paralysed-swallowing-dare-last-words/>

Selman, R.L. (1981). The child as a friendship philosopher: A case study in the growth of interpersonal understanding. In S.R. Asher & J. M. Gottman (Eds.), *The development of children's friendships* (pp. 242-272). Cambridge University Press.

Smith, R. (2018, Nov 6). *Sydney man who contracted rat lungworm after eating slug dies*.

<https://www.news.com.au/lifestyle/health/health-problems/sydney-man-who-contracted-rat-lungworm-after-eating-slug-dies/news-story/08b0e700a8d6d6c6709d2dd92dfeaa8f>

