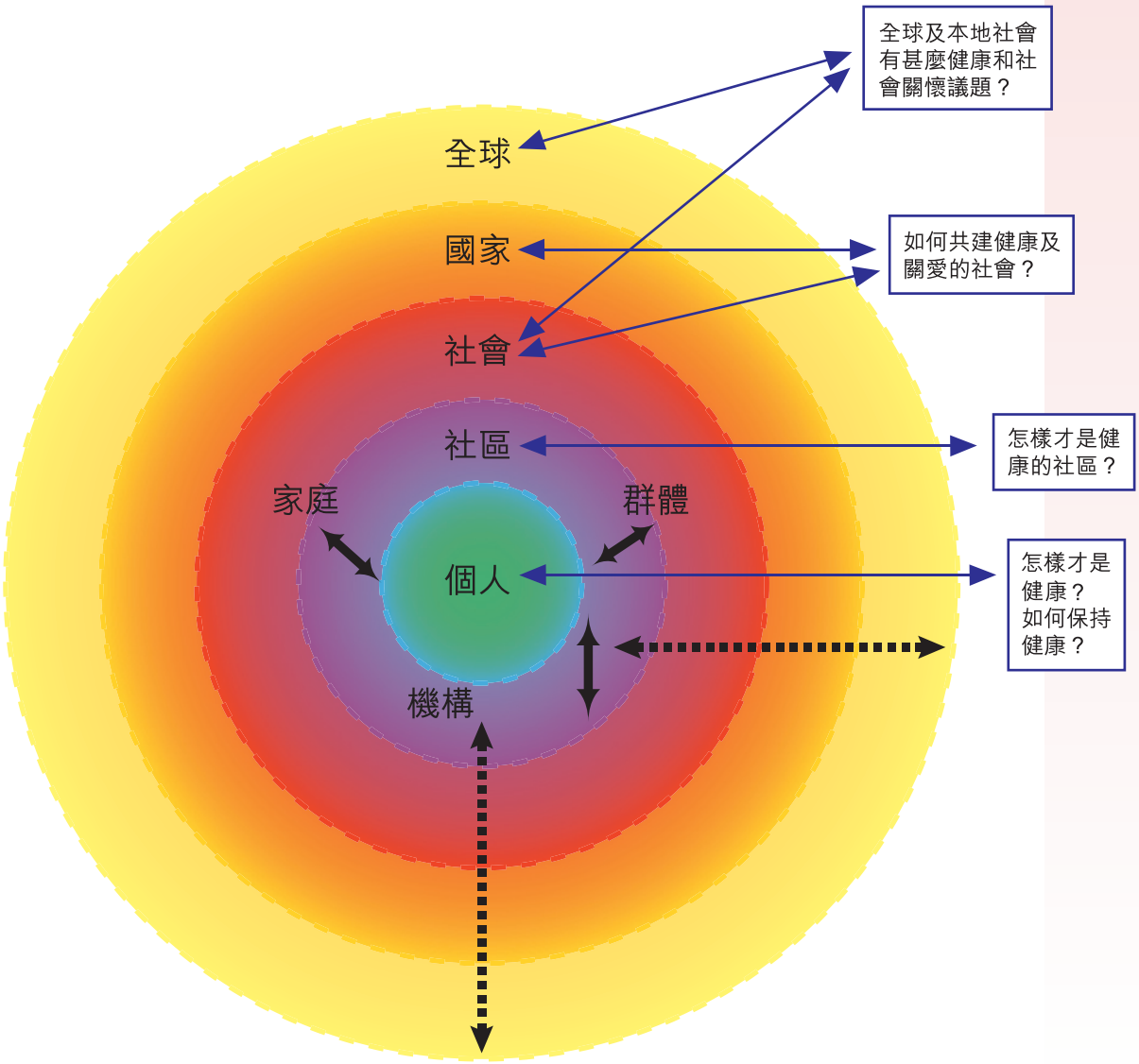
# 5
# 社群健康 — 人際關係

## 健康管理與社會關懷
## (中四至中六)

# 健康管理與社會關懷 — 主題冊

健康管理與社會關懷課程旨在培養學生從個人、家庭、朋輩、社區、機構組織、社會、國家以至全球的不同層面（圖1），多方面探討和瞭解「健康與疾病」、「良好或欠佳的健康狀態」、「個人與社群的關懷」等現象，以及分析他們之間錯綜複雜的相互關係。

圖1　健康管理與社會關懷課程的層面和關鍵問題



本部分的學與教資源包括十九本主題冊，作為教師的學與教參考材料。主題冊編排以下表所列的層面為基礎，並根據「健康管理與社會關懷課程及評估指引(中四至中六)」(2007) 第二章「課程架構」的課程內容，整合為下列五個關鍵問題，每個關鍵問題引伸出2-5本主題冊，讓教師作參考，從而引導學生掌握課程的整體概念和重心，加強學生結合和運用相關的知識以及培養他們的分析能力。詳情如下：

| 層面 | 關鍵問題 | 主題冊 | |
|---|---|---|---|
| 個人、家庭及群體 | 怎樣才是健康？ | 1 | 個人在人生不同階段的需要和發展 |
| | | 2 | 健康和幸福 |
| | 如何保持健康？ | 3 | 健康體魄 |
| | | 4 | 精神健康 |
| | | 5 | 社群健康 — 人際關係 |
| 社區 | 怎樣才是健康的社區？ | 6 | 健康的社區 |
| | | 7 | 關愛的社區 |
| | | 8 | 生態與健康 |
| | | 9 | 建設健康城市 |
| 社會 | 如何共建健康及關愛的社會？ | 10 | 健康護理制度 |
| | | 11 | 社會福利制度 |
| | | 12 | 醫護與社福界專業 |
| | | 13 | 健康和社會關懷政策 |
| | | 14 | 關懷社會行動 |
| 本地社會至全球 | 全球及本地社會有甚麼健康和社會關懷議題？ | 15A | 健康和社會關懷議題 — 人口老化 |
| | | 15B | 健康和社會關懷議題 — 歧視 |
| | | 15C | 健康和社會關懷議題 — 家庭暴力 |
| | | 15D | 健康和社會關懷議題 — 成癮 |
| | | 15E | 健康和社會關懷議題 — 貧窮 |

每本主題冊會提供一些探討該冊主題內容的建議問題，列舉主題冊內容大綱及學生在知識、能力、價值觀和態度方面所期望達到的學習目標。教師可因應學校或社區情境、學生的背境、興趣、學習能力、和根據學生們已有的知識，靈活增刪內容，包括引入有關的時事議題作例子，並利用本資源套的第三部份的第3.1.5節所介紹的圖象組織工具，幫助學生組織和分析複雜的內容、理解抽象的概念，使他們能更有效地建構知識，鞏固所學，融匯貫通。

# 如何保持健康？

健康由個人開始。要懂得如何促進社區、社會以致全球健康，首先便要從個人開始，建立健康的生活方式。世界衛生組織(世衛)在1947年對健康的定義是：「生理、心理及社會適應三個方面全部良好的一種狀況，而不僅僅指沒有生病或者體質健壯。」換句話說，要達到良好的健康狀態，便需要維持身體、精神和社交生活的整體健康。如何從個人開始保持這三方面的健康呢？

本部分分為三本主題冊：主題冊(3)「**健康體魄**」由身體健康開始，讓同學先瞭解身體各系統，並保持身體健康的方法，例如：體重管理、促進個人體適能、均衡飲食和運動等；主題冊(4)「**精神健康**」探討甚麼因素影響個人精神健康及保持精神健康的方法；主題冊(5)「**社群健康－人際關係**」探討人際關係對個人成長的影響及如何建立與維持良好的人際關係。

下表列出主題冊(3)、主題冊(4)和主題冊(5)在健康管理與社會關懷課程(中四至中六)所涵蓋的課題，方便教師參考：

| 主題冊 | | 課程評估指引課題 |
|---|---|---|
| 3 | 健康體魄 | 必修部分<br><br>3A 推廣健康、保持健康、疾病預防、社會關懷、福利與社區服務等概念與實踐<br><br>4C 不同角度的風險評估和健康管理 |
| 4 | 精神健康 | 必修部分<br><br>5C 理解精神健康屬個人狀態及其與社會情境的關連 |
| 5 | 社群健康－人際關係 | 必修部分<br><br>1C 人生不同階段的發展和轉變<br><br>4D 社會關懷、健康的關係、社會責任，對家庭、社區和群體的承擔 |

# 5 社群健康 - 人際關係

## 內容


5.1 健康的關係 6

5.2 家庭關係 7

(A) 不同的關係 7
(B) 不同階段家庭關係的轉變 14

5.3 朋輩關係 20

(A) 人際關係的重要 20
(B) 人際關係的發展 23
(C) 人際關係的影響力 28

5.4 工作關係 31

(A) 工作間的人際關係 31
(B) 增進工作關係的技巧 31
(C) 衝突管理 33

## 本主題冊學習目標

### 透過本主題冊，我們期望學生可以：

#### 價值觀和態度

❖ 尊重每一個人和每一段關係

#### 知識

❖ 認識不同的人際關係及這些關係如何影響個人成長

#### 能力

❖ 掌握建立人際關係的技巧

## 主要問題

### 要達到上述學習目標，教師可以運用以下主要問題幫助學生思考：

❖ 人際關係如何影響個人健康？

❖ 如何發展及維持健康的人際關係？

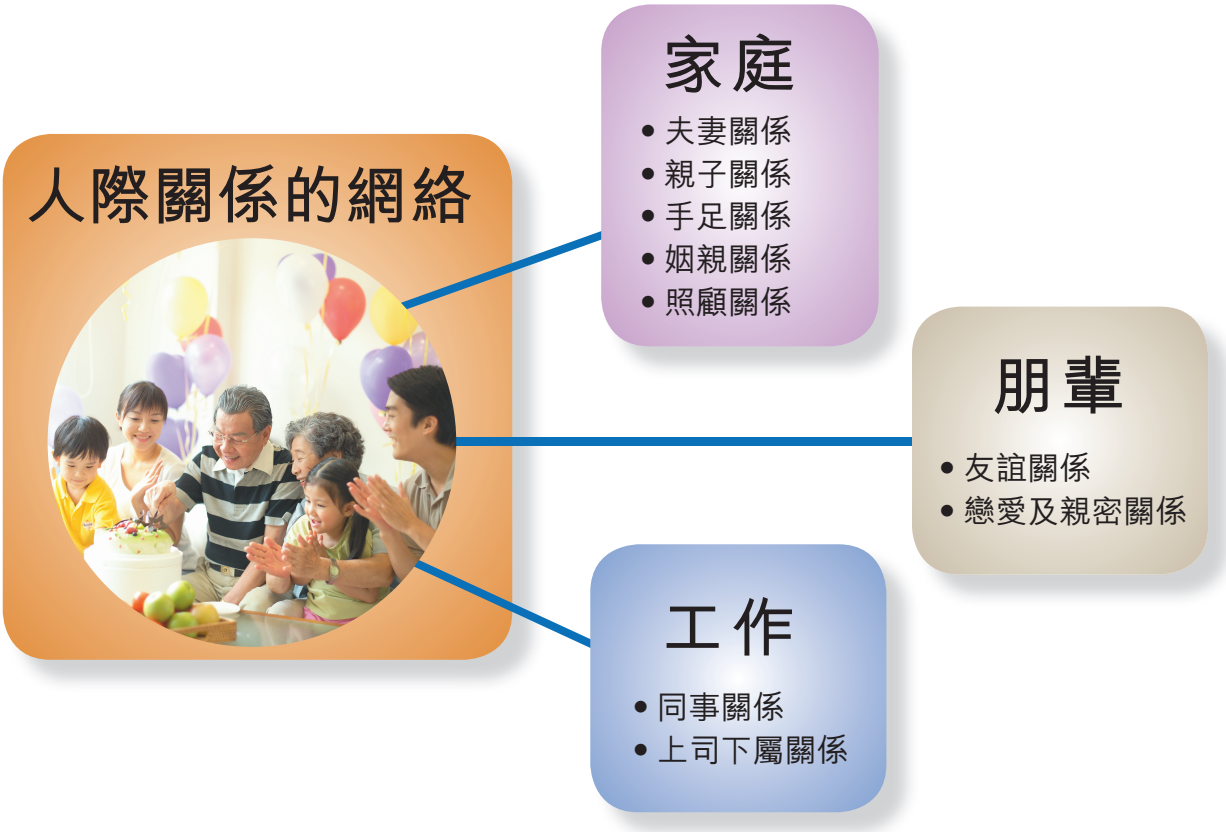
## 5.1 健康的關係

西方有一句諺語：「沒有人是孤島[1]。」表面上，我們每個人都是獨立個體，可以獨立生活，獨立地處理個人生活需要及保持健康。然而，正如在主題冊(3)及(4)的討論，我們的身體健康及精神健康每每被我們所屬的社群所影響，並反過來影響我們在社交層面的健康。因為我們每個人都生活在一個互相聯繫的社群中，我們的生理、心理及社交健康往往被自己所屬的社群、甚至其他社群所影響。

社群內有不同的群體，群體由兩個以上的人所組成，成員之間相互依賴、也相互影響。群體的存在為了達到特定的目標。每個群體都有它的結構、組織、關係、角色和溝通方式。而群體內不同的成員，扮演不同的角色，建立不同的關係，從而發揮團體的功能。群體的連繫就是關係。一個群體的健康，往往建基於成員之間人際關係的健康。

本主題冊所討論的群體包括：家庭、朋輩及工作機構，希望學生探討這三個群體內不同的人際關係，以及它們對個人成長的正面及負面的影響，從而明白如何維持群體健康。

圖5.1 人際關係的網絡




[1] 沒有人是孤島 - No man is an island.

## 5.2 家庭關係

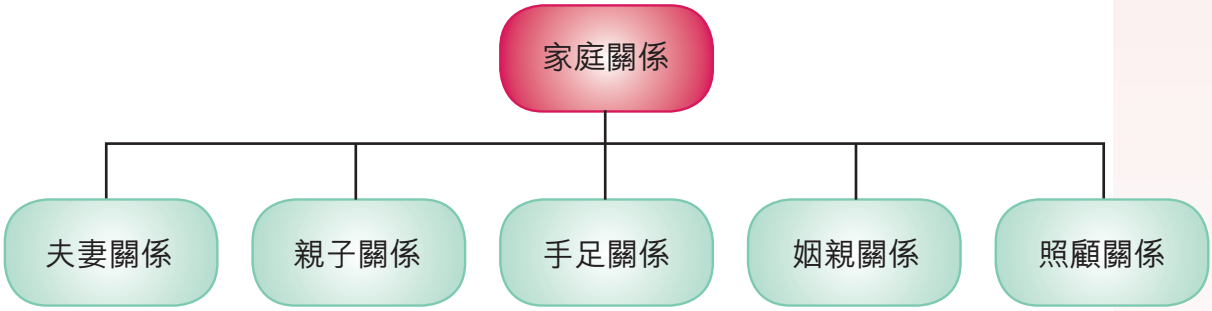
家庭這個群體由婚姻及血緣關係組成。大部份家庭包括年齡不同的兩代成員組成。這些成員很多時候生活在一起，具有長久的情感關係。家庭關係是人生一開始便擁有的人際關係，也往往是持續最久的關係。嬰兒一出生便依賴自己父母的照顧，建立親密的親子關係，這關係擴及兄弟姊妹，然後家族其他成員。

怎樣才是健康的家庭關係？家庭關係主要反映在(1)彼此的凝聚力[2]及(2)適應能力[3]。凝聚力是指家人彼此的親密程度和認同程度，不論差異多大，大家都會花時間溝通；遇上困難時，家人會團結一致，解決困難。適應能力是指在家庭不同階段、各種人生大事或突如其來的轉變中(主題冊(1)已詳述)，各成員能否適應新的角色，重整家庭溝通的方式來面對變化。

以下首先會分析家庭內不同的人際關係，然後勾劃出這些關係在家庭不同階段的轉變。

### (A) 不同的關係

圖5.2 家庭關係




[2] 凝聚力 (Cohesion)

[3] 適應能力 (Adaptability)

## 1. 夫妻關係

對大部分家庭來說，夫妻關係是家庭關係的核心。一個家庭往往開始於婚姻所締造的夫妻關係，而這關係被假設是人生中最長久、最親密的人際關係。夫妻關係可以用生理、心理及社會三個層面理解，這些層面互相緊扣，影響夫妻關係的和諧。

在生理層面而言，夫妻關係包含一個人與另一個人之間所發生的親密性關係。雖然性關係不是婚姻的全部，但它往往都影響不少夫妻的婚姻生活。親密良好的性關係，建基於和諧的夫妻關係。而性生活的和諧亦影響一對夫妻的感情。

從心理層面而言，婚姻生活中的親密關係滿足了人對安全與愛的需求，有助一個人自我實現。理想中，婚姻能填補其他關係的縫隙。兩個人除了可以有親密親暱的接觸外，更可以建立具承諾、深刻而長久的親密關係。當夫妻建立共同的感覺，即認為二人成為一體、自己的配偶成為「另一半」後，遇上困難便可以共同應付問題，減少壓力。

從社會層面而言，夫妻關係有它的社會功能。在傳統的農業社會，婚姻是為了「傳宗接代」，增加勞動人口。夫妻之間的感情往往被忽視。隨著都市發展和生活形態的改變，夫妻關係反映家庭分工及功能，亦無可避免地被社會文化及經濟轉變所影響，例如誰需要出外工作、誰負責育兒、誰是家庭決策者等。社會文化對男女角色的期望，往往影響夫妻相處的方式。例如：一些社會要求妻子順服丈夫、服侍丈夫，而丈夫則要管教妻子、命令妻子。夫妻關係有明顯尊卑之分。但在另一些社會，重視男女平等，夫妻為家庭事務共同作決定。

不同的夫妻可以有不同層次的關係。有些夫妻關係親暱，無論身體或感情都十分親密。但有些夫妻卻喜歡相敬如賓，保持客觀、平靜、淺淡的感情。不同深度的感情和相處方式，視乎個人性格及習慣。

雖然如此，夫妻關係不是靜止不變的。不同的處境和人生階段也可以有不同的關係。例如有些夫妻在私人空間會較為親暱，在公開場合則保持社會文化所接受的距離。

剛結婚時，有些妻子可能因為期望符合傳統「理想妻子」的期望而較為服從，並在孩子出生後選擇在家照顧孩子，與丈夫以「男主外，女主內」分工。但中年以後，當孩子逐一離開家庭，這些妻子可能不再「主內」，而開始發展個人興趣事業，與丈夫的關係跟以往有所不同。在日常生活中，夫妻會因應情況而扮演親子、朋友或手足等不同角色和關係。

夫妻關係的和諧，在於大家明白彼此需要扮演的角色，並隨著環境及人生階段的不同需要而調整和變化，以適應生活的要求。

## 2. 親子關係

親子關係是指父母與子女的關係。跟夫妻關係一樣，親子關係會隨著家庭的不同階段而改變。這關係一開始是一種「縱向關係」，即由父母照顧子女，子女服從父母，跟夫妻的「橫向關係」不同。然而，當子女長大時，父母子女往往發展成朋輩般的「橫向關係」，彼此平等相待。當父母年老時，這關係又變回「縱向關係」，但變成了由子女照顧父母。

親子關係也可以從生理、心理及社會三個層面理解。

- 從生理層面而言，親子關係包括「撫養」，父母把嬰兒健康地生下來後，從生理及心理各方面滿足孩童的需要，令他們在生理上成長成熟，順利發展。
- 從心理層面而言，親子關係包含「管教」，協助孩子學習應該學習的事物，為孩子訂立規範，幫助孩子建立自尊及正面的自我概念。
- 從社會層面而言，親子關係包含「培育」，讓子女能獲得機會，參與他們人生發展階段需要的社會活動，從而培育他們的社會適應能力。

文化的再造

法國社會學家布爾迪厄[4]提出文化的再造[5]理論，指中上收入家庭可能較有財力或文化素養，帶子女去博物館或美術館參觀、去戲劇院看表演，甚至出國旅遊。在這過程中，家庭擁有的經濟資本，便會轉化為文化資本。因此不同社經背景家庭的兒童在成長時能獲得的培育與機會不太相同，既有文化往往由一代傳至下一代，而這些培育與機會便塑造了下一代的文化。缺乏文化資本或許會影響兒童的學業成績，因而減低他們在學校的競爭力。

無可否認，對個人成長來說，親子關係影響深遠。親子關係對一個人生活技巧的影響，不但在其童年，甚至到達成年。這種關係甚至模造個人的品性和人格。與父母關係疏離的子女，與那些跟父母建立親密關係的子女比較，前者的自尊和社會能力會較低，自我的觀念也會較為負面。親密的父母子女關係可帶來安全、舒適、喜悅和愉快，這些對兒童日後的成長都十分重要。

[4] 布爾迪厄 (Pierre Bourdieu)

[5] 文化的再造 (Cultural Reproduction)

主題冊(1)介紹親子之間的各種依附關係，這些依附關係為兒童日後的各種關係建立基礎。自幼與父母有穩固和健康的依附關係，或會使兒童日後更能與人建立健康的關係，相反，自幼未能與父母之間建立依附關係，可能會導致兒童日後產生情緒和行為的問題(詳情見主題冊(1)第1.1節)。

然而，親子關係亦受社會文化所影響，尤其是對子女的期望。有些社會認為養育子女是父母的天職，但子女長大後便要離家獨立生活，而父母亦會自行安排自己的退休生活，甚至為自己的身後事好好準備；而在中國傳統社會，甚至其他農業國家，子女是勞動力和家庭資產，一般家庭存在「養兒防老」的觀念，期望子女長大後仍照顧父母。但隨著工業化及現代化，這些地方「養兒防老」的觀念也愈來愈薄弱了。此外，一些重視「父權」的社會，家長較多以權威的姿態來管教子女，子女也要「孝順父母」，聽父母的命令，「縱向關係」在不同的家庭發展階段一直持續；有些社會則倡議人權、民主，家長也給予子女不少自決的空間。

親子之間的磨擦，往往來自彼此不同的期望。有時是因為父母期望過高，子女無法滿足；有時是因為兩代之間想法不同，出現代溝；有時是因為子女已進入人生另一個階段，但父母仍未習慣彼此關係及生活方式的改變；當然亦可能因為社會文化的改變，令親子之間的差距拉闊。因此，有效的親子溝通對維繫親子關係十分重要。

親子之間必須有足夠的相處時間，讓雙方一同享受與分享愉快的時光，互相學習欣賞彼此的長處，在爭執及磨擦中學習重整價值觀，共建和諧的家庭生活。

事實上，要建立良好的親子關係，雙方必須學習不生氣，不以權力鬥爭來操控對方。父母應在愉快時刻跟子女溝通。父母若能夠和子女同樂，在遇上危機時溝通便會來得比較容易。

父母須讓子女坦白表達感受，而不必給予評論。子女如果可以暢所欲言，談論他們生氣、傷痛、恐懼或困惑的感覺，把心中的情緒恰當地表達出來，他們多不會以不良行為來發洩忿怒或負面感覺，也不會隱藏自己的情緒。

父母須讓子女抒發己見，縱然雙方意見有異。兒童必須學習獨立思考，才能健康發展。父母可以分享自己的看法和建議，但不必把自己的想法和感覺強加子女身上。要是兒童知道父母會聆聽他們，重視他們，不會批評他們的想法和感覺，他們多會願意開敞心靈，訴說自己的問題。

## 3. 手足關係

兄弟姊妹關係在人生不同階段，都負起提供情緒支援和友伴等重要功能。兄弟姊妹間的關係會影響個人的身心健康、社會功能和全人福祉。

兄弟姊妹的同胞關係跟其他關係不同，它是與父母相對存在的關係，並分享和分擔子女的角色和責任。兄弟姊妹間的關係很微妙。有時，他們會認為對方跟自己爭奪父母的寵愛或家庭資源而互相競爭和嫉妒；有時，他們又會認為是同根生而相親相愛，甚至合力面對困難，應付從父母而來的需求和壓力。

兄弟姊妹間可以互相合作。嬰兒往往會模仿兄姐；這種模仿若是正面並得到鼓勵，嬰兒能夠學到分享和合作。幼童及兒童也喜歡模仿兄姊的行為，亦在生活不同的細節中得到兄姊的指引和支持。手足關係對於青少年而言，相當於同儕團體之一類。這時期的兄弟姊妹關係，無論是在身體或心理的接觸上，都較家庭以外的朋輩關係來得親密。兄弟姊妹在長大後更可就工作和家庭，互相給予意見和支持。在人生不同階段，兄弟姊妹也可提供情緒和經濟支援。父母年老時，他們也可以分擔照顧及關懷的角色，例如共同決定如何安排年老父母居住問題，並處理他們的健康問題。當他們年老的雙親去世時，兄弟姊妹之間的緊密聯繫和關懷也成為重要的支援網絡，並有助保持身心健康。

兄弟姊妹之間爭鬥是十分常見的。以兒童的觀點來看，突然要將父母能夠給自己所有的愛、情感與注意力與另一個手足分享，這是重大的考驗。有些兒童在面對父母時比較順服，面對手足時就展現較多負面的嘲諷、攻擊及喊叫。然而，兄弟姊妹間在童年的爭鬥，可能一直維持至成年。兄弟姊妹的關係惡劣、彼此敵視、衝突頻繁，可能導致社交能力低劣，增加出軌行為的機會。有些兄弟姊妹甚至會由從衝突演變成相虐。因此，父母需要盡早讓子女學習彼此支持，建立和諧的手足關係。

影響手足關係的因素大致有三方面：同胞數目、同胞的組合及年齡的差距。

### 同胞數目

在同胞數目方面，獨生子女與非獨生子女的成長過程十分不同。獨生子女沒有兄弟姊妹，缺乏與同胞一起長大的經驗。家庭內兄弟姊妹數目多小影響每個人所獲得的家庭資源及父母關注，子女愈多的家庭，競爭可能愈嚴重。而家庭人數多亦令兄弟姊妹之間的關係較為複雜。

### ✐ 男女組合

男女組合也影響彼此關係。一般來說，同性別的兄弟姊妹容易有共同的話題和喜好，但也會有嫉妒競爭。不同性別的兄弟姊妹可能面對不同的社會期望，例如哥哥要照顧妹妹，因此要表現成熟、處處保護弱小；妹妹則被接受可以「撒嬌」，受哥哥保護。然而，有些弟弟卻因為被姐姐照顧而擔心自己不夠男子氣概，因此對姊姊的照顧保持距離。這些社會對性別的看法每每影響手足關係。

### ✐ 年齡差距

此外，年齡差距也影響彼此的關係。一般來說，兄弟姊妹的同胞關係是「斜線關係」。他們有著年齡的差距，年紀較大的，可以照顧年紀較輕的；但他們又是同輩，彼此可以合作，也可以競爭。年輕差距愈小，關係愈傾向橫向的朋輩關係。年輕差距愈大，這關係便愈傾斜，溝通方式更偏向長輩和後輩。

## 4. 姻親關係

姻親關係是因為婚姻而跟配偶父母及家庭成員產生的關係，包括配偶的父母、兄弟姊妹和其他有血緣關係的親人及他們的配偶。

在父系社會，已婚女性被視為夫家的成員，與姻親(婆家)會有較為緊密的聯繫，有時甚至超過自己的娘家。這些女性婚後會與自己丈夫的父母(家翁、家姑)以及兄弟及兄弟的妻子(妯娌)、未婚姊妹(姑娘)同住，平時也要照顧翁姑和丈夫的未婚兄弟姊妹。即使與丈夫另外組織核心家庭，傳統上媳婦也常要探望翁姑並幫忙做家事。不過，男性與妻子娘家的關係通常較自己的原生家庭疏離，雖然對妻子的父母(岳丈、岳母)也要有一定的照顧，但傳統上只需要抽空探望，到妻子娘家通常也只會被視為客人。

這跟母系社會的入贅婚不同，已婚男性被視為妻家的成員，與姻親有較緊密的聯系，但母系社會中已婚者不論男女都會繼續跟自己的原生家庭緊密聯繫。

中外許多探討夫妻婚姻關係、婚姻滿意度的相關研究都顯示，姻親關係常是影響婚姻穩定度與婚姻品質好壞的重要因素。在重視倫常、講求孝道強調從父居的中國社會裡，婆媳問題在姻親不合的雙人關係當中佔最多數。

為什麼會產生婆媳糾紛呢？

### ✐ 中國傳統文化

由於婆婆與媳婦都是中國家庭中的一份子，故婆媳之間的地位、角色與關係勢必也會受到儒家傳統禮教的規範，形成婆媳關係結構。正如上文所說，在傳統中國的農業社會，結婚是男方將媳婦娶進家門，增加生產力。新郎仍

能夠生活在自己熟悉的環境中。然而對於女方而言，出嫁的女兒必須離開她所熟悉的娘家而住進陌生的夫家，成為夫家的人。相處的對象以及所侍奉的人，全都是夫家的人。已婚女性無法像其兄弟和丈夫一般仍留在自己熟悉的環境，在婚後她們需要在居住空間上以及情感、情緒上的作出不少的適應。因此，在跟婆婆建立關係時，媳婦往往都因為未能適應關係的轉變而與婆婆產生衝突。

## 與兒子的關係

傳統父權社會強調傳宗接代的重要性，使得婦女要鞏固在婆家的地位以及晚年需有所依靠全都仰賴兒子的出生。這種在情感上、生活上的全付寄託心理當然更強化了母親對兒子的疼愛。在婚後，兒子突然有了另一個很有感情的女人，作母親的容易出現嫉妒的情緒。尤其是一些以前也受過自己婆婆的氣的婆婆，她們往往跟兒子建立了非常密切的關係。對這些婆婆而言，她最親密的人是兒子，而不是丈夫。於是，當兒子要分離，去找一個愛人，並建立一個自己的新家庭時，她會覺得自己失去了生命中最重要的人，所以便有意無意地阻止兒子與媳婦建立最密切的關係。而兒子知道他是母親心目中最重要的人，他也不忍心「背叛」母親而與妻子建立最親密的關係。因此，嫉妒爭寵是婆媳衝突的起源。

兒子/丈夫的態度、想法以及是否會主動積極參與婆媳衝突的解決，確實關係到婆媳問題困境是否可以突破，以及影響到問題轉變的速度。當兒子/丈夫積極、有技巧而又儘量不偏不倚地處理婆媳紛爭時，婆媳二人的緊張關係極可能趨於和緩，而且雙方多半也都能享有較愉快且平順的生活。但是兒子一味地偏袒母親或丈夫一面倒向妻子時，則會出現天秤兩端極度不平衡的狀態：前者是婆婆佔盡優勢，媳婦吃足苦頭；而後者則是媳婦佔了上風，婆婆心有不滿。

## 育兒

現今社會以核心家庭為主，夫婦一般都有自己的居所，不與父母同住，婆媳糾紛轉而跟育兒有關。今時今日的女性多數經濟獨立，也擁有個人的事業。多數夫妻採用雙薪策略共同經營家庭。有了孩子之後，女性亦未必願意放棄工作，在家育兒。於是，夫妻自然會想到尋求婆婆幫忙分擔照顧保育孩子的工作。然而，年輕人對於該如何教育孩子往往有自己的看法，無法完全認同婆婆的教養方式，婆媳之間因而常常出現不同的見解和做法。一般來說，老人家對孫子比較寵溺，母親對孩子比較嚴格，兩代的教養態度落差大，如果婆媳情緒智商(EQ)都很高，或許能互相包容體諒，努力維持基本禮貌。

一旦出現婆媳教養態度不一致，孫子利用這不一致來達到自己的目的時，便會發生更多婆媳矛盾與衝突。婆媳若能彼此多聽一點意見，多討論一下，不要立即反對彼此的做法，才能使婆媳在和諧氣氛中，正確處理孩子教育問題，並達成建立共識方向進展。

## 5. 照顧關係

傳統以來，以上所臚列的已涵蓋所有基本家庭關係。然而，正如上文所提及，現今家庭以雙職家庭為主，女性未能在家照顧幼兒、年老的父母及長期病患者。於是，在原來的家庭(丈夫或妻子的家人)未能提供支援下，愈來愈多家庭付出數千元薪金聘請外傭，照顧家庭需要。於是外傭也構成家庭關係的一部份。

在香港，自從政府於1973年立例准許外籍人士到港擔任家庭傭工起，很多中產家庭都喜歡僱用外傭。雖然大多數人都不會認為外傭是家庭的一份子，卻不得不承認她們幾乎已成為中產家庭必有的成員。尤其是不少中產家庭的父母都需要外出工作，把子女交給外傭照顧。小孩子回到家，父母大多仍未下班，只能與外傭共對。久而久之，對外傭的感情竟比父母更濃厚。一旦外傭離開家庭，子女和父母淡薄的感情有可能引發不同的爭執和相處問題。

## (B) 不同階段家庭關係的轉變

家庭亦如同人的發展，有它的生命發展階段。自家庭成立開始即結婚成家，家庭也有其發展的不同階段，不同階段的關係亦有不同的轉變：

| 階段的轉變 | 關係的轉變 |
|---|---|
| 1. 長大成人 | 父母與年輕人完全分離 |
| 2. 締結婚姻 | 建立新家庭 |
| 3. 初為父母 | 接納新成員加入家庭 |
| 4. 子女進入青春期 | 修訂家規和樊籬，給子女獨立成長 |
| 5. 子女完全獨立、適應轉變 | 接受子女搬離 |
| 6. 進入晚年 | 接受輩分角色改變，責任改變，面對死亡 |

## 1. 長大成人

在結婚自組家庭以前，人依賴原來的家庭度過嬰兒期、幼兒期、兒童期、青少年期階段。人在嬰兒期和幼兒期跟父母的情感聯繫尤為強烈，兒童特別需要父母的關愛和認同。到了青少年時期，青少年希望得到獨立，所以青少年人跟父母也較為疏離。青少年人愈是獨立，也便愈變得自主，一方面跟家人的距離增加，一方面也邁向成熟，在家庭以外找尋同伴，與其他人相處的時間亦隨之增加。

青少年人最大的社會心理需要，就是尋覓自己的身分。他們開始脱離家庭成為個體，探索和學習不同的理念價值，形成自我概念。在達成這個目標前，他們會查究和質疑這些理念價值，並跟家庭以外的看法互相比較。所以青少年人常常感到疑惑、挫敗和情緒低落。

青少年人一方面需要父母關懷、支持和指導，另方面也需要獨立，他們內心感到矛盾。此外，他們還有其他的矛盾情緒。種種情緒特徵，均是身體和荷爾蒙變化所致，再加上社會壓力，他們的情緒反應便更大。

朋輩關係在這時期甚為重要。朋輩彼此分享感覺經驗，分擔憂慮疑惑，一同訂立目標，這些是父母做不來的。青少年人多會跟自己興趣、嗜好，和社會階層相近的人建立友誼，朋輩間彼此滿足大家的社群需要和情緒需要。青少年人希望父母肯定和接納他們。然而青少年人跟朋友的關係，始終較跟父母或兄弟姊妹的關係更為親密。社群網愈是延伸出去，年輕人便愈加在核心家庭以外建立關係，這是必然的發展。

## 2. 締結婚姻

當一對年輕人獨立成人，從親密的關係中建立自己家庭，一個新的家庭便開始。這時期由新婚到新生兒誕生時期，一般為期1-5年。這時期最重要的發展是：

### ✐ 建立親密關係

在這新的家庭中，年輕人需要從過去對自我的注重開始轉移至親密關係的建立。夫妻互相倚賴，學習為對方設想，適應建立和發展親密關係。親密關係的發展須培養敏感、體貼和協商能力，建立情感表達、溝通管道和合作模式。

### ✐ 開始獨立

婚姻基礎若要穩固，還需二人具有獨立能力，這獨立能力包括建立自我、經濟獨立。這時期家庭的經濟收入因二人一同工作而增加，令家庭有一定的經濟能力。因此，二人需要學習理財，掌握計畫家庭收入及支出，為未來生活作好準備。此外，二人亦需要學習與自己原有的家庭保持距離，建立新家庭的界限和完整性，以助二人投入新的家庭角色。

### ✐ 建立家庭分工及責任

而從成年直至老年要面對的婚姻課題，就是如何使工作與家庭的衝突達至平衡。婦女將有限的精力及時間適當的分配在家庭與工作上，經常會發生角色衝突以及角色負荷過重的問題。丈夫的情緒支持是其最重要的支持來源，先生對於工作與家庭角色的認同，是家庭和諧重要關鍵，終究婚姻關係中最重要的是夫妻關係。

## 3. 初為父母

當第一個孩子誕生，家庭便進入一個新的階段。這不但象徵夫婦由為人子女的地位提昇為為人父母，更意味著要承擔新的照顧責任，養育下一代。隨之而來的便是家務增加，財務負擔加重。誰來照顧小孩？這問題成為家庭中最重要的議題。若是由母親照顧，那工作中的女性便可能要放棄自己的事業。能否適應這改變對婦女及其丈夫的身心健康與關係十分重要。假如母親並非樂於接受母職，她們會掙扎思考應犧牲自我或放棄母職，造成內心困擾，加強產後憂鬱的危機。有些婦女，其家庭壓力大於其他的年齡層婦女，因為她們因生產、照顧孩子而辭去工作。然而，亦有些夫婦生了小孩，將孩子交給祖父母或外傭，忽略建立親子關係的重要，為日後親子衝突留下伏筆。

人在嬰兒期和幼兒期跟父母的情感聯繫尤為強烈，兒童特別需要父母的關愛和認同。這時期的親子關係主要是縱向的長輩和後輩的關係。嬰兒很依賴父母的撫養，包括餵養、照顧、保護和心理上的依靠。而進入幼兒期及兒童期，兒童更需要父母的管教。父母需要按著孩子的生理及心理發展，給予適切的照顧及支持。因此，父母需要掌握有效的管教方式，培養和諧的親子關係。不過，兒童不單與自己的父母建立關係，家中如有兄弟姊妹，兒童便要跟他們相處。幼兒最多時候與兄弟姊妹共處，接下來便是跟父母或家庭以外的兒童相處。這時期的兄弟姊妹關係，無論是在身體或心理的接觸上，都較家庭以外的朋輩關係來得親密。

在夫妻關係方面，養育子女的方式固然受夫妻感情影響。而子女的來臨，改變了原有的家庭生活方式，也反過來影響夫妻感情。對有些家庭來說，子女是夫妻唯一的話題及關注，彼此忽略了關懷對方，令夫妻感情轉淡，當子女長大，離開父母(以下所提及的「空巢家庭」)時，家庭危機便會出現。

## 4. 子女進入青春期

這期的家庭關係改變最大。青少年隨著生理改變，獨立的慾望增強，急於追求自我，就像一懸在弓上的箭。父母一方面高興於孩子長大可以獨立，卻又擔心孩子因此不再聽話了。責任、自制和掌控就成主要課題。父母感到控制權旁落，孩子則感到責任加重，失去孩童特權。

青少年一方面追求自主，一方面卻渴望認同，親子關係受到考驗。青少年不再對家長盲從，而是用自己的標準對家長形象和地位進行重新定位。當孩子進入青春期後就會失去兒時的爽朗與率直，即使對最親近的長者也不未必肯吐露真情。他們的心事可以向知心的同伴講，卻不願向父母表白。面對父母的關心，他們往往顯得不耐煩。此外，當孩子感到自己是大人，便希望像父母、成人那樣生活，獲得成人的理解和尊重，獲得和成人平等的地位。於是，親子關係便發展成橫向關係。

假若父母習慣於按幼童時期親子關係模式去對待已經長大變化了的孩子，保護得過多，干涉得過多，信任不夠，尊重不夠，父母的教育方式與孩子內心需求之間就會出現矛盾，令孩子以各種各樣的對抗性行為反抗父母的權威，表達他們渴望建立新型民主、平等親子關係的內心渴望。

要好好調適這一時期的親子關係，家長應善於尊重和理解青少年心理發展的核心特點：獨立意識和希望作個成人，既要看到他們想獨立和趨向成熟的一面，又要看到他們還不太成熟，需要嚴格要求和恰當指導的一面，對孩子既要表現出尊重和信任，又能給予及時的幫助和指導。

## 5. 子女完全獨立

當子女完全獨立時，家庭便進入「空巢」階段。這時期，子女逐一長大成人，離開父母另立門戶，剩下父母獨自居住。這種情況稱為「空巢家庭」。

傳統意義上的「空巢家庭」多指「老年空巢」，因為在生育率較高時，當所有子女均離家後，進入「空巢」階段的父母已基本接近或已進入老年階段，「空巢」時間較短。「空巢」對於許多中年人來說，是始料不及的。十幾年以孩子為重心的生活突然發生了變化，他們難以面對自己不被子女需要的恐慌，心理產生失衡，不少人感到難以適應，那麼他們又應該如何重新面對二人世界呢？

對於以往的多孩子家庭來說，子女陸續出生、長大成人，然後再陸續離開父母家庭，家庭的「成長」和「收縮」階段都是一個漸進的過程，而現在由於孩子少，父母對孩子傾注的感情多，當孩子突然離開家庭後，家庭驟然間變成「空巢」的父母們心理往往會產生失落感和感情空虛。因此，這階段的父母需要事前有充分思想準備，對家庭關係和家庭生活方式進行有效的調節。

在中國內地，以往在老年家庭才有的「空巢現象」，現今卻在「一孩政策」下呈現「中年化」的空巢趨勢，專家稱之為「中年空巢現象」。隨著獨生子女的求學和工作期的到來，獨生子女去外地求學、參軍或工作，父母容易出現失落、焦慮等各種問題。

事實上，「空巢」是一個階段的結束，是另一個階段的開始。有人利用這個機會做一些以往要照顧教育孩子時不能做的事；有人卻因為孩子走了，夫妻出現問題了，鬧起離婚了。這種種現象表明：中年「空巢」並不是人人都能很好地面對的。

因此，「空巢」夫妻應該儘快構建一種新的生活方式，包括新的夫妻關係，以適應孩子不在身邊的新局面。在這時期，夫妻重新進入新婚時的二人世界，只是大家的關係已很不同。有些夫妻的瞭解很深，已有很好的默契，重拾二人失去已久的獨處生活，所以這可以稱為第二度的蜜月期。有些夫妻一直未能維繫和諧的夫妻關係，但卻因為孩子而繼續一起，當孩子離開家庭時，夫妻關係因而破裂，導致離婚。再者，這時期亦可能是夫妻從工作崗位退下來的時候，隨著相處時間增加，磨擦和不愉快亦會增加，需要二人更努力去維繫彼此的關係。

## 6. 進入晚年

當夫婦進入晚年以後，大家需要學習一起迎接晚年，接受身體、心理及社交關係的轉變，調節生活的步伐與規律。這時家庭的關係可能會出現三種不同的轉變：

### ✐ 核心家庭與延伸家庭的關係

當子女離開家庭成立自己的家庭後，他們跟原本的家庭往往保持聯繫。這種連繫在子女的第一個孩子出生後，或許會更緊密。因為父母會因為子女的嬰孩出生而開始擔任祖父母的角色，甚至協助子女育兒。當經濟不景，生活費上升，或子女面對失業、離婚時，延伸家庭便會成為子女的蔭庇，暫緩他們的經濟或社會問題的困難。

### ✐ 由照顧子女到被子女照顧

當老人家身體轉弱時，他們便要接受跟子女的關係逆轉，由照顧子女轉為被子女所照顧。以下是一封在網絡上流傳不知名作者的文章，文章內容正是一位年老的父親寫給自己兒子的一封信，反映這時期的親子關係與家庭初期的親子關係如何逆轉過來：

「哪天你看到我日漸老去..身體也漸漸不行.. ..
請耐著性子試著瞭解我.. ..
如果我吃的髒兮兮..如果我不會穿衣服..有耐性一點..
你記得我曾花多久時間教你這些事嗎？
如果，當我一再重覆述說同樣的事情..不要打斷我，聽我說.. ..
你小時候，我必須一遍又一遍的讀著同樣的故事直到你靜靜睡著了.. ..
當我不想洗澡，不要羞辱我也不要責罵我.. ..
你記得你小時候我曾編出多少理由，只為了哄你洗澡.. ..
當你看到我對新科技的無知，給我一點時間，不要掛著嘲弄的微笑看著我.. ..

我曾教了你多少事情啊.. ..
如何好好的吃、好好的穿..如何面對你的生命.. ..
如果交談中我忽然失意不知所云，給我一點時間回想.. ..
如果我還是無能為力，請不要緊張.. ..
對我而言重要的不是對話，而是能跟你在一起，和你的傾聽.. ..
當我不想吃東西時，不要勉強我.. ..
我清楚知道該什麼時候進食.. ..
當我的腿不聽使喚.. ..
扶我一把..如同我曾扶著你踏出你人生的第一步.. ..
當哪天我告訴你不想在活下去了.. ..
請不要生氣.. ..
總有一天你會瞭解.. ..
試著瞭解我已是風燭殘年，來日可數.. ..
有一天你會發現.. ..
既使我有許多過錯.. ..
我總是盡我所能要給你最好的.. ..
當我靠近你時不要覺得感傷、生氣或無奈.. ..
你要緊握著我.. ..
如同我當初我幫著你展開人生一樣、瞭解我、幫我，扶我一把..
用愛跟耐心幫我走完人生.. ..
我將用微笑和我始終不變的，無邊無際的愛來回報你。」

## 配偶過世

喪偶對老年人的衝擊可以很大，一些老人會埋怨為何自己要活得比配偶長命。老年人喪偶後隨之死亡的風險會增加，因為老年人喪偶後精神上受創傷和心理上出現孤獨感。所以，老人在晚年時期需要有心理準備，與配偶的夫妻關係終會結束，並為配偶、兄弟姊妹或朋輩過世，及自己的死亡作充分的心理準備。

## 5.3 朋輩關係

人與生俱來有社交和情感需要，希望與自己在態度、興趣和環境上相近的人建立關係。因此，除了家人之外，人還需要朋友圍繞身邊，為人帶來安慰與樂趣。

### (A) 人際關係的重要

#### 1. 全人健康

朋友能影響一個人在生理、心理及社會適應三方面的健康。

生理健康方面，友伴的同在能保障個人在危險情況下的安全。人是群居的動物，而友誼就可以為人類的生存提供保護。尤其在危險或被威脅的情況下，人通常希望結伴成群，共同抵抗外敵，保障個人安全。因此，早在遠古年代，我們的祖先已有群體獵食的行為。朋友除了可以在危險中為我們提供實際支援，保障我們安全，朋友還可以在危難中及災難過後，為我們提供情緒支援，減輕我們的精神壓力。要是一個人不能建立健康的人際關係，他/ 她便會處於孤立。與別人隔離本身會使人緊張，也可引至焦慮，以及各種生理問題和變化。要是這些生理徵狀持續不退，便可能引至疾病，甚至死亡。相反，與別人有接觸或附屬的關係可以減輕或調整生理狀況，遇上壓力或患病時更可舒緩徵狀。

心理健康方面，根據馬思洛需求層次，人在獲得安全感後便需要愛與歸屬感，從而建立自尊，達至自我實現。朋友固然可以給予我們友誼和關懷，令我們對一個群體建立歸屬感。每個人都或會渴望歸屬一個社群，以減輕疏離感和孤獨感，所以十分希望得到朋輩的接納。如果有人願意跟我們做朋友，可以提高我們的自尊心。提高我們個人的價值。因為我們都希望獲得贊同。心理學家羅傑斯[6]認為獲得贊同的需要[7]是人類需要中最強而有力的一種。朋友可以滿足這贊同的需要。

社會適應方面，朋友可以在人生可預期及不可預期的事件中，提供社會支持，為我們解決危機，增加我們的適應能力。朋友是構成我們的社交支援網絡的重要元素。相似背景的朋友亦會營造群體獨有的文化和價值觀，構成社會獨特的文化面貌。有時這些文化可能反而會引起反社會行為。例如：童黨便是一群一起長大的少年人，他們未能適應社會的要求，但卻有自己的文化及行為，群體的力量令其中一些人做出反社會的行為(如偷竊、打架、吸毒)。

[6] 羅傑斯 (Carl Rogers)

[7] 贊同的需要 (need for approval)

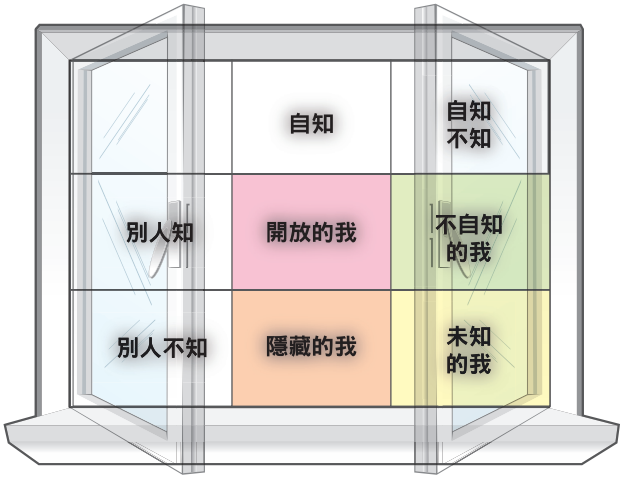
## 2. 認識自己

朋友亦幫助我們認識自己。正如主題冊(1)中介紹顧里[8]提出「鏡中的我」的概念，一個人需要借助跟朋友相處與溝通去反映自己的形象。鏡中的我有三樣元素：

- 我以為別人看到我什麼、
- 我以為別人看到我的這些什麼後會有什麼想法及
- 我對我以為的別人的想法有什麼想法。

因此，朋友對我們的看法，往往塑造了我們的自我概念。

當人與人的關係漸漸深入時，人對自己及他人的瞭解也加深。「祖哈里窗[9]」可以協助我們明白這概念。祖哈里，是從創始人祖[10]和哈里[11]兩人的名字中截取的，「窗」是指一個人的心就像一扇窗，分成四個部分：




### 開放的我

這個部份是有關自己的訊息，包括行為、態度、感情、願望、動機、想法等，是自己知道，別人也知道的部份，包括缺點和優點。

### 不自知的我

在這個區域中，個人看不到自己的優劣，但在別人的眼中，卻是一目了然，這就是所謂個人的盲點。盲點不一定全部是缺點，正如一些自卑感強的人，往往會忽略自己的優點和強處。

### 隱藏的我

這是一個對外封閉的區域，包括個人的思想、感受、經驗等，別人無法測透。這個私隱地帶的開放程度由自己控制。每個人「隱藏自我」的大小不同，一般人都會選擇隱藏一些祕密，也會因不同的對象，而調整所隱藏的自我。

---

8 顧里 (Charles Horton Cooley)

9 祖哈里窗（Johari Window）

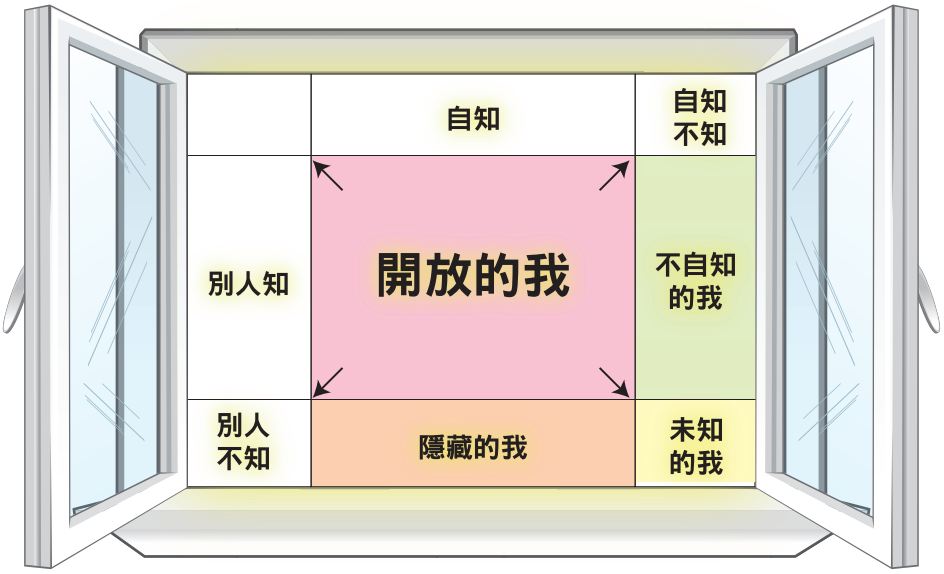
10 祖 (Joe Luft)

11 哈里(Harry Ingham)

✐ **未知的我**

這個部份是有關自己的訊息，但是自己不知道，別人也不知道的部份，包括個人未曾覺察的潛能，或壓抑下來的記憶、經驗等。

當我們向朋友揭露、開放自己時(「開放的我」擴大；「隱藏的我」縮小)，朋友會給予我們意見(「開放的我」擴大；「不自知的我」」縮小)。於是，「未知的我」會縮小，令我們更瞭解自己：




## 3. 驅走寂寞

朋友似乎對每一個人都十分重要的。沒有朋友，人便會感到寂寞。社會學家懷斯[12] 在《寂寞》[13]一書中指出寂寞有兩種：社交性及情緒性。

✐ 社交隔離[14]的寂寞來自缺乏朋友。在這種情況下，人會感到無聊及無目標，很希望加入一些團體，卻又無從入手。

✐ 情緒隔離[15]引致的寂寞是由於缺乏親密關係所引致。人需要維持彼此相知，並互相關懷的深度關係。沒有了這種關係，人會產生焦慮、失落感，甚至被遺棄的感覺。

建立社交關係及支援可以幫助一個人克服社交隔離。然而，唯有親密的關係才能消除情緒隔離。社交關係不能驅走孤獨的情緒。

[12] 懷斯 (Robert Weiss)

[13] 《寂寞》(Loneliness)

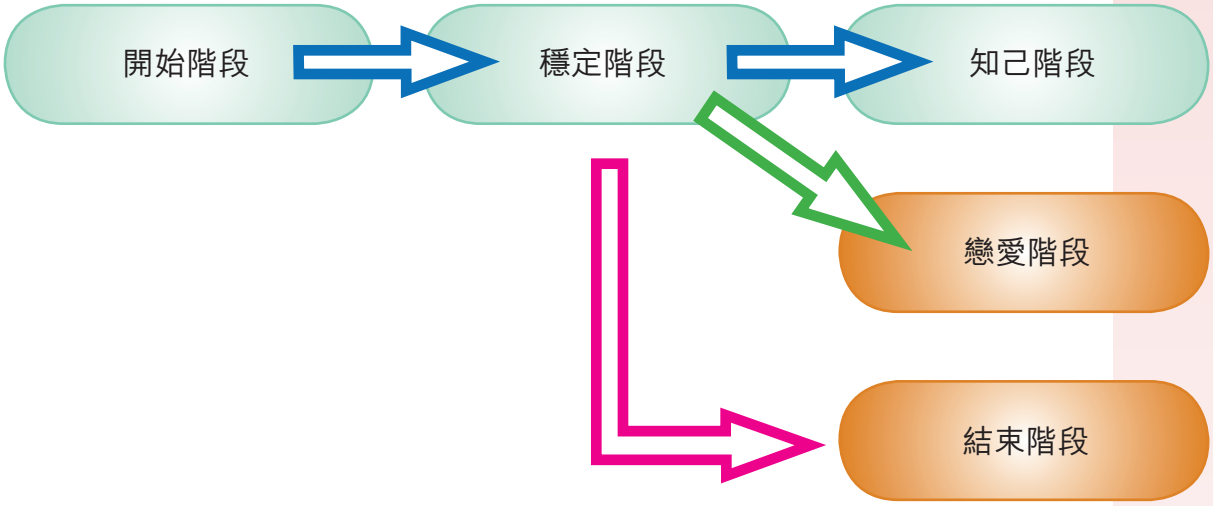
[14] 社交隔離 (social isolation)

[15] 情緒隔離 (emotional isolation)

## (B) 人際關係的發展

跟家庭關係一樣，朋友關係是動態的，永遠不會一成不變。而且，每段人際關係也不斷在發展，有它的生命週期。

圖5.3 人際關係的發展




### 1. 開始階段

在開始階段，大家需要互相認識，掌握對方的資料而決定是否跟對方發展友誼。為什麼有些人會成為我們的朋友，而有些人我們會保持距離呢？以下可能是其中四個因素：

#### 空間上的接近

中國人有句俗語：「近水樓台先得月」。兩個人在居住、工作或生活空間愈接近，便愈容易建立友誼。這不但因為接觸多，較易瞭解對方，也可能因為彼此分享同樣的身份，例如：某區街坊、某某學校同學或某某公司員工。

#### 外表

身體特徵可能是我們認識人及被認識的第一扇門。雖然人較常選擇外表打扮跟自己相似的人發展友誼，但是在交友初期，外表美麗英俊的人較易吸引朋友，尤其是給人善良溫柔的印象。然而，進一步認識後，個人特質將比外表重要。

### 物以類聚

人會跟與自己特質相似的人做朋友。這些特質包括：彼此的嗜好興趣、成長背景、個性、態度和價值觀，愈是相似，彼此的吸引力愈大。

### 補足個人的缺欠

另一個情況是「異性相吸」，選擇一個跟自己互補的朋友。關係的維繫有賴彼此的滿足。當兩人視差異為互補時，彼此會互相吸引。例如一個內向的人會找外向的人做朋友，一個粗心大意的人找心思細密的人做朋友，因為他們都在對方身上找到自己沒有的優點和特質。

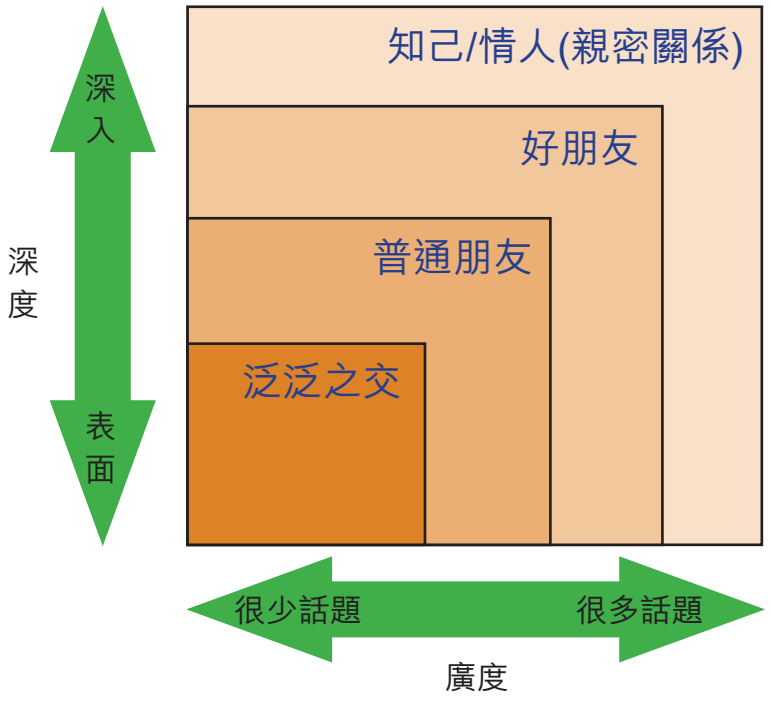
這個階段的進展會由開始交談到分享個人想法及感覺。隨著關係發展，話題會由非個人的、表面的資料，到個人深層的想法與私隱。

## 2. 穩定階段

當雙方都滿意時，便期望關係可以穩定下來。這時，雙方便需要方法維繫友誼。自我揭露是關係發展的指標，不能夠向朋友坦白陳述自己內心深處思想的人，可能會難於建立較深入的友誼，令每段友誼都處於開始階段的狀態，每個朋友都只是泛泛之交，形成人際疏離。當人長期躲在面具背後，不習慣向人揭露自己，自己亦未能從別人的交往中認識自己，最後不僅別人忽略這人的需求與感情，連這人也會忽視自己的感情和需要。

朋友的種類很多，不同的朋友代表不同廣度和深度的自我表露。

圖5.4 朋友的種類



因此，人要學習如何由淺入深、循序漸進地向朋友坦誠，從而建立友誼。當兩人彼此之間向對方揭露的資料及觀感愈多、愈深入，表示兩人的友誼正進一步發展。當人向他人坦誠地分享自己的思想時，對方會感到被信任，因而增進大家的友誼。自我表露愈多，親密朋友的投入的關係愈深，因為充足的資訊會成為友誼的基礎，亦令大家更容易包容對方的缺點與不足。一旦成為知己，大家便會無所不談，也願意向對方表露最真實的自己。

而友誼的危機卻可能來自錯誤估計彼此的關係，以致自我揭露太少或太多，最終未能建立穩定的關係。例如一方視另一方為朋友，但對方卻甚少揭露個人的資料及感受，久而久之，這友誼會因其中一方缺乏坦誠而無法進深，甚至無疾而終。相反，如果一個人在最初相識階段已把個人所有資料及感受向他人揭露，他的朋友未必會接受，因為一些個人取向及意見可能涉及不同(甚至矛盾)的價值觀，需要長久而互相瞭解的友誼基礎才能接受，例如個人的性取向或家庭問題。

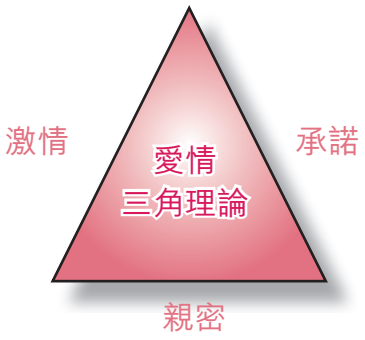
## 3. 知己/戀愛階段

俗語說：「相識滿天下，知己無一人」。一個人的朋友很多，人際關係網絡廣闊，並不代表他/她擁有親密朋友。親密朋友是一些能夠與我們分享內心深處感情的人。正如上文提及懷斯曾提出人需要彼此相知並互相關懷的深度關係，以解除情緒隔離引致的寂寞。在親密的關係中，夥伴會在有需要的時候給予支持。而我們向夥伴的自我揭露亦令我們更認識自己。

親密關係可以包括家人、戀人、朋友及同事。高度的親密關係會使人願意放棄某些關係，專心並投入地培養及維繫這段關係。正因如此，不少人在戀愛時因為沒有經營及維持其他親密關係的經驗和技巧，以致跟伴侶久久未能建立親密和諧的關係，有些人甚至誤以為性關係等於親密關係，最終引致分手。所以，在成為別人的好情人以先，先要學習成為別人的知己。

戀愛是甚麼？心理學家史登柏格[16]提出愛情的三角理論，認為愛情有以下三個基本元素：

**圖5.5 愛情三角理論**




[16] 史登柏格 (Robert J. Sternburg)

1. 承諾：短期承諾「去愛一個人」，長期承諾「要維持這段戀愛關係」。
2. 親密：與伴侶間心靈相近，互相契合，明白對方的感覺。
3. 激情：是指浪漫和外在的吸引力，令人強烈地渴望與伴侶結合，也就是與「性」相關的驅動力。

激情是其中最強烈但穩定性低的元素，只能產生短期效果；承諾和親密穩定性高，可長期持續。三個元素對維持戀人的感情都很重要，過份著重其中一個而忽略其他都可能為兩人的戀愛帶來危機。而三個元素的不同組合便形成不同的戀愛關係。

| 戀愛關係 | 關係例子 | 承諾 | 親密 | 激情 |
|---|---|---|---|---|
| 沒有愛情 | 兩人不知道為什麼在一起 | - | - | - |
| 空愛 | 盲婚啞嫁、奉「子」/「旨」成婚 | + | - | - |
| 友誼之愛 | 只瞭解對方，既沒有激情，也沒有想過在一起 | - | + | - |
| 迷戀 | 只是為了戀愛的感覺而在一起 | - | - | + |
| 知己之愛 | 大家沒有戀愛感覺，相處似是知己、老朋友 | + | + | - |
| 浪漫之愛 | 大家很甜蜜浪漫，卻沒想過將來 | - | + | + |
| 糊塗之愛 | 彼此感覺愛對方，又希望永遠在一起，但卻根本不太互相瞭解 | + | - | + |
| 完整的愛 | 大家很愛對方，又是彼此的知己，更希望永遠在一起 | + | + | + |

「+」代表存在
「-」代表不存在

## 4. 結束階段

關係也有逆轉的時候。無論其中一方，或者雙方多望希望關係更進一步，或維持親密關係，關係都可能會終止。朋友有來有去，這是成長的一部分。友誼的改變有不同的原因，朋友可能因搬遷而失去聯絡；友人洩露秘密，關係便起了變化；各人可以因為興趣改變而結交新歡，疏遠舊朋友。不過，我們有時候也要客觀分析，衡量某些人是否真正的朋友。例如，遇到一些朋友鼓吹做出錯誤或違背原則的事情，或許正是我們終止關係的時候。

當關係終止時，有些人會感到難過，但有些人卻會感到解脫。一段關係的結束大約可以分為三個階段：

### 初期

出現不滿及厭惡的感覺：這可能是因為相處的時間久了，大家發現彼此的期望而未能協調，又或者是不同的意見引發衝突，累積了對對方的負面感受。這感受成為了厭惡，令關係惡化。

### 中期

感情轉淡：由於避免衝突，大家的話題減少，分享由深入轉為表面，自我揭露的深度和廣度都減少，回歸泛泛之交。

### 終止

要結束關係，不同人會用不同策略：

- 有些人會故意讓對方發現自己的錯處，讓對方提出結束關係的要求。
- 有些人會裝作不知道，以逃避的方法終止關係。
- 有些人會坦誠跟對方說清楚，再結束彼此的友誼。

因此，要建立長久的友誼或維繫感情，大致可以運用以下原則：

- 耐心聆聽，保守祕密
- 不說他人閒話，以「是非」建立友誼
- 以愛心說誠實話，避免傷害朋友/戀人
- 分享歡樂，分擔苦惱
- 做錯事能夠向朋友坦誠道歉
- 樂意與別人分享，坦然開放自己
- 接納別人犯錯
- 讚賞別人
- 幫助有需要的朋友

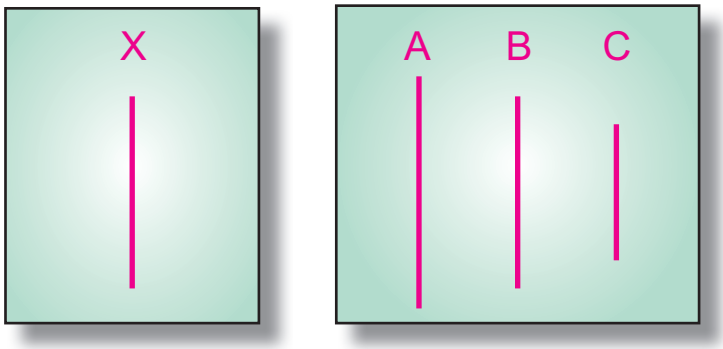
## (C) 人際關係的影響力

### 1. 群體壓力

社會心理學家艾殊[17]曾經在1950年代進行一系列有趣的「線段實驗」，研究個人被群體壓力的影響，或可稱為從眾行為[18]。

艾殊安排學生參與一個視力測試：

圖5.6 線段實驗




他將試驗的大學生分成8-10人一組，要求他們指出附圖中的A、B、C這3條線中的哪一條和X線等長。其中每組只有一位是真正的被試驗者，這位被試驗者安排在每組的最後，令他聽完所有人的答案。很明顯地，X跟B一樣長。所有協助實驗的同學都會提供不正確的答案。艾殊安排被試驗者在聽完所有同學的不正確答案才回答。他想知道：被試驗者到底會不會跟隨群眾呢？艾殊驚訝地發現，在50個被試驗者中，有37個跟隨群眾。艾殊對這些結果感到不安的。

為什麼這些人會明知錯誤而跟著犯錯呢？

首先，當個人的意見與眾不同時，心理上就有一種緊張，往往產生自我懷疑，他們可能對自己的判斷沒有信心，期望從別人的資訊中獲得正確的答案。愈是信任一個群體，便愈容易接受不合理或錯誤的決定。

其次，接受群體的決定往往是因為不願意被孤立。一個人通常不願意標奇立異，於是願意順從多數人的傾向。當群體中出現不同意見時，為了保持群體行動的一致，達成群體目標，避免分裂，群體確實會對持有異議的成員施加影響和壓力。尤其是青少年人認為朋輩是不可或缺的，他們需要得到朋輩的認同和支持，於是更容易順從群體的決定。

[17] 艾殊 (S.E. Asch)

[18] 從眾行為（conformity）

其實不只青少年，成人的群體也可能有「團體迷思」。當群體本身的凝聚力很高，而有一位強勢的領導者，群體有可能隔絕外間的資訊，贊成領導者的決策，從而提高團體士氣，避免個人被孤立。好的方面，這可以增加群體凝聚力，更易動員集體力量，達到群體目標，例如救災重建；但一旦群體作了非理性的決定，便容易發生災難性的事件，其中一個最極端的例子是1978年11月18日，美國的人民聖殿教九百多名信徒在教主吉姆瓊斯[19]領導下集體自殺。

群體壓力可以帶來正面的影響。對青少年來説，正面的群體壓力可以鼓勵健康生活方式及合宜的社會行為。例如大家一起做運動，在比賽中互相打氣支持提高士氣，以一些成功的朋輩作正面的典範，仿效他們的行為，或良性地競爭。因為朋輩常會聆聽自己的挫折、挑戰和憂慮，願意接納和瞭解，使青少年更容易練習和嘗試新的行為，訓練社交技巧，有助日後與人相處。

可是，群體壓力也可以帶來負面的影響，尤其是青少年人如感到被朋輩孤立或拒絕，他們多會願意作出一些朋輩喜歡的危險行為，以求朋輩接納。有些青少年人甚至衣着、朋友、價值觀，都會因着朋輩的喜惡而改變。有些青少年人亦可能因朋輩壓力而吸毒。朋輩壓力可能是青少年吸毒的主要原因之一。朋輩壓力會損害判斷力，促使人做出冒險行為，例如：甘願冒着父母禁止外出，被誘使進行犯罪活動，冒著喪失父母信任和牢獄懲罰的危險，只為得到朋友的接納認同。負面的朋輩影響，可驅使青少年人作出一些違背自己價值觀的選擇和行為。

朋輩壓力會左右人的言行，因此每個人都必須學會抉擇的技巧，好使他們跟朋友一起時，也可以自己作出合宜的決定。

## 2. 群體與自我

人需要群體生活。群體生活給予我們安全感、歸屬感和社會支持。但過份受群體影響，有時會令我們迷失自我，尤其當群體的決定與自己的價值觀和利益有衝突時，我們該如何處理呢？一般來説，人的反應有三種：

### 被動反應，逆來順受

有些人不願意説出自己的看法，分享自己的感受或採取行動。縱使令自己受苦都寧可委曲求全，不想破壞關係。這些人被視為「好好先生」、「好好小姐」，但卻沒有自我，令自己迷失在群體中。例如甲同學和他的朋友引誘乙同學吸毒，乙同學不好意思拒絕，於是明知後果嚴重也只好加入他們。

[19] 吉姆瓊斯（Jim Jones）

## 攻擊反應，傷害他人

有些人走向另一極端，不顧別人的感受和當時的情境，用譏諷的言語、挑剔或攻擊行為去表達自己不滿，爭取個人利益。這反應可能保障了個人利益，卻失去了人際關係，為自己製造麻煩。例如甲同學和他的朋友引誘丙同學吸毒，丙同學批評甲同學和他的朋友的人格，並出言侮辱，最終引發甲同學對丙同學的憎恨和敵對。

## 自我肯定，立場清晰

如何合群之餘又可以不受朋輩影響，為自己的健康和幸福作明智的決定？自我肯定[20]便是在不傷害他人的情況下，為自己作合理的爭取，既尊重別人，也保障自己的權益。自我肯定是清楚陳述個人的感受、立場，或表現堅定。例如甲同學和他的朋友引誘丁同學吸毒，丁同學清楚表明自己不會嘗試，態度堅定。但他也沒有對甲同學和他的朋友作任何挑釁行為。久而久之，甲同學和他的朋友也明白丁同學的立場而不再接觸他。

要做到自我肯定，我們可以：

- 表達自己：以「我」作為陳述主體，清楚讓人知道自己的感受和想法。
- 清楚表達：有些事情及其中的細節令我們不舒服時，我們要清楚說明，不能含糊不清，支吾其詞。
- 具體描述：不作無謂引申或挑釁，只針對此時此地的特定行為和議題。
- 避免質問：不使用威脅、批評或武斷的言語。
- 用專注堅定的眼神及平穩自然語調。

「自我肯定」受不同文化所影響。例如西方社會重視個人權益及思想，較易自我肯定。中國人較重視群體主義，強調「萬事以和為貴」，因此一些中國人會以被動反應及逆來順受去面對個人利益受損。而另一極端的主動出擊行為亦會出現，因為有人認為「士可殺不可辱」，面子比一切重要。而一些著重父權、男權的地方如拉丁美洲國家、西班牙、中國、日本或韓國等，男人亦較易以攻擊行為解決衝突。「自我肯定」也與自信有關，即一個人相信自己對四周環境的控制[21]。如果一個人相信自己可以掌控環境，令自己達到目標或改善環境，他/她便會較容易以自我肯定的方式與人溝通，表達個人的訴求。相反，如果一個人覺得自己無力改變環境，被命運操控，他/她的成長背景或經驗會令他/她習得無助[22]。於是他/她要克服自卑，建立自信，才可以做到自我肯定。

[20] 自我肯定 (self assertiveness)

[21] 控制 (Locus of control)

[22] 習得無助 (Learned helplessness)

## 5.4 工作關係

每個成人都需要工作。在家庭和朋友以外，工作關係是第三類人生主要的人際關係。廣義來說，工作關係是在正式機構中，由工作而建立的一些人際關係，如經理和僱員、學生和老師。狹義來說工作關係可指同事相處、上司下屬、供應商與客戶等，這種種關係不但會對機構的發展產生重要影響，也對個人的健康十分重要，因為一個人花在工作地方的時間愈來愈多，也要常常與其他人接觸合作。良好的工作關係可讓人舒緩工作張力，但是如果工作地方的關係不健康，便帶來壓力、自尊受損、角色混淆、孤獨、忿怒，以至精神疾病。

### (A) 工作間的人際關係

工作地方的人際關係一般可以分為下列四種：

1. 獨立關係－每個人都獨立工作，跟其他人甚少合作的機會
2. 依賴關係－彼此需要合作才能完成一個計畫或項目
3. 競爭關係－彼此需要比較業績才能獲得升職機會或較高薪酬
4. 衝突關係－雙方對立，採取互相攻擊的態度和行為來相處

在實際的工作環境中，這些關係常常變動組合，形成複雜的人際關係。例如在一間大型保險公司中，為了爭取分組業績，小組的經紀需要與其他成員合作進行推廣活動，形成互相依賴的關係；但經紀與經紀之間又需要彼此競爭，比較業績。另外，在一個同事升職後，他未必會再跟以前的同事抱怨部門主管。而一項生意合作也可以令兩間有衝突關係的公司變成互相依賴合作。

### (B) 增進工作關係的技巧

要建立有效的工作關係，我們必須以正面和有建設性的方法來開展交往。

#### 1. 培養信任關係

正面和有建設性的工作關係，是以信任為基礎。眾所皆知，信任是一個雙向的過程：信任產生信任。一般來說，一個人愈是信任人，人便會愈信任他。互信的關係愈長，人便愈加願意分享資訊（溝通上的信任），遵守協定（合約上的信任），以及尊重別人的才能（能力上的信任）。

## 2. 聆聽及給予意見

聆聽包含同理心，站在對方立場，瞭解他的想法及情緒，提出不同觀點讓他參考。如果對方也願意聆聽，便提出具體建議，合力改善工作成效。(詳細內容見主題冊(14)－關懷社會行動)

## 3. 表達意見的技巧

表達意見時，若要對方聆聽，需要：

- 以對方的需要/利益出發
- 用正面積極的字眼
- 先讚賞，後提出改善建議
- 意見要清晰簡潔
- 要求要實際可行
- 探討實行之困難(如有)和處理方法

## 4. 說服技巧

說服是以一個合理的方法讓他人順從，它允許別人有選擇的自由。理由、信譽及感情是游說別人三個主要的元素。理由可以是一些支持論點的證據或一些可以用來交換的條件。信譽是指以個人專業、誠信及人格特質取得別人的信任。感情是指陳述個人此時此地的感受，充分瞭解及運用可以引起情緒和共鳴的資料。

## 5. 達成共識

當不同人表達不同意見後，便需要運用下列技巧達成共識：

- 總結問題和爭議事項
- 強調共同目標和需要
- 尋求符合雙方需要的解決方案
- 如有需要，運用客觀準則作為討論基礎
- 態度要認真，但切忌咄咄逼人

## (C) 衝突管理

當不同意見未能達成共識，雙方各執一詞，不願作出讓步時，便會出現衝突。

### 1. 衝突

衝突是指個人或群體之間出現差異或不一致而導致內在心理的緊張狀態。當出現這樣的狀態時，雖然令人感覺不舒服，但卻可以呈現彼此之間的差異，令雙方需要澄清期望與想法，學習處理和調整。若衝突處理得當，便成為解決問題的契機，幫助學習如何與人磋商，達至個人成長。

有些人視衝突為洪水猛獸，認為要儘量避免衝突。然而，避免和壓抑衝突會降低個人創造力及工作成效。正如上面提及的群體壓力，壓抑衝突的群體會產生「團體迷思」的現象[23]，妨礙個人的創意。正面的衝突反而可以提昇個人及工作組織的成就。因此，人際關係的學習重點不在於如何避免衝突，而是如何處理衝突。

為什麼會產生衝突呢？不同的背景有不同的原因。本部分只集中在工作關係，研究管理及組織行為的學者魯賓[24]曾把衝突來源歸類為：

- **溝通**
  溝通過程中一起錯誤、扭曲或不清的資訊引來敵對
- **結構**
  因架構上需要互相競爭資源而產生
- **個人**
  因為個性特質而產生的衝突，涉及價值觀及情緒等。人際衝突的原因多是假設或期望謬誤及定型造成的誤會。

定型[25]

定型指對社會中某些群體的人採取一種假定的看法或態度。這會影響人形成正面或負面的態度，影響人對某個群體或個人的行為。兒童的定型從父母那裡學來。此外，大眾傳媒（即電視、報章、書籍、電影、遊戲及漫畫）也可加強人的定型看法或態度。

[23] 團體迷思 (group think)

[24] 魯賓 (Stephen Robbins)

[25] 定型 (stereotype)

衝突可以發生在：

### 自身(內在衝突)
例如該不該為了個人的利益而放棄幫助其他人

### 人與人之間(人際衝突)
例如夫妻吵架

### 群體(內部衝突)
例如為了公司決策而爭執

### 群體之間(組與組的衝突)
例如勞方及資方的糾紛

魯賓的衝突過程模式指出衝突由五個階段所組成：

### 階段一：潛在對立
或隱藏「衝突」。根本的問題或因權益有潛在衝突，或因誤會造成，但衝突還是隱藏的，所以當事人未會有意識地衝突起來。即目前各方的條件、目標、資源是否存在不一致與對立，以致於將來可能造成衝突。

### 階段二：認知及個人化
個體知覺到，和對方互動可能發生損失，並產生情感上的反應，如：憤怒、焦慮、緊張、挫折等。

### 階段三：意圖
即個體決定如何應付即將發生的衝突情境，可能的方式有競爭、合作、妥協、順從、迴避等。

### 階段四：行為反應
即外顯的行為，將行為意圖具體的表現出來，此不僅包含衝突各方的行為，也包括了他人的回應。

### 階段五：衝突結果
在衝突發生之後，因衝突行為、衝突強度，和各方採取的因應策略不同，將產生不同的衝突結果，其結果可能使績效提升，也可能造成整體表現下降的局面。

## 2. 處理衝突

遇有衝突時，如要決定怎樣處理，應該先衡量衝突的程度和性質。根據學者基爾曼[26]的分析，處理衝突有五種方式：

### ✐ 競爭性方式(多關心自己，少關心別人)

以角力解決衝突。

### ✐ 迴避性方式(對雙方都不關心)

當它不存在。其中一方都察覺到潛在的衝突，迴避面對另一方的情緒。但這種處理方法，多會使衝突情況日久而惡化。

### ✐ 遷就性方式(少關心自己，多關心別人)

加以遷就，自己妥協。其中一方嘗試先滿足對方的慾望與目的，放棄自己當前（比較不重要）的目標。通常這方法日久會使衝突惡化，而且會使我們產生內在的衝突。

### ✐ 合作性方式(高度關顧自己及別人)

尊重對方的目標，專注一起工作。這方法有時又會產生新的共同需要，以及建立歸屬感和一起的參與。

### ✐ 妥協性方式(中度關顧自己及別人)

雙方的實力大致相同，經過一輪競爭後，協商出一個方案，達成各自部分的目標。

解決衝突的策略各式各樣，一個擁有健康工作關係的人懂得處理或解決工作夥伴之間的衝突，也要懂得鼓勵他人為了成果而爭辯討論。人在建立工作關係的同時，也不斷學習和改善許多預防、管理和解決衝突的技巧，達成長久穩定的協議。

[26] 基爾曼（Thomas Kilman）

非賣品

本書版權屬教育局所有，除學校用於非牟利的教學用途外，其他商業用途必須經教育局的書面同意。

# 學與教參考資料


1 個人在人生不同階段的需要和發展
2 健康和幸福
3 健康體魄
4 精神健康
5 社群健康－人際關係
6 健康的社區
7 關愛的社區
8 生態與健康
9 建設健康城市
10 健康護理制度
11 社會福利制度
12 醫護與社福界專業
13 健康和社會關懷政策
14 關懷社會行動
15A 健康和社會關懷議題－人口老化
15B 健康和社會關懷議題－歧視
15C 健康和社會關懷議題－家庭暴力
15D 健康和社會關懷議題－成癮
15E 健康和社會關懷議題－貧窮



香港特別行政區政府
教育局