



香港恒生大學
THE HANG SENG UNIVERSITY
OF HONG KONG



交友之道

人關係
際篇



有人能相識滿天下，有人卻處處犯眾憎，要與人建立和維繫友誼有何竅門？人際交往有五個重要規則：



請誠實的回答下列問題，在三個答案中 只 選擇對你最恰當的一個：

1. 當你衡量朋友時，以下那一個因素你最為重視？
 - a. 他的職業和社會地位
 - b. 他的財富
 - c. 他的品格
2. 你對朋友的評價，受那一方面影響最大？
 - a. 第一印象
 - b. 別人對他的批評
 - c. 與他交往所獲得的親身感受
3. 身處在一些與你性格不合的人當中，你會：
 - a. 覺得很不自在
 - b. 避開他們
 - c. 嘗試認識他們，努力與他們攀談
4. 當你遇到個人問題，你會：
 - a. 自己找辦法解決，盡量不麻煩別人
 - b. 做一些自己喜歡的事，嘗試逃避面對問題
 - c. 向熟朋友求助
5. 朋友介紹你一種新的運動，希望你也一起參加，你會：
 - a. 在他再三邀請下，不願令他掃興而稍作嘗試
 - b. 不為所動，因你對運動完全沒有興趣
 - c. 樂於嘗試，看看自己是否喜歡
6. 假日大家相約去旅行，朋友提議到一處你不喜歡的地方，你會：
 - a. 不參加，消極抗議
 - b. 大發脾氣，立時提出反對
 - c. 提出其他建議，希望能轉去較理想的地方
7. 你一早答應了甲去游泳，朋友乙提議你去看一齣你渴望已久的電影，你會：
 - a. 游說甲一同去看電影
 - b. 推辭甲的約會
 - c. 推卻乙的邀請
8. 有一天假期供你隨意運用，你喜歡：
 - a. 約一兩知己促膝談心
 - b. 獨個兒坐在家裏看書
 - c. 約一群朋友到郊外旅行



9. 你喜歡跟朋友一塊兒做事抑或單獨做事?

- a. 看心情而定
- b. 單獨
- c. 與朋友一起

10. 在朋友當中，你認為:

- a. 別人比你更受歡迎
- b. 朋友都不喜歡你
- c. 人家很愛和你交往

11. 你的朋友和你一起參加某項比賽，對方得獎，而你卻落選了，你會:

- a. 自嘆不如
- b. 心感妒忌，甚至懷疑評判不公正
- c. 衷心的為他感到高興

12. 在一個宴會中，你的朋友引經據典滔滔不絕，忽然他引錯一句話，你會:

- a. 立即在眾人面前糾正他
- b. 讓他繼續錯下去，不加糾正
- c. 會後找機會單獨告訴他

13. 朋友家中發生了不愉快事件，你會

- a. 不敢提起，因你不知怎樣應付
- b. 自己也悲從中來或是覺得與自己無關而沒有特別感受
- c. 願意分擔他的痛苦，安慰他

14. 當朋友生病或意外受傷入了醫院，你會:

- a. 寄上問候咭或發送短訊問候
- b. 請朋友代問候他
- c. 去探望他

15. 朋友提醒你疏忽了一些禮貌，你會:

- a. 默默接受，卻不經心
- b. 覺得這是你的習慣，他未免太過愛管閒事
- c. 接受並改變自己的行為

16. 朋友請你替他們作件小差事，你會:

- a. 雖感到勉強，但仍會去做
- b. 大多推辭
- c. 樂意效勞

17. 朋友向你請教功課，你後來發覺部份教錯了他，你會:

- a. 不作聲，假裝不知道
- b. 待對方發現時再找藉口替自己辯護
- c. 向他道歉，承認自己的錯誤，立即更正

18. 你在圖書館借了一本參考書，但兩星期後要歸還並不可續借，你的同學亦需要這本書但卻借不到，所以請你借給他一個星期，你會:

- a. 不敢肯定答應，總之自己用完後就借給他
- b. 推卻他，保留自用
- c. 明知事後要熬夜讀完，也會趕借給他用

19. 你會對朋友談論你的志願、失望或難題嗎?

- a. 告訴每一個你遇到的朋友
- b. 對每一個朋友都守口如瓶
- c. 只會向熟朋友傾訴

20. 你的朋友會願意告訴你他們的困難嗎?

- a. 偶然
- b. 從來沒有
- c. 經常



朋友之間的溝通是一個循環往復、給予和接受交替的過程。在任何的友情關係中都有可能感到其中的一個人好像總是接受多於給予。別讓這種階段性的「不平等」破壞你們之間的關係，要善待這份友情。你希望別人怎樣對你，你就要怎樣對別人，絕不要在背後議論自己的朋友。當你被一個朋友所傷害，切忌抱有報復的念頭。想想事情的緣由，預測下你要做的舉動會有怎樣的後果、以後你會不會感到後悔。衝動和爭執最終很可能將永遠地斷送你們的友誼。嘗試站在對方的角度考慮、試著去理解對方的觀點，中間是不是有誤會？這誤會能否消除？即使在那些最難以忍受的時刻也要把友誼放在首位。

維持友誼必須要做到的八大點

- 1 照著別人原來的樣子、性格接納他 / 她。不要強迫別人改變。
- 2 欣賞別人。在適當的機會合宜地稱讚他 / 她的優點。
- 3 鼓勵別人。告訴別人他/她做得很好，使對方有信心繼續努力。
- 4 設身處地為人著想。嘗試瞭解並尊重別人的感受。
- 5 不要和別人爭執或責罵對方，亦不要以這方法來解決問題。
- 6 別人犯錯的時候，盡量原諒對方及嘗試使他 / 她好過一點。
- 7 無論何時，當你做了一件影響朋友的錯事，務必要承認，請對方原諒。
- 8 偶然向朋友表示你的情意，為朋友做些事，如送小禮物或慰問。

如需有更詳盡之分析，歡迎與輔導員聯絡。

聯絡我們 查詢及預約

辦公室：M612

聯絡電話：39635174 / 39635593

辦公時間：星期一至五上午9:00至下午6:00

QR Code:



- 備註**
- 本服務所搜集的個人資料的面談內容絕對保密
 - 費用全免，歡迎查詢及預約



版權所有 © 未得製作機構同意，不得翻印。



香港恒生大學
THE HANG SENG UNIVERSITY
OF HONG KONG



寬滙@恒大
Enrichment@HSUHK

小組研習

人關係
際篇



甚麼是小組合作學習？



小組合作學習是目前世界上許多國家都普遍採用的一種富有創意和實效的教學理論和策略體系。小組討論可以集合組內各人的體驗、力量和智慧，從而推動思考，促進思想的溝通，並提出行動的方案。成功的小組討論有賴組員積極的參與和互相合作。小組學習在大學生的學習歷程中亦可補足教學時間的有限，而且亦是其中一種學習的要求。

過程中，相同學系(科)的同學需要(或可以)自行組合，就特定的題目，作出討論、資料搜集、進行研究、分工書寫及製作簡報、堂上匯報…等。要達到良好的學習效果需要合理地組織成員和制訂適當的合作方法促進交流學習。

要有效成立研習小組，可參考以下原則：

1. **合理組合小組成員**。組合需要平衡每組的人數之餘，組內最好能有較為活躍，善於關心、鼓勵他人的同學，這樣有利於小組學習中調劑學習氣氛，增強合作意識。
2. **定立適當的交流規則**。交流是在合作學習中的重要表現形式，通過交流可以展現自我、擴闊眼界、探索真理。交流由於具有平等性、無拘無束和非強制性，能更好地促進小組成員的主動性、創造性。
3. **小組合作必須以自主學習為前提**，避免從眾心理。除按個人喜好選擇題目外，在合作之前對問題進行充份的的思考，建立個人的獨立見解，並樂於在小組內分享，同時亦要虛心聆聽其他組員的意見，再進行反覆討論。
4. **組內要有明確的分工**。合作學習是一種集體行為，需要有足夠的團隊意識，每個成員在小組中都要承擔特定的職責。為了培養多方面的能力，作為小組成員應嘗試不同崗位分工。
5. **建立激勵性的評價機制**，培養小組成員的合作精神，達到共同提升的目的。成績較好的同學主動協助其他組員補缺補漏，可以使全體成員有效地提高對課堂知識的理解與掌握。



怎樣領導小組討論？

領導者需要負責控制時間、討論的速度及方向。作為領導者應該：

- 激發各組員的充份參與，如組員表現沉靜時，可鼓勵他們積極發言。
- 避免討論內容離題。
- 防止冗長的發言，使各小組成員有同等發言機會。
- 加強建設性的言論。
- 保持輕鬆及緩和的討論氣氛。
- 歸納論點及澄清混淆的言論。



聯絡我們 查詢及預約

辦公室：M612

聯絡電話：39635174 / 39635593

辦公時間：星期一至五上午9:00至下午6:00

QR Code:



- 備註**
- 本服務所搜集的個人資料的面談內容絕對保密
 - 費用全免，歡迎查詢及預約



版權所有 © 未得製作機構同意，不得翻印。

人關係
際篇

良好溝通



恒生管理學院
HANG SENG
MANAGEMENT COLLEGE

學生事務處
Student Affairs Office



良好的溝通是建立人際關係的重要元素，而溝通不單用口，而是需要用「全人」去達至良好的溝通。



聆聽是溝通的重要元素，而聆聽有以下5個層次：

第一層次：完全漠視，只是在同一空間中，但沒有去聆聽。

第二層次：假裝在聽，只接收到說話的內容，沒有理會語調及非言語的溝通。

第三層次：選擇性傾聽，選擇一些個人認為重要的重點，而有機會忽略或誤會對方的整體意思。

第四層次：積極的聆聽，以開放的態度去聆聽，把注意力放在對方身上，專心地、耐心地、細心地聆聽對方。

第五層次：同理心的聆聽，設身處地去理解對方的意思和感受，不加以批評聆聽不僅是用耳朵，要達至聆聽便需要用眼、用心、用專注去理解。



“眼”

眼睛不僅會說話，
它更可以讓你接收溝通的信息。



傳遞信息的影響力中，說話的內容佔7%；38%是語調，55%來自非言語的溝通，如身體的姿勢、臉部表情及手、眼的動作都表達了個人的信心、對對方的重視、心底的想法等。



“口”

對不同的對象和在不同的場合，
便有不同的說話技巧

- 注意說話的速度、高低、音量。
- 在不同的場合，用詞適當是表達尊重。
- 多用開放式問句，如「你的意思是什麼？」、「告訴我多一點」等。
- 善用「我的訊息」去表達自己的想法，如我覺得…、我想…。



“心”

很多時我們的溝通只著重用腦袋去分析，而忽略了用心去溝通。用心的溝通是由寬容、尊重、關懷、鼓勵開始，了解對方的感受，不需要作批評。



溝通是一門藝術，沒有一套特定的方程式，要有良好的溝通便需要用全人全心去溝通。

聯絡我們 查詢及預約

戴漢民先生 (DAICON)

電話：3963 5174

地址：M612室

電郵：dacondai@hsmc.edu.hk

網址：www.hsmc.edu.hk/sao

- 備註**
- 本服務所搜集的個人資料的面談內容絕對保密
 - 費用全免，歡迎查詢及預約

葉皓琮女士 (RITAI)

電話：3963 5593

地址：M612室

電郵：ritayip@hsmc.edu.hk

QR Code:



版權所有 © 未得製作機構同意，不得翻印。