頁1

成為解憂專員

第一部分：我喜歡的安慰說話

假如身邊人在你不開心的時候說出下列幾句安慰說話，你會有甚麼感覺？

請填寫你對不同安慰說話的喜歡程度，並簡述原因。

安慰說話 ／ 以0-5表示喜歡程度（0：最不喜歡 5：最喜歡） ／ 喜歡或不喜歡這句安慰說話的原因

加油！振作！ ／ ---- ／ ----

挫折只會令你更強大！ ／ ---- ／ ----

很小事吧，不要不開心啦！ ／ ---- ／ ----

很多人比你更慘，其實你已經好幸福 ／ ---- ／ ----

我明白你的感受 ／ ---- ／ ----

我也試過這樣 ／ ---- ／ ----

真的辛苦你了！ ／ ---- ／ ----

我在這裡陪著你！ ／ ---- ／ ----

當你情緒低落時，你希望別人怎樣安慰你？

----

有哪些「安慰」說話是你最不喜歡聽到的？

聽到的時候你有甚麼感覺？

----

頁2

第二部分：學習安慰別人

安慰注意事項

肯定對方感受

（V）遇到這樣的事，難過也是人之常情。

（X）挫折會令你更強大，應該開心才對！

不隨意作比較

（V）你已經承受得夠多，辛苦你了！

（X）世上很多人比你更慘，你已經好幸福！

給予時間空間

（V）你需要時間消化這一切，慢慢來吧！

（X）加油！快些振作起來吧！

先處理感受 別忙著建議

（V）你現在感覺如何？想說說嗎？

（X）我覺得你應該試試做瑜珈來轉換心情！

別怪責對方

（V）我真希望你不用經歷這些事。

（X）其實是你太軟弱才會變成這樣！

請量力而為

（V）我這兩個周末都有空，你想約個時間一起散心嗎？

（X）只要你有需要，我會無時無刻陪著你！

當身邊人感到情緒低落，你覺得怎樣安慰對方比較合適？

請參考以上安慰原則，在下方因應不同情境填寫合適的安慰說話或行動。

情境：朋友最近經歷父母離婚，感到十分失落，並說：「我覺得感情太脆弱、太不可信了！」

我會如何安慰對方？ ----

情境：朋友患了抑鬱症，經常沒有動力上學和外出。他對你說：「我覺我做人沒有意思……」

我會如何安慰對方？ ----

情境：同學對某項比賽充滿信心，最後卻輸了，十分沮喪，整天唉聲嘆氣，沒心情準備下一次比賽……

我會如何安慰對方？ ----

情境：好友剛失戀，在你面前不停哭泣，說不出話來……

我會如何安慰對方？ ----