



渡过困境与对话



给青少年及学生的精神健康指南

www.mind.org.hk

mind hk



精神健康可能会因周遭的前景不明或不稳而大受影响。无论您身处学校、社交场合或其他地方，可能因压力而生的意见不合也许会导致对话陷入困局，使您感到挫败沮丧。不过在这困难的时刻，有一些窍门可以协助我们保障自己及他人的精神健康。



分歧

在所有人际关系中，尤其是遇上容易令人情绪激动的话题时，难免会出现意见不合的情况。因此，我们需要寻求能**互相尊重和避免冲突的沟通方法**以应对双方分歧。。如果您的朋友、同学或社群对您抱持鲜明态度的议题持不同意，请尝试避免与他们发生正面冲突。

一旦陷入争论，亦请尽力避免作出以下行为：

- **批评**（作人身攻击）
- **表示轻蔑**（言语侮辱及非言语行为，例如白眼）
- **自我封闭**（拒绝说话）
- **摆出防卫姿态**（视自己为受害者）

谈话秘诀：

当与朋友、同学或他人发生争执时，请谨记以下的谈话秘诀：

退后一步



避免在学校及公众场所讨论让您不快的话题。尽量不要面对面或在社交媒体上卷入激烈争论。一旦发生争执：

- 退后一步，尝试聆听、理解及施予同理心，而不带任何批判。
- 即使您不同意，亦请注意管理面部表情、语气、手势及肢体语言，以确保传达正确的讯息。
- 作出回应前，请花点时间（也许几秒钟已足够）冷静下来，使对话趋向平静及理性。
- 即使您的朋友或同学发布使您不安的帖文，在终止好友关系／封锁对方之前请三思。较可取的做法或许是停止观看这些帖文，或隐藏对方帖文一段时间，让头脑回复清醒。



面對分歧

如果您发现自己处于对立的局面：



如果您仍感到有所压力， 还可以：

- 寻求协助 – 联络您信任的朋友、家人或学校的辅导员，倾诉感受。
- 让自己暂时抽离一下 – 与挚友一起到外面晃晃，做自己喜欢的事情。
- 如果情况超出控制范围，请记住不要怪责任何人（包括您自己）。
- 提醒自己不要感到气馁，尝试暂时放下相关话题。

- 认真聆听对方的说话内容，尝试平息矛盾。
- 认清故事与事实的分别，尽量不要让别人的意见左右您的看法。
- 即使整体上不同意对方的想法，仍要发掘彼此的共通点。
- 在其他方面积极维系正面关系，尝试保持友好态度。
- 尊重拥有独立思想的朋友、同学或同辈，因为对任何人来说，感受到别人重视自己的意见，通常比在言语上战胜对方更加重要。
- 沟通的重要性：
 1. 接纳他人的观点不表示您认同他们，这只意味着您能够理解并尊重他们的意见。展现同理心，以体恤的角度释出善意（“我了解您的感受”）。
 2. 对事不对人 – 避免针对个人的评论（讨论事实；避免提出“您的立场是什么？”或“您怎么会这样想？”之类的质问）。
 3. 提出开放式问题，表示您有兴趣探讨他们的观点（“您能为我解释吗？”或“基于什么事情让您有这样的想法呢？”）。不要作出不必要的假设。
 4. 对商讨及妥协采取开放态度。最终您可能无法化解分歧，但请努力维持彼此的信任，建立开放及坦诚的友谊或关系。

坚守信念：

社会局势不稳时，朋友或同学可能对某些事情抱持鲜明态度，而您则选择不偏袒任何一方。卷入这种局面时，您可以：

- 在课室外找个宁静的地方相聚谈天，或者出外用餐、吃个雪糕或步行到令您放松的场所，让自己在不受胁迫的环境下，冷静聆听双方的意见。
- 尽量不要迫于压力而作出回应、选边站或同意他人的观点。
- 坦率抒发己见，表达所需及坚守自己的观点，更能建立更牢固的关系。



务请记住，有时候您可能无法找到解决纠纷的途径。在对话时保持互相尊重，是更可行的做法。您还可以尝试以下方法：

- 保持温和态度，切勿攻击或威胁他人。
- 向对方表达关心。
- 不带预判看待对方。
- 以轻松、幽默的方式交流。

照顾自己：

在思量如何与朋友、同学、老师或他人谈论他们的看法时，留意自己的精神健康相当重要。请浏览 www.howokayareyou.com，关注自己及身边人的精神状态。

偶尔远离信息：

您可能留意到身边人似乎不断在社交媒体上分享生活片段、新闻、推文、相片及影片。务请记住，这些信息通常只反映一方面的观点。

- 在作出回复前（或不作回复），出外呼吸一下新鲜空气。
- 避免过度追看社交媒体及新闻信息。
- 尝试将常用程序移离手机主屏幕一段时间。
- 关闭常用程序的通知功能。

纵观大局：

当您感到苦恼时，尽量避免做出重大决定。您可能会感到愤怒、内疚或恐惧，或者认为自己应更加强硬地捍卫自己的观点。这些反应并不鲜见，却往往令人疲惫不堪。在作出任何改变前，请先认同自己的感受，再循可靠途径核证事实。与可信赖的朋友或家人倾诉自己的感受，并于采取下一步行动前征询他们的意见。

精神 健康 管理



为何如此重要？

每当我们与他在主张、价值观、信念、诉求或行动上看法不一时，就容易引起争执。与在乎的人持不同意见，我们难免感到悲伤、无助、愤怒或困扰。在长期冲突（例如香港当前的局面）发生时，这种情况尤其常见。万一出现上述情况，理解及认同自己的感受变得非常重要 - 切勿忽略自您的情绪。

我的感觉如何？

了解自己的情绪及想法，可让自己掌握方向支持下去。请花一分钟的时间，留意划过脑海的念头、身体的感觉如何，以及有否驱使您采取行动的意欲。所有细节均可协助您发掘内心潜藏的情绪。

相信自己有能力应对严峻形势的信念，能改变我们在这环境下的思考、行为和感受。在受压情况下，了解自己能采取的应对方法，有助保持精神健康。回想自己以往克服难关的经历及手段，然后沿用同一策略 -- 继续采取适合自己的做法。您亦可根据我们的建议管理精神状况：

指南

如果您感到焦虑、担忧或压力大，可尝试透过深呼吸或静观放松心情、伸展筋肌、出外走走，或想想让您放松的画面（例如喜爱的电视节目或宠物）。务必做些让自己感觉自在的事情。

如果您感到困扰，可尽量通过感官体验来安抚自己。聆听悦耳的声音、欣赏美好的事物、触摸奇妙的东西，以及品尝可口的美食。

如果出现无法控制的局面，**令您感到无助**，请将注意力放在可控制的生活细节上，例如泡杯热饮或写日记。关掉社交媒体及电视新闻，减少使用电子产品，特别是在入睡前。尝试参加义工活动，或向朋友伸出援手，让自己重拾掌握生活的感觉。

如果您感到愤怒，无论如何请在回应前先制止自己。如有需要，请暂时离开一下，让头脑回复清静。保持冷静将有助提升效率。

如果您感到难过，请花几分钟的时间，让自己摆脱困境。将注意力放在其他方面，让自己换个角度看待事物，重拾积极态度。自我安抚情绪的方法各式各样，可以听听音乐、看看电视上的喜剧节目或打电话给朋友。

如果您感到不知所措，请记住这是正常的。面对压力时，您可能无法控制自己的情绪，但应尝试调整回应内心感受的方式。与家人、朋友、老师、或大学／学校辅导员倾吐您的感觉，放下消极想法后，您会感到更加放松及自在。

保持规律作息：规律作息是保持精神健康的妙法之一。在前景未明下，有规律的生活可让您摆脱无力感。发掘适合自己的生活习惯，然后与家人及朋友商讨他们能如何作出协助。**健康生活习惯应至少包括以下两项**：

运动：每天锻炼身体，感受运动后的身体反应。运动有助改善情绪，舒缓压力。

饮食：注重营养均衡，定时进食。

睡眠：为自己设定固定的睡眠时数（每晚7至8小时）及起床时间。尝试让自己每晚入睡前保持放松。如果无法入睡，请起床看看书，直到开始有睡意。

社交：抽时间与朋友联谊，共度欢乐时光。

其他：确保不时去做自己喜欢的事情，有助舒缓苦恼的感觉。

心理愉悦的 五种方法



Developed by the New
Economics Foundation

www.mind.org.hk

如因饱受严重负面情绪或创伤而影响日常生活，您可向不同团体寻求协助。请您不要忘记，您无须孤身一人面对难关。

如需紧急协助，请联络：

- 紧急热线999
- 撒玛利亚会24小时热线（多种语言）：
(852) 2896 0000
- 香港撒玛利亚防止自杀会24小时热线（仅提供广东话服务）：2389 2222
- 生命热线24小时热线（仅提供广东话服务）：(852) 2382 0000
- 您可以浏览[mind.org.hk/find-help-now](https://www.mind.org.hk/find-help-now)了解其他危机支援服务。此外，亦可于<https://www.mind.org.hk/community-directory/>发掘更多非紧急支援服务。

急性压力反应

发生不幸事件后，出现强烈情绪或生理反应的情况并不罕见。亲身或在电视／社交媒体上目睹惨痛经历（威胁自身安全及可能危及自身或他人生命的事件）可导致急性压力反应。

如认为自己可能受到影响，您应：

- 向家人、朋友及社群寻求协助。
- 按照我们的建议，保持身心健康。
- 尝试减少追看新闻及社交媒体信息。
- 从学校的健康指南、支援热线、驻校社工或大学／学校辅导员寻求建议。

发生这类事件后，您可能会感到精神健康出现变化，例如：反复浮现消极想法及感觉；情绪波动，包括愤怒、内疚或悲伤；以及难以专注应付事务或学业。

如果这些症状持续八星期以上，而上述建议无助舒缓不安情绪，则您可能需要寻求专业人士的协助及支援。

请浏览Mind HK的网页

www.howokayareyou.com

以获得更多关心自己及身边人的资讯。



#HowOkayAreYou
#你有幾OK

mind hk

關於MIND HK

Mind Hong Kong(Mind HK)是一家註冊(S88)慈善机构(91/16471)，致力於提高香港对心理健康的认知和理解。机构根据全球最佳實證提供线上支援和治疗措施，帮助受精神健康问题困扰的人，并为他们提供适合的资源。通过与各单位合作研究，Mind Hong Kong将带领及推动大众理解精神健康议题，为本港有需要人士提供适切的协助及资源。

MIND HK'S 使命及信念:

- 确保每一个受精神健康困扰的香港人得到认同、支持和尊重，以配合作为其完善康复的一环。
- 为协助所有投身及参与改善香港精神健康的人士提供夥伴合作、培训、创新及实践活动。
- 领导、推动及支持社区精神卫生保健及改变社区对精神健康现持有的污名及標籤问题，使香港成为此领域的全球领先者，成为亚洲其他城市的典範。
- 研究和审计这些策略并在国际间分享。

MIND HONG KONG的立场声明:

- 我们保证，任何性别、种族、背景或宗教信仰的在港人士，如欲寻求精神健康方面的协助，均可得到Mind Hong Kong的全面支援。
- 为维持效力及公信力，Mind HK为一所立场中立及不偏不倚的慈善机构，不涉及任何政团背景或其他利益冲突。
- 我们从事的工作（尤其是研究工作）致力于改善弱势社群的健康状况，以及尽力协助全港市民保持最佳的精神状态
- 我们希望，任何引述或评论Mind HK研究结果的人士，均对我们的独立及中立原则表示尊重及支持。

感谢所有帮忙製作和检查这些小册子的义工，本地非牟利机构及专家。这些小册子由Mind HK在启励扶青会、香港撒玛利亚会及香港撒玛利亚防止自杀会的支持下製作。特别鸣谢香港大学 Research and Impact Initiative on Communication in Healthcare (HKU RIICH) 的学生帮助审核了这些文档。如果您希望和我们分享任何想法或资源，欢迎电邮至 media@mind.org.hk 与我们联系。

合作伙伴:



www.mind.org.hk

©2019 Mind Mental Health
Hong Kong Limited.
All rights reserved.