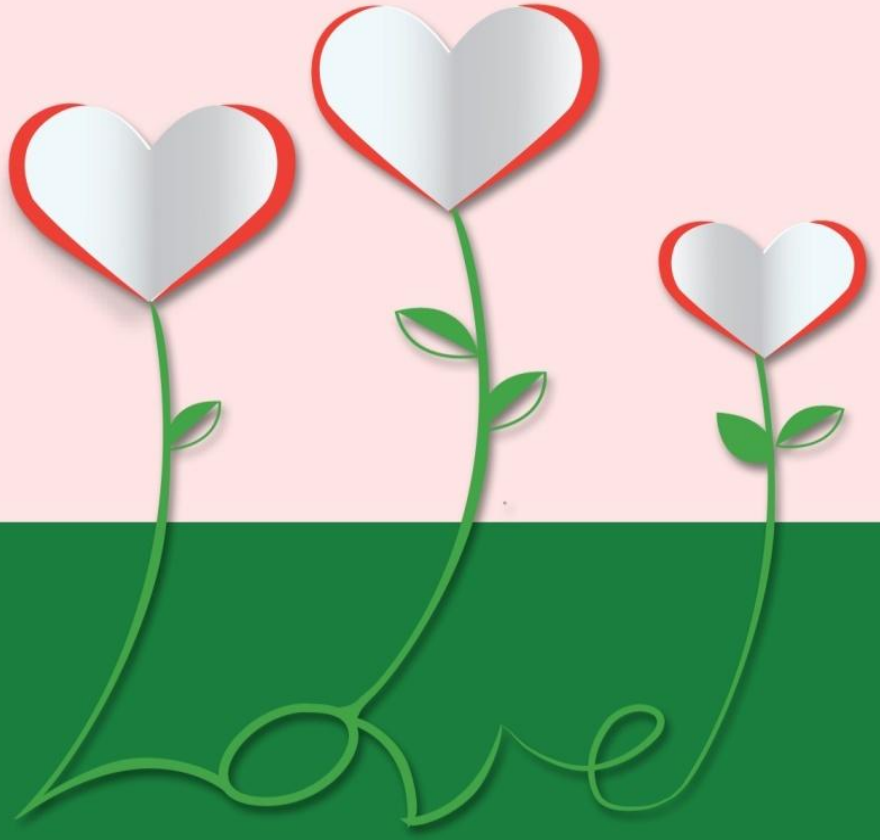
香港青年協會
the hongkong federation of youth groups

資助機構
優質教育基金
Quality Education Fund

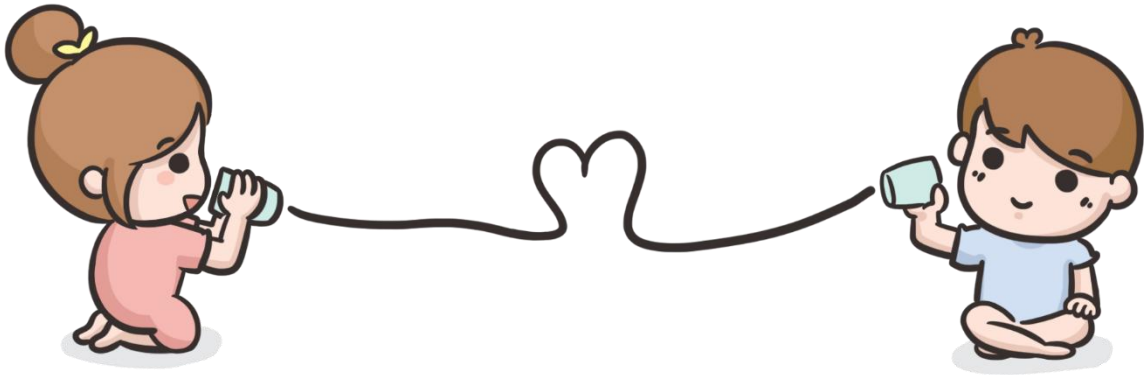
「愛情價值學」
戀愛及性教育計劃



如何明白你／妳？

我不明白……

- 明明我平日與朋友溝通沒有甚麼問題，為何當與**他/她**溝通，卻是那麼...二



短片一

短片二

了解自己的思維和溝通特質

要明人，先要明自己

計分方法：

A：1分　B：0分

請選出以下較貼近你的答案：

① 有人問路時，你通常以甚麼方式回答？

A 主要指示路標，例如：「向前行一段路，
看到萬寧後再走一條街，見到消防局過對面就是了」

B 主要指示方向和數字，
例如：「向前行100米左右，轉右行1分鐘，
進入廣東道再轉左行1分鐘」

② 與人相處時你認為自己偏向

A 很享受與人交談

B 有必要才說話

③ 如果一位朋友的行為令你不滿，你希望他可作改善，你會

A 思考一番後婉轉表達

B 實話實說，當面直接告訴他

請選出以下較貼近你的答案：

④ 如果你想購買一對鞋，你會

A 到多間鞋店看款式和挑選，比較難即時拿定主意

B先上網查資料，確定想要的款式後再去鞋店購買

⑤ 一位朋友找你訴苦，你通常的反應是

A表示同情和理解對方的感受，加以安慰

B給予有助解決問題的實際建議

⑥ 你會否單憑朋友的表情動作，便能猜測到對方的心情？

A多數會

B多數不會

⑦ 當朋友打電給你時，你正在忙著別的事，你會

A先耐心聽對方說甚麼，不急於打斷對方的話

B馬上說自己很忙，請他待自己忙完後再通話

⑧ 空閒的時候，你較喜歡做甚麼活動

A看朋友的FB、IG、與朋友Whatsapp、打電話或去街

B獨自發呆、打機、看書、上網看不同資訊和影片等

⑨ 與好友爭執後，你會

A很不開心，未講和之前會一直記掛在心，
做其他事甚至睡覺前仍想著

B有點不高興，但很快忘記，即使未講和，也不會影響做其他事

⑩ 當挑選書包的時候，你比較著重

A 外型款式

B 功能和實用性

了解自己的思維和溝通特質

要明人，先要明自己

- 理性主導思考和溝通，較有邏輯觀念、分析和組織能力
- 需要思考和靜處空間
- 說話較直接，間中會忽略別人感受
- 不常表達情緒，亦不大留意到別人的細微情緒變化
- 跟超感性的人溝通可能會有難度

- 溝通特質介乎理性和感性之間，下決定既憑直覺，又會參考數據和資訊
- 既需要獨處空間，也愛與朋友交流相處
- 朋友遇難題，會同時給予安慰和建議
- 跟理性型與感性型的人溝通，都不算太困難，要視乎偏向哪一邊

- 感性主導思考和溝通，做事常憑直覺與感覺
- 較喜歡群體相處，會與人交心
- 說話方式較婉轉，不常直接說出感受，但希望別人能明白
- 情緒變化較大，對別人的表情和說話較敏感
- 跟超理性的人溝通可能會有難度

男女溝通大不同？

- 有人說男性多為理性主導型，女性多為感性主導型你認為男女之間存在思維和溝通方式的差異嗎？

真是這樣嗎？

溝通方式只是不同，

未必有對錯優劣，

無論男女皆可學習有效溝通之道

為何溝通這麼難？

情侶彼此不明白，產生誤解和矛盾，並非因為雙方性格和特質的不同，而是.....

溝通失效原因

分組討論情侶溝通失效的原因

溝通失效原因(一)

•自我中心、態度惡劣

只顧抒發個人情緒或想法，完全不考慮對方感受

溝通失效原因(二)

•態度冷漠

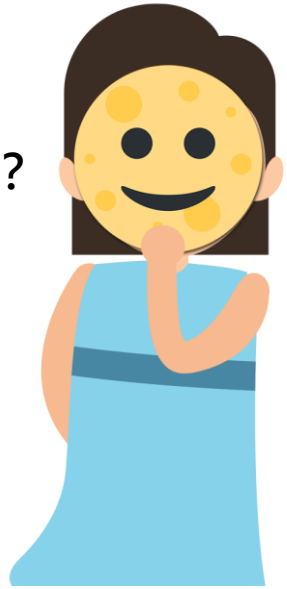
冷漠像是關上溝通之門，有時比怒火更傷人

溝通失效原因(三)

•不懂看眉頭眼額

有些人，是天生黑面；有些人，是因為不開心而黑面，值得花點時間觀察和了解戀人的面色

點解你成日
都黑口黑面？



真係唔好意思，
我個樣天生就
咁黑㗎。

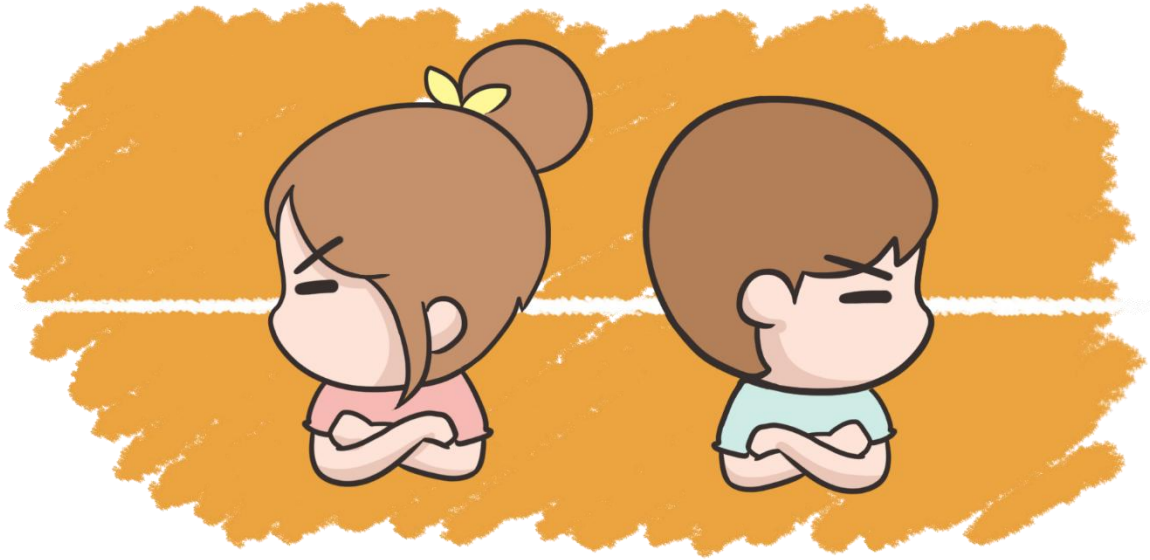
溝通失效原因(四)

•口不對心、收收埋埋

你試過口不對心嗎？原因為何？

若關係親密的人不明白你的真正心聲，會否生氣？

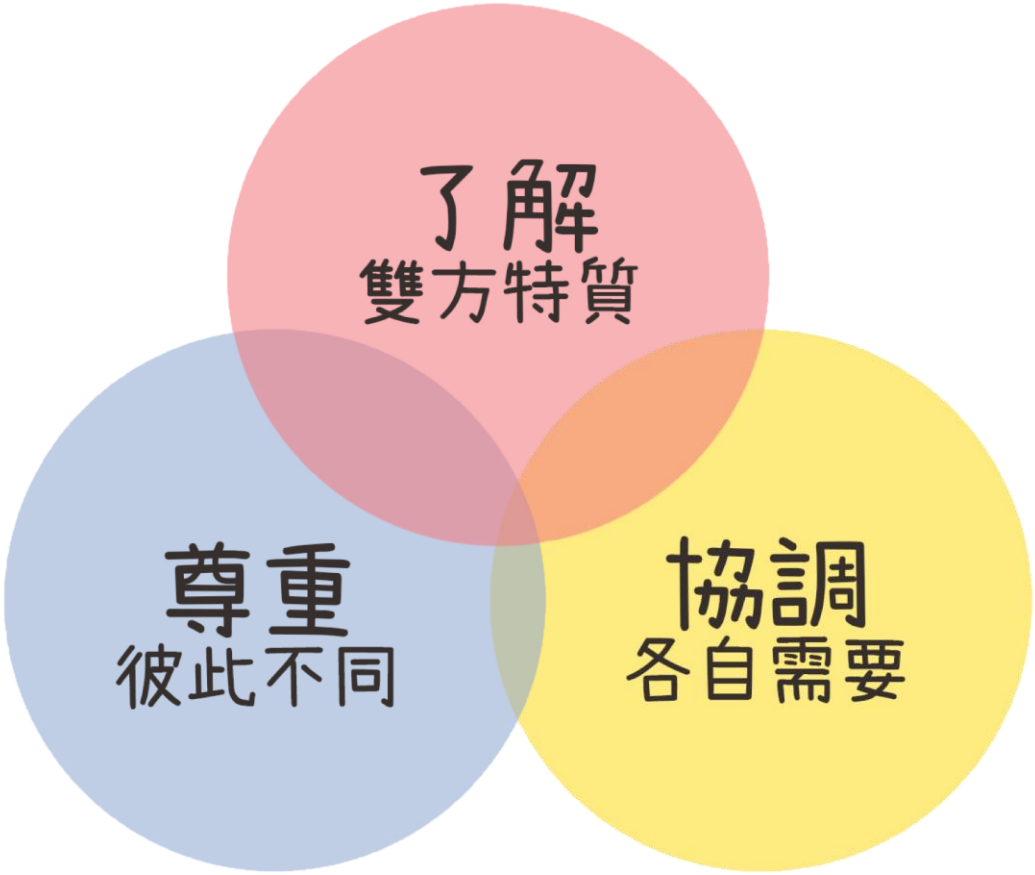
為甚麼要學習理解與溝通？



你期望有一段怎樣的關係？

- 你可以選擇「不聞不問」、「我行我素」
- 結果可能是.....

有效溝通之道



實踐方法(一)

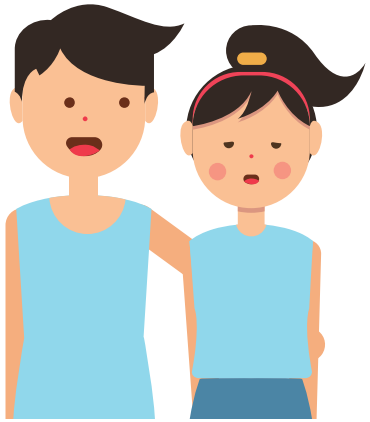
- **面對感性的人訴苦時，要特別耐心聆聽，先照顧感受**

→感性的人訴苦，有時只想借一雙耳朵，先處理其感受，不必急於批評和給予建議

實踐方法(二)

- 不只聽其言，還要思考對方想表達的真正意思

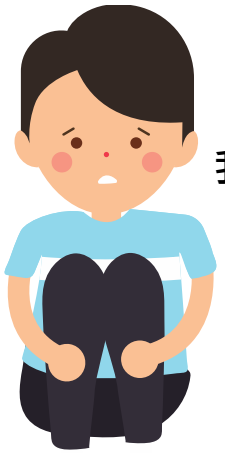
有時候，
話你 = 關心你



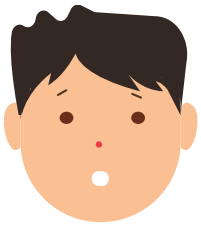
有時候，
沒事 = 有事

都話我無事囉 ~

有時候，
想靜靜 = 真的想靜靜



我想自己靜下 ~



咁姐係點？

→學會細察對方的微表情和小動作，結合對對方性格的了解和相處經驗作準確判斷，但不用過度演繹啦！若看不透，可有技巧地詢問對方心意

解讀微表情

實踐方法(三)

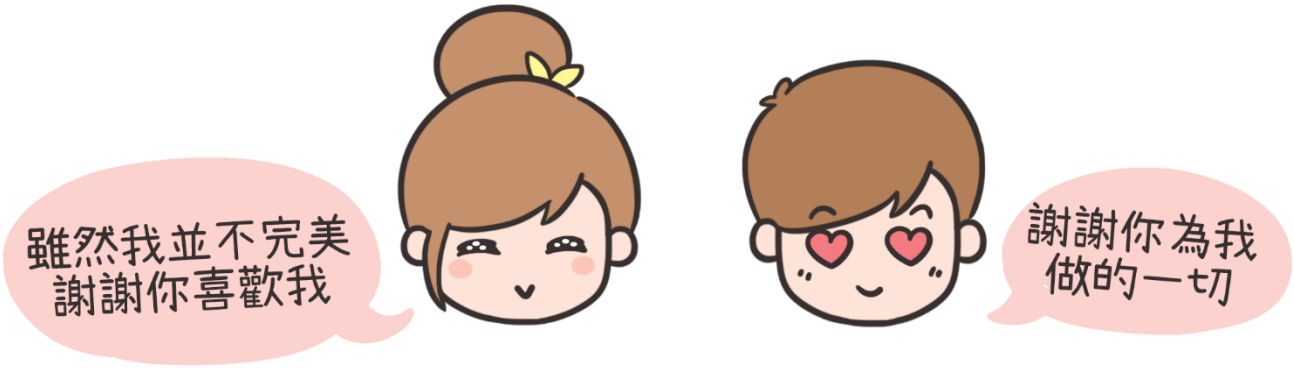
•學習正面表達想法

→成日要估好辛苦，沒人是我們肚裡面條蟲嘛！

實踐方法(四)

•說好話，少怨言

適當表達感謝和關心



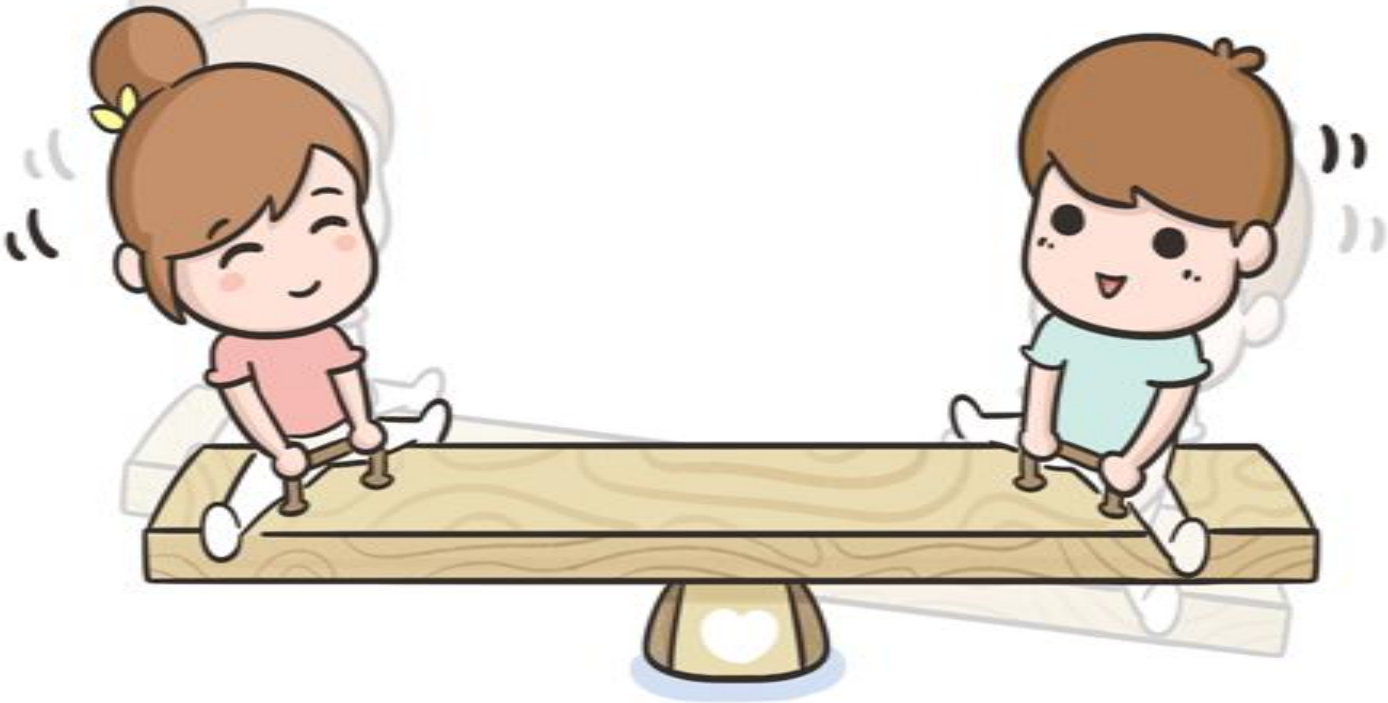
你喜歡經常聽負面說話嗎？

實踐方法(五)

•協調相處原則

協調雙方都可接受的原則，有時你就下我，有時我就下你

例：你愛吃沙律，他愛吃拉麵，你們可以.....



來練習一下吧！

•心聲解碼

•溝通達人

約會時，女生表現得很不開心，男生問她「怎麼了」，她搖頭說「無咩呀！」

如果戀人表現得很不開心，但不願說出原因，你認為可說些甚麼話，令對方感受到你的支持，同時不覺得煩擾？

來練習一下吧！

•溝通達人

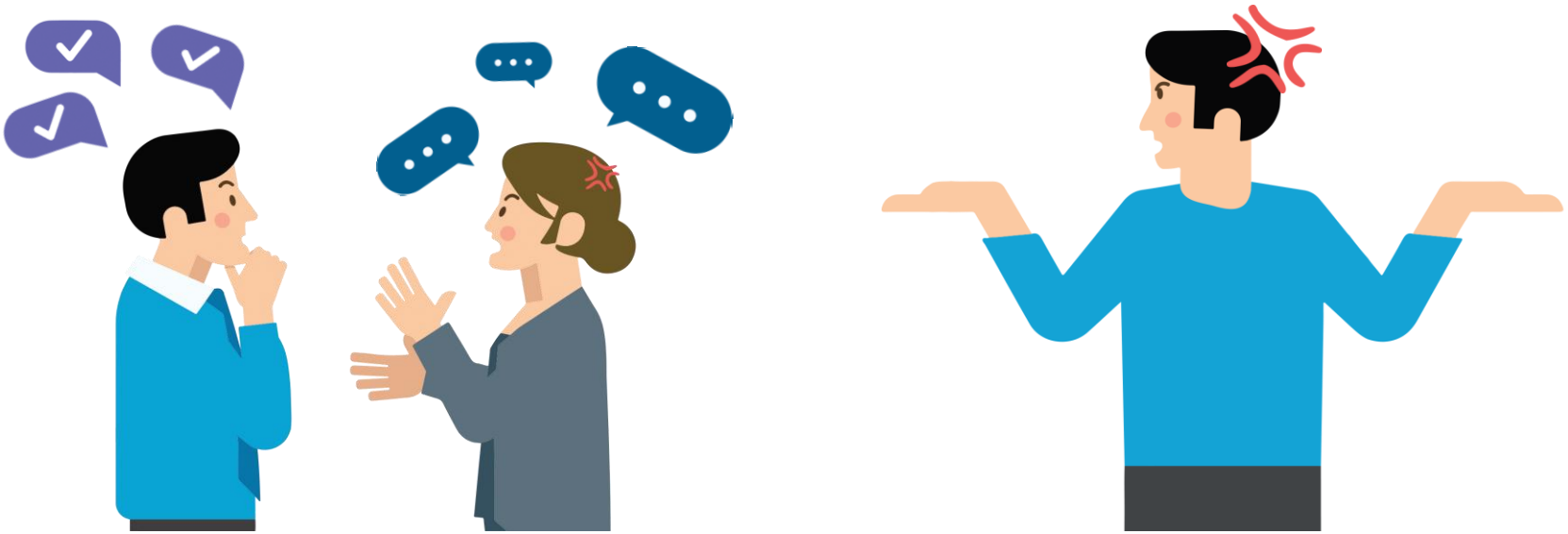
大大近日沉迷手機遊戲，少了與女友小妹約會，難得見面時仍然機不離手，令小妹大感生氣，向他大發脾氣……

你認為女生的感受是甚麼？有沒有更好的表達方式？

來練習一下吧！

•溝通達人

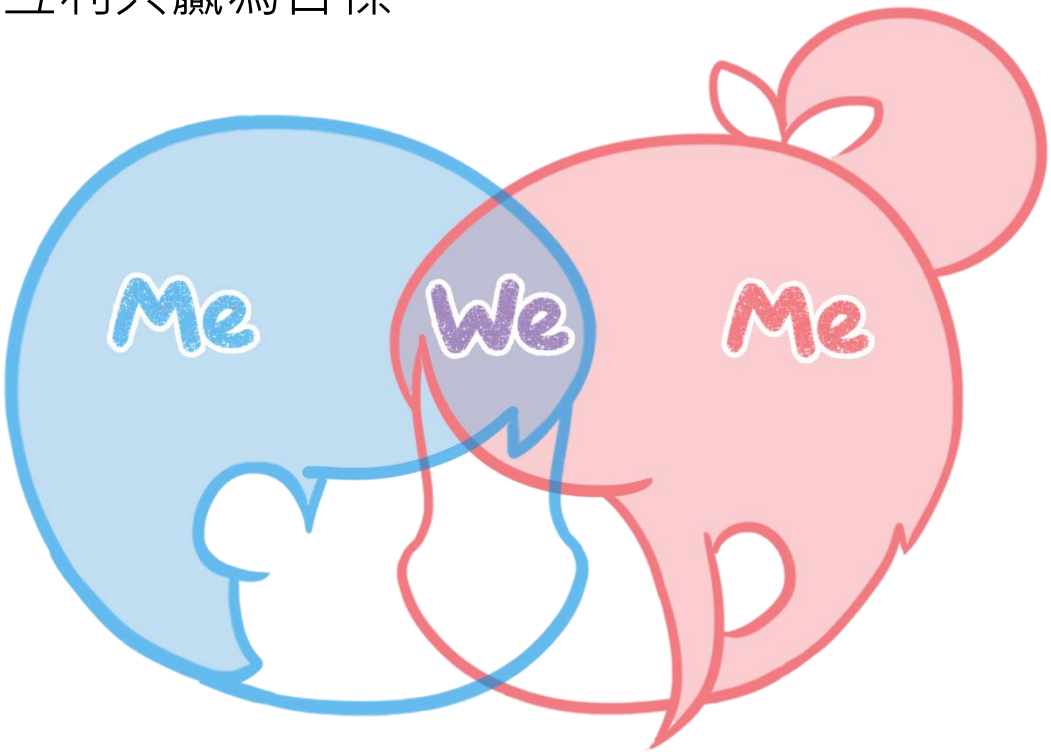
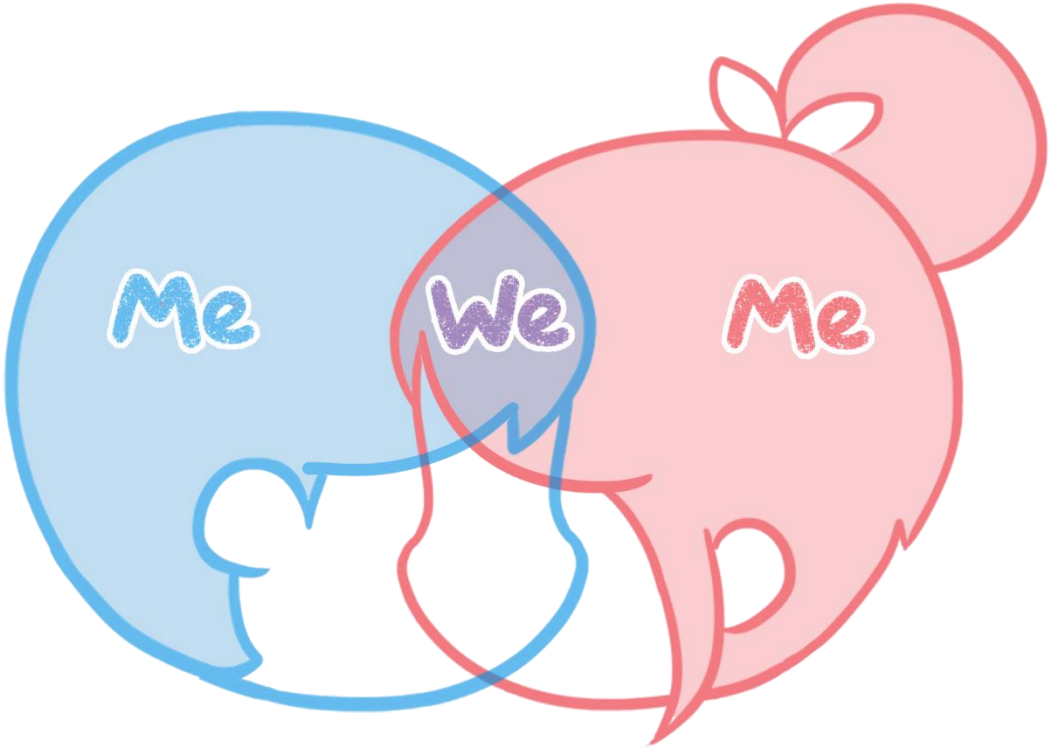
王小姐向王先生哭訴工作上的不如意事，王先生對她說了一堆建議，她完全聽不入耳，繼續哭訴，還愈說愈亂，令他大感心煩，忍不住拂袖而去.....



當王小姐哭訴時，你認為王先生應如何回應？

我們一起學習

- 與其說學習對待男生 / 女生的必勝方法
- 不如說因應對方性格特質和需要，調節態度與行為
- 不是「你要點點點.....」、「我要點點點.....」，而是「我們一起.....」以互利共贏為目標



小王子說：「真正重要的事，用肉眼是看不見的。」
我們要用心去看、去聽、去感受、去嘗試，才能真正明白對方