**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？ |

第二部分：學習安慰別人

|  |
| --- |
| **安慰注意事項** |
| 肯定對方感受 | 🗸遇到這樣的事，難過也是人之常情。🗵挫折會令你更強大，應該開心才對！  |
| 不隨意作比較 | 🗸你已經承受得夠多，辛苦你了！🗵世上很多人比你更慘，你已經好幸福！ |
| 給予時間空間 | 🗸你需要時間消化這一切，慢慢來吧！🗵加油！快些振作起來吧！ |
| 先處理感受別忙著建議 | 🗸你現在感覺如何？想說說嗎？🗵我覺得你應該試試做瑜珈來轉換心情！ |
| 別怪責對方 | 🗸我真希望你不用經歷這些事。🗵其實是你太軟弱才會變成這樣！ |
| 請量力而為 | 🗸我這兩個週末都有空，你想約個時間一起散心嗎？🗵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** | **我會如何安慰對方？** |
| 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！」 |  |
| 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……」 |  |
| 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…… |  |
| 好友剛失戀，在你面前不停哭泣，說不出話來…… |  |