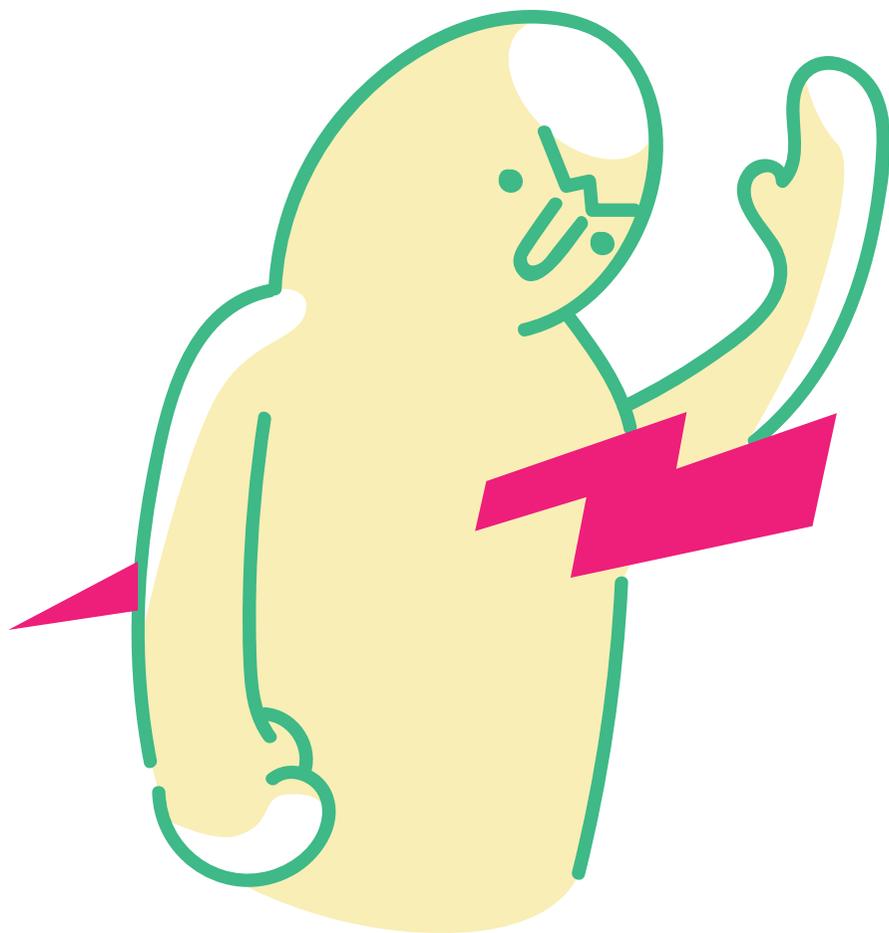
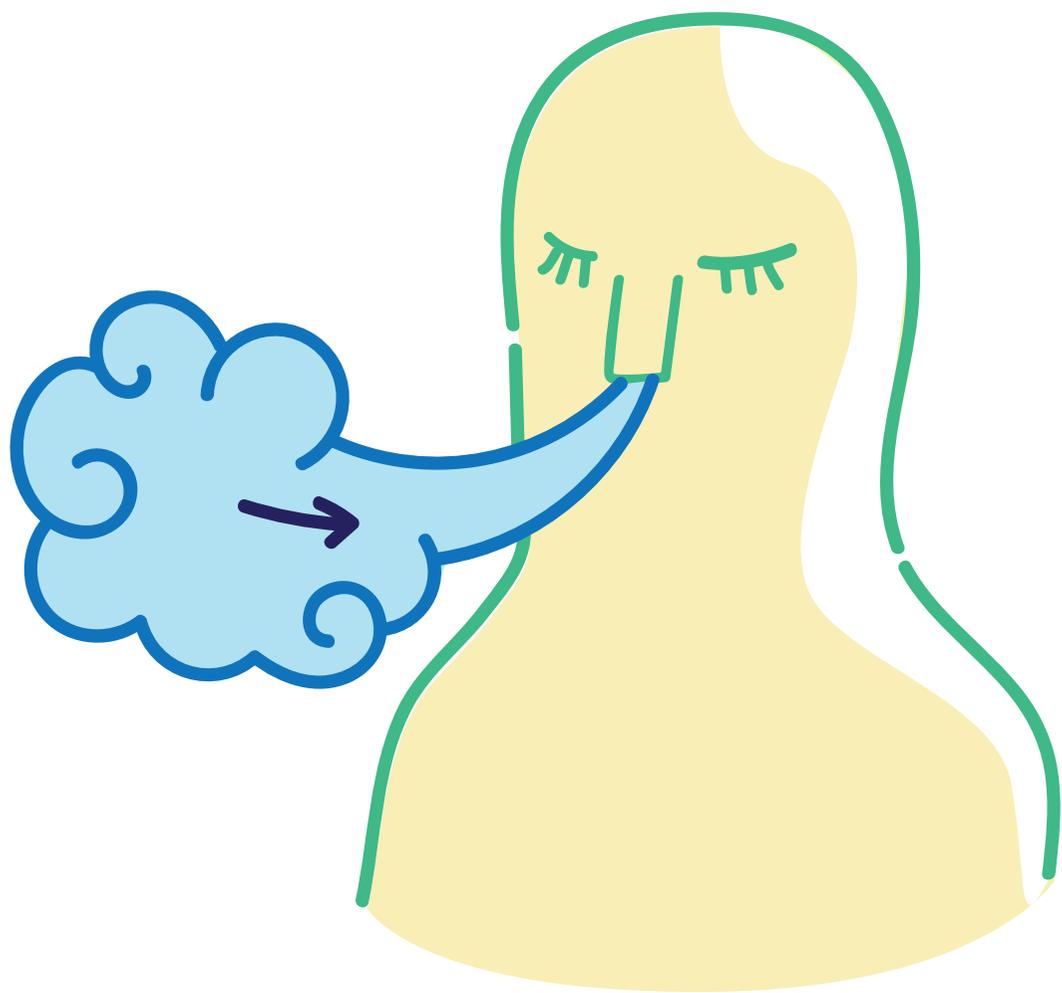


CoPE Together

如何看待與自己不同的意見？



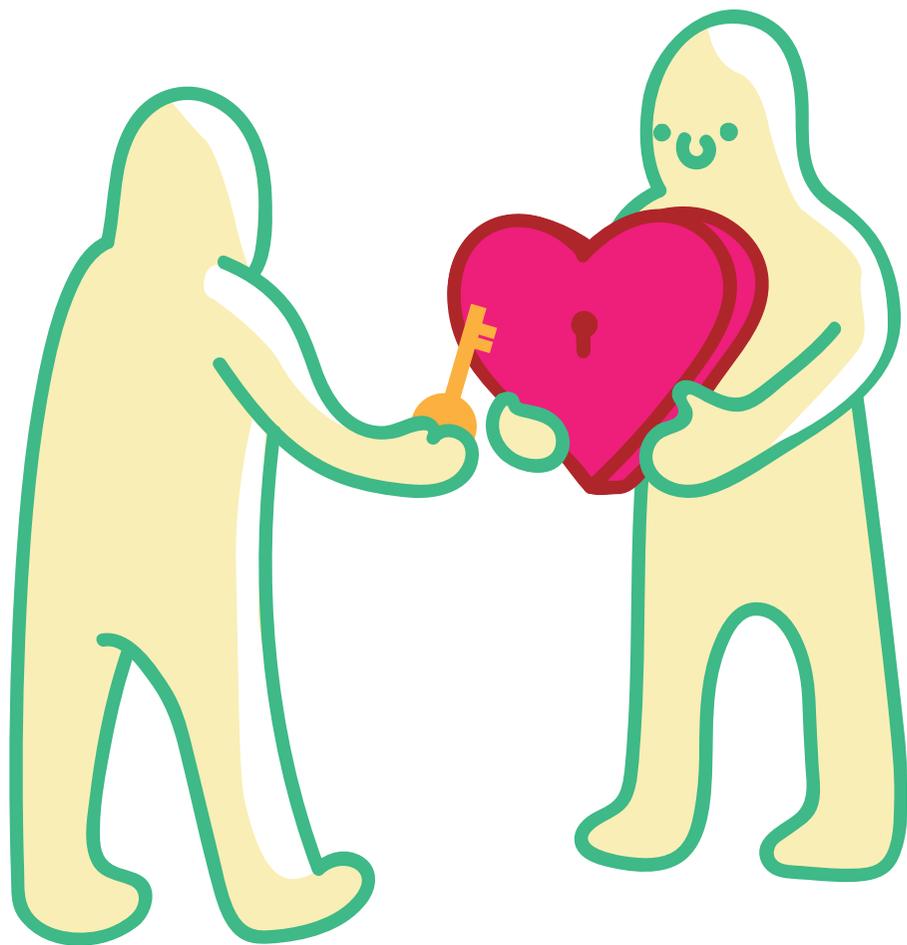
當你和朋友的想法不同，甚至持相反意見時，你的情緒或許會有起伏，要理性地面對也許是很大的挑戰。



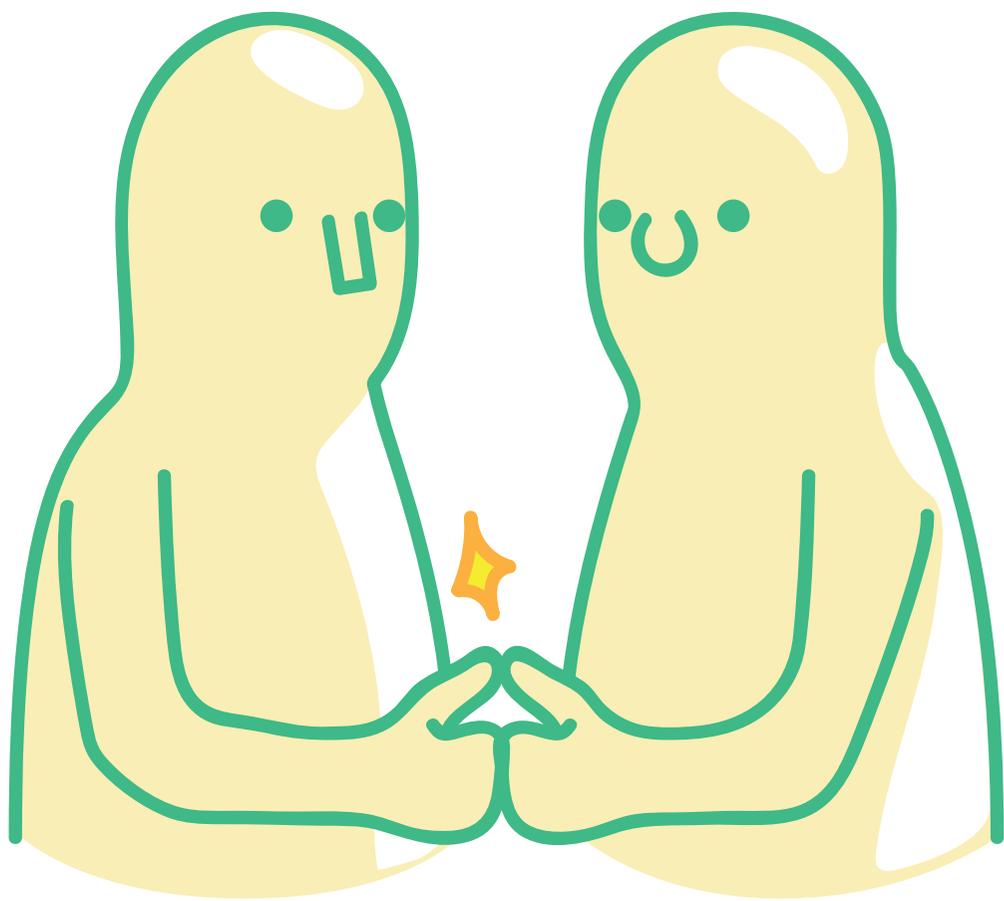
與對方討論前，先檢視一下自己的狀態。透過深呼吸冷靜自己，把節奏放慢一點，可避免自己被憤怒或不滿的情緒所影響。



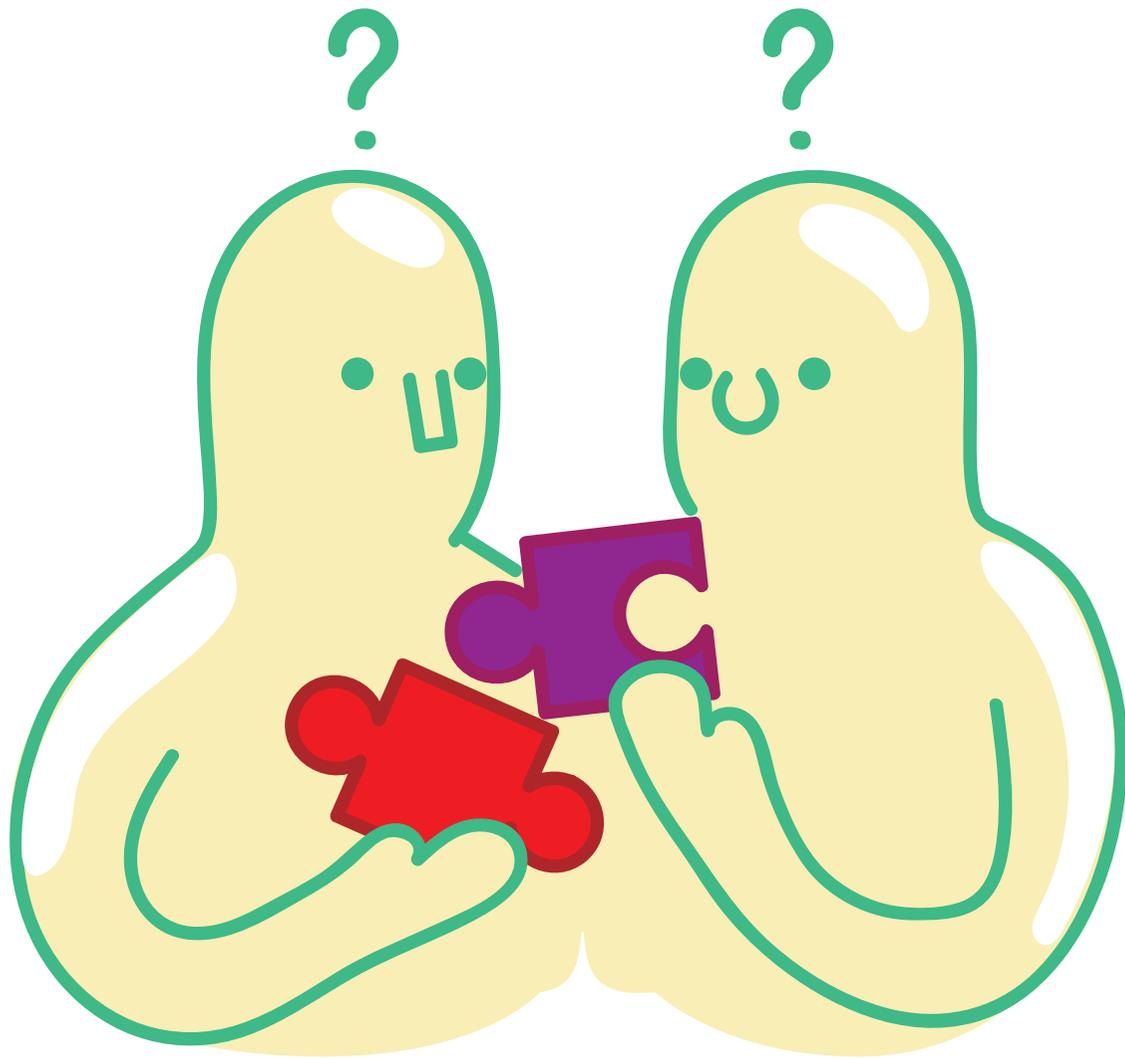
嘗試聆聽對方的擔憂和看法。



嘗試了解對方的個人經歷、家庭背景、教育背景和所接收的資訊，如何影響她／他的想法、感受和認知。



如果找到雙方認同的地方，
可以先集中討論這些共通點。
透過連繫相關的觀點，嘗試達
至有建設性的結論。



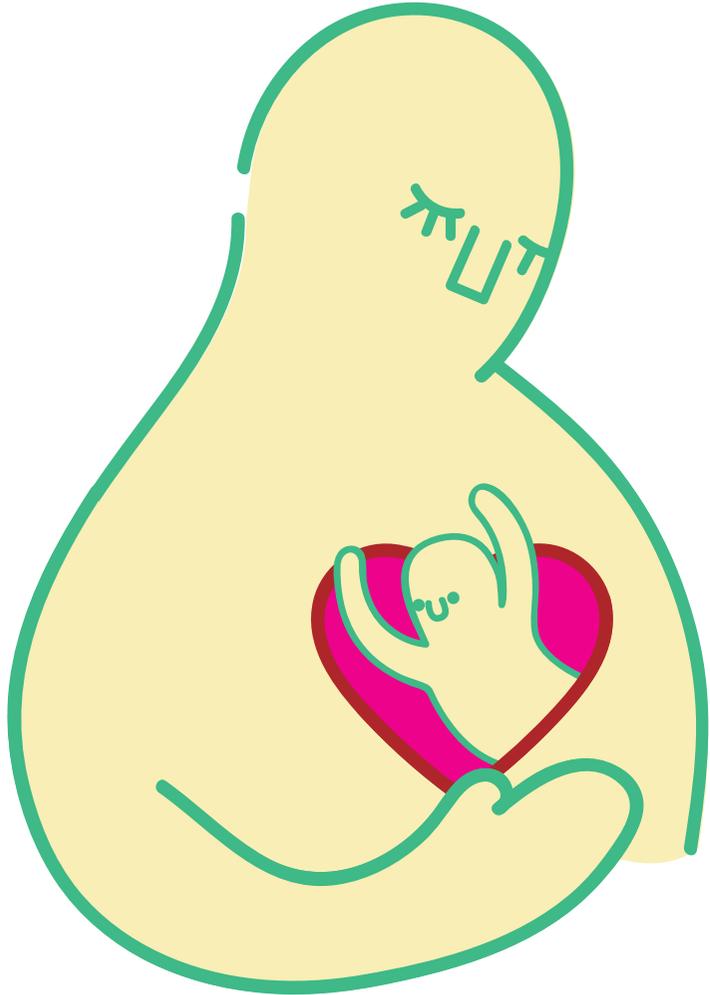
如果找不到雙方認同的地方，
坦誠地承認大家有不同的看法
和感受。



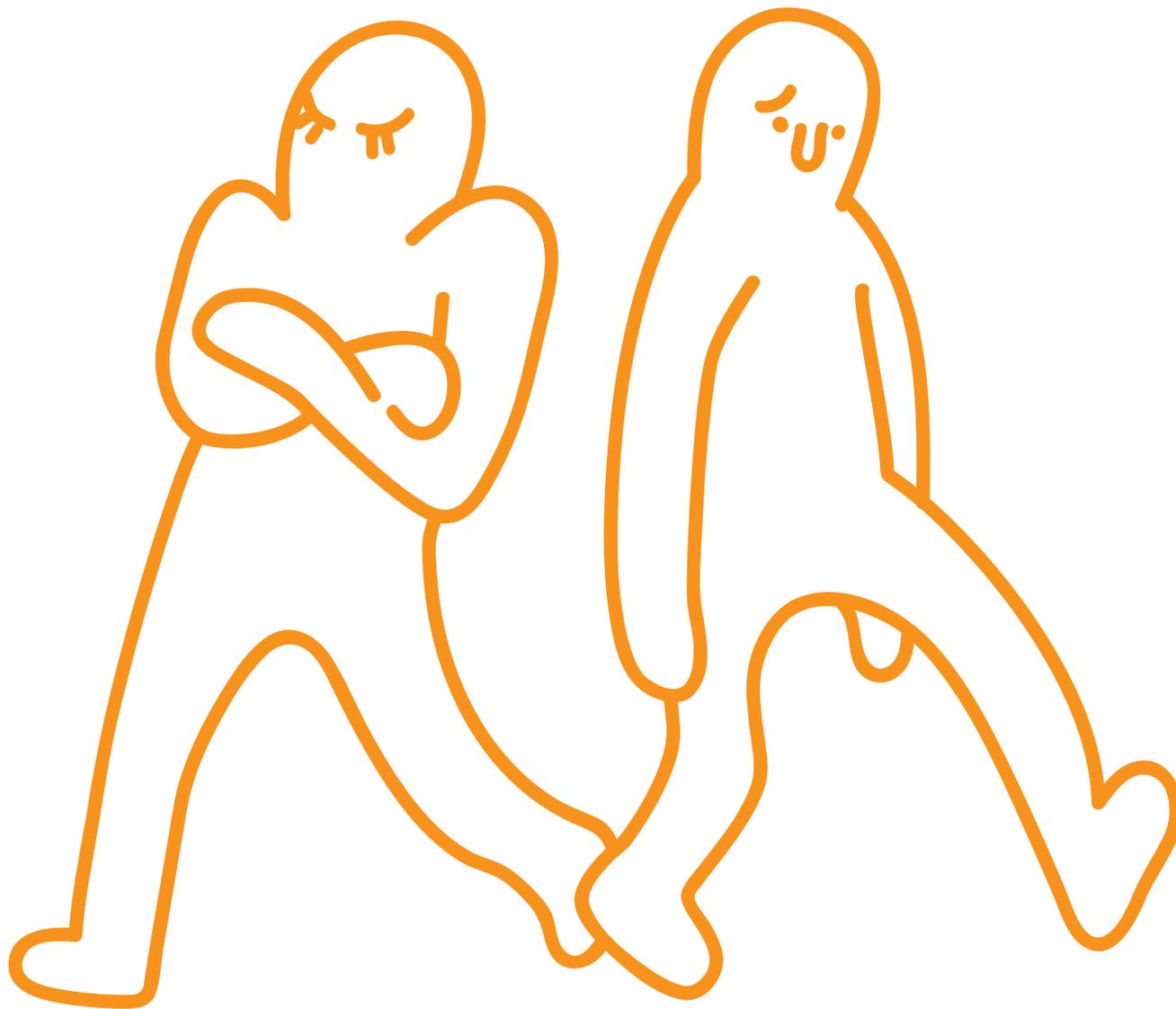
如果你發現自己未準備好對話，或者覺得不適合繼續討論，可以提出暫時停止，給予彼此冷靜和反思的空間。



試回想你們在矛盾以外的生活點滴，對方有值得你珍惜和共同的美好回憶嗎？這關係對你來說有多重要？



願意深入地互相分享，代表你重視對方。保持適度的聯繫，待更好的時機再作討論，增加彼此的了解。



輔導及心理培育部

地址：香港大學本部大樓三樓301至323室

電話：3917 8388

電郵：cedars-cope@hku.hk