

你與自己及他人的關係如何？

與自己的關係

你經常聽到別人說要有自尊心，但究竟什麼是自尊心呢？這跟「自信心」是一樣的嗎？自尊心是你覺得自己應有的價值。但是，這是否意味着擁有較高的自尊心就是好事呢？這並不完全是的，因為擁有過高自尊心，你可能不會反省過錯和經常高估自己的能力，最後性格變得傲慢。但這也不是說你應該自卑。當感到自卑時，你會經常只想到自己的弱點而忽視成就或成功，或許還會懷疑自己的能力。那麼，怎樣才算是擁有健康的自尊心呢？健康的自尊心是當你在反省過錯及弱點的同時，仍然能夠透過認同自己的才能而獲得一個積極的人生觀。這樣才可以達至平衡，並且對自己有更準確的看法。

如何維持健康的自尊心呢？首先，你必需設定一個可實現的人生目標。設定一個難以實現的目標只會讓你感到一無所能，然而一個過於容易達成的目標卻只會讓你感到自滿及自大。保持健康的飲食習慣及生活方式也是很重要的。擁有健康的飲食習慣及生活方式，你會感到身體的狀況越來越好。通過撰寫日誌、博客或日記來對周邊發生的事情進行反思或記錄感受，也有助維持健康的自尊心。如果你保持這個習慣，便會更容易擁有一個健康的自尊心。

作者：JANET

一本書的最後一頁
作者：Wendy Ye

數個月前，當我最好的朋友與她初戀男友分手後，她變得非常苦惱和沮喪。我仍然記得那晚接到她分手後打來的電話，聽到她怪異的聲音，她一邊喘着氣，一邊歇斯底里地哭泣。這是我第一次聽到她這樣的哭泣。即使隔着電話，我仍能夠感受她那難以忍受的痛苦。對任何人來說，無論是青少年、成人、甚至名人，分手都是讓人痛苦難耐的。很多時候，在分手後我們都會感到空虛、失落和迷惘。我們常常覺得自己不夠完美，不被需要和不被愛。我們會質疑自己，並想着自己做錯了什麼才導致這段關係結束。雖然每一段關係都迥然不同，但它們都同樣需要走過「克服困難、走出陰霾」的步驟。那麼什麼是繼續前進和放開心懷的關鍵呢？很多人都會說時間就是關鍵，但是我強烈反對。

[末頁繼續]

與他人的關係

健康的關係

談情說愛

[第一頁]

[第二頁]

健康的關係

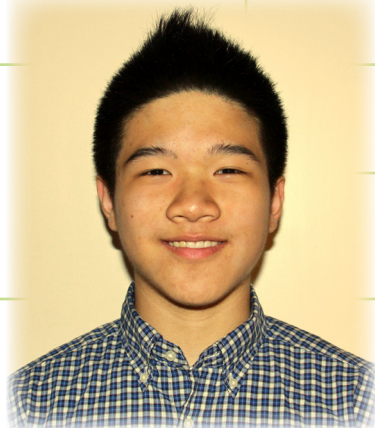
在進入青少年時期前，在進入青少年時期前，與同儕的互動只限於在課室和運動場內。但成為一個青少年後，浪漫情懷或會浮現，在兩個互相吸引的同伴之間形成了聯繫和承諾。

這種承諾也稱為「約會」——一種互相追求和社交的形式，讓兩人共同建立一段關係。在約會中，雙方都要妥協以滿足對方的需求。在一段關係中，青少年獲得一個人走向成熟的機會，因為約會能幫助他們奠定獨立的基礎。

在一段健康的青少年關係中，雙方都應該能樂在其中及自我感覺良好。

與此同時，還必需建立信任和誠實。雙方都應該以開放的態度，舒適地互相溝通。在意見分歧時，應該在沒有任何畏怯的情況下進行討論。在一段不健康的關係中，最少有一方是經常感到缺乏信任和尊重。這可能會導致精神或身體方面的虐待行為出現。

青少年應該知道他們有選擇，而且塑造未來的權力是掌握在自己手中。牢記這一點，他們便可以在約會的過程中與重要的另一半分享生命中的甜蜜。



作者：BRIAN WEI

建立健康的關係

ALVIN WEI
的建議：



關係是健康生活的重要部分。

健康的關係具有為人們生活帶來歡樂和緩解壓力的能力。

每一個人都擁有多種不同的關係，從戀人到家人的關係，甚至是和老師的關係。

為了處理這些關係，以下是一些建立和維持關係的基本要訣：

1 溝通

溝通是一段關係中寶貴的元素。細心聆聽並給予誠懇的回應。一定要分享你的感受和提出問題，這樣才可以更好地瞭解一個人。

2 符合現實的期望

人們不一定能滿足你的期望。接受別人並且盡量不要嘗試去改變他們。

3 靈活變通

隨著人們的成長，變化也隨之而來。允許變化和成長對維持關係是很重要的。

4 穩重可靠

按照計劃行事可以表現責任感。負起責任則可體現信賴，這是一段健康關係的重要指標！

5 照顧自己

你可能會努力地討好別人，讓他們喜歡你。但別忘了取悅及照顧好自己。

6 表現溫馨和讚賞

表現喜愛和溫馨是一段健康關係的另一個強烈信號。

7 公平爭論

一段關係中偶然會出現衝突。解決這些問題是需要時間來討論當時的情況、互相聆聽；然後共同努力一起跨過這些挑戰。

8 做你自己

展示你的真個性以發展一段真正的關係。比起扮演一個並不是你的角色，做回自己會更加容易和愉快。健康的關係需要真誠和信任，做你自己就是一個體現！

與父母的關係



我們都愛父母，這是與生俱來的。但是當人們長大，特別是青少年，可能會發現與父母維持一段健康的關係有困難。如果你也遇到相同的問題，這裡有些要訣，可以幫助你與父母重建關係：

表達你對父母的感激，特別是因為他們為你付出了這麼多。即使你可能會覺得父母很煩人，他們還是無條件地愛你，盡其所能展現他們的愛並且盡可能地讓你快樂。即使是一句「謝謝」或是一個「擁抱」，他們都會很受落。

誠實地面對自己和你的想法。

父母和青少年之間的衝突難以避免，但你必須向他們解釋你的想法以及為什麼你會有這些想法。猛力摔門及大呼小叫絕對無助解決問題。嘗試像好朋友一樣和他們談論。當你和他們傾談時，他們會感受到你的信任。作為回報和隨著時間的推移，他們會信任你並且讓你擁有自己的自由。

作者：XINGHAI ZHANG

談情說愛

你就是無法躲避。不論你走到哪裡，總會有至少一對情侶，他們可能是兩位中學生或一對老人家，在深深地凝視着對方眼睛和牽着手。你可以感覺愛情從他們的身上瀰漫。

作為青少年，我們都正在長大，慢慢步向成年。突然間，你的朋友都紛紛在約會，及取消計劃來與他們重要的另一半渡過快樂時光。當他們在一起時，你覺得自己是「電燈泡」，就像是和一些素不相識的人聚在一起。你對尋找伴侶感到壓力，因為只有這樣才能融入大家。

不要盲從——在某處一定有一位最適合你的人。對於一些你還沒有準備好或是不想做的事情，你不應該感到有壓力。人們會隨着時間改變，關係也會產生變化。慢慢尋找那個你肯定的人，而不是一個讓你搶救友誼或形象的人。

作者：LUCY YANG

一本書的最後一頁

[繼續首頁]

在我看來，唯一可以真正消除那剩餘感覺的方法就是「接受」。

接受他／她不再回來、不再打電話或發短訊給你，也不會再訴說他／她對你的惦記。接受現在的你。當我的好友與她男友分手時，我完全不知道可以做什麼、如何緩解她的痛苦，最重要的是，如何讓她重拾笑顏。

雖然我沒有個人經驗，但我下定決心要幫助她跨越這個生命中的小障礙。因此，為了好友，我做了一些研究，並且根據我的意見總結出四個最佳方法接受那些已離開的人：

1 抑制與他／她聯繫的衝動：

不要去見、打電話或發短訊給他／她，即使是有着強烈的衝動。如果他／她挂你電話或覺得你煩人，那只會讓你更心痛。這是我好友的做法——當她感到有強烈衝動去聯絡他時，她會寫信給他，在紙上發洩所有的遺憾，然後把信撕毀並扔掉。

2 忘記過去展望將來：

與其關在家中追憶往事，不如到外面尋找一些新的活動、加入學校社團或隊伍。結識新朋友並尋找樂趣！聯絡好友和他們創造新的回憶！

3 不要責怪自己：

我鼓勵你不要把注意力放在這段關係中自己的錯誤，同時就整體而言，也要記住他／她的錯誤。

4 要有自信：

就我來看，這是「接受」中最重要、必須做到的一步。保持自信，並明白這是沒有問題的。要知道自己仍是很優秀的人，討人喜愛並極具魅力。仍然覺得自己是有價值和正面的。能夠自信地說：「我離開他們，是他們的損失」。要知道人生的路途上，還有很多人想認識你。

現在幾個月過去了，我想我的好友已經沒有問題了。她已大致重捨隨遇而安和樂觀的性格，而我真的為她感到高興。有時她會想起他，也向我提起他，但已經沒有不停的嗚咽和強烈的心痛了。



我知道有一天，我希望是很快，她會看着我並抱怨自己為那沉悶的傢伙傷心是如何糊塗。那天到來之前，我仍然會守在她身邊——一邊擔心我的AP和SAT成績，一邊聽着她發洩。我從來不認為接受現實是很容易的，但它是絕對可能的。慢慢地接受，每一秒、每一分、每一小時、每一天，在不知不覺中會發現他／她已不再永遠佔據你的心房了。哦，還不要忘記：

「什麼小事都不會有問題的。」

作者:WENDY YE

青少年資源中心 (TRC) 的使命是通過健康教育、舉辦青年計劃和活動，向亞裔青少年群體提供資訊和支援。青少年資源中心是王嘉廉社區醫療中心旗下的一個項目，向每個人提供基本醫療和支援服務，不論他們的付費能力。

計劃：

青少年諮詢委員會 (TAC)。青少年諮詢委員會每月聚會一次，確保青少年資源中心提供的資料適合青少年使用，同時參與設計我們的計劃，讓亞裔社區的青少年受惠！

社區服務學習計劃是專為15至19歲青少年而設、為期6個月（三月至八月）的帶薪實習生培訓計劃。該計劃旨在為青少年提供機會，透過服務學習計劃改善他們的人生技巧，例如公開演講、壓力／時間管理、談判／溝通技巧等。

trc
TEEN RESOURCE CENTER

查看我們的網站：<http://trc.cbwchc.org>

✉ 電郵我們：TRC@cbwchc.org

☎ 致電我們：212-226-2044

✚ 探訪我們：125 Walker Street, 2nd Floor, NY, NY
星期一至星期五 下午3時至7時
星期六及星期日 下午2時至6時