

## 人際互動，FUN 鬆來經營

導師能引導同學找到適合自己的人際互動方式，來因應課堂分組報告、小組討論的壓力，讓人我之間的關係有更多正向詮釋的可能性。

### 人際距離的界線

隨著全球新冠肺炎疫情持續升溫，防疫措施除了戴口罩、勤洗手外，還有一個重點就是保持社交距離。這個社交距離指的就是人與人之間的身體距離。維持適當的界線，避免人與人之間近距離的接觸，就能減少疫情的傳播。

其實，我們每個人的心中都有一把尺，這把尺決定了我們要跟什麼樣的人維持什麼樣的距離。舉例來說，如果你/妳跟 A 同學比較要好，那麼，A 同學跟你/妳的距離就能靠近一些。每個人會針對不同的親朋好友，依親疏遠近的程度，產生不同的人際社交距離。對於陌生人，同學們也可能在不自覺中，設定了安全距離，如果陌生人進入同學設定的安全範圍內，同學可能就會有不舒服的感覺。

由於每個人設定的安全社交距離不同，A 同學覺得 B 同學是好朋友的安全距離，但 B 同學不一定跟 A 同學有相同的想法或感受。當我們期待別人尊重我們設定的安全社交距離時，其實我們也不能忽略別人需要的安全距離。導師能引導同學在同儕之間相互尊重，互相給對方多一點的空間，才能真正保持友好的人際關係。

### 人際互動的方式

一般而言，同學可能很難覺察自己在人群中，通常會以何種方式與人互動。

導師能引導同學針對以下情境進行思考：

「如果你/妳參加了一個 10 人的小團體，裡面的成員都是彼此不太認識的人，帶領團體的老師請大家相互自我介紹。待每個人都完成自我介紹後，老師請大家開始分組，以 2 人為一組。」

思考 1：請問你/妳聽到接下來必需要進行分組後，你/妳的心裡有什麼情緒/想法呢？

思考 2：你/妳會如何處理分組的問題呢？

實況模擬分享

大家通常會在一陣忙亂之後，完成 5 個組別的分組。

然後，大家開始分享每個人是如何找到同組組員的過程。

在這過程中，可能有人會說：「剛剛在聽別人自我介紹的時候，我有記住亞卉這個名字，因為我朋友裡面也有叫做亞卉的人，所以我感覺很親切，馬上就跑去問亞卉要不要跟我同一組啦！」

亞卉可能會說：「其實我一聽到要分組，我就開始緊張了，這裡面的人，我全部都不認識，我根本不知道要怎麼辦。後來，我聽到有人叫我的名字，問我要不要在同一組，我馬上說好，然後，緊張的心就比較安定，有一種被解救的感覺。」

另外，可能會有人分享：「我認識 A，也認識 B，雖然都不太熟，但我會擔心若找 A 而不找 B，或是找 B 而不找 A，這樣都會得罪人。當我在猶豫時，發現有人找 A 同一組，我就很放心地去找 B 了。」

還有人會說：「這裡面有我認識的人，雖然不是很熟，但我不太敢找他，我很怕被拒絕，另一方面又擔心自己是最後被剩下來的兩個人。所以，我就只能在這裡一直演自己慌亂的小劇場，一直到有人來找我為止，我才能真正鬆一口氣。」

#### 互動方式各有不同

在人際互動中，有人積極也有人消極，有人主動也有人被動，有的人先做了再說，但也有人想太多以致於擔心到完全沒有行動力。有人不怕失敗，有人怕被拒絕…等等。

既然有人怕被拒絕，我們就來了解一下，那些怕被拒絕的人背後的原因究竟為何呢？有人認為被拒絕很沒面子，有人認為被拒絕就是 loser，有人認為被拒絕很難堪。

#### 接納「不」&學會「不」

至於那些主動找人同組的夥伴，他/她們不擔心自己會被拒絕嗎？

有人回答：「不會啊！再找別人就可以了啦！」

還有人說：「被拒絕很正常啊！還好吧！又不是什麼大不了的事，我有些時候也會拒絕別人啊！」

另外也有人說：「可能有人認為被拒絕代表被否定，我是比較不會有這樣的聯想啦！畢竟跟誰同一組應該沒有任何人是被逼迫的才對啊！」

由此可知，同學在分組的過程中，除了需了解自己屬於那一種人際互動類型

/方式外，了解之後，還需做一些調整或改變，例如：同學知道自己屬於內向害羞的個性，且擔心自己最後會無法順利分組，但又無法主動出擊去找人同組，這個時候，內向的同學不妨用眼神望向那些願意主動出擊的同學，若眼神「對」到了，成功分組的機率就有勝算了。此外，學習接納別人對我們說「不」，自己也要學習委婉向他人說「不」，如此才能減少彼此因勉強同組而衍生出的後續困擾。

## 良好的互動溝通

人我之間，良好的互動溝通，就是致勝的基礎關鍵。導師能引導同學在同組分工合作中，彼此能溝通順暢無礙，既能適度表達自我讓對方理解，又能靜心聆聽對方的想法與需求，多一點理解，就能少一點誤會，增加互動的和諧與合作，為人際關係開創新局。良好的互動溝通有以下要素：

### 一、靜心聆聽：

速食社會強調快、狠、準，讓人忘了需停下腳步靜心聆聽，透過聆聽，我們才能對身邊的朋友有多一點的理解與關懷。

我們期待他人能靜下心來聽我們說話，在這過程中，我們也能感受到被尊重與被理解。因此，導師能建議同學從自身做起，創造一個友善和諧的空間或環境，讓對方能暢所欲言，適度且充份地表達自我，雙方有了正向的理解，就能減少不必要的衝突與誤解，在和諧的氣氛中攜手合作，共同達成同組的任務或目標。

### 二、適度表達：

有些同學在同組合作的過程中，會不自覺地隱瞞自己的想法，或者壓抑自己的負面情緒，這些都對於和諧地合作沒有太大的助益。

其實，適度表達自己的想法、委婉地道出自己的情緒，就事論事，反而能避免誤解。在適度表達自我意見、想法的過程中，也能幫助其他組員了解自己。如此一來，才能在互動中找到平衡，在和諧中找到合作的契機。

## 結語

愛迪生曾說：「友誼能增進快樂，減輕痛苦；因為它能倍增我們的喜悅，分擔我們的煩憂。」換句話說，同學在分組過程中，同組的夥伴若能彼此和諧地合作，將能使每個人倍增喜悅、減輕煩憂。導師能鼓勵同學建立良好的人際溝通，透過人際距離的覺察、自我人際互動方式的了解，大家共同創造友善、溫暖、和諧、合作的大學生活。

## 人際距離方案

透過以下活動的帶領，導師能幫助同學了解自己的人際距離，並藉由看見他人的人際距離來思考與覺察，學會人際間的相互尊重。活動之進行可參考如下：

方案名稱	人際距離你我他	
活動內容	進行方式	時間
距離演練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 導師邀請 2 位自願的同學上台。</li> <li>2. 導師能向同學講述班會教材中「人際距離的界線」，提供同學參考。</li> <li>3. 導師請上台的 A 同學站在一個定點不動，另請 B 同學以緩慢的步伐，向 A 同學逐漸靠近，直到 A 同學喊「停」為止，這就是 A 同學對 B 同學所設定的人際距離。</li> <li>4. 導師請上台的 B 同學站在一個定點不動，另請 A 同學以緩慢的步伐，向 B 同學逐漸靠近，直到 B 同學喊「停」為止，這就是 B 同學對 A 同學所設定的人際距離。</li> <li>5. 導師向同學說明每個人對於人際距離的設定與要求都不同，大家能學習彼此接納與尊重。</li> </ol>	8 分鐘
分組分享	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 導師請同學以 10 人為一組，在小組內，彼此實際演練。同學能覺察看看自己對於不同的人是否會有不同的人際距離。</li> <li>2. 同學在小組內，由小組長帶領，彼此分享心得。</li> </ol>	10 分鐘
團體討論	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 導師請同學回到大團體，同學可自願上台自由分享剛剛討論的心得，讓大家有更多的交流與互動。</li> <li>2. 導師貼心提醒同學人際互動中，能學會彼此理解、相互尊重。</li> <li>3. 導師能向同學分享班會教材中「良好的互動溝通」，協助同學明瞭聆聽與表達的重要性。</li> </ol>	10 分鐘