

創造好人際

本期班會教材透過創造好人際的方法及團體方案的帶領，讓導師能藉由團體活動，協助同學了解人際溝通的重要性、學習如何增進良好的人際互動，使同學皆能順利地在群體中找到友誼與支持的力量。

人際關係

大學生 Amy 在不經意中發現一個狀況，她跟大家說：「好奇怪，我每次要去借東西都很不順利，怎麼請 Carol 去幫忙借就都能借得到呢？」

另一位同學 Jack 說：「那有什麼好奇怪呢？我每次跟 Carol 去北勢東吃飯，老闆都會多送她一顆魯蛋，有時還幫我們加菜或打折，這個比較奇怪吧！」

Allen 接著說：「每次辦活動缺少人手幫忙的時候，找 Carol 去叫，都可以找得到一大堆幫忙的人。那才是真的奇怪啊！」

難道「有關係就真的沒有關係」了嗎？然而，這個「關係」指的又是什麼呢？Carol 看起來似乎人緣好、人面廣、能力佳，但其實總括一句，這就是人際關係好的魅力。在同學的日常生活中，應該不乏這種好人緣的人出現吧！

簡而言之，人際關係即指人與人透過彼此之間的互動所形成的一種相互影響的關係。換言之，人際之間彼此互動關係良好會使人開心；反之，互動關係不佳，則會使人心情惡劣。因此，正向的人際關係經營，有助於協助同學在大學生活中贏得較良好的身心適應與發展。

創造好人際的方法

每個人都期待自己能擁有良好的人際關係，然而，究竟要如何才能贏得好人際呢？茲提供方法參考如下：

1. 傾聽與觀察：

每一個人都期待能被他人了解，首先，「學會傾聽」就是了解他人的關鍵起跑點。學會傾聽等同於學會當一個好聽眾，認真地用心聆聽，並且適時給予對方正向回饋，讓對方明瞭我們知道他/她的感受和想法。此外，專注的傾聽能使對方體會到被重視的感覺，這也會令對方想要繼續說下去。

除了傾聽他人的語言訊息外，有時尚需非語言訊息的輔助，也就是所謂的肢

體語言。例如：手腳姿勢及擺放的位置、臉部的表情等，這些都會透露出語言表層背後更貼近對方內在心靈的真實訊息。

2. 尊重與包容

學會彼此之間相互尊重，理解對方與我們的個別差異，惟有尊重與理解，才能讓人際關係找到持續「走下去」的動力。

3. 真心與同理心：

真心誠意地對待身邊的每一個人，細心體會對方的感受，且能運用同理心，站在對方的立場思考，多為他人設想。畢竟，大家都喜歡善解人意的人，善解人意並非代表凡事贊同他人的想法，而是能夠進一步去了解對方之所以有此行為的來龍去脈，將心比心地向對方表達我們的認同，不僅自己能開心，對方也會因為我們的理解而感到愉悅。

4. 接納與肯定：

我們每個人都渴望被他人接納、肯定，也都不希望自己被對方排斥、忽略、譏笑、否定……等。

大多時候，接納與肯定就會自然而然地令人產生一種支持、鼓舞的力量，也會讓人在互動的過程中，感受到更多的安全感。

5. 欣賞與讚美：

世上沒有十全十美的人，每一個人都有優點和缺點，然而，試著欣賞對方的特質，發現對方所擁有的長處，真心地向對方表達讚美之意，正如同以花贈人，自己必定先聞到花香。

一般而言，大多數的人們都喜歡被他人正面的評價，當我們發自內心地讚賞他人時，就能在人際關係上產生良性的互動循環。

創造好溝通

導師能透過以下活動的帶領，幫助同學了解自己理想中的人際關係，並透過相互討論，尋找方法來解決人際溝通時所可能遇到的阻礙。活動之進行可參考如下：

方案名稱	創造好溝通	
活動內容	進行方式	時間
大家來找碴	1. 導師播放 2 段短片給同學觀看： 1) 台灣國語：淑頭的淑 https://www.youtube.com/watch?v=6rPrNimmb6Y 2) 山東腔：用車載語音打電話 https://www.youtube.com/watch?v=e2bYJVC8-uk	5 分鐘
	2. 發給每位同學一張 A4 的空白紙。 3. 請同學寫下看完 2 段短片後的想法： 1) 這 2 段短片中的溝通發生了哪些問題？ 2) 如果是你/妳，你/妳會如何處理短片中所遇到的狀況呢？	8 分鐘
分組分享	1. 待學生寫完後，導師可以請同學兩兩一組彼此分享所寫的內容。 2. 學生彼此分享。	7 分鐘
團體討論	1. 導師請同學回到大團體中，每組推派一位同學，自由分享剛剛討論的心得，讓各組之間有更多的交流與互動。 2. 結語：透過這個活動，同學能明瞭要如何發揮同理心，用對方聽得懂的語言和方式，有效的進行溝通。此外，經由同學彼此間的互動討論，能找到克服溝通阻礙的方法。	10 分鐘

結語

大學時期人際關係的經營是同學未來人脈的基石。導師能協助同學了解人際互動的重要性、學習創造好人際及發揮良好的溝通能力，這些將有助於同學在未來人生道路上因為有好人際而不斷締造佳績。