

## 創造好人際

導師能引導同學回顧、檢視這一學期的人際關係，學會把握現在的友好人際，進而創造更多良好的人際互動，為自己的未來加分。

### 人際關係

在忙碌的現代，智慧網絡持續發展，人與人的關係更為緊密，互動更加頻繁。由於人類是群居的動物，每個獨立的個體皆期待人與人之間有良好的互動交往，且能滿足自我人際需求，發展健全的人際關係，才能得到和諧的生活，達到身心的愉悅和平衡。

### 良好人際關係

導師能協助同學思考：我們究竟要如何創造我們良好的人際關係呢？其實，同學若能靜下心來觀察班上的同學，就不難發現，班上的確有一些同學是人緣好且具吸引力的。接下來，我們不禁要問：這些人緣好的同學，身上有什麼特質，能讓人際互動上具加分效果呢？以下二點是良好人際關係的致勝關鍵。

#### 1. 陽光笑容&正向性格：

如果我們想找人聊聊，前方剛好有二位同學迎面走來，一位同學哭喪著臉，另一位同學充滿陽光般的笑容，試問：大部份的人會想找誰聊聊呢？如果我們自己都不喜歡跟滿是抱怨、指責、憎恨的人相處，我們是否也要避免自己成為具有負向性格的人呢？

#### 2. 說好話&做好事

說好話指的並非諛奉承或巧言令色，而是真心誠意的讚賞和肯定。做好事也絕非當濫好人，而是樂於助人，在自己能力許可的範圍內，去幫助需要被幫助的人。

### 人際大搜索

導師能透過以下活動的帶領，幫助同學回顧、檢視自己的人際關係，並透過團體成員的相互分享與討論，找到增進良好人際關係的方法，讓自己更有信心面對未來的每一個人際考驗。活動之進行可參考如下：

方案名稱	好人際	
活動內容	進行方式	時間
我的好朋友	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 導師發給每位同學一張白紙。</li> <li>2. 導師請同學回顧一下，這學期跟自己互動最多的同學或朋友有哪些人呢？</li> <li>3. 導師請同學寫下 10 位跟自己關係較緊密的同學或朋友。</li> <li>4. 導師能請同學透過自己寫下的 10 個同學或朋友，自我檢示一下自己的交友狀況，並試著歸類，看看哪些同學或朋友屬於益友？哪些同學或朋友屬於損友？這些益友給自己帶來何種良性影響？這些損友又給自己帶來何種不好的影響呢？同學能藉此審視一下自己這學期的人際交往情形，看看自己是否滿意現況呢？若不滿意，能如何改善呢？</li> </ol>	10 分鐘
益友好人際	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 導師再發下一張白紙。</li> <li>2. 請同學在白紙上，寫下自己認為剛剛寫下的益友中，他/她具備了何種吸引人的正向人格特質呢？這些正向人格特質對於人際關係的影響是什麼呢？</li> <li>3. 導師請同學以 3-5 人為一組。</li> <li>4. 請每位同學在小組中，訴說自己所寫益友的人格特質，以及益友給予自己的正面影響。其他成員則專注地傾聽。</li> <li>5. 小組中，所有的成員皆需輪流分享，並相互給予回饋。</li> <li>6. 每一小組皆有一名組長，協助整理紀錄大家的益友特質及此特質對人際關係的影響。</li> </ol>	20 分鐘
團體討論	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 導師請同學回到大團體中。</li> <li>2. 導師蒐集每一組的益友特質，提供給全部同學參考。</li> <li>3. 導師請同學自由上台分享自己在活動中的洞察、心得、感想或收穫。</li> </ol>	10 分鐘

## 結語

良好人際能使大學生活倍增喜悅，好友也能跟我們並肩分擔煩惱、減輕我們心中的憂苦。好人際不只是人生的調味劑，也是我們大學生未來畢業後職涯發展的強大助力。導師能協助同學從現在開始發展好人際，創造未來的競爭力。