



# 問樵 61 期

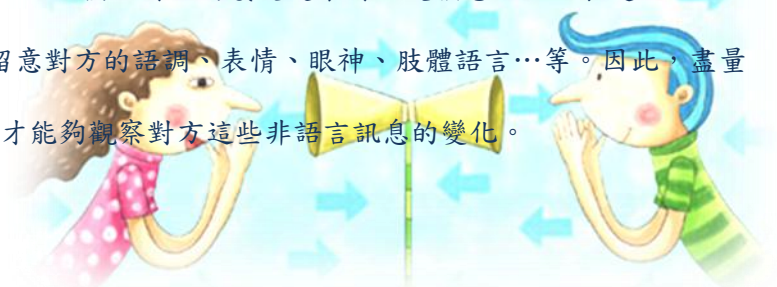
發行人：巫春貴  
本期主編：張瓊文  
編輯小組：鄧崇英 張瓊文 黃心儀  
期別：102 年 1-2 月  
本月主題：人際關係  
輔導工作推行委員會

## 圓融的「人際關係」

- 1、培養幽默感。
- 2、人際之間除了彼此欣賞、合作而覺得美好愉快外，有不少時候也須容忍、寬恕。
- 3、講求溝通技巧，所謂「運用之妙，存乎一心」，溝通要有效是要選擇較可能達成目標的溝通方式。若要指正別人的缺失或涉及隱私，不宜直接說出，以免侵犯別人，傷及對方自尊，宜間接溝通，給彼此緩衝。
- 4、溝通不一定得「當面」，若彼此已有成見，誤解或情緒失控時，請第三者出面協調可能更好。
- 5、在情緒激動時，「氣話」殺傷力最強，冷靜下來，少說兩句，等待雙方都理智時再溝通，免得「兩敗俱傷」。
- 6、批評或安慰別人時，不可公開化，避免對方承受不了週遭眼光的壓力，如此一來，不但達不到溝通的目的，反而招致對方怨恨，破壞了彼此的關係。
- 7、待人誠實謙虛和氣，說「該說的話」而非「想說的話」。

## 溝通的藝術

1. 安靜聆聽：不是單單的聽，也要去思考對方說話的意思。切忌在對方發言時就急著回應，更要避免「又」開話題。
2. 真誠發問：不清楚的地方，等待對方講完後，再請對方表達得更加具體，幫助自己明白。
3. 多讚賞、少批評：多些讚美後，再給對方中肯的建議，對方會比較容易接受。
4. 簡明扼要的表達：太過細節卻無關主題的論述，容易讓對方抓不到重點。
5. 發表意見時擅用「我認為」：意見是個人意見，而非真理。
6. 覆述對方的說話：簡單地重覆對方的話，一方面是澄清自己所接收的，二來也是讓對方知道你是否正確接收。
7. 表達和接納感受：感受是個人的，非理性的。勇於去表達感受是讓你和對方更明白自己，而接納對方的感受是讓對方更願意去坦誠表達他自己。
8. 言語以外：留意對方的語調、表情、眼神、肢體語言…等。因此，盡量面對面的溝通，才能夠觀察對方這些非語言訊息的變化。



## 志願服務參訓在亞洲大學



同學聚精會神討論中

亞洲大學學務長簡報時間

同學參訪亞洲大學優美的校園環境



# 飢餓30在高雄



## 電影分享

### 心靈點滴

作者：廖宜微



#### 電影故事背景：

電影中主角派奇 亞當斯，因為患有憂鬱症而住進精神療養院，在醫院中他與精神病院病患的相處發現，原來關懷人、幫助人克服心中的恐懼及問題，是如此愉悅的事情，在他出院後便立志要當醫生，於是他進入醫學院就讀。他在醫學院的成績非常優異，但是他卻非常反對傳統醫界那種不近人情的思想。他相信歡笑和關心病人就是最好的處方，他為了讓生病的病人笑，有時會用塑膠醫療用品裝成小丑的紅鼻子，扮成小丑表演，讓醫院中的小朋友開心，也會打扮成天使和牛仔，讓病患們會心一笑，甚至為了替一位病人實現夢想，他在游泳池裡放滿麵條，讓這名病人能在湯麵裡游泳；他為了讓生病的老人家完成最後一次打獵的夢想，他用汽球做成動物形狀。為了帶給病人歡樂和希望，他無所不用其極，可是他這種離經叛道的思想和做法，卻被保守的醫學院院長視為眼中釘，並且威脅要他退學，不過他仍堅持自己關懷病人、以病人為重的理念，和傳統的勢力周旋到底，最後終於成功地拿到醫科學位，在畢業後成立一個「健康中心」，徹底實踐他的理念，為病人建立一個充滿歡笑的醫療環境。

#### 傾聽能力：

片中主角派奇 亞當斯，能傾聽病患們的聲音，或從小地方觀察病人的需求，片中一開始他發現精神病院中的室友不敢上廁所，是因為有好幾隻松鼠會追著他，他知道後，他扮成獵人融入室友的想法，幫他將松鼠殺光，讓室友可以去上廁所；有時當別人與你聊天時，或許是在跟你「求救」，只要你試著傾聽他的心聲，陪他聊聊，或許就能幫助他，甚至幫他解決問題。

#### 同理心的表現：

片中主角於醫學院上課時，教授將班上同學帶到一位病人面前，於病人面前評論起他的症狀，甚至連可能的併發症也在病人的面前討論，讓病人感到不安與害怕，而主角卻是適時地問了病人的名字，安撫一下病人的情緒；當一個人受傷或是不安時，心裡的狀況會不穩定，尤其是病人，有時試著站在當事人的角度看事情，可以發現到事情不同的另一面，而說錯話或做錯事，雖不能彌補，但適時的反應也能讓事情的破壞力降到最低。

#### 衝突處理與情緒管理：

片中主角的醫學院室友是個家中三代行醫的人，對自己期許很大，也看不慣主角的生活態度，他每天在看書，成績卻不如主角，於是他告訴教授主角作弊，主角得知後很生氣，跑回宿舍與室友理論，後來只要他們兩個意見不同時，主角只會說：「我忘了你還年輕」，就離開了；當一有衝突時，如果雙方都在氣頭上，且各持己見時，吵下去只是讓場面及雙方更難堪，不如雙方先冷靜一下，等氣消了，再約個時間好好說清楚，或許有許多事就不會如此複雜了。

## 好書分享

### 20幾歲，邁向成功的人際關係法則

如果你有以下這些困擾：

- 不知道如何與人相處，老是獨來獨往；
- 聊天輪到你時，常不知道怎麼接話，老是把氣氛變冷；
- 接到棘手任務時，怕得罪人，就算再忙也不敢拒絕；
- 被誤解時，總是沒有勇氣為自己辯護；
- 身邊的人不和時，你常變成夾心餅乾左右為難。

絕對、一定、千萬要讀這本書！

作者：水淼

出版社：好的文化

出版日期：2012年08月30日



### 人際關係中絕不能說的蠢話

一句無心的話、蠢話，不僅破壞了原本和諧的場面，傷害了彼此的感情，也寒了對方的心。就像心中的一座冰山，就算十年也不會讓你感覺溫暖。

本書分門別類列舉了 40 句典型的蠢話，並透過貼近生活的事例，條理清晰的說理，說明這些蠢話為我們的人際關係帶來的損害，教導我們如何委婉說話，如何挽回蠢話，在不知不覺中提升人際關係！

作者：魏成晉

出版社：婦女與生活社

出版日期：2011年01月03日

