人際關係中
無以名之的困境

講師：謝秀貞　　中央大學專任心理師

可見及不可見的

可見的

- 關係直接/間接的衝突或斷裂

不易察覺的

- 非嚴重性的情節，但滴水穿石，可有可無，漸行漸遠

- 含蓄表達或不表達
- 背後聊事非的話題
- 被忽略/被蒙在鼓裡

分享的重點

- 困境還不是危機
- 當事人不一定跟別人發生嚴重衝突
- 當事人自己不自覺,周圍的人覺得說不出來的怪
- 要不要晤談,看學生有多少動機和多大的痛苦
- 老師可用人生智慧提點一下

做事必須搞清10個順序－李嘉誠

1. 股場：先升值，再升職
2. 溝通：先求同，再求異
3. 執行：先完成，再完美
4. 學習：先記錄，再記憶
5. 設計：先仿造，再創造
6. 創業：先成長，再成功
7. 發展：先站住，再站高
8. 人際：先交流，再交心
9. 先做好自己，再要求別人
10. 先解決心情，再解決事情

人生要有的8種朋友

拓展你視野、
鼓勵你接受
新觀念、機會、
文化與人們

開路者
Mind Opener

當你有需要時
總是站在你身邊

夥伴
Companion

總是有辦法
讓你精神大振

導師
Navigator

提供建議
並指導方向

開心果
Energizer

同好
collaboration

志同道合
興趣相近
的朋友

你想要的
他有辦法
幫你搭起橋樑

中介
connector

推手
Builder

擅長鼓勵、
把你推向終點

支柱
champion

和你站在
同一陣線，
支持你的信念

徵女友

People

人2出書
預購中♥

我覺得我沒什麼朋友

- 朋友的定義
- 我跟你很熟嗎?
- 我很喜歡跟這同學相處,我們是朋友嗎?抱怨都是自己主動找同學,可是同學沒主動找找

(會注意到別人的人反應嗎?)

- 同學喜歡跟我相處,我覺得還好,我們是朋友嗎?

(會注意到自己的反應嗎?不太好拒絕別人)

改變了人那些人際互動模式

- 人在網路上喜歡處於窺探位置
- 人的互動變得簡單、省力、快速
- 省去一一建立關係的力氣
- 趣味性變成圖相，情緒感染力降低
- 關係的開始與結束立即性高(衝動性)
- 對人同理的想像變少
- 傳統人際互動的預期與束縛仍存在
- 分享/送出訊息者期待他人的回應

通訊軟體已讀不回原因

- 可能是不知道如何回、回什麼才好
- 已讀為什麼一定要回？
- 有時候可能在忙
- 不是很重要就會把手機放下繼續做自己的事
- 不知道要怎麼回，但通常最後都會忘了回
- …….
- 真有急事會打電話來

真實生活中已讀不回

- 在心中默唸,好、我知道了、不好意思,但行為面沒反應
- 收到mail、包裹、別人轉交的東西...沒有回覆
- 真實與通訊軟體中的已讀不回,那一個影響比較大?

只有自己的需要

- 覺得別人應該記住他的需要
- 如果你是我的朋友,就應該了解我
- 無法忍受別人的拒絕
- 當他有需要時,十萬火急
- 沒辦法思考自己的行為對別人的影響
- 要別人配合他
- 很控制型的人
- 經常就把話題導向自己

對人很防衛

- 減少互動
- 猜測多疑
- 理性沒有情緒
- 很難接受讚美
- 太認真

註：玩笑要不要點破?

不自覺的拒絕訊息

- 一直戴耳機、玩game
- 一有時間立馬就回家、跟男女朋友在一起
- 對校園、環境呈現強烈的排斥與不屑
- 經常臭著一張臉
- 經常戴口罩
- 大量的抱怨
- 句點別人

好心做壞事

- 不通人情的建議淪為批評
- 白目,那壺不開偏提那壺,聽不出話中有話
- 用質問的方式提出自己的想法或擔心

人際交流

5
社交技巧 social skills
引發適當反應的嫻熟度
4
同理心 empathy
察覺他人的情緒、需求與關切
3
動機 motivation
引導或助長達成目標的情緒趨向
2
自我規範 self-regulation
處理自己的內在狀態與衝動
1
自我察覺 self-awareness
了解自己的內在狀態與直覺

老師可以做什麼

- 老師也有自己的需要
- 運用你的感覺
- 學生不把老師當人看的時候,感覺是什麼
- 提點學生他自己在拒絕別人
- 人生智慧的傳遞