

## 朋友你在「叨」位 文/諮輔組

心靈花園

您是否覺得自己的四周總是環繞著一些顧人怨的豬頭或討厭鬼？因為他們的愚蠢行徑或作為，影響自己，讓自己滿懷憤怒及憎恨而鬱悶的度日？聽到同學或朋友批評別人時，暗自揣測自己的好人緣指數，甚至懷疑同學中的顧人怨皇冠已經悄悄落在自己頭上而不知？當然也有同學會懷疑，「人緣好」都是討好別人得來的？

一般都認為最無「憂」無「鬱」的大學生是快樂族群，不但擺脫高中升大學的考試壓力，也沒有進入社會後的就業煩惱，唯一要做的事就是快樂地度過大學四年。但是，從一些調查數字中我們卻發現，大學生面對生活或生命的議題似乎沒有外界想像的那麼「樂觀」！

根據調查顯示，4萬名大學生中，約30%存在著不同程度的心理疾病，緊繃的人際關係和就業壓力是誘發疾病最主要的原因。在這個社會中，人與人的接觸是不可避免且片刻不得疏忽的！在台灣，很多大學生不管是高是矮、是胖是瘦，風趣或嚴肅，耍寶或木訥，幾乎對自己的人際關係都缺乏信心，青年人相當在意別人的看法，卻也最沒把握。「人際關係」是心理健康的基石，也是進入社會的踏板，上大學不只是要學習課堂上的知識，更重要的是學習如何成熟、自在的與人相處。

大學新生入學，常常因校園開放、資訊發達，人際關係變得較為複雜，交往受挫而引發自卑、焦慮等心理問題日益嚴重。加上大學生行為目標多元化，也導致心理問題複雜而難以處理。

為了建立良好人際關係，化解人際衝突，提高社會適應能力，提供幾項意見供大家參考：

- 一、溝通時要坦誠，接納彼此的看法，並積極地傾聽對方所表達的信息，彼此的要求和請求要合情合理。
- 二、培養幽默感，給予對方適度的讚美。
- 三、主動地關心對方的成長與幸福。
- 四、尊重他人的自由與適度地自我肯定表達。

如果已經為人際關係所困擾，其改善的做法如下：

- 一、認知改變與重建：改變是過程而不是奇蹟，不要建立在「別人應該知道我

的意思」之錯誤假設上來與人溝通。

二、行為改變與嘗試：改變目前一成不變的行為模式，不要劃地自限，自築圍牆，把自己圍起來，或高築圍牆與人溝通，可嘗試新的做法與表達，也會產生不同的效果。

三、態度改變與關係重建：以專注、傾聽、接納、同理、尊重、真誠、積極關注的態度化解彼此的敵對，重新建立更為友善的關係。

四、溝通分析與練習：透過錄音機，無意間錄下自己平時與人的對話，做為檢視，改進自己溝通方式之參考，並勤加練習學得的溝通態度與技巧。

若無法自我改進現有的人際關係，免驚！商管大樓B413室諮商輔導組有專業老師願意與您作伙，傾聽您的心聲，協助解開您人際關係的心結，進而建立好的人際關係，使您的生活更充實、更健康。