# 良好的人際關係■學生輔導組葉安華

專題報導

心理專家馬斯洛（Maslow）在「需求理論」中指出，人類在滿足生理需求後，會繼而追求心理需求的滿足，希望有安全感，感受到被愛。心理上的安全及被愛的感覺，主要是來自於一個良好的「人際關係」。這或許就是為什麼「人際關係」一直都是一個如此熱門的話題，坊間也越來越多探討人際關係的書籍及講座，教導人們如何增進人際關係及溝通技巧。這是一個很好的現象，讓社會上汲汲追求名利的人，能停下來關心自己與他人之間的關係。但坊間這方面的資料多半以翻譯書居多，內容乍看之下頗有道理，實際上運用起來，卻因國情文化不同而稍嫌不切實際.。事實上，在我們的社會裡，擁有良好的人際關係必須先滿足兩大前題：

一、認識並接納自我

你認識你自己嗎？你是個堅持自我原則的人還是很容易被人說服？你很容易去批評某人或某些現象嗎？你容易接受別人對你的批評嗎？你的情緒通常是如何表達的？當某人表現比你好，你會嫉妒嗎？

誠實地面對自己，才能真正的認識自我；了解自己的人格特質之後，試著讓自己去接納「原來的我」。我們從小到大受過許多教條式道德規範的訓練，這些規範均有其存在的必要，但我們在被灌輸這些道德教條時，卻沒有被教導如何妥善處理與這些規範相衝突的情緒。如我們被教育「別的同學表現比我好，我應該向他學習，不可以嫉妒他。」，而不是「別的同學表現比我好，我會有點嫉妒他。」這是難免的，但沒有關係，我只要多努力一點就可以跟他一樣好了。」我們對於道德規範所不允許的情緒，唯一處

理的方式就是「壓抑它」，但這些不會因為被壓抑後就消失。它還是會存在你心深處，在你的日常生活中，不定時的浮現出來，騷擾你與他人的互動，製造你的矛盾，影響你的人際關係。因此，認識並接納自己是培養人際關係的第一步，尤其是「接納」的部份。接納自己那些被社會定義為不好的情緒，並適當的處理它，以減少自我的衝突。

## 二、接納別人

人際關係指的是你與他人的關係，因此在認識自己與接納他人之後如果能試著接納別人，那良好的人際關係就能更進一步了。所謂接納別人是指接納對方的整體性，包含對方的的性格、談吐、外表等，要做到這點並不容易，每個人的思想與性格，均受其個人出生時所被賦予的潛在的特質與日後外在生長環境所影響。兩人有緣建立關係，不論是夫妻、親子、朋友、師生等，已屬難得，若有一絲性格或想法類似，當然是為這段關係加入了催化劑；但在多數的人際關係中，個別差異是多於同性的。如何接納別人與自己的差異，不從自己的角度立場輕易對他人下評與語，是建立良好關係的一大前提。接納並不表示認同，你可以接納對方的想法，但不一定要認同他。

掌握這兩大前提，你應已擁有不錯的人際關係，此時再運用專注地傾聽，注意肢體語言，隨時給予對方回饋等溝通技巧，才能達到真正的效果。試想一個不了解自己的人，如何注意到自己的肢體語？一個不能接納對方的人，如何專注傾聽對方所講的話？

給你一個建議，選一天關心你自己與他人的對話過程，你說話的時間多還是聽話的時間多？你說的話是批評的語氣還是給予對方正面的回饋居多？你有沒有感受到不舒服的地方？那是發生在對話的什麼時後？人際關係不一定是平

等的，但是一定是相對的。你想從人際關係中得到什麼或不想得到什麼，別人也差不多是如此。如果你沒有在人際關係中給予對方，就不要奢望得到。人都喜歡被別人肯定，卻很少去肯定別人，我們都希望別人了解，我們，但卻很少主動去了解別人。你想要擁有一份良好的人際關係嗎？那麼，多給「他」一點時間，多尊重「他」一點吧。人際關係是需要你多花時間去了解自己、接納別人；需要你為他人付出一些，如此你才可得你所需要的。