

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，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別人說服？你很容易去批評某人或某些現象嗎？你很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，才能真正地認識自我；了解自己的性格特質之後，試著讓自己真正去接納「原來的我」。我們從小到大的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的教條時，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，我會有一點嫉妒他。」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，在這些不的日因為生活的壓抑後就
的浮現出來，關係。因此，認識的並部份。它，以減少自我衝突。
你第一步不好的情緒，並適當的處理它，以減少自我衝突。

二、接納別人

人際關係指的是你與他人的關係，因此在此認識自己與接納
他人之後。所謂談吐、均受其影響等，已加入性輕並他。
進一步的性、格、性、生、長、朋、友、是、為、差、異、的、角、度、立、場、接、納、他。
方的思想與外親、當、不、從、自、己、的、前、提、要、認、同、他。
人質是或的人自己建立對方的
是或的人自己建立對方的
是或的人自己建立對方的

掌握這兩大前提，你應已擁有不錯的時機給予對方回饋，此時再運
用專技巧，注意傾聽對方所講的話？一個不能接納對方的人，如何
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，你氣的平
說話的給予對方正在對話的居多？你有沒有感受到不一
地是給予對方正在對話的居多？你有沒有感受到不一

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。如果喜歡，我們的人際關係，但卻很少主動去給「他」一點時間去才可得你需要的。那多需要，你多花時間去，如此你才可得你需要的。那多需要，你多花時間去，如此你才可得你需要的。那多需要，你多花時間去，如此你才可得你需要的。