淡江時報 第 386 期

**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 。