搭起心橋

心靈花園

人是群居的動物，無論社會如何快速的變化，人類社會性的基本需求依舊存在－不可能離群索居。大學4年必修的學分「學業、愛情和社團」，其中社團、愛情就是人際關係的部份。生活是人和環境交互作用的歷程，我們要有好的生活就要有好的互動關係，環境中最多、最重要的互動就是「人」，良好的人際關係不但是快樂的泉源，更是人類活動運作的重要因素。大家都想有好的人際關係，但卻沒有人敢大聲說：「我擁有完美的人際關係。」

良好的人際關係是每個人所期盼的，要如何得到良好的人際關係？「溝通」是重要的關鍵，e世代是個運用資訊、雲端科技溝通的年代，它不只是談判專家的專利，也是每個人必備的能力。良好的溝通可以使我們心智成長；適當的溝通可以讓我們認識、瞭解環境的周邊與人。溝通是增進人際關係的秘訣，但如何做好溝通？以下有幾項原則：

一、表達方式要具體且清楚：我們常以行動或態度來表達自己的想法；總認為說出、表達後，對方就能瞭解我們的意思，但對方所收到的訊息如何？卻不得而知，而產生誤會，一再誤解也會導致雙方關係惡化。其實我們的聲調、表情、動作和手勢並不能傳達我們完全、真正的思維，所以當情緒不平而希望用言語表達時，應力求具體、完整、清楚、正確的表達方式。「說清楚，講明白」，是減少誤解的不二法門。

二、尊重對方，接納對方的看法：人都有一種強烈的希望，希望得到別人的注意、關心與了解，而急切表達自己的看法，如果每個人都急欲發言，無法傾聽雙方的心聲，這種單向訊息的傳達是無法獲得對方共鳴而失望。學習尊重別人的感受、接納對方的看法，才能身歷其境，真正了解對方的想法，確定自己的看法。對方也會因為受到尊重和了解而樂意增進雙方的友誼。

三、幽默談吐不譏諷：微笑是化解人與人之間距離的最佳溝通潤滑劑。在適當的時機說句幽默的話，不但可以縮短雙方的距離，更可以消除鬱積的心理壓力，幽默的對談能使他人感到輕鬆愉快。

四、誠實面對自己的感受：遇到問題要開誠布公的討論，若因客氣或害怕而把問題擱置下來，其不但不會消失，反因累積加劇雙方的傷害。表達感受要誠懇委婉、就事論事、誠實地說出自己的感受及看法，不要不好意思說「不」、並要求合理的改變。雙方有良好的溝通，關係才能有所改善。

社會中的人際關係原就具有不同的層面，想與他人建立和諧的關係，就要尊重他人也

尊重自己，帶給自己快樂也帶給別人快樂。