

陳雅筠解析大學生需要學會的溝通表達術

學生大代誌

【記者鄭佩維淡水校園報導】諮商職涯暨學習發展輔導中心11月22日下午3時，在B302A舉辦「人際動力學—大學生需要學會的溝通表達術」講座，邀請諮商心理師陳雅筠，以理論搭配圖文，解析人際交流中會遇到的問題，逾50位師生參與。

首先，陳雅筠說明「現今社會任何人都希望能與人建立深入關係，但難免會有衝突碰撞。」面對對方給予壓力的情況，是深入一段關係中需要留意的。因此，陳雅筠先帶大家進行猜拳給牌遊戲，從中認知自己存在的意義和人與人之間的接觸。至於剛開始要如何和人建立關係，可以運用小技巧，如善用提問，問題可以是封閉或開放式，交流過程可幫助自己更認識他人，而不是迷失自己。

接著，陳雅筠透過虛構案例，剖析與人相處會面臨的問題。若因忙碌無法和人產生更深的連結，害怕被孤立者，陳雅筠認為發自內心真誠的關心他人，以及對他人有強烈好奇心，都能達成良好效果。若和不熟悉的人產生衝突，該如何開口表達並獲得認同？她則建議，人與人之間的連結需要評估風險，在交流過程宜慢慢跨出，而不是一次跨太多。

最後，陳雅筠認為建立深刻關係難免會有衝突，透過這些經驗可以讓人們更清楚自己重視什麼。人際的基礎是自在，需以放鬆和警覺的心態探索世界，達到情緒調節，並從中調整自己和外界正向回饋，「當下的覺察不只往內體會，也會對外界結合，我們可以有意識的傾聽自己或對方的想法，形成同步的感覺，讓大腦理解。」

英文四江秉倫分享，講者引用《雙層公寓：夏威夷》的劇情，讓大家快速了解人際溝通背後的隱藏問題，這是一個很值得深究的主題，如果還有機會，他會想多參加這類型活動。

