

## 社團築心引領學生探索自我 提升溝通力

學生大代誌

【記者徐芷儀淡水校園報導】為協助學生認識自我特質、提升團隊合作與溝通能力，淡江大學課外活動輔導組5月18及25日晚上6時30分，在L205舉辦「社團築心 樂在社團——認識自我探索活動」，邀請宏星國際管理顧問有限公司課程總監黃宏蔣擔任講師，透過DISC性格測試、情境體驗與團隊挑戰，引導社團幹部及學生深入探索個人特質與互動模式。

首場講座聚焦於自我特質辨識與人際溝通技巧。黃宏蔣指出，溝通的關鍵在於訊息是否能被有效傳遞與接收，並以「投接球」比喻溝通過程，強調重點不在於自己說了什麼，而是如何讓對方能夠順利接收到訊息。

課程中安排DISC性格測驗，透過10題直覺式單選題，協助學員了解自身在「關注事物或人」及「反應速度快慢」兩大面向的傾向。黃宏蔣說明人格特質區分為4種類型，以鳥類作為形象代表：老鷹（D，指揮者）重視目標且行動迅速；鸚鵡（I，影響者）擅長社交且富有創意；鴿子（S，支持者）喜愛和諧並樂於助人；貓頭鷹（C，思考者）則講求邏輯與精準分析。學員藉由挑選代表自身特質的照片，並與初次認識的夥伴交換回饋，從他人視角重新認識自己。

為模擬溝通過程的資訊落差，講座中安排「太陽與月亮」背對背傳訊繪圖活動。學員在無法看見對方作品的情況下，僅能透過口頭指令引導夥伴完成圖案。黃宏蔣藉此提醒，溝通時每個人的理解角度不同，應學習依據對象調整表達方式，在自己能掌握的範圍內改善互動，而非將問題歸因於他人。

第二場講座則著重團隊合作與角色分工實作，帶領學員進行知名的「棉花糖挑戰」。各組需在限定時間內，運用20根義大利麵條、1公尺膠帶與1公尺棉線，搭建出能支撐完整棉花糖的最高結構。過程中，黃宏蔣觀察成員在團隊中的不同角色，包括領導者、建議者、實踐者及執行者等，並引導學生思考團隊合作的運作模式。

黃宏蔣指出，不少團隊習慣在最後幾分鐘才將棉花糖放上支架，卻因結構不穩而功虧一簣，反映出目標設定與進度管理的重要性。因此，他介紹「目標狀態」七個層級，從缺乏成功表現的意識，到能主動設定高挑戰目標並持續實踐，引導學生思考自己在社團經營與未來職涯中的發展方向。

電機二蘇彥安認為，兩場講座讓他有機會「透過別人的眼光看見真實的自己」，進而找到個人定位。除了更了解現階段的狀況，也期許自己未來能設定更高、更具挑戰性的目標並努力達成。資管二陳室璇分享，課程中豐富的互動體驗令她印象深刻，不僅

認識了新朋友，也因更了解夥伴的性格特質，有助於未來在社團活動中建立更良好的溝通與合作關係。



