


與我同行— 大學生的人際議題

國立臺南大學
鄭麗芬





好朋友也是需要一起成長的
在意與相互交流的情況下
最容易激發出我們對這世界的另一種看法
更容易獲得我們自己所意想不到的收穫
更讓我們知道一些事物的處理態度

但若你不說

我也只能假想你是認同我的.....

人為什麼需要朋友？

- Sullivan的人際需求理論
 - 人性本能的基本需求
 - 最基本的人際需求：**tenderness**親和
 - 最原始的滿足來自於主要照顧者



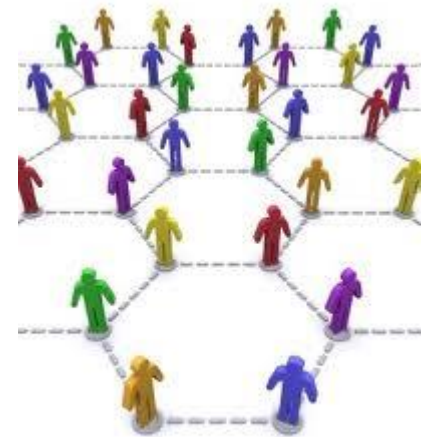
Maslow的需求層次論

- 愛與隸屬是生理需求之外的人性基本需求
- 基本需求的滿足是自我實現的基礎



愛能讓人感受到自己的存在

- Fromm:健康的個體能知道自己存在的意義
 - 人類首要的存在需求：**relatedness**
 - 能與他人產生連結
 - 真誠的愛包含有：關懷、責任、尊重、理解



社會交換理論

- 人們會尋找能產生高報酬、低投資結果的互動，當雙方都相信彼此的報酬超過投資時，關係才會持續



人際關係包括

- 家人關係
- 同儕關係
- 親密關係



性別與人際關係



- 男性的人際互動型態：
 - 交談內容：多為主題性內容(政治、工作、事件)，尤其是「運動」與「性」。
 - 男性友誼傾向集中在活動的共同參與。
 - 阻礙男性親密的原因：男性的競爭、討厭感情的脆弱與傾訴、同性互斥、缺乏角色典範





- 女性的人際互動型態：
 - 交談內容：包括主題性、關係性、個人性，以後二者為主
 - 女性較善於藉著姿勢、位置、和臉部表情來傳遞訊息
 - 女性友誼的發展比男性快且深



大學生常見的人際困擾

- 對個人人際關係不滿足
- 低自尊導致退縮、內向、害羞，缺乏人際互動
- 缺乏親密的友誼關係
- 無法自我肯定—不能拒絕別人
- 人際衝突
- 被排擠
- 團體認同與歸屬



我的人際關係不好

- 我對人際關係的期待是什麼？
 - 希望大家都喜歡我
 - 我要成為大家注意的焦點
 - 我要成為別人最重要的朋友
 - 人際關係的廣度與深度



我不知道怎麼融入團體

- 我不知道要和別人聊什麼話題
- 我擔心別人覺得我很無聊
- 別人可能不喜歡我
- 我努力搞笑講冷笑話，卻總是不好笑



我可能是這個團體裡多餘的一份子

- 其它人彼此之間的感情比較好
- 我是多餘的第三人
- 我和別人的想法都不同
- 沒有人瞭解我



人際衝突

- 衝突是所有人際關係中必經的自然過程
- 衝突可以是外顯的，也可以是內隱的
- 衝突能夠使我們思考與我們不同的觀點



人際衝突的來源

- 認知、價值衝突
- 行為、生活作息的衝突
- 期待、關心的差異衝突
- 心理知覺排斥的衝突
- 個性、興趣、企圖不同的衝突



人際衝突的處理

- 避免直接爭吵或逃避衝突
- 暫停一下，聆聽對方的觀點
- 保持肯定的態度
- 試著理解對方的觀點
- 學習與我們不合的人相處



從Horney的理論來看人際困擾

- 兒童時期因父母的拒絕或忽略而引發的基本焦慮



- 對抗焦慮而產生的防衛反應
 - 趨近人群
 - 與人對立
 - 遠離人群



正常的防衛反應

- 趨近人群：友善、親和的人格
- 與人對立：競爭社會中的生存者
- 遠離人群：獨立自主的人格



神經質的防衛反應-1

- 趨近人群：順從
 - 尋求他人的讚許
 - 趨附有權力的伙伴
 - 為自己的生活設限



神經質的防衛反應-2

- 與人對立：攻擊、自誇
 - 追求權力
 - 剝削
 - 尋求社會認可
 - 追求名利
 - 追求成就



讓一隻獅子身在一支綿羊大軍前面。絕比讓一隻綿羊領導一大群獅子好極。
——亞瑟

神經質的防衛反應-3

- 遠離人群：放棄
 - 自我滿足
 - 追求完美



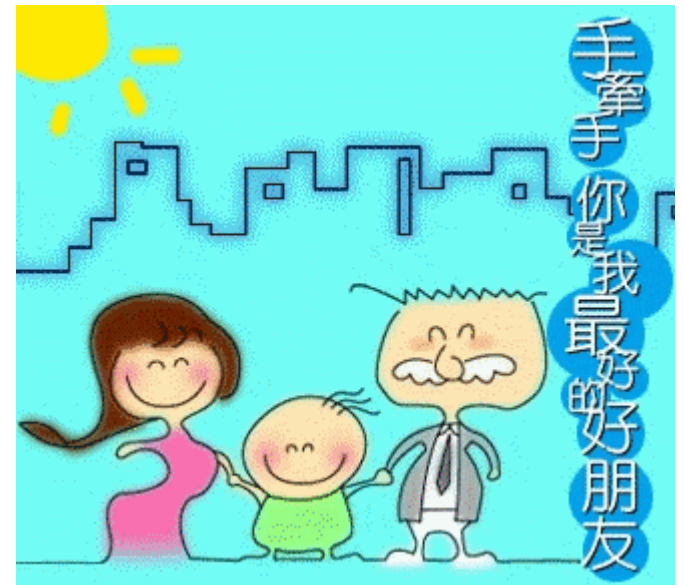
良好的人際互動—Satier

- 我想要愛你，而不抓住你
- 感激你，而不評斷；參與你，而不侵犯
- 邀請你，而不要求；離開你，而不歉疚
- 批評你，而不責備；
- 並且，幫助你，而不是侮辱
- 如果我也能從你那邊得到相同的
- 那麼，我們就會真誠的相會
- 且，豐潤了我們彼此



與人真實接觸

- 自己與自己接觸
- 對方與對方接觸
- 兩個人彼此接觸



良好人際互動的基礎： 做一個有自信的人

- 認識自己、接納自己、喜歡自己
- 自信**vs.**自我感覺良好
- 有說不的勇氣，才有說是的誠意



誰才會是
你的好朋友呢...



通常想法、個性差不多時
就有可能成為你的好朋友.....

分享你生命中快樂的事

分享你生命中難過的事

分享你生命一切的一切

之後

你會發現

分享也是一種獲得.....





如何建立良好的的人際互動

- 真誠同理是建立良好人際互動的基礎
- 學習幽默感
- 積極尊重
- 分享能拉進彼此的距離



鼓勵擴展個人的人際網絡

- 增加自己的生活經驗
- 多參與團體活動
- 擴展個人的興趣



改善人際困擾

- 練習正向思考的習慣
- 練習自我肯定的行為
- 對人際關係建立合理的期待
- 積極主動地建立人際關係
- 給別人幫助自己的機會





給你 願天天都很幸福...