

## 本期簡介

隨著新學期開始，學生們紛紛重返校園開始迎接各種新生活，像是新的課程、宿營、迎新活動和新的住宿生活等。在適應各種新的變化同時，難免也會遇到一些挑戰，而其中最常見的困擾，就是人際關係的適應問題。更甚者，在網路興盛的時代，大量的網路交友平台與社交軟體的使用也同時影響著大學生們的人際互動模式。相較於過去單純的人際互動網絡，今日的年輕學子們所遇到的是更加複雜的交友模式。因此本期電子報除了簡述人際關係對學生自我評價之影響外，亦介紹網路世代大學生常見的人際現象與挑戰，與如何協助其面對這些挑戰，供各位老師們參考。

## 心靈交流站：

### 良好人際關係的重要性

哈佛學者 Robert Waldinger 的研究指出：跟不孤獨的人相比，孤立的人會比較不開心。因此努力與別人維持良好的關係，才是健康快樂的奧義。換句話說，光是建立一般的人際關係是不夠的，真正使人感到快樂的是能擁有一段良好，且令人滿意的人際關係！而在學輔中心協助有人際困擾議題學生的經驗中，來談的學生在人際受挫時，也常藉由關係中的負面經驗來評價自己。例如：因為交友被拒絕而思索自己是不是個不好的人？所以不讓人喜歡？或者當很難在班上結交到志同道合的朋友時，就常會懷疑自己是否不屬於這個地方；有些人甚至還會給自己過度負面的標籤，例如：一定是我做的不好、我是個無趣的人、沒人會想認識我這樣的人等等。因此可知，擁有一段良好的人際關係，能使人減少對自己的負面評價，更有可能透過這些良好的互動而有較快樂的情緒經驗與生活滿意度。

但究竟何謂良好的人際關係呢？學者分享：社群媒體上那種只表現生活好的一面，而隱藏真實狀況的交友關係是沒有幫助的；只有享樂時才會出現的酒肉朋友也無法提供真正的支持；唯「關係的穩定、持久、品質和親密度」都兼顧的關係才是真正能稱得上一段良好的人際關係。可見真實的、直接的人與人間的交流才是最珍貴的。不過隨著現代網路興盛的現象，大學生們在網路上建立人際關係是無法阻止的世界潮流，唯有更認識這個現象對學生所造成的困擾，透過理解而從旁協助，才能真正貼近學生問題狀況。

## 網路世代大學生常見的人際現象與挑戰

大學生們因為網路文化的興盛，所以比起面對面的溝通，較習慣以文字或貼圖來對話。在螢幕後的人際互動，常會產生 " 去抑制化行為表現(disinhibition) "，意即一般人際互動時較內向或隱藏自己的人，反倒在網路世界中更能開放自己的想法。他們享受在匿名情況下大書特書自己的意見，而不用顧慮到他人的眼光和評價，做出與實際生活中完全不同的行為表現。另外，藉由網路消息快速傳遞的特性，不經查證使人云亦云，將聳動的流言或是情緒性的發言直接在群組上傳遞發洩，造成更具影響力的渲染。

因此，網路世代雖然能夠享受溝通交流的便利性，但同時也產生在人際關係互動往來上的新挑戰，包括：

- 1.可能因過度隱藏自己，僥倖認為不用為自己在網路上的言行負責，而成為了網路酸民，用惡意評論、人肉搜索、暴露他人隱私等去發洩在人際間的挫折。
- 2.對於那些較少使用網路社交平台的同學來說，也有可能產生被邊緣化或排擠的效應，以至於不得不為了迎合大多數人而調整自己的交友方式，被迫使用網路來與人連結。

### 身為導師，或許您可以：

大學生所面臨的人際困擾，雖可能經過時間上的調適，找到志同道合朋友的支持與認同，進而得到溫暖與關懷，但院系所導師、班級導師的協助，對大學生而言亦具關鍵性的影響力。因此，老師們若規劃上許可，或許可以從課堂經營或班級經營著手，將能促進同學們間良好人際關係的機會，進而達到成功的合作關係。

1. 班級經營：利用課堂或班會時間分享老師自己的人生經驗，像是過去解決人際困擾的方式、或者是如何更認識自己的過程，透過老師真誠的故事，讓學生能從中去學習，甚至對老師產生認同感，進而建立良好的互動關係，也成為正向人際關係的一環。此外，不論是在課業上、活動表現上等，還可以回饋所看到學生表現良好或持續進步的優點，引導學生能夠更看見自己的好。
2. 人際連結：老師可帶領全班學生參與學校重要活動，如運動會、校慶活動等，藉由增加同學彼此相處的時間，培養班級成員內熟識程度，增進老師和學生們彼此間的情誼。
3. 注意落單：除針對有課業狀況之學生進行輔導外，若是在分組報告時，發現有困擾的學生可視程度提供作法上的建議，譬如說可以鼓勵大家跟沒同組過的同學一起，或者是增加共同討論的機會。另外，若覺得有需要，也可轉介至相關單位（如：學生輔導中心）。



4. 示範溝通：老師可示範把思考歷程表達出來的「我訊息」溝通方式，藉以促進同學間彼此良好溝通，譬如說在徵詢意見時可以說：「這樣告訴你，你覺得如何？我也想聽聽你的看法（感覺）……」，或者教導學生表達困難，例如：「我覺得我在兩天內把這篇文獻翻譯完有困難，因為這是我比較不熟悉的學科，我可不可以先翻譯摘要，再提出我想核對的部分，你覺得如何？」類似表達都可讓學生參考、學習如何練習較有效的人際互動。

### 結語

網路上的「虛擬人際關係」對大多數使用者而言是人際網路的擴大，其過程發展與親身傳播人際情感關係過程相似，但它無法替代人際情感親密關係，人們也不可能脫離現實的人際互動（張玉鈴，2013），因此我們能多做的是提醒學生們網路互動雖帶來跨時空的便利，但人跟人真實生活中的人際互動仍然是重要的，並且學習經營有品質的人際關係。

### 心靈領航員

107 學年度第一學期學輔中心(博愛校區)活動看板



**Live & Learn**  
經驗自己 涵養生命  
臺北市立大學 學生輔導中心

**107 學年度第一學期精選活動**

**成長團體系列**  
時間: 18:00-20:30 地點: C305  
11/20, 11/27, 12/4, 12/11, 12/18, 12/26  
「愛情這件事」- 愛情自我探索團體  
11/22, 11/29, 12/6, 12/13, 12/20, 12/27  
一起「桌」朋友- 人際成長團體

**星光電影院**  
時間: 18:00-21:00 地點: C305  
10/16 (二) 高年級實習生  
11/15 (四) 靠動人王  
本活動與圖書館多媒體中心共同舉辦

**重要訊息!!**  
每參加一次活動，即可於腳印處蓋章，集滿三個章，可攜此卡片到學輔中心換取精美的小文具，12/04(一)開始兌換，限量10份，敬請把握機會唷!!

活動詳情請掃QR CODE至學輔中心網頁  
或電洽 (02) 2311-3040轉4335



## 愛情這件事—自我探索團體



愛情可能帶給我們生活上重大的影響，但每個人對愛情的想法不盡相同

不知道你是否也曾想過：  
我也想談場戀愛，但是愛情對我來說是甚麼呢？  
為什麼找不到對的人，適合我的情人到底在哪裡？

或許你對愛情有所憧憬：  
或許你對愛情價值觀有所好奇：

歡迎來參加  
讓我們透過牌卡，小活動，一起來聊「愛情這件事」



-  招募對象：對愛情議題有興趣的本校學生
-  團體時間：每週二 11/20、11/27、12/4、12/11、12/18  
及週三12/26；時間皆為18:00-20:30，共六次，務必全程參與
-  團體地點：勤樸樓C305大團輔室
-  帶領者：翁誠君、梁嘉鎰 實習心理師
-  報名時間：即日起至10/22 17:00止



報名方式：1.親至學輔中心填寫和繳交報名表  
2.報名網址：<https://goo.gl/forms/1F1fGLiRJ1m3FtOs2>  
洽詢電話：(02)2311-3040 分機 4335  
報名後另安排20分鐘個別會談，以確認你的期待。





# 一起「桌」朋友

## ---人際成長團體

每天下床一睜開眼睛，就需要與人相處互動，  
「關係」將你我串聯起來，形成一條條溝通的重要管道。  
透過這些管道，我們可能經歷學習、挫折、成長，成為現在的我們。  
「關係」是一條看不見又摸不著的東西，  
但卻左右了我們生活的幸福指數。

我是邊緣人嗎？怎樣與他人建立關係？

我不知道怎麼拒絕他人，建立關係界限...

我是不是玻璃心？是我太敏感？

在衝突後，要如何復合？

別人都不能理解我...

我在別人的眼中是個怎樣的人？

桌遊，讓我們卸下包袱，

在玩樂中拋放下面具，

用更輕鬆的方式探索自己與他人互動的樣貌



招募對象：對於探索人際關係有興趣的本校學生

團體時間：107/11/22-107/12/27（週二）18:00-20:30

（每週1次，共6次，務必全程參與）

團體地點：勤樸樓C305大團輔室

帶領者：梁嘉鎰、翁誠君實習心理師

報名時間：即日起至10/22（一）17:00為止

報名方式：1. 親至學輔中心填寫和繳交報名表

2. 報名網址：<https://goo.gl/forms/JAOLMEfys0pxgtDB2>

洽詢電話：(02)2311-3040分機4335

\*\*\*報名後另安排20分鐘的個別會談，以瞭解您的期待!\*\*\*



掃我報名!



星光電影院



主辦單位:臺北市立大學 學生輔導中心  
合辦單位:臺北市立大學 圖書館多媒體中心


f 臺北市立大學 學生輔導中心

# 星光電影院

# BILLY ELLIOT

## 舞動人生

時間：107/11/15(四) 18:00-21:00  
地點：勤樸樓 C305  
講師：翁誠君與梁嘉鎰 實習心理師  
報名網址：<https://goo.gl/forms/toyi01jBBI7OP8Yu2>



每參加一次活動，即可在星光卡上蓋章，  
集滿三個章可攜帶星光卡至學輔中心兌換限量精美小禮物喔！

掃描報名！

## 班級座談

學輔中心針對同學普遍共有的好奇與需求，設計特定主題與方式進入班級中輔導。歡迎導師觀察同學的需求，與學輔中心共同以不同的途徑幫助學生們。請有需要的導師至學輔中心網站下載申請表。

博愛校區學生輔導中心

班級座談申請表 ( 含申請須知 )

<http://advisory.utapei.edu.tw/files/11-1026-5141.php?Lang=zh-tw>

聯繫窗口：盛秀明心理師 ( 校內分機：4332 )

小叮嚀：除了以上中心舉辦的例行性活動，也歡迎各位導師們分享意見與想法，讓學輔中心與導師保有暢通互動的聯繫唷！

參考文獻：

王春展、潘婉瑜(2006)。大學生的生活壓力與其因應策略。嘉南學報—人文類，32，469-483。

鄭鈴諭、許哲修 ( 2006 )。向陽花木-導師通訊：大學新生生活適應篇。

張玉鈴 ( 2013 )。E 世代學生人際關係輔導技巧。導師之能研習講義。

樂羽嘉 ( 2016 )。哈佛教授幸福學：美滿人際關係讓你更健康。天下雜誌，

<https://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5074877>