心靈捕手-導師電子報　第 64 期

大學生成熟人際關係的建立與培養

發行人：蔡一鳴學務長
總編輯：黃宏宇主任
執行編輯：學輔中心
發行日期：107/05/17

本期簡介

與國、高中求學階段相比，大學生的人際關係關注程度超過學習的重要性，也成為大學生心理困擾的主要來源之一（李秋英，2006）。台灣大學生的憂鬱症狀追根究底大多與人際議題有關，人際關係所引發的相關問題實在不容忽視（呂政達，2005）。人的一生不斷地以各種方式與他人互動，人際關係對於每個人的想法、情緒、行為及態度有很大的影響。因此本期導師電子報將討論大學生的成熟人際關係發展，並提供導師們可以協助大學生培養有效人際關係之建議。

心靈交流站

一、大學生成熟人際關係的發展

人際關係對於個體的人格發展與社會適應有著相當重要的影響。Chickering 與 Reisser（1993）指出，發展成熟的人際關係為大學生重要的適應任務之一，而發展成熟的人際關係主要包括兩個範疇：「對個體間差異性的容忍與欣賞」與「建立親密性的能力」。

（一）對個體間差異性的容忍與欣賞

「同理心」是達到此項大學生發展任務的重要能力。「同理心」為面對個體間差異或群體間文化差異時，能夠先懸置自我評價，嘗試理解陌生或不熟悉的思考方式，而不是以冷漠、防衛及抗拒等方式排除異己。「同理心」能使得個體與他人連結，以較為客觀的角度，跨越不擅長之習慣或思考方式，而擁有更多元與

廣泛地瞭解，視其他人為獨特與值得尊重的個體，而非採取刻板印象來表徵他人特質，「同理心」使得個體覺察與經驗思考視野擴大，有助於自我與其他不同信念、價值觀與生活方式的成員可以和平地共處（Chickering & Reisser, 1993）。

（二）建立親密性的能力

在「建立親密性的能力」方面，Chickering 與 Reisser（1993）認為良好的發展為更深度的分享與開放，並指出「自我揭露」對於發展親密關係的重要性。「自我揭露」是指個人以語言或文字等方式，向他人透露有關自己的深度訊息，包括想法、情感、或經驗等，「自我揭露」所造成的開放性氛圍可以促發更多的真誠，更好的溝通，與更多的信任（Chickering & Reisser, 1993）。

成熟人際關係應從過度控制或過度依賴朝向彼此間個別自主，但平等的相互依賴。亦即成熟的人際關係，能夠一方面擁有自主性的人際關係，另一方面能夠得到支持、信賴與合作的互動關係。

二、導師可以做些什麼

人際關係就是管理自我反應的藝術。一個人際關係圓融的人，能夠理解並因應他人的想法與情緒，這樣的能力與一個人的人際支持、領導能力與人際和諧程度有極大的關聯性（Goleman, 1995）。當大學生能夠有效管理自我的「同理心」及「自我揭露」時，將有助於培養成熟的人際關係，導師可藉由上述兩項重要能力，協助大學生建立良好的人際關係。

（一）培養大學生的「同理心」

導師可在導師時間多與大學生討論、溝通，幫助大學生標示情緒與感覺，同理心的表現過程必須先具備察言觀色的能力，接著解讀對方情緒，最後才能產生同理的行為表現。因此，如果導師經常和大學生溝通、表達情緒，自然而然，大學生也會懂得辨識各種感覺，進而理解他人的情緒行為。

有些大學生的自我中心意識較強烈，導師可透過鼓勵不同立場的意見表達，讓大學生學習站在他人的立場思考。例如：大學生藉由生活體驗、情緒經驗或社會事件等議題，藉由不同角色之間的彼此對話，使大學生有機會轉換不同角色，並練習以他人的立場表達感受。

（二）協助大學生適度「自我揭露」

在訊息的溝通中，多以「我」訊息的方式開始，表達自己的感受、意見或是期待，例如：「當你這樣說時，我感覺有點難過。」、「針對這個部分，我有不同的看法。」如此能使對方較不會感受被指責，而較能接收傳遞方所想表達的需求及期待。在校園中，教師是大學生學習仿效的對象，不論是行為舉止、情感、想法等，都會對大學生產生潛移默化的影響。透過導師溝通時的「我訊息」，能夠培養大學生溝通情境下的楷模，如此，大學生能夠以直接模仿的方式，學習如何適度自我揭露，嘗試以我的角度來與對方進行溝通。

綜合上述，導師透過協助同學學習「同理心」與「自我揭露」幫助學生覺察與實踐有效的人際因應方式，及正確接收對方的情緒訊息，對於人際問題的建立與維繫都能有所效果。

參考文獻

中文部分

李秋英（2006）。大學生的自我概念與人際關係之相關研究—以屏東教育大學為例。國立屏東教育大學教育行政研究所碩士論文，未出版，屏東。

呂政達（2005）。人際關係與焦慮—大學生殺手。2005 年 4 月 3 日，取自 http://data.udn.com/data/titlelist.jsp?random=0.32201401844597355。

Chickering, A. W., & Reisser, L.（1993）. Education and Identity（2nd ed.）. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Goleman, D. (1995). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. New York:Bantam Books.

心靈領航員

106學年第二學期學輔中心（博愛校區）活動看板

「開始懂了～
愛情是選擇～」

愛情成長團體

「林真♡，
你現在應該跟喜歡的人在一起了吧？
我追到陶敏敏，你追到歐陽
完成我們一開始說好的約定
我想…，這是我能為你做的唯一、也是最後一件事情
林真♡，雖然你又矮、又笨，還喜歡別的男生
林真♡，如果你聽完這捲錄音帶，妳就抬頭看看天上
因為那時候我會知道
原來我喜歡的那個女孩正在看一樣的星空
Quiero te amo
（西班牙文：我愛你）」

瞭解自我的林真♡與徐大宇模樣，留住屬於你幸運
學習戀愛關係中的溝通與表達
才明白，原來我們和愛情靠的那麼近
讓我們開始懂了，愛情是選擇。

BE MY VALENTINE

♫ 帶領講師
吳東憲　實習♡理師

♫ 地點
勤樸樓C305大團輔室

♫ 時間
107年5月28至6月6日(每週三)
晚上18:00至20:00，共6次(請務必全程參與)

♫ 報名截止
報名至4/20(五)額滿為止

♫ 報名方式
親自至學輔中♡報名　或　網路報名
報名後會另外安排面談，邀請適合的學生參加
報名網址:https://goo.gl/forms/MXCbPjbc2H5SITIM2

紓壓SPA!

壓力探索與調適工作坊

人就像氣球一樣，累積太多的壓力，是會爆炸的。

適當的壓力讓我們擁有彈性，

但當壓力過大、持續過久，

卻讓我們的身心處於長期的疲勞，

進而危害到我們的身心健康。

歡迎來報名「紓壓SPA！」工作坊
讓我們一起探索自己的壓力源
體驗與尋找適合自己的紓壓方式
在壓力爆炸之前，先學會釋放壓力

在生活中，練習放鬆，好好照顧自己

招募對象:對壓力探索有興趣的本校學生
團體時間:107/04/14-107/04/15 週六日 09:00-17:00
共2天(請務必全程參與唷~)
團體地點:勤樸樓 C305 大團輔室
團體帶領者:劉任淇、吳柬憲實習心理師
報名時間:即日起至107/03/30(五)
報名後會以電話通知，約時間進行簡單的面談，約20-30分鐘以了解同學們對參加工作坊的期待。
報名方式:1.親至學輔中心填寫、繳交報名表
2.網路報名https://goo.gl/uvT581 或掃QR Code報名
如有任何疑問，歡迎至學輔中心詢問，或是撥打 2311-3040 #4335

完全幸福攻略
親愛的，一起遇見幸福~
臺北市立大學 學生輔導中心

106學年度第二學期主題輔導
完全幸福攻略 活動看板
活動宣傳週
宣傳週
擺攤與趣味闖關活動
地點:榕樹下
日期:5/1~5/4
時間:12:00-13:00
完全幸福攻略講座
「親愛的，
一起經營幸福吧！」
日期:5/15(二)
時間:13:00-15:00
牌卡小時光
「遇見你我、遇見幸福」
日期:5/24(四)
時間:18:00-20:00
成長團體系列
4/14、4/15 週六日 「紓壓SPA」
-壓力探索與調適工作坊
05/02-06/06每週三 「開始懂了，愛情是選擇」
-愛情自我探索團體
星光電影主題活動
時間:18:00-21:00 地點:C305
04/17 (二)真愛挑日子
05/08 (二)P.S.我愛你
每參加一項活動，即可在圈圈內蓋章，集滿三個章可攜此卡片到學輔中心換取精美的小文具，
06/04(一)開始兌換，限量10份，
敬請把握機會唷!!
活動詳情請至學輔中心網頁或電洽
(02)2311-3040轉4335
本活動與圖書館多媒體中心共同舉辦

成長團體 18:00-20:30 地點:C305

學輔中心每學期針對不同的主題（如生涯探索、壓力因應、時間管理、親密關係、自我探索、人際關係等）設計團體方案，這學期推出人際成長團體與愛情成長團體，期待能夠透過團體互動的形式，讓同學在人際互動中互相分享與學習，得到自我理解以及情緒抒發等。歡迎老師們推薦學生參加各式的團體輔導，學輔中心將會針對對象設計適合的團體方案。

導師轉介

學輔中心提供導師、教官發現學生需要接受諮商服務時的轉介協助。當您輔導學生過程，發現學生需要會談欲轉介時，爲尊重學生之意願、感受及權益，您可事先告知學生並徵得同意，再行協助轉介至中心接受個別會談服務。導師可以電話、電子郵件或填寫轉介單等方式聯繫中心，學輔中心將盡速回覆。

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協助學生們。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.utaipei.edu.tw/files/13-1026-42056.php?Lang=zh-tw

聯繫窗口：盛秀明心理師 校內分機：4332

106學年第二學期學輔中心（天母校區）活動看板

周三心輔桌遊日!!!

106-2學務處學生輔導中心(天母校區)

STEP 1 掃QR報名

STEP 2 等待

STEP 3 收到通知並出席~

3/21、4/11、5/2、5/16只有四場，快去報名，
不然你只能吃手手!!!

微光電影院
現正熱映中!!!

上映時間：18:00-20:30
上映地點：行政大樓C805

參加三場微光電影院，
可以集“宿舍點數2點”唷!!

場次一
片名：控制
上映日期：3/20(二)

『不要相信你所看見的，
包括電影本身。』

場次二
片名：明天，我要和昨天的妳約會
上映日期：4/10(二)

『我們沒有錯過彼此。
是頭與尾連接在一起，
成為了一個圓。』

場次三
片名：進擊的鼓手
上映日期：4/19(四)

想成為頂尖，
先把自己推上懸崖!?
我覺得你需要的是看這場電影.

場次四
片名：安妮的日記
上映日期：6/7(四)

描述在二戰時期，
安妮透過日記
寫下在猶太集中營的生活...

106-2學務處學生輔導中心(天母校區)

愛的Power—
人際關係相處密碼

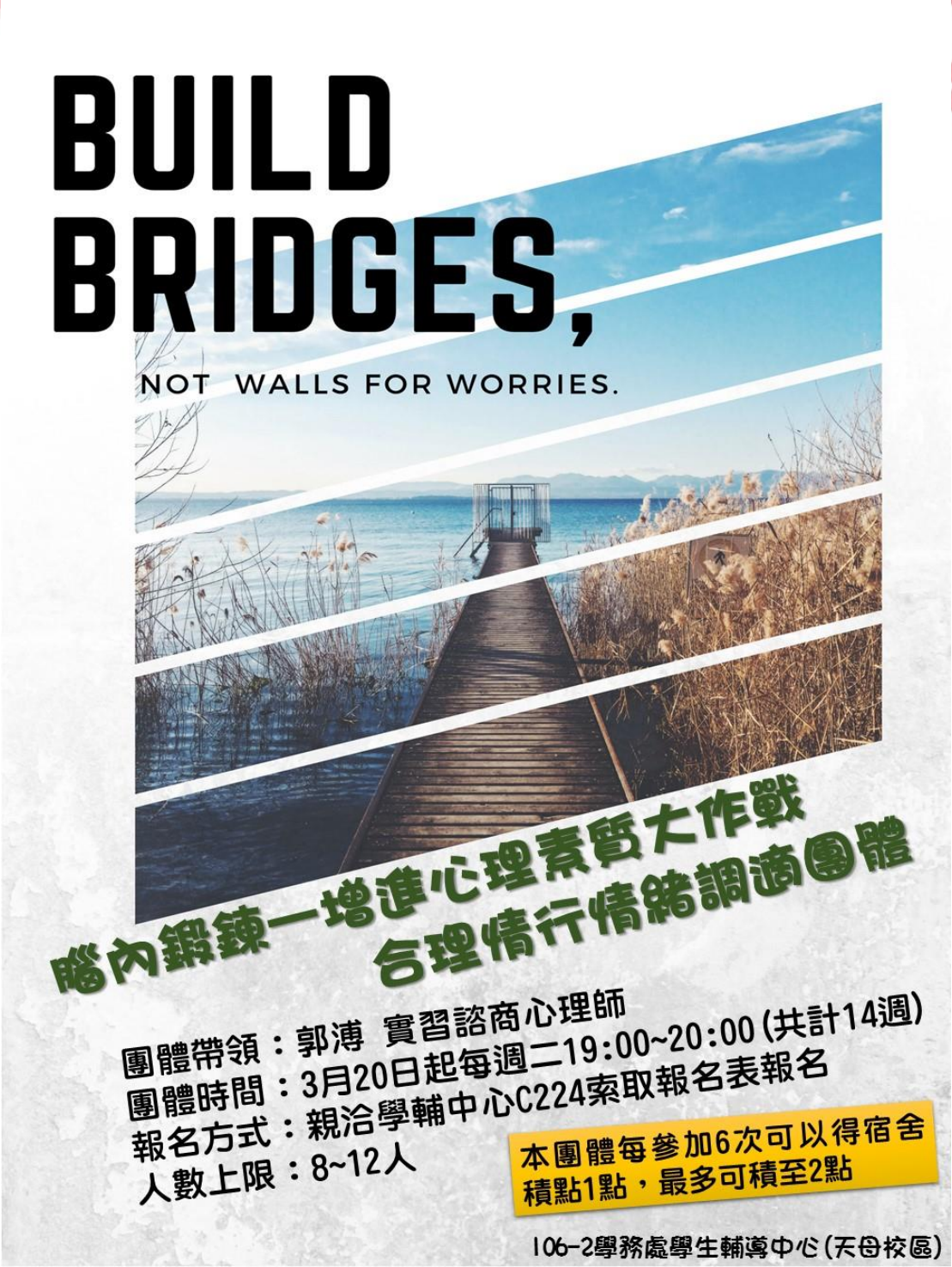
我們好像總是在吵架，我們怎麼了？
才剛在一起我好緊張，要怎麼做才能保持好形象？
你還在感情中煩惱著要怎麼和對方互動嗎？
來Power錕的愛情講堂，一起解開愛情中的相處密碼吧~

時間：3/27(二)12:00-14:00

地點：行政大樓C507

講師：Power錕(李錫錕)

106-2學務處學生輔導中心(天母校區)



◎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！