

## ✚ 人際關係對青少年的重要性

人際關係是青少年時期的一大重心，在這個階段，青少年對同儕的依賴逐漸加深，他們學習如何與友伴相處、和同儕分享相似的問題和感受，同儕團體也提供許多青少年期發展任務的學習機會。由於青少年的社會互動是建立在相似經驗的基礎上，因此他們能互相了解，並建立共享的知識。

根據瑞斯 (Rice, 1984) 的論點，青少年在社會發展上有著下列六項任務：

1. 與人建立關懷、有意義與滿意的關係。
2. 與不同背景、經驗及思想觀念的人交朋友，以擴展兒童期的友誼層面。
3. 在社會團體中尋找接納、隸屬、認同與地位。
4. 將兒童期的同性興趣與玩伴轉向異性的關懷與情誼。
5. 學習與異性交往的方法及技巧，以促進個人與社會發展，並有益於未來擇偶與婚姻的成功。
6. 尋求表現被接受的男性或女性性別角色，並學習適性行為。

從上述來看，青少年急需要有認同及歸屬的團體，倘能與同儕建立密切的友誼對促進其社會能力的充分發展極為重要，有了友誼為基礎，青少年在個人興趣與活動上就能獲得共同分享的對象，當個人遭遇問題也能獲得協助解決，或在情緒上得到支持。整體而言，同儕友誼具有下列的功能：


1. 分享共同的興趣。
2. 分享新的人生感受。
3. 共同解決生活問題。
4. 共享隱私與秘密。
5. 相互幫助與扶持。
6. 協助解決人際衝突。
7. 減低個人身心改變所帶來的不安全感與焦慮。
8. 重新界定自己與獲得力量。
9. 能夠更順利的進入成人社會。
10. 避免心理上的孤單與寂寞。(黃德祥，民 94)

綜合上述，隨著年齡增長，青少年與父母相處的時間逐漸減少，而與朋友相處的時間卻愈來愈多，青少年要渡過這段身心驟變的時期是不容易的，且是需要時間的，所以，人際交往的適應良否，影響了青少年未來人格的發展 (王玟琳，民 87)。因此，人際關係與溝通對青少年而言，相對變得非常重要。

## ✚ 影響人際關係的基本溝通技巧

人不是天生就懂得溝通或知道如何與人交往，這些是需要學習的。而在學習與人溝通的過程中，有些方式是正確有效的，有些卻是偏差無效的。而錯誤的學習或缺乏正確有效的溝通技巧，是人際溝通的主要障礙之一，因此正確而有效的學習溝通技巧，對人際關係的增進是很重要的。

- 在「人際關係與溝通」一書中（曾瑞真，民 85），將溝通技巧分為以下六大類：
  1. 非語言技巧：面部表情、音調和姿態的運用技巧。
  2. 語言技巧：使用文字以增加訊息的清晰性。
  3. 自我表達技巧：幫助你使別人更瞭解你。
  4. 傾聽和反應技巧：幫助你解釋他人的涵義並且分享所接受的涵義。
  5. 影響技巧：幫助你說服別人改變他們的態度或行為。
  6. 營造氣氛的技巧：創造一種正向的氣氛使有效的溝通較易達成。

 參考書目：

1. Rudolph F. Verderber、Kathleen S. Verderber 著，曾瑞真、曾玲岷譯(民 85)，人  
際關係與溝通，揚智。
2. 黃德祥(民 94，二版)，青少年發展與輔導，台北市，五南出版社。
3. 王玟琳（民 87），現代青少年衝突面面觀，學生輔導 57 期，頁 66-73。
4. 彰化師大輔導與諮商學系學生設計方案  
(<http://counseling.ncue.edu.tw/interpersonal.shtml>)



## 班級活動參考

**活動一、 猜猜我是誰：**每位學生發給一張白紙，將紙對折，其中一半請學生畫自畫像；另一半則寫下三個能描述自己的句子：「我是…」，不必具名。也注意不被其他人發現自己的作品。完成收齊後，從中任意抽一張唸，讓大家猜一猜那會是誰。導師引導猜中的人說出猜對的理由，及被猜中者的感受。

**活動二、 討論那些人格特質比較令人喜歡，或不喜歡。**（參考附件一）

**活動三、 導師示範人際關係圖作（附件二），並說明之。**請同學們以關係的遠近畫出自己和朋友的位置圖。關係圖上寫出：

★ 朋友的名字或綽號。

★ 對每個朋友的形容。

\* 導師也可請同學們分成小組，針對畫完的圖分享下列兩點（若要在全班面前分享，必須班級信任感和向心力很好，否則可改由書面分享）：

★ 與朋友的相處情形及相處時印象最深刻的一件事。

★ 是否滿意這樣的關係圖？若不滿意要如何去改善它？

導師總結，說明朋友在人際關係中的重要性，藉由小組分享，彼此學習與朋友相處的經驗。

**活動四、 導師引導同學們思考：**別人眼中的「自己」，和自己所知覺的「自己」可能有所差距，引出接下來的活動『window 2000』。（附件三）

1. 發給每位學生一張A4白紙及一支筆。請他們在紙上畫出一個有四個格子的窗戶形狀，並標明A、B、C、D（由導師先作示範）。請每個人在指定的格子中寫出：

(A) 我覺得我受歡迎的特質是、、、。

(B) 我覺得我不受歡迎的特質是、、、。

(C) 別人覺得我受歡迎的特質是、、、。

(D) 別人覺得我不受歡迎的特質是、、、。

※ 導師發給每位學生一份我訊息的說明，引導他們運用在D格使用。

2. 請同學們填寫A、B格，寫完後折起來不給別人看到。

3. 請同學們找幾位同學（5至8位）相填寫C、D格。

4. 對照後比較不一樣的地方，如班上信任感和向心力不錯，可請同學們在班上分享他們的感受與想法；否則，就以紙筆寫下個人感想。

● 導師說明：

(1) 透過別人的回饋可以幫助我們了解自己人際關係的狀況。

(2) 說明每個人都有些差異，並不是每個人都一定要有受歡迎的特質才會有良好的人際關係，不必盲從與過分追求。

(3) 闡述人際關係是需要經營的，並且是可以改變的概念。

**活動五、** 討論人際關的的「六到」要素：將胡適所提出做學問的「學習六到」引申到人際溝通上，說明人際溝通也需要「六到」。 發下「人際六到實踐單」（附件四），並大略介紹何謂人際溝通的六到，接著分組，分別討論每一原則的意義，並提出自己所要採取的實踐策略。 鼓勵學生將實踐的策略應用到日常的人際溝通上。

**活動六、** 提供數個情境（附件五），讓各組成員抽籤討論並作角色扮演，從中示範所學到的良好之人際溝通模式。

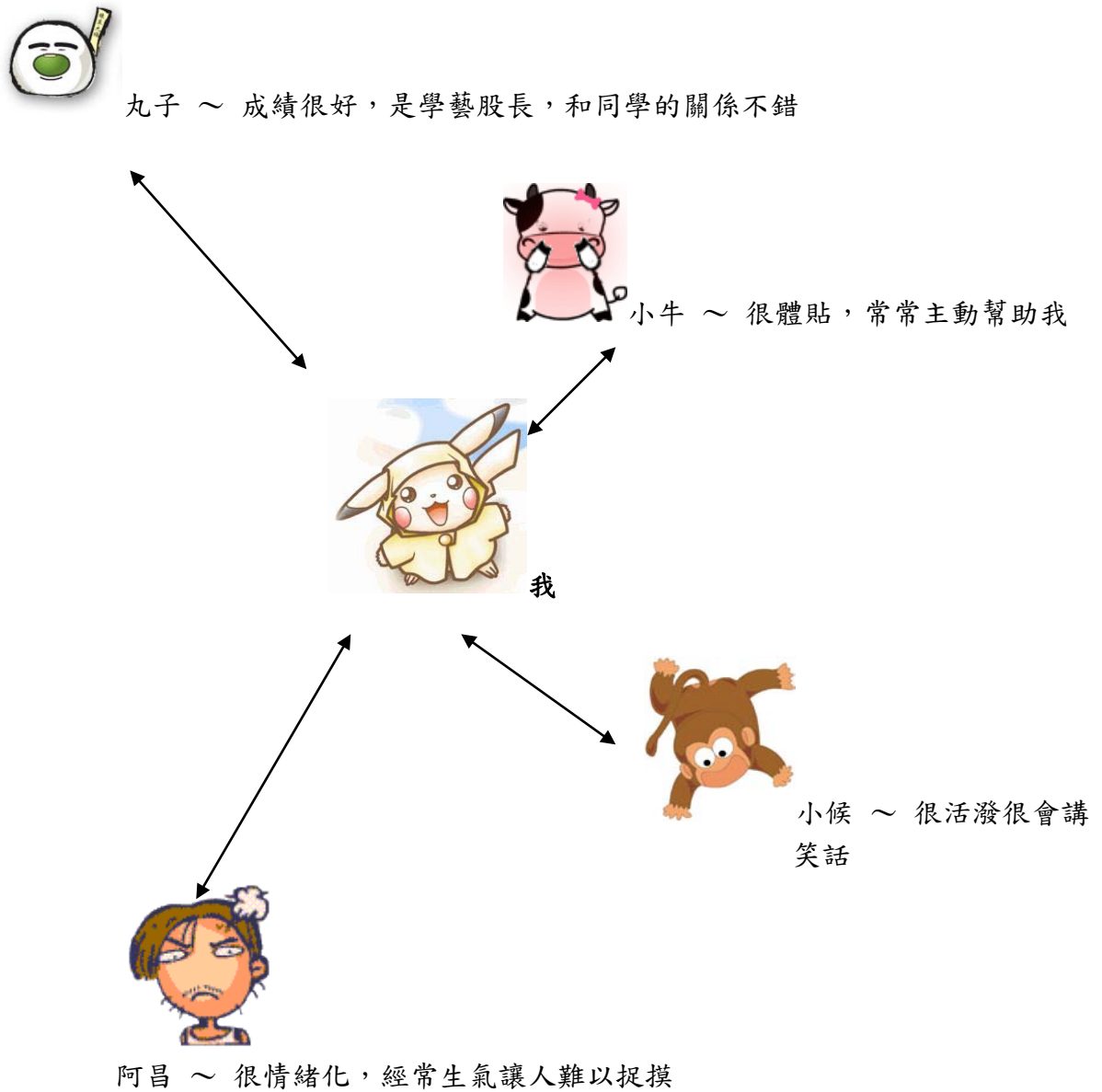
## 影響人際關係的個人特質

個人特質是影響青少年友誼形成與發展的因素之一，瑞斯(Rice, 1984)曾將過去學者研究受青少年喜歡與不喜歡的人格特質對照，並列成下表：

	受他人喜愛	不受他人喜愛
個人儀表	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 長得好看</li> <li>2. 女性化、面貌姣好(女性)</li> <li>3. 男性化、體格良好(男性)</li> <li>4. 整潔、乾淨、修飾整齊</li> <li>5. 適當衣著</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 俗氣、不具吸引力</li> <li>2. 小孩子氣、太胖或太瘦(女生)</li> <li>3. 膽小、瘦小、太胖(男生)</li> <li>4. 邋邇、骯髒、懶散</li> <li>5. 衣著過時、不合身、不適當、髒亂</li> <li>6. 化外之人(男生)</li> <li>7. 身體殘障</li> </ol>
社會行為	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 外向、友善、能與他人相處</li> <li>2. 主動、有活力</li> <li>3. 參與活動</li> <li>4. 社會技巧：良好態度、能說善道、有禮貌、穩重、自然、機智、會跳舞、玩很多遊戲、運動</li> <li>5. 有趣、運動佳</li> <li>6. 行動與年齡相稱、成熟</li> <li>7. 冷靜</li> <li>8. 順從</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 害羞、膽怯、退縮、安靜</li> <li>2. 無活力、無精打采、被動</li> <li>3. 不參與、隱遁</li> <li>4. 喧嘩、吵鬧、態度不佳、不尊重、自誇、愛現、不冷靜、傻笑、無禮、粗魯、聒噪、不知如何做事與遊玩</li> <li>5. 無聊、運動差</li> <li>6. 孩子氣、不成熟</li> <li>7. 聲譽不佳</li> </ol>
個人的特質	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 仁慈、富同情心、了解</li> <li>2. 合作、與人能相處脾氣好、穩定</li> <li>3. 不自私、慷慨、助人、考慮別人</li> <li>4. 活潑、樂觀、快樂、歡欣</li> <li>5. 負責、可靠</li> <li>6. 誠實、有信用、公平、正直</li> <li>7. 有幽默感</li> <li>8. 有理想</li> <li>9. 自信、自我接納</li> <li>10. 聰明、有智慧</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 殘暴、敵意、不感興趣</li> <li>2. 好辯、蠻橫、脾氣不佳、支配、發牢騷</li> <li>3. 不考慮別人、不可靠</li> <li>4. 說謊、欺騙、不公平</li> <li>5. 不能開玩笑、沒幽默感</li> <li>6. 心地不好</li> <li>7. 欺詐、虛榮</li> </ol>

取自：黃德祥（民94）

## 人際關係圖



- ◎ 與朋友相處時印象最深刻的一件事……
- ◎ 是否滿意這樣的關係圖？如果不滿意要如何改善？

# Window 2000

自己眼中，我的

<p>A 優點</p>	<p>B 缺點</p>
<p>C 優點</p>	<p>D 缺點 例：我覺得、、、因為你、、、</p>

別人眼中，我的

## 「人際六到」實踐單

<p>● <b>腦到：</b></p> <p>說話前，要先想清楚再提出來，以避免主觀。</p> <p>* 我要做到：</p> <p><u>例如：與別人說話前，先整理自己要表達的內容。</u></p> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>● <b>嘴到：</b></p> <p>常說禮貌的話，如：請、謝謝、對不起。</p> <p>* 我要做到：</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>● <b>眼到：</b></p> <p>說話時，眼睛要柔和地注視對方。</p> <p>* 我要做到：</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>● <b>心到：</b></p> <p>以誠待人，凡事將心比心，體貼別人的立場與感覺。</p> <p>* 我要做到：</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>● <b>耳到：</b></p> <p>多聽聽別人的意見。</p> <p>* 我要做到：</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>● <b>腳到：</b></p> <p>主動與人親近交往，表達關懷的情誼。</p> <p>* 我要做到：</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



## 情境討論題

- ◆ 情境一：  
同學向自己借了一筆錢，很久都沒有還，該如何跟他要回這筆錢呢？
- ◆ 情境二：  
當同學有些習慣讓你很看不過去，使你覺得不舒服，而他又渾然不覺，如何讓他知道而又不傷害他呢？
- ◆ 情境三：  
當同學要求你幫他作弊，你心中很不願意去做這樣的事，要如何拒絕他呢？
- ◆ 情境四：  
當朋友對你產生誤會，不再信任你，跟你疏離，你要怎麼做？
- ◆ 情境五：  
購買東西後，因為不喜歡想退貨，如何向店員要求退貨？
- ◆ 情境六：  
與同學討論問題，發現兩人意見並不一致，如何正確地表達自己的意見，又不會與同學起衝突？