

幸福學分班~探索系列課程

給自己一個追求幸福的機會

- ★課程四：「人際通了沒-談人際關係與溝通」
- ★活動日期：99年4月12日(一)
- ★活動時間：18：10~20：10
- ★活動地點：宿舍學習中心
- ★主辦單位：學務處諮商輔導中心

你/妳有沒有曾經有好多話想說？但卻不知道如何說出口？

「人際關係與溝通」是每個人生命中相當重要的一門課題。

本課程就是要教導同學們如何與他人進行有效溝通，如何讓自己變成「人見人愛」的大學生喔！



除了運用語言來進行溝通外，還有哪些也是人際溝通的重要環節呢？

答案就是~~~~~

我們所不能遺忘的肢體動作、表情、音量、說話速度、音調、儀表…等。

同學們！讓我們一起與周邊的人作個有效的溝通練習唷！



下禮拜緊張的期中考就要到來囉!

「我最近一定要趕快努力讀書，老天爺！可以讓我抱個佛腳嗎？」
就在此時，MSN 線上傳來「ㄉㄥ」「ㄉㄥ」的聲音，視窗突然出現一位好友丟來的訊息，他寫道：「我心情好糟，你可不可以陪我聊一下天阿？」

當你面臨如此兩難的時刻，想想看！

你/妳會如何與他進行溝通呢？拒絕？還是接受？

無論你會選擇拒絕或接受，良好溝通的技巧就在此時顯得格外重要。



這次的演講實在太精采了！！

不僅老師與學生們充滿著熱烈的互動與討論。

老師更提供許多真實案例讓同學們進行模擬的溝通情境練習。



原來，溝通技巧的確是需要不斷地反覆練習的~

你們看~~當我拋棄「同情心」使用「同理心」的溝通模式後，

溝通似乎變簡單了!!



當我們抱持著「少點批評、多點同理」的溝通態度後，溝通就不再如此困難。



透過今天的練習與分享，我發現原來大家都有同樣的溝通困擾，我更發現大家都有同樣的溝通潛能，讓我成為「人見人愛」的那個人。



原來，我們都可以帶著笑容與他人溝通。

原來，我們都有能力帶給別人歡笑與幸福。

原來，我們都是最有潛力的明道一族~~~



參加幸福學分班，好像讓我真的變「幸福」了!!!!其實，大家都可以辦到的~~

每位講師、每位參與講座的老同學們，都促使著彼此的「心靈」更上一層樓呀！



參與同學的心得…

1. 洪碧君(資傳一)這堂課帶給我最大的收穫是：大家要以同理心對待人，不要以同情心對待人。
2. 陳宣文(日語三)-老師提到讓我印象最深刻的話:真心話≠真誠，聽出別人話中所想聽到的話；同理≠同情，同情是站在優勢方，同理是站在對方立場，這些是過去較沒想過的。
3. 陳昱中(生科四)此堂課給我的成長是，一個好的人際關係在於跟別人有良好的溝通，好的溝通不應該只會否定別人，要多聆聽、讚美，才能建立好的人際關係。
4. 吳正陽(休保一)最大的成長與收穫是「開放式的回答是培養好人際關係的重要關鍵」。

下次課程預告~~

課程五：4/26(一) 18:10-20:10 『彩繪人生-談大學生的生涯規劃』

攝影：諮輔志工

撰文：學務處諮輔中心 黃湘婷