

## 活動訊息

- ◇ **高三家長升學講座**：輔導室將於 12 月 15 日（星期六）當天辦理高三學生家長升學講座，講座內容包含：102 年大學多元入學制度及變革說明、「繁星推薦」校內作業辦法說明、「繁星推薦」「個人申請」選填志願策略、「個人申請」備審資料準備方向。請高三同學轉知家長準時參加，**活動地點改為禮堂**。
- ◇ **人際溝通與自我成長團體**：輔導室將於 12/18（二）、12/19（三）12：10-13：00，12/21（五）12：10-13：00、12/21（五）第 6、7 節辦理人際溝通與自我成長團體，全程參加（共五小時）將頒發研習證書，參加團體的學生將由輔導室統一請公假。歡迎人際溝通有困擾或想要增進人際互動技巧的高一學生踴躍報名參加，報名截止時間為 12/7（五）放學前。

## 心知心文區

### 好回應，讓你贏得好人緣！

人跟人相處是一件複雜，卻又很有趣的事情！

想要與人產生互動，應該是人類基本需求之一；雖然互動方式非常多樣，不過背後充滿了許多人際交往的潛規則，心照不宣的默契讓互動可以順理成章的進行下去。舉一個常見的例子，當對方心情不好時，我們可能會自發性想要安慰他/她，或者陪在身邊。但停下來自問：我們為什麼會這麼做？你可能會說：「看到他很難過，就想這麼做」。是的，它是一種很直覺的舉動，而複雜人際交往就在「直覺」中順利進行。



想要讓關係更好，讓別人更喜歡你，光靠直覺還不夠。因此，今天想要跟大家介紹一種已獲研究支持有效的技巧，運用這種互動方式能大大提升自己的人緣運喔！

Shelly Gable 與其研究團隊（2004）發現，**對於婚姻/親密關係的預測，如何慶祝是比如何吵架更好的預測指標**。我想這樣的結果，也應該可以類推到其他的關係上：當別人與你分享正向事件時，你的回應能夠讓對方願意分享更多，你就有好人緣。

相反的，你曾經有這樣的經驗嗎？別人與你分享時，沒講幾句話談話氣氛就冷掉；或者，你想與某人分享一件新奇事情，但他的回應讓你不想繼續說下去（臉上三條線，或感覺「被打槍」）。所以說，**好回應讓你贏得好人緣，而不好的回應讓你顧人怨！**

用一個例子來解釋常見的四種反應型態，它是基於「**建設性-破壞性**」與「**主動-被動**」分別各兩種狀況，架構出四種可能回應。只有其中的一種可以強化關係，即主動-建設性的回應，其他三種方式對關係有程度不一的破壞效果。

★**當你親友告訴你一個正向事件（我要升職了）**，你可能會這麼回應：

	建設性	破壞性
主動	太棒了！我為你感到高興，你一定可以在這個職位表現得很好。（非語言反應：態度熱切、保持眼神接觸、微笑）	聽起來像是責任更重了，是不是之後每天都要忙到很晚，也沒有假日了。（非語言反應：表現出負面的情緒，例如眉頭深鎖）
被動	是喔，你要升職了。（非語言反應：雖然高興，但缺乏熱切，也比較少有主動的情緒反應）	升職？喔，是喔！我們不是要去吃飯了嗎？快一點啦，我餓死了。（非語言反應：缺乏興趣，也沒有眼神接觸，甚至即將/或已經轉身離去）

如果光靠文字描述，還不能掌握到四種回應方式的要點，小編前一陣子在 YouTube 看到蔡阿嘎【追到手後，男人的轉變】影片，除了當作茶餘飯後的趣事，也很適合作為不同回應的示範，尤其是「主動-破壞性」及「被動-破壞性」。

**【主動-破壞性】**

(1:16) 「以前，你每天都會載我回家；你自己坐公車回去啦！我晚上騎車很危險耶！我保險到期了ㄟ  
(表情一整個不耐)」

**【被動-破壞性】**

(1:00) 「以前，你說的話都會超過三個字；嗯哼！喔！隨便啦！（一直盯著手機看）」  
(1:56) 「以前，我們都聊天到天亮；好！晚安！掰掰（一整個敷衍）」

**當辨識出自己習慣的回應方式後，假如是屬於不利關係維持的三種型態，你能以適合自己的步調學習「主動-建設性」的回應。**

若你準備好了，下面是你這個星期的功課：每一次你周遭的人告訴你發生在他身上的好事時，你要注意聽，盡量去做「主動-建設性」回應。請對方把事情發生的經過完整的講給你聽，花越多時間講越好，你也要花時間回應。事後，稍微花一點時間回想、整理，並利用下面這個表格記錄它。

好事/ 分享者	我的 反應	我的反應類型是 屬於？(可複選)	對我的回應， 分享者的反應又是？	我做了或說了什麼， 讓分享者更願意說？
		<input type="radio"/> 主動-建設性 <input type="radio"/> 被動-建設性 <input type="radio"/> 主動-破壞性 <input type="radio"/> 被動-破壞性		

善用每一次練習的機會，當你早上醒來時，先想一想你今天會碰到誰，他們可能有什麼得意的事情會跟你分享，先計畫一下你的主動-建設性的回應內容。在接下來這一週中，練習各種不同的主動-建設性回應。

一旦你開始這樣做以後，會發現別人比較喜歡你，也比較會花時間跟你在一起，願意告訴你比較多的生活細節和隱私。你對你自己的評價也會上升，而這些正面的改變也會讓你更投入主動-建設性回應的練習。相信你已迫不及待，想立刻嘗試增加人緣運的好方法，等你演練後的好消息囉！

---

作者：王偉信 臨床心理師

我相信也很喜歡的一句話：『Hope 真正意思，Hold on, Pain Ends』(堅持住，痛苦終會過去)



文章來源：<http://lms.nthu.edu.tw/board.php?courseID=3636&f=doc&folderID=11850&cid=265555> 清大諮商中心