

活動訊息

◇ 大學校系宣導講座：十二月份場次如下，請有興趣的同學踴躍報名。

場次	日期	大學校系	學群
一	101.12.3 (一)	慈濟大學公共衛生學系	醫藥衛生學群
二	101.12.5 (三)	台北醫學大學呼吸治療學系	醫藥衛生學群
三	101.12.26 (三)	日本齒科大學	醫藥衛生學群

◇ 瑞士留學說明會：瑞士旅館管理大學將於 101 年 12 月 14 日及 101 年 12 月 15 日於台北及高雄舉行 2013 年入學之瑞士留學說明會，會中將會詳細介紹瑞士學制、課程介紹、學習介紹及畢業生未來的出路等。歡迎有興趣的同學洽輔導室詢問相關資訊。

◇ 一百零二年寒假全國高中生科學研習會實施辦法：國立清華大學科學服務社承辦一百零二年寒假全國高中生科學研習會，研習日期為 102 年 1 月 31 日至 2 月 5 日，研習課程包括書報討論、實驗科學、參觀活動、校外參訪、科系介紹、課外活動等，歡迎有興趣的同學報名參加，研習會之報名及相關資訊請洽輔導室。

◇ 青少年情緒守門員作品徵選及論壇活動：本活動期望以「情緒守門員」為題，讓青少年透過短片拍攝、小品文撰寫等方式，分享生活中遇到的問題、挫折、克服的方式等經驗。活動訊息之連結網址 <http://www.whsh.tc.edu.tw/NewsDetail-1.php?id=2929>，請同學踴躍報名。

◇ 高一學習講座：為協助高一學生有效學習英文，輔導室將於 11 月 30 日（星期五）14：15-15：55 辦理高一學習講座：如何有效學習英文單字，講師：逢甲大學外國語文學系彭芳美教授，地點：5 樓演講廳。請有報名的同學珍惜報名機會，凡報名者請務必準時參加。

◇ 期中考暫停領取週報一次：11 月 30 日（五）為第二次期中考的日子，因此暫停領取週報。

心知文區

掌握人際溝通的三個要素：創造雙贏 part 2

【電腦型】

電腦型的溝通者，則是同時忽略了自己和別人(困難、想法和感受)，只注意「事情」的部分。他們避免有任何的感覺，甚至刻意否認感受，於是，就感覺不到任何的威脅了。



電腦型的優點，是很理智，可以就事論事。至於缺點，由於內在情感刻意要保持冷靜，決不慌亂，很容易無形中消耗很多的能量。內心深處，會經歷「被阻隔的能量流動」。長期下來，身心的後遺症不少，包括容易出現分泌性乾枯疾病(包括黏液、淋巴及其他腺體癌症)、心臟病發、背痛等。心理上，容易出現強迫心理、社交退縮、僵直不動等。

有個親戚，就是很典型的電腦型溝通者。你知道他很有愛心，但他從不表達。和他互動，就只能很正經、嚴肅地討論事情。你會覺得，他很像一個冷漠的教授，根本就不是你的親人。甚至經過互動後，你會感覺，自己總是很差勁。

【打岔型】

打岔型的溝通者，不僅忽略自己和別人(困難、想法和感受)，也忽略了事情。他們在溝通時，會岔開原來的主题，談論另外一個話題。這樣，可以使自己和別人往來時，把威脅移開，或是讓自己跟威脅的存在，有一個隔離。



和打岔型的人互動，有時會覺得有趣，富有創造力。但就打岔者的內在來說，很容易出現疏離感、無力感及脫離現實感。長期累積，在身心及行為上，都很容易出現一些負面症狀。

【一致型】

一致型的溝通者，自己、他人和事情，三者同等重要，都沒有被忽略。他們承認威脅的存在，面對並兼顧所有的有關因素(尤其是感受)，並且在威脅當中，負起責任，扮演好自己的角色。他們發出的訊息，每一個部份，都朝向同一個方向。所說的話，和臉上表情、身體姿勢及聲調，都呈現一致的和諧。



一致型溝通者，內在情感的表達流暢，與言語一致。他們的內在和諧、平衡，呈現高自我價值感。生理情況健康良好，行為上則是有活力的、有創造力的、獨特的、有能力的。

實務上的統計，一致型的溝通者，大約僅佔 5%的比例；討好型的最多，約佔 50%；指責型次之，約佔 30%；電腦型約佔 15%；打岔型最少，只有 0.5%左右。

★如何轉化前四種壓力因應模式，慢慢轉變為一致型的方式？

依據薩提爾的「增加」理論，薩提爾並非要求一個指責型的人，不要指責；超理智的人，放棄他的道理。而是強調，在他原本擅長的模式中，增加其他模式的長處，使他在面對壓力時，可以擁有更多的選擇可能。

例如一個討好型的人，先要學習輕鬆地看待一些問題(打岔的優點)，不要把人際間的不愉快災難化。接著，學習以理性的態度，來分擔人我間的和諧責任(超理智的優點)，支持自己的原則及想法。同時最重要的，也能表達自己的不愉快和委屈(指責型的優點)，不必刻意犧牲「自己」的那一塊。

文章來源：http://hfnaturefarm.blogspot.tw/2010/12/blog-post_07.html