

活動訊息

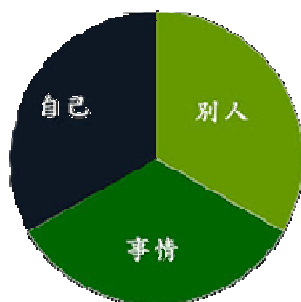
- ◇ 102 學年度甄選入學 (個人申請) 簡章：102 學年度甄選入學 (個人申請) 招生簡章總則、附錄及其他事項 (如參加術科考試校系一覽表等) 已公告在 102 學年度大學甄選入學委員會網站 <https://www.caac.ccu.edu.tw/caac102/index.php>，請至該網頁左方「簡章公告」選單，逕行查閱。另外，校系分則查詢系統已於 11 月 8 日開放查詢。
- ◇ 高三家長升學講座：輔導室將於 12 月 15 日 (星期六) 當天辦理高三學生家長升學講座，講座內容包含：102 年大學多元入學制度及變革說明、「繁星推薦」校內作業辦法說明、「繁星推薦」「個人申請」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踴躍參加並於 11 月 19 日 (星期一) 將回條繳回輔導室，以利統計人數。
- ◇ 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。講座之報名表將於下週發放，歡迎有興趣之高一學生踴躍參加。

心知心文區

掌握人際溝通的三個要素：創造雙贏 part 1

基本的 EQ 技巧，是先處理心情，再處理事情。

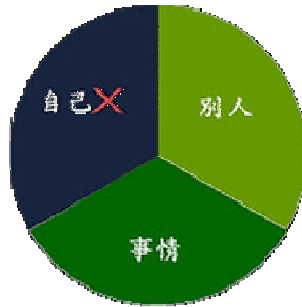
人際溝通的技巧，則是要在顧及雙方的心情下，再談事情，同時兼顧三個面向的平衡。這樣的基礎下，溝通的效果會比較積極、正面，且比較能夠創造雙贏。換言之，人際溝通的三個要素，是自己、他人和事情。自己，指的是了解「自己的困難、想法和情緒」。他人，指的是能夠同理「對方的困難、想法或情緒」。



探索原生家庭對人的影響，而享譽全球的家族治療大師薩提爾 (Virginia Satir) 指出，當我們面對壓力時，會出現 5 種習慣性的反應或求生存的姿態，也就是 5 種人際溝通的型態，包括討好、指責、超理智 (電腦)、打岔及一致性。

【討好型】

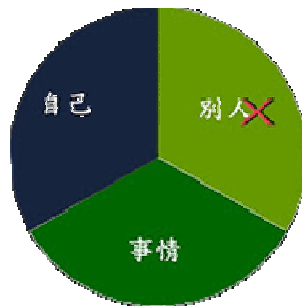
慣於採用討好型溝通方式的人，在人際溝通的三要素裡，忽略了「自己」的那一塊。也就是，忽略了自己的想法、情緒或困難，而只關注「他人」的困難、想法或情緒，以及討論的事情。溝通的三要素裡，缺了「自己」這一個立足點。



討好型的優點，是關心別人，對別人的需求敏感。至於討好型的缺點，為了維持很無助、軟弱的身體姿勢，討好的姿態，需要耗費龐大的能量，容易引起很大的焦慮。這類型的人，容易有低落的自我價值。長期，甚至會產生很多身心的不適症狀。

【指責型】

慣於採用指責型溝通方式的人，則是明顯忽略「別人」那一塊(別人的困難、想法及感受)。



指責型的優點，是表面上的自我肯定。這種型態的溝通方式，在公司或組織的會議當中，最為明顯。這樣的溝通場合裡，老闆或上司佔有絕對的主導地位，下屬的那一塊往往被忽略。而且，事情能否順利完成，才是首要的考量。指責型溝通型態的缺點，很容易經歷內在的孤單感，甚至失敗感。身心上，都會有許多的後遺症。

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

★開竅新觀點—

想想看：在人際互動中，你常用的溝通型態是哪一種呢？若你想在人際互動中照顧到自己的內在感受亦想關心別人的需要，同時又可以妥善處理事情，該如何與人溝通呢？

