

## 朋友多卻總是孤單？帶你從交友五歷程，發展一段真心又真實的關係

心靈花園

文／諮商職涯暨學習發展輔導中心

家豪平常人緣甚好，是團體中的開心果，社群網路上常見與朋友相約出遊，但常在家豪遇到難過、痛苦或是無助時，找不到一個真心的朋友談話，心中感到空虛寂寞…不知道家豪的問題是否也與你遇到的狀況相似呢？雖然身邊朋友多，但會真正主動關心、彼此分享心事的朋友少之又少呢？現在我們就看看在人際上該如何建立真心、真實的關係吧！

先來了解人際關係發展五階段

人際關係需要時間及精力加以維持。關係緣於接觸與探索，因此想要良好的人際關係，就必須透過彼此相互認識。人際關係中重要的特性便是他的不斷變化，根據 Joseph. A. Devito (1983) 人際關係發展分為五階段：

(1)接觸期：人際關係的開端，雙方初次見面，彼此打量對方。

(2)涉入期：若彼此初期的接觸感到滿意，會進一步相互探索對方的興趣以及更多訊息，並試驗接觸期的看法是否正確。若想更進一步了解對方，會選擇繼續互動，增強關係的涉入程度。相反，如果發現有許多相異處，則彼此可能漸漸疏遠，終止感情。或者停留在涉入期，成為普通朋友。

(3)親密期：為人際承諾階段，可能有承諾、相聚時間增加、談話內容更深入。此階段可能繼續維持親密關係，也可能因為感受到束縛，而回到涉入期；也有可能因為彼此相處的摩擦與誤會，讓關係進入惡化期。

(4)惡化期：會發展至此階段可能是因為雙方聯繫的力量減弱，亦可能是外在因素或突發事件的影響，有時關係甚至會立即終止。當雙方發生衝突時，有無找到適當解決及溝通方式，皆會影響後續發展。

(5)解離期：關係解離的原因可能是因為時空或情境的限制，自然由某一個階段終止。也可能因為親密期後，因為感情關係惡化，導致關係終止。人際關係的解離對不同的人有不同的感受，有人感到無比痛苦，有人反而覺得是種解脫。

## 如何發展真心又真實的關係

良好的人際關係是我們快樂的泉源，我們掌握好與人交往的技巧，有助維持一段真心又真實的關係唷！

### (1)當個好的聆聽者

聆聽是關係建立的首要步驟。許多人會一開始不停地談論自己，會希望對方對自己多認識，但關係是相互的，你也需要專注聆聽他人想告訴你、想讓你認識的部分，從而加深與對方關係的親密性。

### (2)關心對方與眾不同的特質

在彼此談話的過程中，可多留意對方的特質及生活方式，以好奇的態度告訴他們你注意到的部分，能夠加深你們的情誼，比如「我有注意到你喜歡走在人的右手邊耶！你有發現嗎？」、「你講到某某某的時候，都會笑耶！」。

### (3)溝通是關鍵

與聆聽相當的就是溝通。聆聽是單向的，而溝通是雙向的，如果能用開放而誠懇的溝通方式，可激勵他人與我們維持聯繫，像是找尋與對方重疊的興趣，然後與對方分享他感興趣的部分，漸漸的，對方也會想分享他所知道的，就成功達成雙方一個溝通管道。另外，我們與別人溝通時，可先留意對方的優點及值得欣賞的地方，鼓勵自己多表達「真誠」的讚美，同時主動說出鼓勵或支持的話，可以運用：「我欣賞你…」來表示讚賞，提供支持和友誼，也讓我們建立有意義的連結的好方法。

最後，想要告訴你，與人建立關係原就不容易，但大學生活就像社會的縮影，需要你跳脫出高中時期的人際互動模式，試著主動與人相處和認識，但當我們遇見不如意時，我們會發現，身邊的朋友變少了，而留下來才是真正的朋友，這時，也邀請你好好把握這段關係。希望你能找到適合的方式，建立一段屬於你的人際關係唷！

2020/10/04