

## 良好的人際關係 ■ 學生輔導組葉安華

專題報導

心理專家馬斯洛 (Maslow) 在「需求理論」中指出，人類在滿足生理需求後，會繼而追求心理需求的滿足，希望有安全感，感受到被愛。心理上的安全及被愛的感覺，主要是來自於一個良好的「人際關係」。這或許就是為什麼「人際關係」一直都是如此熱門的話題，坊間也越來越多探討人際關係的書籍及講座，教導人們如何增進人際關係及溝通技巧。這是一個很好的現象，讓社會上汲汲追求名利的人，能停下來關心自己與他人之間的關係。但坊間這方面的資料多半以翻譯書居多，內容乍看之下頗有道理，實際上運用起來，卻因國情文化不同而稍嫌不切實際。事實上，在我們的社會裡，擁有良好的人際關係必須先滿足兩大前題：

## 一、認識並接納自我

你認識你自己嗎？你是個堅持自我原則的人還是很容易被別人說服？你很容易去批評某人或某些現象嗎？你容易接受別人對你的批評嗎？你的情緒通常是如表達的？當某人表現比你好，你會嫉妒嗎？

誠實地面對自己，才能真正地認識自我；了解自己的性格特質之後，試著讓自己去接納「原來的我」。我們從小到大均有其存，但我們均沒有被教育「如何的妥善處理與這些規範相衝突的情緒」。如我們被教育「別的同學表現比我好，我會嫉妒他。」

他處消時響的定。跟一就定影係會突。以唯後不，關社衝。可，抑，盾際被的。就緒壓中矛人些我。點情被活的養那自。一的為生你培己少。力許因常造是自減。多不不的，自接，。要所些你動納。它。只範這在互接份理。我規但，的並部處。係道」深他認」當。關於它心與，納適。有對抑你你此接並。沒們壓在擾因「，。但，我「存騷。是緒。的。就是會，係其情。免了式還出際，好。難好方它現人步不。是樣的。浮的一為。這一理失的你第義。

## 二、接納別人

納更對個特論格數與，以。接能含每的不性多人語可。與就包，在，絲在別與你。己係，易潛係一但納評，。自關性容的關有；接下同。識際體不予立若劑何人認。認人整並賦建，化如他示。在的的點被緣得催。對表。此好方這所有難了的易不。因良對到時人屬入性輕並他。那，接要做生兩已加同場納同。係，接要出，係於立接認。關人指，人響等關多度。要的別是等個影生段是角提定。人納人表其所師這異的前一。他接別外受環境、為差己大不。與著納、均環友是別自一但。你試接吐，長朋然個從的，。是能謂談格生、當，不係法。的果所、性在子，中，關想。指如。格與外親，係異好的。係後了性後、類關差良方。關係之步的思日妻法際的立對。人他進方的質是或的自是接。

運通，何。再溝人如。時等的，。此饋己人。係方解方。關係對了對。人給予不納。的時一能。錯隨想不。不，試個。有言。一。擁語果？。已體效語？。應肢的體話。你意正肢的。提，注真的講。前聽達自方。大傾能到對。兩地才意聽。這注，注傾。掌握專技巧專。

你氣的平或際定卻嗎人你  
，語服是麼人肯但關係。要  
程的舒定什在人，關係吧需  
過評不一到有別們際點；  
話批到不得沒被我一人一  
對是受係中你歡，的」別。  
的話感關係果喜解，他納的  
人的有際關如都了良「接要  
他說沒人際。人人份重、需  
與你有？人此。別一尊己所  
己？你後從如到望有多自你  
自多？時想是得希擁，解得  
你間多麼你多望都要間了可  
心時居什。不奢們想時去才  
關的饋的的差要我你點間你  
一天話回話對也不，。一時此  
一聽的對相人就人」花如  
，選是面在是別，別他多，  
，還正生定，方定解「你些  
建議多方發一麼對肯了給要一  
個時間對是什予去多需出  
一的給？，得到給少動，是付  
你話是方的想係卻少那關係人  
給說還地等不關，很？際為

2010/09/27