

# 和諧的人際關係

系所：陸上運動技術學系

體操隊 一年級

姓名：蔡欣倫

指導老師：陳光輝 老師

9

生活白皮書

新自覺·新啓蒙·新自由

# 和諧的 人際關係

Dianne Doubtfire 著 ● 周又方 / 譯



# 大綱

- ▶ 什麼是人際關係
- ▶ 交談
- ▶ 肢體語言
- ▶ 目光的接觸
- ▶ 與陌生人交談
- ▶ 聆聽
- ▶ 棘手的人際關係
- ▶ 交流
- ▶ 和自己相處
- ▶ 警覺和反應
- ▶ 創造性的心靈想像
- ▶ 溝通的定義
- ▶ 建立良好的人際關係

## ▶ 什麼是人際關係

個人與個人之間或個人與團體之間相互影響的行為就叫做人際關係。

## ► 一. 交談

交談並不只是語言的交換，還包括微笑、凝視、輕柔的接觸、耳語與笑聲。



## ▶ 1. 肢體語言

從我們坐的方式就能傳達訊息。

心靈與身體的放鬆是個祕訣，如果解放心靈，  
投注於目前的談話，同時也能使身體放鬆。

## ▶ 2. 目光的接觸

這可能是身體語言最重要的一點。

如果你不看著對方，那與人相處根本是不可能的事。



### ▶ 3. 與陌生人交談

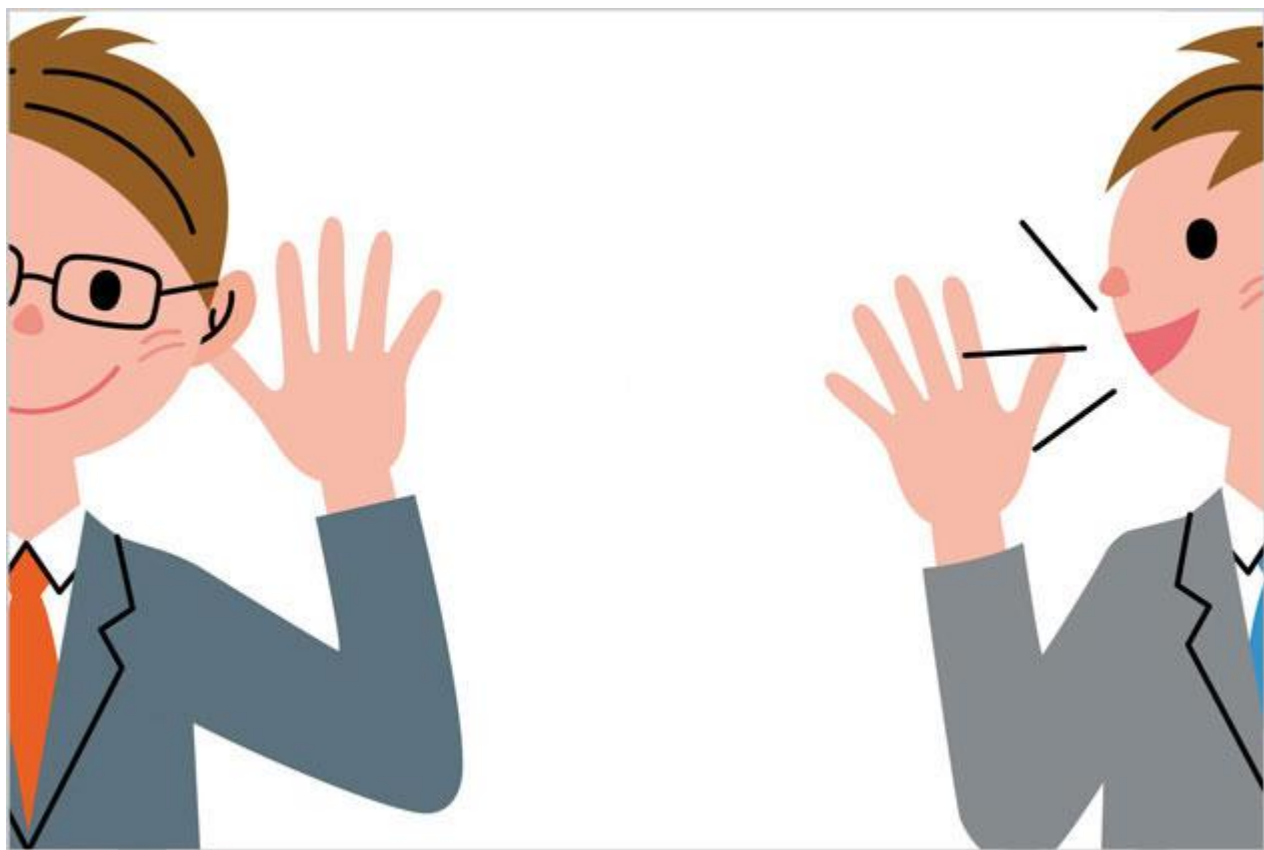
對未知的恐懼是生命中一個現象，而陌生人常使我們退縮，因此我們必須設法消除不自在，讓別人感到自然，這是使我們都能感到自在的最好辦法。





## ▶ 二. 聆聽

聆聽是一種非常特別的技巧，它也許不是天生自然的技巧，但卻是可以培養的。



### ▶ 三. 棘手的人際關係

誠懇的溝通是所有良好的核心，還有其他什麼能令我們得到內心的瞭解以及找到共同的基礎



## ► 交流

出色的口頭表達能力，其實是由多種內在素質綜合決定的。

## ► 四. 和自己相處

和別人相處大體說來就是解決衝突，創造和諧以及共同擁有合理性的快樂時光。

## ▶ 警覺和反應

我們對自己感受的覺察力都很高：誤解、  
汗辱、忽視等等，但有時卻對別人的感受  
不夠警覺。

## ► 創造性的心靈想像

這也是一個廣為人知的復原方法，而且有顯著的治療效果，甚至是對付癌症。



## ► 溝通的定義

溝通是人與人之間傳遞情感、信念和想法的過程。



## ▶ 建立良好的人際關係

1. 溫暖與關懷
2. 尊重與體諒
3. 善解與包容
4. 將心比心
5. 讚美與鼓勵
6. 面對衝突



## ► 結論

事情有時候並不如我們想像的容易，我們都必須跟難以相處的人相處，有時候跟不快樂，需要幫助的人溝通時，也備感啟齒之難。

# 為什麼要分享這本書



這本書讓我學到了



# The End

## 謝謝大家的聆聽

