

Guidance.com Issue 2



Theme: 人際關係&溝通

Content:



1. 人際關係小故事 

2. 改善人際關係及與人溝通的小秘訣 

3. 人際關係小測試 



1. 人際關係小故事

人與人之間的相處，是一門大學問，俗語說：「世事洞明皆學問，人情練達即文章。」必須要通達人情世故，才知道怎樣與人相處。

首要致力於修養自己的品德，增進知識，開拓社交人際關係，懂得善解人意，明瞭對方個性及喜惡，體諒別人的弱點，顧及人家的自尊心等等，都可以溝通人際關係和增進感情。

言行舉止要合於節度，假若不留神在言語、行動上冒犯、傷害，引致對方不快，會損及友誼，招致傷了和氣。我們應要忍耐，寬容處理原諒對方，如果起因只是不小心，以後應當改善，若然是惡意的，那麼作惡之人必有惡報，會受人鄙視或討厭。

以下引述一則，有關朋友相處的**故事**，與大家分享共勉：

從前有甲乙兩家好友，他們雖然不是住在同一城市，但感情深厚，所以每逢新年，甲的全家上下，就會總動員到乙家拜年，甚至連所養的狗旺財也跟著去。乙家人跟著回拜。雙方很是親切熟絡。

但是好景不常，有一次，雙方為了一點小事情，彼此傷了感情，就斷絕來往。新年來臨，炮竹聲連綿不絕，旺財慣常地跑到三十哩外的乙家。牠到達的時候，已經是傍晚。

旺財又怎知道是什麼一回事？乙家的人，喜出望外地說：「噢！旺財來了，他們的狗旺財來了，他們一定是要與我們和好，大概他們馬上就到了吧！天晚了，要吃飯呀。」

大家匆匆忙忙地準備飯菜，等著，等著，然而甲家的人直到第二天都沒有來。

乙家的人不放心，以為發生了什麼意外，便跑到甲家一問，才知原來只是旺財自己跑去的。狗隻尚且不忘從前的友情，何況是人呢？兩家的人都覺得很慚愧，再度互相拜訪，大家歡笑言談，終於和好如初。

所以，如果有小誤會，最好從速處理，以免釀成大錯。



2. 改善人際關係及與人溝通的小秘訣



超越自我—人際溝通

你不是一座孤島，維繫人與人之間的情誼，最重要的不是技巧，而在於誠信。

人際關係基本技巧

你不論斷他人，他人就不會論斷你。 不批評、不責備、不抱怨
給予真誠的讚賞與感謝

人類本質最深遠的驅策力：「希望具有重要性。」
諂媚阿諛者正是告訴別人，他自己是怎樣的一個人。

使別人喜歡你的方法

1.真誠的關心他人。

藉著對人表示關愛而贏得許多朋友，卻很難因著吸引別人的注意而交到朋友。

2.經常微笑。

強迫自己微笑，別害怕被誤解，也別浪費時間想敵人的事。

3.姓名對任何人而言，都是最悅耳的聲音。

贏取別人好感最顯著而又簡單的方法，便是記住那人的姓名，並使他覺得具有重要性。

4.聆聽。鼓勵別人多談他自己的事。

要專注眼前同你談話的人，這是對那人最大的奉承。

5.談論他人感興趣的話題。

亦可擴大自己的生活領域。

6.衷心讓他人覺得他很重要。

同人們談談他們自己。表示一點讚賞和真誠的感謝，可得到助人的快樂，這感覺將長存心中。

7. 讓別人的想法和你一樣

唯一能自爭辯中獲得好處的辦法是避免爭辯。

8. 對領導者的建議

凡事皆以真誠的讚賞與感謝為大前提。

9. 指證別人錯誤的方法：聽過讚美後，通常較易接受批評。

以間接的語句指證他人的錯誤，才不致引起怨忿，讚美後面沒有「但是...」(附加反語)。

先說自己錯在那裡，然後再批評他人。

聽別人數說我們的錯誤很難，但假如對方謙卑的自稱他們也並非完美，我們就容易接受了。

用問問題來取代直接的要求。

這方法容易讓人改正錯誤，可以保持個人的尊嚴、自覺和具有重要性。這方法贏得合作，不是背叛。如果是你錯了，立即斷然承認。先自我消遣，別人較不追究你。還會給人崇高、喜悅的感覺。

只有讓步，才會得到更多

以友善的態度開始。

與人交談沒有恫嚇，沒有高壓手段，沒有強迫說明的企圖。設法使他立即說：「對，對！」

與別人交談，不要討論你不同意的事。要先強固你所同意的事。因為你們是在為同一結論而努力。你們相異之處是在方法，而不在目的。

存入六種感情存款

1.了解別人 唯有了解並真心接納對方的好惡，始可增進彼此的關係。

若欲為人所了解，就得先了解別人。

2.注意小節

一些看似無關緊要的小節，如疏忽禮貌，不經意的失言，其實最能消耗感情帳戶的存款。

3.信守承諾

就算客觀環境不允許，我依然勉力實現諾言，知其不可而為之。

4.闡明期望

所有人際關係的問題，都源於彼此對角色與目標的認識不清。對切身相關的人，我們總會有所期待，卻誤以為不必明白相告。

在關係開始之初，就明確了解彼此的期待。

5.誠懇正直

背後不道人短，是誠懇正直的最佳表現。

能否以愛心與一貫的態度誠實對待一人，都看在其他九十九人眼裡。

6.勇於道歉

由衷的歉意是正數，但習以為常就會被視為言不由衷，變為負數。

一對一的人際關係

為一個人完全奉獻自己，勝過為拯救全世界而拼命。因為群體服務，遠不及建立私人關係需要更多人格修養。

3.測驗您的人際關係



1.) 電梯口有四個人在等候電梯，但電梯已來，卻有一人未乘，請問此人為何不乘坐呢？

- A. 客滿了，無法再擠
- B. 其中有討厭的人，所以不願搭乘
- C. 在等候搭電梯下來的朋友

A. 你可以控制自己的情緒，而不會過度任性，雖想和某人吵架，卻一直忍著，不想和別人起衝突，而因此你也易顯得焦鬱不安。

B. 清楚地表現出對人的好惡，較易怒，你對於喜歡的人，雖然溫柔的表示關心，但是稍微不高興時，卻又顯得相當冷漠，此類型的個性大部份有些歇斯底里，常會使身邊的人感到膽顫心驚。

C. 你會考慮對方的心情再採取活動，是理智型的人物，凡事安全第一，絕不勉強行事，在與人交往時清楚地看清益友和損友的分別，受到四週的人所信賴，不會被自我情緒所支配，能心平氣和的和別人交朋友。

你本來是一個百病纏身的老人，經過學者專家的介紹，決定從注重養生之道開始改善體質，你覺得從哪一方面下手比較好？

- A.規律的生活
- B.飲食習慣
- C.定期運動
- D.培養興趣

A. 你的人際關係障礙就是不守信用。你很活潑好動，和你相處是一件快樂的事，因為只要有你在的地方，就少不了歡樂的氣氛，但是你總是說的多、做的少，只會耍嘴皮子，可是辦起事來，一點都不牢靠。

B. 你的人際關係障礙就是懶惰。不管找你做什麼，你都一付興趣缺缺的樣子，活力不足、生活缺乏樂趣，你應該改變自己的習慣，因為積極的人才能得到比別人更多的機會。

C. 你的人際關係障礙就是不夠熱情。你不喜歡勉強自己去做不願意做的事，是挺有個性的人，你覺得沒有必要對不喜歡的人陪笑臉，因此大部份的人都覺得你是一個冷漠、脾氣不好的人。

D. 你的人際關係障礙就是缺乏話題。和大家在一起，你總是找不到有趣的話題，或是你和其他人談話時，老是有話不投機半句多的感覺，所以建議你應該多多充實自己，懂的事情多了，自然就能和別人侃侃而談。