



德明科大辦理導師輔知工作坊（三）

贏得好人緣～如何協助大學生發展成熟的人際關係



圖：學務長致贈講師感恩錦旗



圖：講師與參與導師們互動情形

美國心理學教授霍華德·弗里德曼與萊斯利·馬丁經過 20 年的研究，從研究對象的生活習慣中總結出對壽命的決定性影響因素，其中列出的決定人類壽命 6 大因素中，「人際關係」赫然排在第一名！研究表明，人際關係的重要性遠遠超乎想像，人際關係可能比水果蔬菜、經常鍛鍊和定期體檢更加重要。而哈佛大學醫學院的另一項針對 268 名男性進行調查研究中也發現：一個人生活中真正重要的就是和別人的關係。由是可知人際關係對人生發展的影響之鉅！正因如此，德明財經科技大學本學期第 3 場導師輔導知能工作坊，特別於 12 月 15 日邀請培果工作室首席講師曾培祐老師蒞臨講演「贏得好人緣～如何協助大學生發展成熟的人際關係」，希望藉由老師的專業，提升導師們對大學生人際關係的輔導知能。本次工作坊課程，考量新冠疫情逐漸趨緩，以及參與導師們的熱切參與之心，本次活動特別於該校國際會議廳以實體方式舉行，總計有 133 位老師參與。

曾老師一開始破題便直指人際關係的核心重點：1.積極主動的提供自己的資訊，是產生熟悉感和信任感的關鍵；2.大學生很少有聚在一起的場合，所以很難交流彼此的訊息，因此很難產生熟悉感和信任感；3.就算聚在一起了，也因為不諳溝通技巧，導致無法達到透過交流訊息，而拉近彼此距離的效果。所以大學生的人際關係經常不如預期的好，有鑒於此，導師如果要介入讓大學生發展成熟的人際關係，主動創造學生們交流訊息的時間很重要。而創造彼此交流的時間有兩大關鍵，關鍵 1：大家聚在一起的空間；關鍵 2：能夠交流的話題和方法。老師特別提出了 9 種破冰的引導「模板」，讓導師們可以於班會或導生活動時間運用。

最後，曾老師提出在共同聚會時間，可以一次提供一題模板，讓每位同學都分享自己的想



法；曾老師建議帶領的導師身先士卒，以身作則先分享示範，這樣子同學會更有意願來分享。曾老師也提醒，一開始同學都是簡短分享是可以預料的，但隨著每次聚會的分享，讓同學養成習慣後，慢慢的會有同學越分享越長，這時不用刻意阻止，也可以一次聚會只有一到兩位同學分享，就算同學沒有上台，只要聽其他同學在台上分享，都能拉近彼此的距離。曾老師說人際關係不是一次兩次就可以培養起來，但只要能開始漸漸地就會看到效果。活動就在曾老師幽默風趣，循循善誘中圓滿結束。

聯絡人：學務處學生輔導中心楊慧真主任，聯絡電話：(02) 2658-5801ext:2230