



德明科大舉辦「關係不卡關~愛要好好說」性別平等班級座談



圖：講師演講實況



圖：同學認真聽講

德明財經科技大學學生輔導中心為幫助學生避免在親密關係中無效溝通導致關係走樣，練習以嶄新的方式和自己與他人對話，進而學會正確的溝通方式，本學期特別邀請陳韻如、黃暉超、魯婷、吳宛亭心理師蒞校帶領「關係不卡關~愛要好好說」班級座談活動，分享關係經營的技巧，共計辦理 6 場次。

和關係親密的人，在相處溝通中情意互通的感覺，最能讓人感受到生活的美好。但關係再親密的人，也會因為各種原因而產生小摩擦，如果雙方都使用錯誤的溝通方式，開始互相辱罵、指責、埋怨對方，衝突會持續升級，結果因為小事不歡而散。為了減少錯誤溝通產生的衝突，心理師介紹了非暴力溝通的四個要素：觀察、感受、需要、請求。(1)觀察：不帶評論客觀地說出所觀察到的具體行為。(2)感受：清楚明確表達自己的感受，也是一種提醒對方感受到我們的心情。(3)需要：感受是源自於內在何種需求未被滿足，辨識自己感受後面所隱藏的需求。然而我們都會用批評表達不滿，而不是直接說出自己的需求是什麼。(4)請求：希望對方所做的具體調整行動。心理師也藉著實例帶著參與者練習，希望可以透過非暴力溝通的技巧，誠實表達自我同理聆聽他人，不再雙方之間的對決而是達到真正的對話理解目的。參與學生表示「正確的溝通才不會累積錯誤」、「人與人之間更友善的溝通會更有效率」、「人與人的相處是一輩子的功課，因此學會正確的溝通是重要的」、「學到正確溝通技巧」等，同學們紛紛表示期待未來還能參與類似的活動。