



德明科大舉辦「這樣吵架 hen 可以~如何吵出好關係」 班級座談活動



圖：「這樣吵架 hen 可以~如何吵出好關係」班級座談活動照片

關係中總免不了衝突，陷入情緒時，非但達不到溝通的目的，也可能讓關係破裂。如何覺察自己在關係中的需求與情緒，辨識雙方的表達模式，進而將爭吵轉換成有效的溝通，是經營關係的重要秘訣。德明財經科技大學學生輔導中心特於本學期辦理性別平等教育班級座談活動，以「這樣吵架 hen 可以~如何吵出好關係」為主題，邀請林培欣心理師、胡丹毓心理師、吳宛亭心理師蒞校演說，活動共計五場次。

講師一開始先澄清一般人對於吵架的迷思，包含：吵架只會傷感情、凡事應該以和為貴、吵架代表雙方合不來...等，並解說吵架的歷程通常先源自一方的需求未被滿足，而被激發出生氣、失落的情緒，在口語表達與情緒傳遞過程中，演變成輸贏、對錯的爭執。接著講師透過「衝突檢核表」引導同學依「衝突事件」、「衝突原因」、「衝突方法」、「情緒反應」，檢核個人對衝突的反應模式。講師強調每一種反應模式，都有其相對應的優勢與缺失，重要的是如何讓自己在不同的情境中，有更多反應模式可以選擇，不再受限於單一方法。最後，講師提供同學們應對爭吵的秘訣：一、「暫停」，暫停無效並會傷害關係的行為。二、「覺察」，學習覺察與辨識自己的情緒與需要。三、「表達」，不帶指責與批評地把自己的感受表達出來。四、「傾聽」，張開耳朵聽進對方要求下的「需要」，並找出雙方共同在乎的。五、「一起想辦法」，觀看自己能為對方做些什麼。講師提醒同學允許每個人都擁有自己的狀態與感受，不一定要彼此認同，但願意共同合作，才能避免陷入關係的僵局。

本次班級座談活動共計 186 位學生參與，參與學生反應熱烈，包括：「學到當情緒來了，可以怎麼處理，避免不必要的衝突」、「認識衝突發生的原因與意義」...等等。並期待未來該校學輔中心再度舉辦相關議題的活動或講座。

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

秘書室 敬啟