德明科大舉辦「吵架必勝心法~關係經營再進化」性別平等工作坊

圖：工作坊成員合照

圖：成員參與活動情形

德明財經科技大學學生輔導中心重視學生情感教育，為培養學生因應人際關係衝突的策略並提升關係經營的能力，於 11 月 21 日邀請鄧年嘉心理師蒞校帶領「吵架必勝心法~關係經營再進化工作坊」。透過工作坊團體活動形式，帶領學生深度學習，內化於在日常生活中運用，改善與親近他人的互動關係。

鄧年嘉心理師以家族治療大師薩提爾(Virginia Satir)理論為本次工作坊主要架構，帶領成員學習溝通姿態的概念，了解自己在面對壓力時的慣性模式；接著帶領成員認識內在冰山隱喻，學習探索自己內在的狀態，了解自我可能的衝突；當熟悉探索自我冰山後，便可再試著了解他人內在冰山的狀態和彼此異同處，增進彼此連結，改善溝通品質。最後鄧心理師特別提醒學習「轉化」的重要性，練習以不評價、正向觀點重新解讀，創造三個例外情境，彈性鬆綁過度僵化的「應該、不應該」信念，擁有更多選擇的機會。

在鄧心理師帶領下，該校參與學生相當積極參與活動，反應熱烈，收穫豐富。參與的同學表示「透過活動更認識自己內心真實的想法」、「了解人際衝突的類型」、「最喜歡自我冰山探索的體驗過程」，同學們紛紛表示期待未來還能參與類似的活動。

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