



德明科大舉辦「同理心·懂你心」人際溝通班級座談



講師帶領同學示範同理心技巧



同學認真聆聽演講

德明財經科技大學學生輔導中心為幫助學生擁有更好的溝通能力與健康的人際關係，本學期舉辦「同理心·懂你心」班級座談活動，邀請管珮君心理師、林佳慧心理師、鄧年嘉心理師蒞校演講，共計辦理 5 場次，有 189 人次參與。

知名心理學家阿德勒認為「所有的煩惱都來自於人際關係」，尤其在大學階段人際議題是常見的壓力來源，本次講座從人際溝通中最重要的元素「同理心」切入，同理心是一種設身處地、换位思考的能力，帶著好奇的態度觀察，打開心胸傾聽他人想法，先放下自身目的性，試著真誠不帶批判的理解對方後，才尋求對方的理解或提供合理的協助。接著講師分享表達同理心的技巧，如重述語句、反映對方的感受想法、用自己的詞句表達理解、非語言訊息及不要太快說道理給建議等，並引導同學示範練習，獲得良好的迴響。

另外講師也提醒，同理心是可以透過練習而培養的，經由覺察和接納自我情緒，增加不同生活體驗與觀點，避免無意識的給對方貼標籤阻礙同理心的發揮，學習觀察與探問他人的想法感受，也學習接受和體諒每個人都有不同的溝通習慣。最後，更叮嚀要練習將同理心延伸至自我，好好表達自己真實的需求，善待自己與他人，拉近彼此距離，創造人際間更深厚的連結，擁有滿意的人際關係。

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