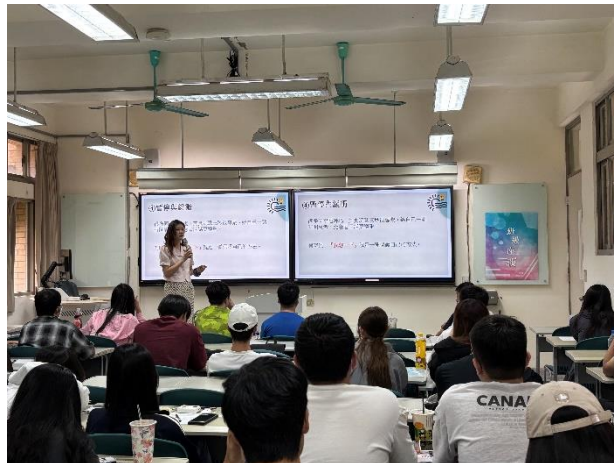




德明科大舉辦「新鮮人職場溝通術」班級座談



左圖：心理師與學生討論溝通情境實例



右圖：同學們認真聽講

為培養學生在職場中的人際溝通與應對能力，並學習面對挫折時的情緒調適與自我照顧策略，以提升整體職場適應力，德明財經科技大學學生輔導中心於本學期特別邀請孫吉菀心理師與許自蕙心理師，帶領「怎麼開口不出事，新鮮人職場溝通術」班級座談活動，共計辦理五場次。活動透過經驗分享與團體討論，引導學生認識職場中常見的溝通困境，學習合宜且有效的溝通方式，並逐步發展屬於自己的職場溝通風格。

課程中，心理師運用影片欣賞、職場案例解析及情境演練等多元互動方式，協助學生理解在職場中與上司、同事及客戶互動時，可能遭遇的溝通挑戰，並從心理學角度說明影響溝通的常見因素，包括聚光燈效應、負面自動想法、薩提爾溝通姿態、溝通分析理論，以及雙方認知差異等。講師亦逐一拆解面對溝通困境時的實用應對策略，如先傾聽對方的想法並嘗試換位理解、以「我訊息」取代指責性語言、保持正向尊重的態度、進行適當的自我覺察、避免自我中心偏誤，以及留意非語言訊息等，協助學生評估溝通情境並做出適切回應。

活動最後，心理師提醒學生，溝通困難往往源自每個人不同的背景、狀態、立場與觀點，即使意見相左，仍可嘗試以開放的態度理解對方，並透過清晰表達以降低衝突與誤解。此外，面對實習或初入職場所帶來的壓力，心理師亦強調自我照顧的重要性，建議學生可透過「五感療癒」方式進行情緒調適，並善用校內外的心理支持資源，維持身心健康。



班級座談結束後，學生回饋熱烈，紛紛表示「對職場溝通有更清楚的認識」、「學習到在職場中如何開口表達」以及「更加理解表達的重要性」。多數同學對本次活動給予高度肯定，並期盼未來能有更多類似的學習與成長機會。

聯絡人：學務處學生輔導中心黃振芳主任，聯絡電話：（02）2658-5801 轉 2230