

國立空中大學花蓮中心 111 年暑期社工專班

《人際溝通的藝術——期末報告(實作篇)》

出題老師：彭聲傑(臨床心理師)

◎同學們！我們這門課的終旨不是多學了什麼知識，而是回到日常生活時，我們可以把所學應用到各式關係中。故本學期的期末報告，是給大家的一個邀請實作。

1. 首先，請你先在「父母關係」、「子女關係」、「親密關係」、「職場關係」跟「師生關係」間，選擇一個你想要實作，以增進、改善和提升彼此關係的主題。
(10 分)

2. 請簡單說明，為何你想要選這個關係主題？你想要實作的目標是什麼？(註：請大家選擇符合自己當前能力範圍可承載和消化的關係議題就好，即便只是很小的議題都可以。注意！請勿選擇自己目前處理不來的關係議題，以確保彼此的安全。)(20 分)

3. 行前準備：「傾聽」與「愛的回應」。

◎ 傾聽：好的溝通從「傾聽」開始。我們要怎麼聽？首先選個不被打擾的空間，兩人坐得放鬆舒服(散步也不錯喔！)。接著，我們「聽者」暫時放下自己的觀點和判斷，以平和、友善、好奇的態度聽對方說話；過程中我們先不評價他，只是專注的傾聽和感受，他是怎麼感覺的？他是怎麼想的？讓這位重要他人感受到，我們沒有評價他，只是在認真地認識他的感受和看法即可。

◎ 愛的回應：聽到對方後，我們可以給予他「愛的回應」。

1. 表達感謝：我們可以說：「謝謝你告訴我！」「謝謝你陪我！」「謝謝你上次給我的幫助！」「謝謝你好好聽我說……等！」
2. 說出我們對他的感受和想法的理解：ooo，我聽到你剛才說的你的感受跟想法是……。這裡的秘訣是，我們盡量使用對方自己的用詞跟看法來簡述給

他聽，讓他感受到我們有努力從他的立場來理解他。)

3. 溫和表達自己的感受和立場：OOO，我想告訴你我的心情和想法……。
4. 請求幫助：我希望跟你有好的溝通。你希望我怎麼跟你互動？怎麼調整？
4. 實作：你可以點三的提示，或你在前兩份作業中給自己的提點，或任何你自己思考後，決定採取的方式，去進行你的改善關係的實作。

(這題就不用回答了！祝大家實作順利！)

5. 實作最後：請對方給你一些回饋，你可以問他，你覺得今天的談話怎麼樣？你喜歡當中的哪個段落？你喜歡我怎樣回應你？請簡短寫下他給你的回饋：
(30 分)

6. 恭喜你完成實作了！不論你這次的經驗如何。我都要讚美你給自己跨出了一步！最後請你簡短分享，你覺得自己在這次的實作中，做得不錯的地方是什麼？你在這次的實作中學到了什麼？(40 分)