



## 輔導報報

發行人:陳明印 出版:國立基隆女子高級中學輔導室 (109年11月17日)  
指導老師:林佳慧 編輯群:李依嫻、張琪

### 主題：人際關係

#### ✚ 人際關係不順利的類型

人際關係不太好的，通常有兩類。

第一種類：比較自我中心。或許行事白目，或許不太在意別人，不過通常都不太會為此煩惱。因為不太在意他人的族群，常常能力很強，各方面也優秀。就算別人不喜歡他，也不得不與他合作。至於白目者，他們通常不會發現自己得罪人。

第二種類：他們的性格其實很敏感，在團體中，很容易注意到風吹草動與蛛絲馬跡，常從別人的眼神與話語中，不斷在注意別人對自己有沒有什麼「意見」。也因為敏感度很高，就會很希望自己能得到大家的喜歡。但這類族群的尷尬之處在於：明明自己面面俱到、謀求周全，但人際關係卻常常不太順利。

#### ✚ 人際關係最難的一課－教你建立衝突後「重新相處」的勇氣

##### 1.傾聽自己，要不要繼續這段關係？

先想清楚這個理由是否充分到需要花時間和心力去努力。

##### 2.完整勾勒，想達到的結果是什麼？

先是描述「可憐的我」，再來是指責「可惡的你」，最後才會歸結到「我和你接下來要的是什麼？」是回到過去的關係呢？繼續各說各話？或重新協議相處模式？

### 3.重要關鍵，對方是否也有修好的意願？

關係無法修好的癥結，常是雙方不同調，一方準備好了，另一方卻還沒準備好或根本沒意願。

### 4.做好被對方數落的心理準備

在啟動重新相處的動作前，要有會被對方懲罰、數落、囉嗦的心理準備，因為雙方心理建設的程度一定有落差，認知到這點，才不會因為回饋不佳，馬上就打退堂鼓。

### 5.設定時間停損點

關係修復需要時間，但時間到底需要多久？自己可忍受的極限到哪裡？如果尷尬期拉太長，能否承受得了不確定的焦慮感？雙方最好都默默在心中設定好時間停損點，當作啟動下一步動作的參考。

### 6.達成協議的必要

吵架有吵架的藝術，吵架者可以試著摸索自己的吵架風格，是有話直說？習慣在衝突當下把事情都講清楚？或是暗自生悶氣？脾氣一上來就無法好好討論，必須先暫時離開現場？

### 7.認清關係的新面貌

很多人都是在經歷衝突後才發現，原來對方真實的樣貌並非如原先所理解，這就是所謂「理想的幻滅」。但從另一個角度看，衝突的引爆點可能根植於自己不合宜的看法或印象。

### 8.建立破局的忍受度

衝突之後要重新相處，必須建築在信任和了解兩個前提上，少了這兩點，和解就較難成功。

### 9.無法逃脫的困境，都是自己修行的道場

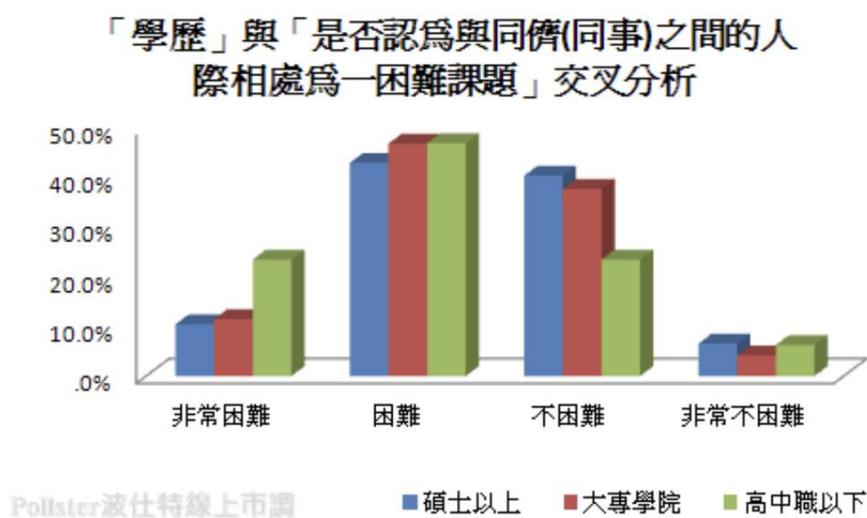
在學校或職場上，重新相處還是要回到「解決問題」、「清楚分工」上，只要有明確目標，就容易達成協議。



## 國健署調查：6%高中職學生 覺得沒有親近的朋友

不少學生經常感到孤單寂寞或人際支持低，心理健康值得關注。衛福部國健署近日公布調查，6%的高中職或五專學生表示一位親近的朋友都沒有，一成學生經常或總是感到孤單寂寞，一成一的學生曾計畫自殺，值得注意的是，男生的發生率均高於女生。

衛福部國健署 106 年度進行「高中、高職、五專學生健康行為調查」，抽出 60 所高中職與五專學校，透過問卷了解學生心理健康、在校情形、家庭支持等多項指標，共完訪 5296 名學生。



調查顯示，25.8%的學生表示同學並不和善且不樂於提供協助，有這種感受的男生占有所有男同學的 32%，女生則為 18.7%。10.3%的學生經常或總是感到孤單寂寞，男生發生率為 10.4%，女生為 10.1%。

5.1%的學生過去一個月曾遭霸凌，男生發生率為 6.6%，女生為 3.2%。6.4%的學生一位親近的朋友都沒有，男生占率為 7.7%，女生為 5%。過去一年曾計畫與嘗試自殺的學生分別有 11.1%與 7.9%，男生的發生率同樣略高於女生。

在家庭支持方面，49.3%的學生表示父母不知道自己空閒時間從事的活動，男生占率為 51.4%，女生為 46.8%；70.4%的學生表示父母不了解自己的問題跟憂慮，男生占率為 72.9%，女生為 67.5%。

台灣精神醫學會秘書長、林口長庚醫院自殺防治中心主任張家銘說，青少年階段身心劇烈轉變，容易發生人際與心理衝突，近年隨著電腦手機普及化，挑戰更多元。

當代學生花許多時間在網路社交平台，但虛擬世界的社交無法取代真實世界的社交，因此沉迷網路的孩子可能導致社交能力不足、與現實社會更疏離，且現實社會既有的霸凌問題也易隨著網路滲透到下課後的時間，影響更深遠。

### ✚ 問題討論與反思(請填寫在活動紀錄表上的延伸相關議題討論)

- 1.校園裡最常見的人際關係問題是？
- 2.如何面對人際關係的難題？

---

資料來源：

人際關係不順利的類型

<https://www.darecademy.com/article/view/id/16530>

人際關係最難的一課：9 招教你建立衝突後「重新相處」的勇氣

<https://www-cw-com->

[tw.cdn.ampproject.org/v/s/www.cw.com.tw/amp/article/5100161?amp\\_js\\_v=a6&amp\\_gsa=1&usqp=mq331AQFKAGwASA%3D#aoh=16034274428460&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&amp\\_tf=%E4%BE%86%E6%BA%90%EF%BC%9A%251%24s&ampshare=https%3A%2F%2Fwww.cw.com.tw%2Farticle%2F5100161](https://www-cw-com-tw.cdn.ampproject.org/v/s/www.cw.com.tw/amp/article/5100161?amp_js_v=a6&amp_gsa=1&usqp=mq331AQFKAGwASA%3D#aoh=16034274428460&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&amp_tf=%E4%BE%86%E6%BA%90%EF%BC%9A%251%24s&ampshare=https%3A%2F%2Fwww.cw.com.tw%2Farticle%2F5100161)

人際關係最難的一課：9 招教你建立衝突後「重新相處」的勇氣

<https://www.google.com/amp/s/udn.com/news/amp/story/6898/4102788>

圖片 1

[https://kknews.cc/psychology/b6e59m.html#google\\_vignette](https://kknews.cc/psychology/b6e59m.html#google_vignette)

圖片 2

[https://www.pollster.com.tw/Aboutlook/lookview\\_item.aspx?ms\\_sn=1529](https://www.pollster.com.tw/Aboutlook/lookview_item.aspx?ms_sn=1529)

圖片 3

[邊界](https://pngtree.com/so/邊界) png from pngtree.com

