

輔導報報

發行人：陳明印 出版單位：國立基隆女子高級中學 輔導室 2023年1月4日

指導老師：陳詠心

編輯：柯瑋琳

在《被討厭的勇氣》這本書中，哲學家告訴年輕人，「人類所有的煩惱，全都是人際關係的煩惱」。而正如這句話所言，無論是學生時期的校園生活，或是成為大人以後進入的社會與職場，人際關係都與我們的生命緊密而不可分割，深深影響著生活中的每個部分。

不過，人際關係究竟為什麼這麼重要？它的背後具有什麼功能或意義嗎？在一段關係中，我們又可以做些什麼，來維繫一段關係，或是避免友誼的消逝呢？



1. 提高人類生存機會



- 從社會心理學的角度去探討
- 遠古時期：唯有與他人合作，才能獲得更多的食物、躲避各種潛藏的危險，提高活下來的機會。友誼的建立，有利於人類的演化。
- 現代人們：朋友能在我們心情低落、遇到困難時，提供我們安慰與幫助。

2. 助於青少年社會心理發展



- 心理學家艾瑞克森提出
- 對於青少年來說，同儕的觀點與行為，會深深影響著我們的言行舉止。
- 同儕也會影響我們對於自己的自我認同，也就是我們怎麼看待自己、對自己有什麼感受與想法、是否喜歡自己等。

3. 提供歸屬感的基本需求

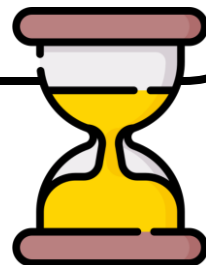


- 心理學家馬斯洛所提出
- 人們雖然有時候也喜歡獨處（alone），但是沒有人喜歡長久的寂寞（lonely）。
- 身為群居動物的我們，內心深處其實都渴望自己成為某個團體中的一份子，與他人相互關心與照顧，感受到自己是被接納、被肯定、被喜愛的。

冷知識：友誼的時效性

我們雖然知道友誼的重要性，但平均而言，一段友誼究竟能夠維持多久呢？社會學家杰拉爾德·莫倫霍斯特進行了一個「人與人相遇的環境如何影響社交關係」的研究，結果發現：7年之後，只有30%的朋友處在同樣位置，大部分的人在7年的時間裡，社交發展規模非常穩定，每個人會用不同的朋友替換社交圈中的成員，而7年之後，大約只有30%的朋友處在同樣的位置。

換句話說，我們不得不接受一個殘忍的事實，那就是大多數友誼都比較短暫；所以，請好好珍惜現在仍和你保持聯繫，互相關心彼此的朋友吧。





友誼公敵

許多人常笑說「友情的小船說翻就翻」，在各種電視影劇中，我們也常看到本來十分要好的朋友，因為各種原因而漸行漸遠、分道揚鑣。不過，生活中究竟有哪些行為或因素，會對於一段關係造成負面的影響，讓我們的友誼產生裂痕？下方是網友票選【最容易讓友誼翻船的原因】前十名，你認同嗎？根據你的個人經驗，哪些因素對一段關係最傷？



No.1 當室友

No.2 借錢不還

No.3 亂開玩笑

No.4 放鴿子

No.5 輸不起

No.6 背後捅刀

No.7 有事不說

No.8 談政治、宗教

No.9 愛上對方

No.10 有活動沒揪

友誼的小船，

說翻就翻



常見友誼公敵類型



1. 不懂對方的心

- 習慣猜測對方想法
- 抱持太多的理所當然
- 害怕衝突，維護表面和平



對付秘訣

真誠溝通，確認想法



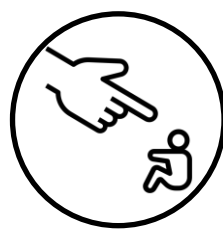
2. 超越界線：

- 超越溝通與相處的界線
- 侵犯到他人的私人領域
- 讓人感受到冒犯與不適



對付秘訣

尊重界線，拿捏尺度



3. 對人不對事：

- 把個人情緒帶入討論
- 帶有攻擊性的表達
- 擴大討論範圍



對付秘訣

對事不對人，理性溝通

培養「友誼力」

現在請花一點時間靜下來思考，在你的生命中，是否有能陪伴你一起大笑、一起談心、一起走過低谷，在困難時兩肋插刀的人？

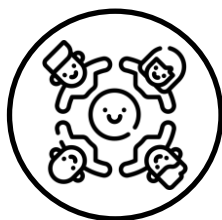
「友誼力」，就是你成為多少人這樣的朋友，而你又擁有多少這樣的朋友。友誼力之所以彌足珍貴，在於真正的朋友會為我們拿著一面鏡子，好讓我們看清自己的模樣，它不僅是一輩子的課題，也深深影響著我們是否活得幸福快樂。不過，我們應該如何去培養自己的友誼力呢？



友誼力的培養三步驟



1.檢視你擁有的友誼



2.建造你的人際關係



3.找方法支持關心的朋友

友情屬性小測驗

作為上班一族，還有3分鐘就遲到了，你需要到辦公室才能打卡，而辦公室在22樓，此時焦急的你，在電梯上會有甚麼表現？

- A.每次有人出電梯，都不停按關門鍵。
- B.緊盯樓層的變化，以便到達時立即衝出去。
- C.微微踱步或搓手，藉以紓緩緊張情緒。
- D.觀察人群，如果有熟人就打招呼。
- E.低頭發呆，不與別人有眼神接觸。



~測驗結果在下一頁的輔導報報~~

111學年度 第2期

主題：友緣來相會・感謝有你

A.義氣之友

十分有原則、講求效率，看不慣不公不義，在朋友眼中非常的講義氣，有時候會因為急性子，太過衝動而傷害到別人。

B.理性之友

十分理性，凡事皆知道進退，同時也嚴以律己。每當朋友有困難時，都會主動前來傾訴，但同時也因過於理性，不會輕易去冒險，只會呆在自己的舒適圈，朋友圈並不大。

C.鬼馬之友

相信直覺，想法常常天馬行空，同時也較敏感。在朋友眼中，是個滿有個性的人，讓人既覺得既厲害又有點看不透。在日常社交中，較難找到有共鳴的人。

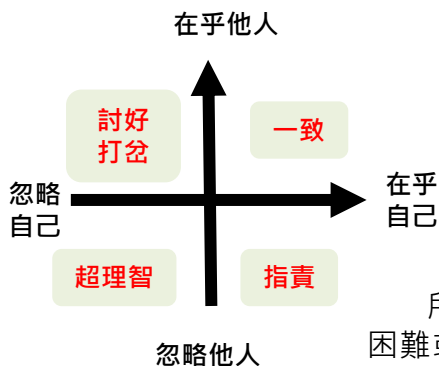
D.活力之友

典型的氣氛製造者，很會交朋結友，特別的開朗、有活力。人緣很好，但有時候會因過分遷就別人而傷害了自己，建議多為自己着想。

E.交心之友

個性內斂，非常沉默，是個很好的聆聽者。雖然話不多，但其實只是慢熱，認定了對方是朋友就是「一生一世」的友誼。建議別把保護色塗得太厚，多放開自己。

冷知識：朋友間的溝通指南



心理師薩提爾在他的冰山理論中提到，人們為了求生存、應對環境，會發展出對於一個事件的不同反應方式，以及與他人的溝通姿態。

所以下次，如果遇到了朋友間的困難或衝突，我們不妨先停一拍，思考自己與他人此刻的溝通姿態，或許我們就會找到答案，知道彼此的溝通究竟是哪裡出了問題。面對真實的自己，並調整溝通的姿態，就能成功化解友誼的危機。



參考資料

指責、討好、超理智、打岔 - 解析你總是如何應對他人 <https://reurl.cc/rZbWxN>

溝通姿態有4種，你是哪一種？ <https://reurl.cc/GXq8yy>

你找到珍貴的「友誼力」了嗎？ <https://reurl.cc/GXq0rp>

友情「撐過7年」才是一輩子好友！研究發現：每7年就會失去一半親密朋友 <https://reurl.cc/91A8Xj>

S.H.E暢談12年友誼路：上集、下集 <https://reurl.cc/7jAxyy>

人性的弱點：如何贏得友誼和影響他人的6大法則 | 好葉說書 <https://reurl.cc/4XD9yv>

6種原則，改善人際關係的溝通習慣 <https://reurl.cc/MXmEZK>

聊聊心理學-認識TA人際溝通分析理論 <https://reurl.cc/vmbNqe>

從心理學看「友誼衰退」！為什麼以前的朋友少再聯絡 <https://reurl.cc/EXNdnk>

長大了，朋友愈來愈少，關係心理學，留下來的，都是讓你最自在的友誼 <https://reurl.cc/7jAx3d>