



已不再支援「Adobe Flash Player」

【焦點新聞】本校與法國

本期摘要

NEW 校園焦點

陽明訊息

山腰部落格

課輔部落格

捐款芳名錄

副刊專欄

9歲的科學實驗

山腰電影院

閱讀旅行

實習甘苦談

相簿集錦



發行人：吳妍華
總編輯：王瑞瑤
執行編輯：劉柚佑
網頁設計：賴彥甫

NEW 校園焦點

本校與法國Universite de Rennes 1 簽訂姊妹校盟約

現正收看 洪有義教授演講「兩性溝通的藝術」

2008走入大山·與大山妹妹們的約定·衛福所通信志工與至善助學計畫

洪有義教授演講「兩性溝通的藝術」

什麼是兩性溝通的藝術，在一起難道就是會甜言蜜語變成雞同鴨講？瀟灑自由挑剔成邇邇隨便？不要在大嘆愛你在心口難開，積怨滿懷真難挨！一定要這麼「鬱卒」嗎？洪有義老師透過兩小時的談話演講，帶領我們窺探溝通的藝術。

洪有義教授於大學任教三十餘年，從事諮商輔導工作長達二三十年之久，演講時笑談男女都一樣『男怕入錯行，女怕嫁錯郎。』，如果兩個人在一起，離婚或分開比較好的話，洪老師作兩性輔導的話也不排斥離婚或分手，但是很多時候是兩個人溝通不良，輔導完後反而破涕為笑，要不要分開選擇權在他們手上，要考慮有沒有需要到離婚或分手的地步，所以輔導挽回是要幫助他們瞭解可能有更好的方法，不一定要分開才能解決問題。

兩性溝通遇到挫折時怎麼辦？挫折反應的方式，人都有挫折，一個兩性溝通一條正確的路，就是面對問題、解決問題、不逃避問題，但是很多人都是採取消極的態度，解決問題不代表洪老師想怎麼樣就怎麼樣，應該是洪老師怎麼作最適當最好，比如遇到感情問題，解決的方法也並不是一定能挽回感情；治療的過程中，是要讓他情緒得到疏導，精神得到支持，認知產生改變，慢慢就會自己可以正面的去面對。逃避只有一個好處，就是不必面對痛苦，但是痛苦只是被壓抑著，會更長久存在，所以逃避絕不是好辦法。



洪有義老師在講台上妙語如珠

直接攻擊，這是最容易做的幼稚方法，成熟人會考慮到後果通常不會使用直接攻擊的方法。間接攻擊也不好，例如遷怒，也就是碰到挫折以後不敢作直接攻擊，轉移到其他方面，比如在公司被老闆罵，回家遷怒在太太身上，然後太太不敢跟他計較就遷怒兒子，兒子孝順不跟媽媽頂撞進了房門就踢他心愛的小狗，小狗一氣咬小貓，小貓一氣就抓老鼠，這就是遷怒。另外還有如：壓抑作用、反向作用、退化作用轉換反應等諸多自我防衛的解決溝通挫折方式。總之，如果碰到不愉快或挫折，就找一些方式理由來掩飾度過，初期的話或少量也許不是壞事，可以幫助你免除面對問題的痛苦度過情緒維持自尊，但是長期下去就不好了，希望還是能面對問題解決問題。

友情是比較屬於開放的系統；愛情則是封閉性的系統，存在兩人之間。就穩定性而言，友情較為平靜，但愛情的不安定性則非常高；友情會比較平淡，是淡如水的，而愛情比較強烈有各種的酸、甜、苦、辣等感受。

容易產生兩人適應不良的影響因素可分為：（1）個性的不同，會造兩人彼此的適應不良，所以需要有一些適應時間，這就是談戀愛開始，如果是適應好就白頭到老，若適應不良就會分開。個性太過內向、喜歡

幻想、比較不會表達自己情感、大男人沙文主義者、太孤僻的比較會產生適應不良。(2)學歷、背景的不同等客觀或主觀的條件，這些條件會造成個人態度的不同；就主觀條件而言，是指男女雙方自己所擁有的一些個人特質，這些主觀條件會產生適應的問題，適應不良會容易造成兩人的分手；時空的阻隔也會造成分離；就客觀條件而言：1、家庭背景的不同，雙方家庭的因素也必須考量。2、宗教信仰的不同等，都可能造成情感上適應不良。3、介入，感情無法接受挑戰。4、受陷害、挑撥這樣的誤會而分開。5、因為了解而分開。因彼此的不瞭解而失戀或單戀而失戀，當情感在這方面遇到挫折，通常會產生二種情況：一是消極的反應；暴力行為，或自我傷害，或濫情，或藉酒消愁...等等負面行為。另一個是積極的方面；自我反省，或正面的思考和分析兩人的情況，或等待另一份感情。對於失戀情形產生時，建議各位不妨將它當作是一種感情的歷練，坦承情感上的挫折，並做好自我心理的建設，並可尋找適當的、正當的發洩管道，不要壓抑，可以積極的培養自己的興趣，或可尋找輔導中心抒解情緒，或者試著讓感情昇華。男女雙方最好的接觸方式是藉由學業、工作認識異性，學習和異性相處。

如何站在對方立場看問題，思考對方的角色問題，例如：他是你的男朋友，但他同時也是別人家的兒子，很多時候，他也必須面對種種的矛盾和衝突。當洪老師們覺得自己是受害者時，也試著去替對方想想，也許遭到挫折的並不是只有自己。如此，心理的怨懟便相對減少。



與會聽眾莫不聚精會神的聽洪有義老師精湛的譬喻

面對愛情的態度上，首先，自己的態度應自然、莊重、愉悅，此外，必須要懂得自我悅納，並表現出真誠、親切，但真誠的程度要能婉轉，避免造成關係的緊張。過份的侷促不安和自卑也會使彼此之間的關係僵化，所以要適

時的加入一些幽默感。培養幽默感，人總有不愉快的時候，幽默不是譏笑而是如何能化解那種尷尬的情況，所以用比較輕鬆的方式來化解人生中不愉快與尷尬。當事情發生時，先冷靜才能幽默的處理，而且幽默能夠化乖戾為祥和，幽默能化解尷尬的情況，幽默不是低俗的笑話，幽默更不是把自己的快樂建築在別人的痛苦上，所以幽默感對生活、對人生都滿重要的。

時下流行一句話：『我很醜，可是我很溫柔。』正好暴露出現代男女一個嚴重的心態-過份注重外表。試著看看週遭的世界，英俊的男人不見得快樂；美麗的女人也不見得婚姻幸福。

多去發現自己的優點吧！外表的美醜並不是唯一值得看重的東西！如果你能學著接納自己，學習自我悅納，那麼許多原本你認為沒有答案可以獲得解決了。瞭解自己無法改變的缺點，就要接納自己自我悅納，因為不能改變了，所以要很坦然接受自己，你才不會覺得別人在傷害你，才更能夠肯定自己，所以有沒有困擾有沒有心理健康，常不是自己客觀的條件而是主觀的感受，對自己主觀的感覺。一個人怎麼接受自己不能改變的短處，自我悅納是很重要的。洪老師演講中拿自己禿頭為例，洪老師自己也不喜歡，但是也沒辦法，雖然不夠漂亮，洪老師就想自我解嘲『聰明絕頂，絕頂聰明！』不要只看頭皮上面嘛，看頭皮下面比較重要！所以要坦然接受自己，不要看輕自己。像一對夫妻來找洪老師，先生說他太太都不愛他，洪老師想知道具體不愛他的事實，他說因為太太不給他摸胸部，後來詢問太太才知道因為太太是覺得自己胸部太小不是不愛他，所以這件個案是誰不愛誰呢？其實是太太不愛自己，造成先生對她誤解以為她不愛他，這樣多冤枉，所以一個人自己悅納很重要，要健康要快樂就要接受自己。

其次，要培養良好的人際關係（不論是異性或是同性）。必須要懂得如何讓別人知曉你的特質，平常也要用禮貌、熱心、溫和親善的態度對人。男女之間有許多衝突常常是因為自己根本不知道自己已經得罪對方才產生的。很多時候我們說出一些話，其實一點惡意也沒有，可是聽到別人耳裡，卻又完全曲解了我們的意思。所以我們說話時要考慮的，並不是自己是否有惡意，而是對別人是否會造成傷害。由此可知，人際間的溝通是非常需要技巧的，要能夠真誠又能夠不傷害人。另外要注意的是，當衝突開始時，切記言語不可太過誇張，更不可對其一切全盤否定。

男女的感情要能保持適當的距離，雙方更要能理智且自制力；對「性」要有正確的了解。「性」分為三個面向，1、生理（生殖能力與身體器官）；2、心理（愛、親密的表現，在適當時候表現出來）；3、社會（彼此的承諾是為自己行為負責任）。對「性」要有正面的認識，成熟的愛情是彼此都能成長，不是一種

貪圖生理的享受，在生理、心理和社會的協調；對「性」除了應有基本的認識之外，對於婚前性行為應該要隨自己的狀況而決定，男女對於「性」的需求不同，是男女該了解而共同面對、解決的。

最後，洪老師介紹溝通分析這種強調溝通的人格理論的應用。此種人格模式將每個人的人格描繪成，由三個自我狀態組合而成。每一個自我狀態以特定的方式來組織內在與外在的刺激，而產生了各自獨特的不同溝通方式。使用此模式（model）的交流模式分析（transactional patterns）提供了一項工具，用來瞭解和改變可能阻礙有效溝通之人際間（interpersonal）與人際內（intrapersonal dynamics）的動力情形。每個人都有「父母」、「兒童」與「成人」的三種自我狀態（Ego Statue）：(1)「父母」：「父母」是指記錄在腦裡的一些早期經驗－從出生到五歲前所有無可懷疑及強迫性之外在事件。它經常以偏執、批評和撫養等行為向外表現。「父母」的資料大多屬於「如何做」這類。(2)「成人」：「成人」就像是一部分析資料的電腦，處理「父母」、「兒童」和「成人」的資料，然後得到結論，其重要功能之一是到「父母」與「兒童」的資料，然後作可能性的評估和決定。(3)「兒童」：「兒童」記錄了無數個平生第一次，它包括了嬰兒的一切自然衝動，也包括早期經驗，早期行為反應的方式及自己和他心理地位的認定。希望透過淺顯的理論案例運用，可以協助大家選擇適當應變之道，並學習如何作有效之決策。

< 洪有義老師簡介 >

現任國立台灣師範大學教育與心理輔導系副教授，曾任中學教師、大學助教、台灣電力、中國石油、救國團、張老師、福特汽車、台灣松下、聲寶企業...等百餘家公民營企管顧問公司講師與企業機構心理輔導講座指導。

著作包含：【價值澄清法】、【助人藝術】、【團體輔導】、【心理衛生】、【經濟??? 超值婚姻】.....及學術論文等。

專長講授科目有人際關係、溝通協調、領導統馭、表達技巧、員工心理分析與輔導、兩性交性、婚姻諮商、壓力調適、情緒管理(EQ)、自我肯定、? 樂在工作、潛能激發、解決問題的技巧.....等。

< 秘書室整理報導 >

[\[←\] 回上一頁](#)

[\[⌂\] 回到首頁](#)

[\[↑\] 回到最上](#)