



電子報專欄

快訊



【校園焦點】范佩貞老師論文榮登The Lancet 期刊

- > 本期摘要
- > 校園焦點
- > 陽明訊息
- > 行政會報
- > 課輔部落格
- > 校園點滴
- > 捐款芳名錄

副刊專欄

- > 山腰電影院
- > 閱讀旅行

相簿集錦



這是什麼？

相簿適用IE6, IE7, FireFox, Safari
IE8請開啟「相容性檢視」瀏覽

校園焦點

范佩貞老師論文榮登The Lancet 期刊

2013年國際衛生醫療共識會

2013年全校英語聽力比賽

現正收看

「人際關係與溝通技巧」演講

《夢疊》黃羿欽個展

「人際關係與溝通技巧」演講

學校舉辦「培養職場軟實力系列活動」，6月20日邀請到心理學教授洪有義老師蒞校演講，主講「人際關係與溝通技巧」。洪有義老師畢業於師大教育心理系，獲得美國田納西州凡登堡大學博士學位。他曾任教於國立台灣師範大學教育與心理輔導系，擔任過救國團、張老師心理諮商輔導員及多家知名企業講座指導及心理諮商輔導。

洪老師說人類與生俱來就有「關係需求」，每個人都期待與他人產生情感上的連結，藉此確立自己的角色地位與存在的價值。在職場上領導者的風格、組織型態、成員互動，都會影響到公司及團體的氣氛。在每天的工作與生活中，我們要與形形色色的人打交道，這過程中就產生了人際關係的建立、衝突與溝通問題。

要如何建立穩固的人際關係？洪老師提醒大家，首先要有「同理心」，能夠設身處地的將心比心，就容易瞭解他人的想法；而且不要以第一印象推論他人，以偏蓋全；要有幽默感；要懂得彈性變通，大原則不變，細節可因時因地制宜。另外，在人格特質上，每個人都有個別差異，「自我瞭解」也是人際關係中重要的一環。了解自己的優點，發揮長處。了解自己的短處，改正缺點。對於無法改變的部分，要學習自我悅納。自我瞭解後才會產生「自信」～對自己有安全感，對別人有信賴感。在不多疑的情況下，才能建立正面的人際關係。



心理學者洪有義教授



內容引起觀眾共鳴



洪有義教授在台上賣力演說

洪老師又以「父母」、「成人」、「兒童」三種角色，來說明人與人之間，平行（互補）、交錯（交叉）、隱藏（曖昧）的溝通模式，並要大家在工作中化解壓力，面對挫折，以健康的心理處理人際關係。洪老師告訴大家，心理健康的人是樂於工作的、樂於與人交往的、是自我了解、自我悅納的、能與環境保持良好的接觸、能客觀的評估他人與認可他人，並且常保有『滿意』的心境。

