

人際關係

人際關係即為社交技巧，指除親屬關係以外的人與人交往關係的總稱，當中包括朋友關係、同學關係、師生關係等。人際關係的定義是人與人之間在一段過程中，彼此藉由思想、感情、行為所表現的吸引、排拒、合作、競爭、領導、服從等互動之關係，人際關係對每個人的情緒、生活、工作均有很大的影響。

綜合一些調查結果顯示，學生(青少年)最大的心理困惑(苦惱)是人際交往(人際關係)的困擾(不知道如何拓展人際關係)，令學生心煩意亂，因而對人生(生命)感到困惑。常見問題列表如下：

問題(一)：生活在自我世界裡，失去人際關係學習機會		
問題表徵	問題原因	處理策略
1. 沈默寡言，很少與同學交談。 2. 面對陌生人會退縮。 3. 說話緊張，無法完整表達自己的意思。 4. 獨來獨來，少有朋友。	1. 缺乏人際交往能力，不知如何應對。 2. 自我封閉，不愛說話。 3. 自信心不足。 4. 不喜歡與人打交道。	1. 從生活中刻意教導人際交往的良好方式。 2. 對他們進行自我肯定訓練。 3. 安排同學主動的與他們接近。 4. 透過小組討論方式，鼓勵他們發表意見，表達看法。 5. 培養興趣，結交朋友，擴展他們的人際關係。
問題(二)：自我意識強烈，堅持己念，不願合群，易與人產生誤會和爭論。		
問題表徵	問題原因	處理策略
1. 朋友不多。 2. 遭人排擠。 3. 意見特別多。 4. 任何事情常持懷疑的態度。 5. 喜好爭辯，常與人針鋒相對。 6. 常挑剔別人意見或被別人挑剔。 7. 經常與人相見形同陌路，不點頭也不打招呼。	1. 以較自我中心的思考形式，與同儕互動時，易導致自私自利，不易與人妥協。 2. 不善於表達意思，缺乏溝通技巧。 3. 主觀意識強烈，強詞奪理。	1. 實施個別輔導，促使他們開放自己，接納他人。 2. 落實自治活動，培養領導的能力，學習服從的態度。 3. 培養民主風度，尊重他人看法，接納不同意見。 4. 設計活動，讓他們學習溝通技巧。 5. 輔導他們提出建設性意見，減少負面批評。 6. 輔導以理性溫和的言詞代替辯論。

問題(三)：出言不遜，行為偏激，人際關係不協調，偶有衝突事件發生。

問題表徵	問題原因	處理策略
<ol style="list-style-type: none">1. 言行偏激，態度傲慢。2. 不服管教，頂撞師長。3. 持強凌弱	<ol style="list-style-type: none">1. 人格發展較不健全<ul style="list-style-type: none">➢ 有強烈的自我中心傾向。➢ 衝動易怒，缺乏同情心。2. 以抗拒權威當做英雄主義的表現，並以之行為作肯定自我的方式。3. 自尊心受到傷害，挫折忍受能力低。4. 疑似精神疾病。	<ol style="list-style-type: none">1. 培養學生發展出健全人格：<ul style="list-style-type: none">➢ 落實德育及成長課，培養知禮善群的美德。➢ 鼓勵參加各種社團活動，學習守法及服務的生活態度。➢ 教導學習良好的人際互動方法，學會互相尊重、互相幫忙。2. 採用人性化的行為規範準則，以理性民主的態度來指導他們。3. 提供自我表現的機會，使他們從成功的經驗中獲得自我肯定。4. 請輔導老師或校外資源協助了解他們真正問題或聯絡心理輔導機構、心理醫師協助治療。