

• 也行 • 圖 / 陳舒庭 •

淺談人際關係

在重利不重情的現代社會裡，造成了現代人的內心寂寞空虛。寂寞幾乎是每一個人生活的一部份，除非人們能拿出勇氣來面對自我，揭露自我，真正的人際關係難於建立。不論一個人的事業多麼成功，聲名多麼遠播，要是他把生存的意義建立在他所扮演的角色與他事業之間的關係上；總有一天他會懊喪地發覺，他的功名不是他生活的充份理由。當人們發現真實的自我在冷酷無情的世界裡被人遺棄，那種尖銳的痛苦尤其難以忍受。

人需要有人交談，有人瞭解，有人關懷，有人同情，有人愛護，但是對自己沒有信心的人，一方面內心迫切的追求瞭解、關懷、同情、愛護，另一方面却又怕和人交談、怕人們瞭解。缺乏信心的人最容易孤立封閉，封閉自我的人最難與現實世界保持客觀的聯繫，最容易對旁人的一舉一動表示懷疑。所以首先你必須讓自己相信，唯有將你真實的自我與人接觸，你便能相信這個世界，相

信別人對待你，對你付出的情感是真實的，而不是只因著你經掩飾後的外表。也不要不容易信任別人，懷疑別人，事實上將不信任，懷疑別人翻個面來看，常常是你自己本身並未坦誠的對待他人，對待這世界。如果你是真誠相待，那就珍視、滿足這世上美好、真實的人、事、物，何去在乎那些個不懂真情、真愛的虛偽、醜陋、可憐的傻瓜。

若有心改善我們的人際關係，就從這裡做起吧！

面對自我——有勇氣面對自我的人才能有效的避免自欺。

坦誠的與人相處——與人有思想、情感的交流，才能彼此關懷、彼此信任、互助合作，人際關係於是建立在一個踏實、真實的基礎上。

心裡想上一百次也比不上跨出行動的一步！

主動縮短與他人之間距離——形成人際距離，與其說是與他人聯繫不夠，確切的說

台中市大德街 77

大德書屋

□ 小說雜誌出租
□ 帳篷、睡袋出租

☎ 2316912. 台中市大德街77號

新春撞球

新開幕!

- 設備最新
- 服務最好
- 格調高雅
- 各式冷飲
- 泡沫紅茶

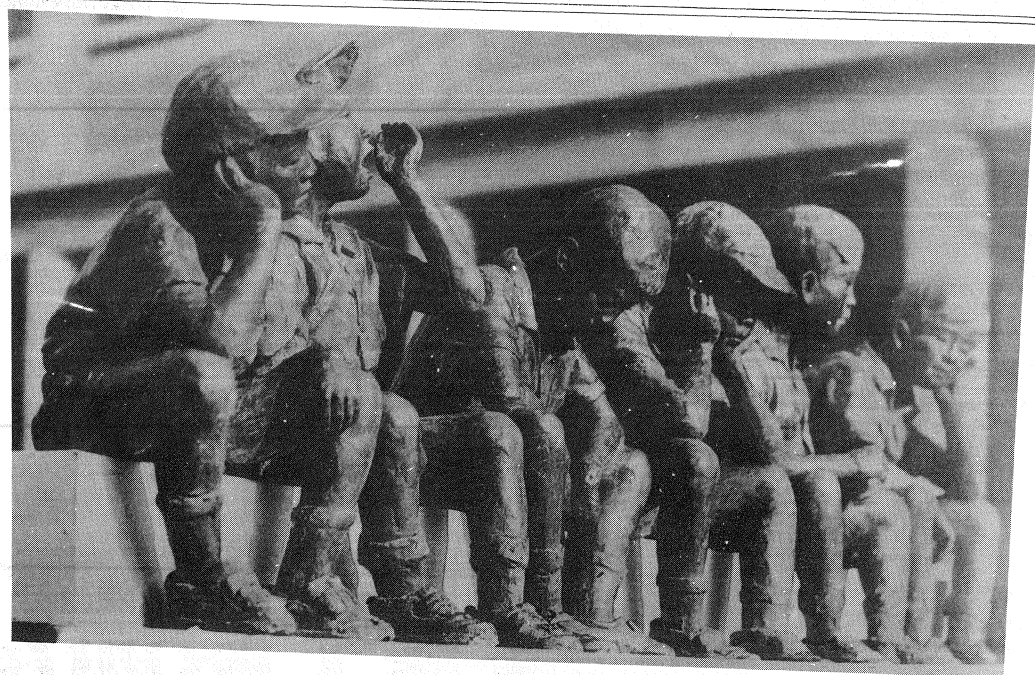
育德路
美德街

中國醫藥學院
附設醫院

自助餐廳

中正公園

新春



應是情感聯絡不夠。卸下你的矜持，放下你的自尊，脫去你保守、懷疑甚或懶惰的外衣，主動與人打開話匣子，讓你的情感延伸，你會是個讓人喜歡親近的人呢！

別讓自己的主觀意識太強烈——許多人的優點是需要慢慢發掘的，一旦對人有了成見，往往思想、觀念甚至情感的溝通都變得不容易了，人與人之間的距離於是形成。

隨時注意禮貌問題——雖說自古中國就是禮儀之邦，但是看看現在，別說公車小姐、櫃檯小姐的晚娘面孔，就是最基本的「請」、「對不起」、「謝謝」，對許多人來說還是不怎麼順口的話呢，不是嗎？一個有禮貌的人給人的好印象已經使你的人際關係建立了一半，並且禮貌尚能表現出一個人學識、品德的修養，及其高層次的教養。

另外，與人初相處或許有些小問題。

如果你會緊張、怯場——藉著適應反覆的肌肉運動可以緩和神經或精神的緊張狀態而使人恢復鎮定，例如手裡握支打火機，說話時下意識的轉動它。

消除對方警戒心——面對初次見面的人，形式較為拘泥，氣氛也顯得沉重，這時，每個人或多或少都會顯露出防禦的態度，並且控制自己的言談舉止。若要解除這種防禦狀況，可以以若無其事，偶然的意外等態度和氣氛，例如對於初見面的人不妨若無其事的說：「嚇了我一跳，我有個朋友和你長得很像呢！沒想到，世上會有如此相像的人。」

使初見面的人儘快的接納自己——現代人幾乎一天二十四小時都處在緊張狀態中，因此，只要隨意談些日常生活的瑣事，就會讓人的心情頓時放鬆下來。儘管每個人工作的性質不一樣，但對於家人或個人興趣方面的話題往往樂此不疲。因此，類似這樣的話題可以解除初見面者的警戒心，而使人有一見如故的感覺。為了讓對方儘快的接納自己，最重要的就是讓對方很快的感受到你的親切態度。

除了開口說話，聽話也是雙方溝通中重要的一環——「反覆」、「點頭」、「隨聲



附和」，可以讓對方覺得你正在傾聽他說話，當對方認為你誠心在聽他說話時，便可去除心理的隔閡，說出內心真實的話語。此外，要讓對方說出衷心之言，最重要的是在提出問題時，儘量不要給予對方只回答「是」、「不是」的機會。例如，將「你的先生瞭解你的孩子嗎？」修改為「你認為你的孩子對父親的觀感如何？」。

最後提點有趣的，看人技巧有時能助人評判一個人，或減少不必要遭惹的麻煩，對於應世對人不無助益，這裡舉幾個例子：

- 眉毛彎有力的人自尊心強。
- 耳朵形狀好者喜聽美言。
- 上唇長下唇短或人中長者只喜歡真正出自內心的尊敬，討厭亂拍馬屁。相反的，上唇短下唇長或人中短者則不能當面批評其缺點。
- 向左吐煙者大半較自私、有心計。向地面吐煙者相當固執。
- 賭博時將自身的失敗歸咎於能力不足者，乍看是謙虛，實際上却自視甚高。歸咎於

他人者屬自我意念強者。不在乎輸贏者屬自我防禦性強者。

- 握手力道強者是個好動且信心十足的人。
- 喜歡面對入口而坐者，權力慾強烈且心思細密。
- 坐上椅子後立刻蹺腳者，心理上具有不服輸的意念。
- 與人說話時視線不斷向左右移動，表示正在展開思考運動。
- 長時間心懷慾求不滿者，往往將抽搐現象癖好化。

深層的人際關係牽扯上更加複雜的為人處世態度、個性修養及做人做事技巧，因為是淺談，這裡只提些相當基本、簡單，却為多數人容易疏忽的起步。一件事情的成功需要穩固的踏腳石，因此改善人際關係，具備與人相處的誠意最重要。然後，本著愛心、寬容、厚道，多為人著想，你獲得的不只是人際關係，尤其獲得他人信賴、喜愛、關懷，獲得真正朋友。