

活動訊息

- ◇ **高一選組學長姐經驗分享講座**：分為社會組、自然組兩場次報名，時間為 **107年5月4日(五)六、七節**，機會難得，歡迎高一學生踴躍報名參加。
- ◇ **高三個人申請網路登記志願說明會**：輔導處預計於 **107年5月4日(五)下午16:10~17:00** 於本校五樓演講廳，舉辦「107-高三個人申請網路登記志願說明會」，請參加個人申請需志願選填(不論正取、備取生)報名參加。
- ◇ **青年教育與就業儲蓄帳戶方案**：107年度「青年教育與就業儲蓄帳戶方案」青年就業領航計畫職業類別公布，可於勞動部青年就業領航計畫網站(<https://youthjob.taiwanjobs.gov.tw/youthjob/>另開新視窗)下載。詳細職缺名額、職稱、工作內容及薪資等，勞動部將於5月底前公告。**教育部函文公告將再次受理學生申請及學校初審至107年5月11日**，詳情請諮詢輔導處。
- ◇ **清華紫荊季-校園博覽會活動**：活動時間為 **5月12日(六)9:00至16:30**，歡迎同學上網報名參加，詳情請參閱輔導處網頁→[最新消息](#)。
- ◇ **大學營隊**：近期有許多大學營隊資訊，歡迎同學踴躍報名，增進對大學課程的了解。詳情請參閱輔導處網頁→[生涯規劃](#)→[大學營隊](#)。

性別平等教育文章

親密關係心理學：衝突與溝通

在親密關係裡，衝突對很多人來說是個難解的題，面對衝突，我們可能會失去理智，更何況那是在親密關係裡。那麼，大家想一下，你們自己（在親密關係里）是如何處理衝突的呢？

溝通，通俗來說包括信息發出、傳達信息以及信息接收理解這三個部分，**非暴力溝通指既關注自己的感受和需求，又最大限度地兼顧他人的一種溝通方式**。我們說出的話很有可能是爭執的導火索，「你總是為這點小事嘮個半天！」、「你真敷衍」、「你老是不能理解我的感受」……然後，對方駁斥……你覺得這樣的表達怎麼樣？

實際上，這些話裡，囊括了太多訊息，**把事實和自己的感受、評判混雜在了一起，甚至是只有感受評判沒有事實**。對方聽到這樣的話，更多的體驗到一種「被誤解」的感覺，因為事件的性質就被我們這麼圈定了，而這些並不代表他們當時的想法，因而，在這種表達下，對方反而難以理解自己，都想著如何去澄清自己。

那怎麼去表達？首先，在表達過程中，**減少使用過度概括的詞：「都是」、「完全」、「每次」、「總是」等，儘量用中性的描述，**



減少評價性語言。其次，表達事實的語句不要摻雜太多的情感（情感在事實後表達）。再而，表達感受時，要區別自己的感受與評判——「你很敷衍」、「我覺得你不關心我」這些都是看法、判斷，而非自己的感受，而「我覺得難過」、「我的感受非常不好」才是感受。

而關於回應對方，則需要掌握一定的技巧。衝突的發生，可能是由於某些觀念上的差異，而衝突升級為爭執，則關係裡必定有人的情感被忽視了。

如：A：「唉，今天好累啊」，B：「去床上休息一下吧」（建議）A：「一大堆任務同時過來，我都快瘋了」，B：「那你下次少接些任務」，A：「.....哪有那麼簡單，我能少接些任務就好了！」B：「幹嘛沖我發火？」

在這個例子裡，A 其實是希望得到 B 的情感回應的，但是 B 一直在提建議，感覺就像一個上帝視角的旁觀者在不斷地指引著當事人，當事人就會覺得沒有被理解。（了解人說話背後的需要很重要）。

情緒反映技巧：複述對方的話，點出對方的感受，如：「那麼多任務，你一定感到非常的辛苦吧」，之後，讓對方傾訴，此時只需要做一些簡單的回應即可——重複對方話語裡的關鍵詞「嗯，累啊」。

簡單來說，就是用：「事實+感受」的**方法**。比如，「我剛才跟你說了我的委屈，你邊打遊戲便回應我，沒有得到被理解，我很難過」。或許我們說出對方的感受並非是對方真實的體驗，但這麼做的真實目的是引導對方回到自己身上去覺察探索他自己的情緒。

當然，這種表達方式的難易程度因人而異，有些人可能會不太敢面對內心的情緒感受，或者持有表達情緒感受是脆弱的錯誤認知，這種表達就是極富有挑戰性的。



【資料來源：摘自網路 <https://kknews.cc/zh-tw/psychology/p58qlxz.html>】