

# 如何建立和諧的人際關係

和諧的人際關係是快樂的泉源，建立良好的人際關係將使我們受到歡迎，也讓我們的日常生活變得更豐富。

## 一、人際關係的重要性：

我們處於一個交往頻繁、關係日漸複雜、競爭日趨激烈的社會，當你能處理好身邊的人與事，與人們的交往能融洽愉快、毫無隔閡，良好的人際關係有助於立足於當今社會、獲得事業的成功。

## 二、造成不良人際關係之因素：

戒心過強、容易產生偏見、行為退縮、缺乏主見、害羞、內向、自卑、缺乏自信、悲觀、情緒低落等。

## 三、增進人際關係的原則：

### 1.自知及自我了解：

透過自我的反省及誠心接納他人的回饋，了解真實的自己，欣賞且接納自己的優缺點，如此才不會以自己的偏見去看別人，產生偏執的溝通。

### 2.充分溝通：

溝通是雙向的，包括文字、語言、圖畫傳遞訊息、表情與肢體動作，兩者應表裡一致，才不致使溝通出現言不由衷情形，而影響人際關係的建立。

### 3.專注的傾聽：

用心傾聽、表情專注，真正聽懂對方的意思，再給予適切的回應，可讓人感到受重視與尊重，願意進一步和你繼續交談。

### 4.接納的態度：

保持開放的心胸，接納不同的意見或觀念，不打斷對方，不批評、抱怨及指責他人；學習善解人意及寬恕別人。

### 5.真正的尊重：

每個人都是有其「個別性」的完整個人，尊重對方的需要及感覺。

### 6.積極主動：

想要獲得別人的友誼，就必須自己先向別人伸出友誼的雙手，先主動表示你的關懷與誠意，自然容易得到別人的友情。

### 7.以誠懇、和善的心去對待別人，滿足對方渴望被肯定的感覺。

### 8.適當的幽默：

幽默是人際關係中的潤滑劑，誠心的讚美別人，多說好話，可使彼此留下美好的印象，但須確實掌握原則，勿將過度的玩笑當幽默，否則將適得其反。

#### 四、傾聽對方談話之技巧：

1. 雙眼注視正在講話的人，保持適當眼神的接觸，不要被手機等 3c 產品影響。
2. 注意自己的身體動作和姿態，給人尊重感，維持適當的距離，可聽清楚對方表達的訊息內容，但勿過度靠近，反而造成壓迫感。
3. 適當地提問，但不打斷對方的談話及勿探人隱私。

※唯有不斷的自我檢討，在嘗試的過程中尋找缺失，謀求改進之道，不斷的練習，才能成功的建立良好的人際關係。

國軍左營總醫院 護理部 關心您的健康

如有疑問請撥 (07) 5817121 轉分機