

[班會主題] 人際關係

青少年階段是脫離家庭，逐漸邁向成熟的過程，這時候的青少年很注重人際關係的發展與維持，票選最受青少年重視的十項價值觀中，友誼就排在第三名。青少年時期的友誼強調互相信任、情感依賴，分享內心世界。朋友在一起不只是活動，而是分享個人想法；當朋友不能彼此分享時，更會帶來壓力和沮喪。

一、青少年常見的人際衝突情境

以下幾個在青少年同儕關係常發生衝突的情境，不知道遇到這些情境發生時，你都會如何化解或因應呢：

1. 課業報告、分組活動落單

不論哪個階段，只要在群體生活中，難免會遇到落單的狀況，並非全然是自己做錯、或自己不夠好才發生這個狀況。學習以中性角度看待事件，嘗試將「事件」與「自我價值」脫鉤，理性看待，梳理可能性與解決方法，試圖說出自己的感覺與看法，了解內心真正在意的是什麼。

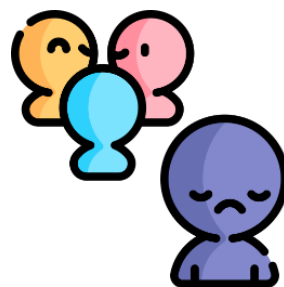


2. 過度討好、迎合同學或是團體

當發現少年有這樣過度討好或迎合的行為時，先別急著焦慮，或許他們正經歷一段社交挫折中，正在學習「交朋友是一種選擇」的過程。不只是對方，少年自己同樣有可以選擇的權利。鼓勵大家多接觸各類型社團、營隊等非班級為單位的同儕團體，選擇和自己更合得來的朋友群。

3. 排擠或是被排擠

不論你今天是當事人或旁觀者，都需要了解到：「有時候並不是你不合群，而是同學們必須要透過『某種方式』來表達他們是一國的，其一的表現方式便是『排擠』」。透過正確觀念傳遞，培養觀察力與同理心，成為未來社交經驗的養分。



二、如何辨別關係霸凌？

事實上，很多霸凌事件的一開始，多半只是「兩、三個人對一個人」的「微排擠」而已，如果能搶在狀況惡化之前防微杜漸，就能避免成為關係霸凌。關係霸凌是非肢體暴力的霸凌，透過詆毀、傷害他人，或操縱他人的人際關係。關係霸凌是重複（不是偶發事件）而且在加害者與被害者之間存在權利不平等現象。

- 負面八卦或謠言
- 惡意的評語
- 社交孤立的行為
- 以傷害對方為目的的挖苦
- 長期忽視某人
- 操縱，例如搜集被害者的隱私並散布於眾
- 網路霸凌



關係霸凌也屬霸凌行為的一種，
學校依規定要召開霸凌因應會議

切勿以身試法

關係霸凌經常發生的時機，包括：下課時間、午餐時間、校車上或網路上。負面的謠言、惡意的評語可以經由簡訊或社群媒體快速散布，受害者經常沒有喘息的機會，因為網路時代的霸凌永不消停。

三、讓人際關係變簡單的方法

讓人際關係變簡單技巧 1：停止過度解讀

當送出的訊息被已讀不回，這時候你是不是就會開始猜測對方為何沒回訊息，而自動腦補一連串的原因呢？與其過度解讀，不如再以親切的文字關心，別讓自己一直處在焦慮的情緒之中。

讓人際關係變簡單技巧 2：停止強顏歡笑

面對不適合的人，雖然我們無法避免與之互動，但仍可以保持距離，不勉強自己與他們為伍，體認到我們不必與所有人都當朋友。

讓人際關係變簡單技巧 3：停止先答應再說

遇上不想去的邀約，或是不想做的事情，你會當下直接拒絕，還是會因為不知如何開口說「不」，就決定先答應再說呢？如果答應之後會讓自己陷入不愉快，不如一開始就下定決心拒絕，別再勉強自己接受。

已讀不回。



[以上內容擷取 **長善 267 期** 內容，**強烈建議** 討論時配搭使用！輔導室提醒大家！]

[討論題目] (三題都要完成)

1. 你喜歡和什麼樣特質的人當朋友呢？
2. 什麼是「關係霸凌」呢？請舉例說明。
3. 心理學家阿德勒說過：「你的煩惱都來自於人際關係」，你認同這句話嗎？認同或不認同的原因是？