

主題：人際關係

耕心

1

發行人 蔡孟峰
策劃 國立中興大學附屬
臺中高級農業職業學校輔導處
編輯 鄭淑君、楊雯君
校址 臺中市臺中路283號 TEL: 04-22810010
網址 http://www.tcavs.tc.edu.tw/

興大附農



如何營造良好的人際關係

校長 蔡孟峰

《富比士》雜誌全球富豪排行榜中，擁有921億美元的資產，排名世界第二。

有研究數據，又有成功的例子，人際關係對於我們而言，重要性自不在話下。

二、人際關係的第一步：溫度

舉個例子，去年我們觀光科的實習旅館委外經營(OT)，得標的廠商派駐了專業經理進駐，為了提高經營效率，期間更換了幾位經理，但營業績效始終沒有起色，主要的問題在經營的方式。我們實習旅館總共有51個房間，還有弘道樓的四個樓層可作會議室及場地租借，房間與場地有不同的租借定價，雖本校師長住宿有一定的折扣，但是折扣都不多，再加上跟師長們談話，斤斤計較、討價還價，沒有一點親和的溫度，幾次之後，師長們根本不會想再跟他們打交道，更不會替他們介紹客人。

生意人沒有了溫度，就失掉了商機，懂得讓利，才會真正獲利。如同布袋和尚在「插秧詩」中講的「退步原來是向前」的道理一樣，計較得多，失去更多。

三、如何營造人際關係

美國加州大學洛杉磯分校(UCLA)研究，讓受試者從500個形容詞裡挑出他們喜歡的人格特質，結果發現「與人相處有誠意」、「願意理解他人」的票數是最高的。如同我常講的「做人誠懇」與「同理心」。接著，建議以下三個注意事項，讓我們的人際關係將更加分：

1. 在相處談話時，不要使用手機

聊天時，一邊看手機訊息，會帶給人「不尊重」

的感覺，讓對方感受不到你的誠意，當我們放下手機，好好聽對方講話，會讓談話氣氛變得更愉快。

2. 別堅持己見，有不同看法時，溝通協調

對於一件事，我們都有自己的看法，有時候大家的看法不一定會一致，這時先聽聽各方說法，運用大家的智慧去剖析整個事件，溝通協調以達成共識，就是莊子提到「和而不唱」的境界，學習「贊同別人，不堅持自見」。學習多聽多尊重，才是營造人際關係的良方。

3. 打招呼要稱呼對方的職位或名字

「嗨，老師您好～」；「淑君主任，好久不見！」同樣對象的問候，後者卻更有親切感。「卡內基溝通與人際關係」一書中提到：「姓名對任何人而言，都是最悅耳的語音。」與人互動常稱呼對方姓名，會讓對方感覺特別友善親切。

四、結語

暢銷書《EQ》的作者丹尼爾·高曼(Daniel Goleman)經過科學的論證，指出人生的成就最多只有20%歸功於IQ，另外80%則是屬於EQ的影響。IQ指的是專業知識，而EQ指的是團隊合作、領導力、同理心、情緒管理、反省力…等等的的能力。這樣的論點與史丹佛大學的人際關係研究結果幾乎不謀而合。

所以，要有好的人際關係，就要有好EQ，特別要做好情緒管理，不要一天到晚生氣，更不要處處堅持，太過「我執」。最後，更不要忘記多多保持笑容，一笑除了解千愁之外，還可泯千仇！



著名的教育與心理學者張春興認為：「人際關係」是人與人的交互關係，人際關係的和諧與否，繫於個人處事待人的態度與能力。清朝時的紅頂商人胡雪巖認為做生意必須「先傳名氣、後賺錢」，他因善於經營人際關係，成就了非凡的事業。以上可見，人際關係係關我們一生的發展，是每個人皆需培養的軟實力。

一、人際關係重要與否實證

史丹佛大學研究，人一生所賺的錢，有12.5%來自於知識的貢獻，其餘87.5%則會受到人際關係豐厚與否的影響，所以人際關係對於一個人的成就與財富影響甚鉅。

以微軟創辦人比爾蓋茲為例：1973年，他在就讀哈佛大學期間，開發了一個程式語言版本，在大三時離開哈佛，將全部精力投入微軟軟體系統的開發，於1975年與保羅創立了微軟公司，開始為個人電腦開發作業系統。對於電腦領域的先知卓見是微軟成功的第一步，但最關鍵的因素，是藍色巨人IBM因為蓋茲母親（當時在知名銀行系統擔任董事）的關係而採用了微軟作業系統MS-DOS，並將該軟體更名為PC-DOS，再授權IBM使用該作業系統。這關鍵的一步讓他獨步個人電腦的作業系統，才讓後來的WINDOWS得以嶄露頭角，造就了比爾蓋茲在2017年

網路交友的

迷思與安全須知



在人手一機的時代，各種社群平台、通訊軟體及交友軟體，如Instagram、Facebook、Line、WeChat等，已和我們的人際交友圈密不可分，甚至是我們結交新朋友的方便管道，其方便性和匿名性確實容易讓人深陷其中。然而，水能載舟亦能覆舟，因網路社群而引發的糾紛甚至犯罪層出不窮，究竟哪些迷思容易讓人深處險境或是吃上官司呢？

迷思1 只要不相約見面，應該沒問題吧？

A 不見面確實會減少許多風險，但也有許多案例為用通訊軟體傳送的裸露照片及影片遭對方無意或惡意外流，甚至遭販賣至色情網站，使當事人名譽受損，受嚴重精神創傷折磨，且未成年人分享自己的裸露照片至網路上，小心觸犯《兒童及少年性剝削防制條例》！

迷思2 和網友相約在公共場合，應該比較安全吧？

A 如咖啡廳或餐廳等公共場合確實是較安全的相約地點，然而一般人以為的「公共場合」，如KTV、白天無人經過的巷弄、或是夜晚的公共空間(公園或學校)，卻也可能潛藏危機，仍需留意。另外，即使在公共場合見面後印象不錯，也請堅持不隨意更改地點至較危險之處，例如搭便車或至對方朋友家等等。

輔導老師 董心瑜

迷思3 只要找個人陪伴，應該就不會有危險吧？

A 若不謹慎應對，即是將陪伴的朋友或家人一同置於危險之中。2008年震驚社會的白骨案，即是兩名少女、隔壁班男同學及男網友一同出遊，最後兩名少女卻分別遭到性侵及殺害，因此即使有人陪伴仍須謹慎小心。

迷思4 網路匿名性高，發表言論應該就不需要負責吧？

A 過去五年來的妨害名譽刑事案件，就有約23%是在網路上發生的，網路上「妨害名譽」的刑事案件起訴後，有罪的比例達79%，尤其是在個人的臉書，且依照《刑法》第310條規定，若以口述的方式到處罵人，使人名譽受損為「誹謗罪」，然而若是以「散布文字、圖畫等有形的方式」傳述，而使他人名譽受損，則會觸犯「加重誹謗罪」，可處兩年以下有期徒刑、拘役或一千元以下罰金！另要注意的是，即使謾罵的對象是「虛擬角色」，同樣會觸犯「公然侮辱罪」喔！若在網路上散佈恐嚇言論，例如揚言放炸彈，可能觸犯「恐嚇公眾罪」或「恐嚇危害安全罪」，可處兩年以下有期徒刑，而轉傳他人的恐嚇言論，也同樣觸法喔！

迷思5 慘遭分手，實在氣不過，將對方的裸露照公開，應該可以吧？

A 誘導未成年人拍攝裸露照片或影片、甚至是將其散佈，皆觸犯《兒童及少年性剝削防制條例》，可處七年以上有期徒刑，另要注意的是，分享、轉傳或持有影像也同樣犯法喔！

網路社群為我們的交友圈帶來便利和無限的可能，人和人之間的連結似乎超越了時空，但在使用上務必要謹慎，以免傷害自己或傷害他人！

「第六人格」人際關係探索團體成員心得

園技二甲 徐筱菁

從小團體結束後，我最大的收穫就是「勇敢」，同時也挖掘出自己的潛能和團隊精神。一開始，我覺得自己沒辦法融入這個小團體，後來發現時間久了，我可以開始慢慢展示自己，雖然還是會有很多自己的事情不敢說明，不過我願意嘗試不一樣的活動，並且努力完成老師給予的任務。團體活動中，我印象最深刻的是接力棒畫圖，還有競標活動，讓我覺得大家都希望把這項任務完成。在這個分工十分普遍的社會上，分工合作可說是隨處可見，不過，分工合作並不是都是那麼容易，就像要畫同一張圖畫，因為不是每個人的想法都一樣，而且有時還會意見不同而吵架，那一定會比一個人畫還要久，說不定還會

畫得更醜。因此，事前仔細溝通討論是分工合作成功的關鍵。

在社會上，有許多事都是很多人一起合力完成的，因為單獨一個人的力量是無法獨立達成的，好比一支筷子能輕易的折斷，但若是一把的筷子，就沒有那麼輕鬆了，可見團結合作十分重要。

此外，我也學會了增加人際關係的技巧，我之前很害怕講話得罪人，但在團體裡，我認識不同的人，知道每個人的人格和個性都不同，所以要學習互相尊重。若之前受過的傷害不想再經歷一次，就需要讓自己變得更堅強，學習更多的人際關係的技巧和能力。希望下次的團體可以學習到更多的內容。

同儕輔導團體



團體介紹

每個學期資源中心會招募一批同學協助班上的身心障礙學生，只要通過課程的培訓，就可以成為合格的同儕輔導員。同儕輔導團體有一系列培訓課程，包含自我探索、溝通能力、同理心訓練、基本助人技巧、身心障礙學生的認識與協助等，透過各種課程與活動，成員們更能了解自己，提升同理心與培養所需具備的助人技巧與溝通能力。在幫助他人的過程裡，同儕輔導員也能夠獲得對自己更多的認識與回饋，因此，非常歡迎同學們加入同儕輔導員的行列，有志想要協助他人的同學們可以到資源中心詢問報名喔！

成員回饋

一開始在默契排隊活動中不能講話，大家都還很陌生，但是後來找到溝通方式後，大家仍有挑戰成功，彼此也慢慢認識了一些，我發現語言並不是唯一的溝通管道。

發現語言並不是唯一的溝通管道。

團隊合作真的很重要，彼此互相配合與溝通，才能夠順利完成活動。



模擬可能會發生的狀況，學習各組解決問題的辦法，讓我更能應變現實生活中可能會發生的事情。

透過彼此的合作與溝通，大家的團隊向心力和默契更棒了。

透過這些活動，讓我更加深入了解自己，探索自己很多不同的層面。

原本我很內向，但是在活動中，我嘗試去分享，也讓我發現自己身上有很多不同的特質，讓我更認識自己了。

了解如何處理困難事情的方式，以及團隊合作的重要性，也更深入的了解自己。

趣味心理測驗

我的溝通風格是？

實習心理諮商師 呂仁捷

「要怎麼樣才能說服他呢？」
「他為什麼聽不懂我說的話？」
「我要怎麼說，他才聽得進去呢？」
你曾經有過上述這些疑問嗎？

每個人都有自己獨特的溝通風格，找到自己的溝通風格、了解他人的溝通風格，對症下藥，才能夠讓彼此的對話是真正的「溝通」！

美國心理學家馬斯頓 (Dr. Marston) 將溝通風格分為四種，分別是老虎、孔雀、無尾熊、貓頭鷹，四種溝通風格在平常人際相處上各有其風格與挑戰，原始問卷共有24題，但可以透過以下簡單的分類看看自己是屬於哪種溝通風格，找到適合自己的溝通風格，人際相處上也能事半功倍喔！



Dominance (支配型)-老虎

- 優點** 勇於接受挑戰、具有領導風格、果斷的、步調快、掌控性高、大膽的、直接的。
- 挑戰** 容易固執、沒耐心、較不體貼與讚美、高要求。

Influence (影響型)-孔雀

- 風格** 重視人際關係、樂觀的、充滿想像力、創意、健談不怕生、熱心、自信的、好交際、可信賴的
- 挑戰** 過分樂觀、不現實、注意力不持久、易情緒化、愛說大道理、跳躍式思考、缺乏邏輯



Steadiness (穩健型)-無尾熊

- 優點** 有耐心的、善傾聽、親切的、以和為貴、團隊合作、情緒穩定、配合度高、友善的
- 挑戰** 害怕重大決定及快速改變、怕衝突、猶豫不決、較無主見、較保守、情感表露較少

Compliance (服從型)-貓頭鷹

- 優點** 善思考分析、完美主義、深思熟慮、謹慎務實、重視邏輯、有耐心、嚴謹的、謙恭的
- 挑戰** 吹毛求疵、不自覺複雜化問題、過度理性、相處上有一點距離感



備註：這個測驗只是初步探索性質，如果想要更深入了解自己的溝通風格、認識自己，歡迎來輔導處與輔導老師預約時間，我們會用各種測驗、牌卡協助你更了解自己喔！

參考資料

知己知彼@DISC人格特質分析



智庫百科-DISC個性測驗



關心不等於控制：主角是對方，不是你

海苔熊

失落戀花園知識總監/共同創辦人：政大心理系畢，台大心研所畢，彰師大諮商輔導所博士生
專長領域：兩性關係、親密關係、社會心理學、正向心理學

「我已經不知道該怎麼辦了。她最近越來越冷淡，有時候甚至一週只跟我通過一次電話。她說她最近很累、需要靜一靜，這句話讓我坐立難安。我當然希望自己能給她多一點空間，可是又很怕她就此消失在我的生命裡面……」他把車停到路邊，我們在田埂上坐下來，看著火燒雲。

「然後你就開始關注她的臉書，擔心她是不是有了別人？」

「沒有耶，其實我還蠻信任她的。只是我真的不知道，該怎麼關心她，也不知道，我們現在的關係到底剩下什麼……」

最近很喜歡討論「關心」的議題。這是一個很奇怪的詞，人際關係本來就是從相互連結、彼此在乎、付出關心來建立，付出太少，對方感覺不到你的存在；可是有時候付出太多，對方又會覺得煩。

這當中的平衡，要如何拿捏？

方法是特效藥，端看你跟他的關係。所以，你不必強迫自己付出你所不擅長的關心，因為她的喜怒哀樂雖然與你有關，但也和她身邊的人有關。更重要的是，你無法決定她的情緒。你可能期待你的話語會讓他開心，但說出來的效果卻不一定如你預期。

享自己的經驗，注意別讓那些經驗中的情緒變成對方的負擔。

4.不是他不說，而是關係不夠深、或是怕傷害到彼此

有時候他不願意說，不是因為不信任，而是兩人的關係還沒有讓他感覺安全到可以觸碰傷痛，或是還沒有準備好面對、討論這個問題。陪伴是一種空間與時間的給予，等待和耐心是一種必須。

我們都需要彼此關心。陪伴和關心是好的，只是有時候我們提供的不是「對方真正需要」的關心，而是「自以為好」、甚至可能是「為了滿足自己」的關心。適時了解對方真正的需求(而不是自己的需求)、提供自己真正能給予的關心(而不是壓縮自己給出不擅長的關心)、看見對方的情緒(而不是表現自己的情緒)，很難，但也是一種修練的過程。

2.別讓關心變成一種控制

「她很喜歡認識新朋友，也喜歡跟不同的人聊天。可是我很容易吃醋，每次她跟別人出去，我都愛問東問西，搞得我們兩個心情都很差。我也不想這樣，但就是難以停止。」

因為人際關係是雙向的，我們很自然地就會想要知道對方的舉動，也容易被彼此的行為影響，尤其是對方對你很重要的時候。她的行程、她的舉動、她的決定，你當然想參與、給意見，可是如果你發現自己的關心大多都被控制慾給填滿，其實雙方都不會快樂。

1.認清有些關心，不是你能力能及

「她心情不好，我想陪她。但她卻跟我說，她想要一個人去走一走，散散步。」

你偶爾也會有想要和自己相處的時候，也有不想和別人說話、自己好好安靜的時候。有時候，她需要的是好好地整理。陪伴，是後面的事情。並且，她永遠有權利選擇，在什麼樣的時間，什麼樣的人，是適合陪她的，同樣的你也一樣。有人擅長說笑話、有人擅長同仇敵愾、有人習慣聆聽、不給任何意見，沒有一個

3.陪伴對方的情緒，而不是釋放自己的情緒。

「我也曾經被傷害過，那時真的很痛很痛。可是我發現這樣一直沉浸在傷痛裡是沒有用的，所以開始恨對方。當你開始恨一個人之後，對她的依戀就不會那麼多了。」

有些人在陪伴的過程中，會分享自己的經驗，只是要注意的是，不論你們多麼相似，你的經驗與對方並不同。事實上，適合你的方法，不一定適合他。你必須認清陪伴的過程中，主角不是你，而是對方。更重要的是，如果你想要分

文章出處：失落戀花園
<https://inbound.tw/>



影片推薦

(資料出處：開眼電影網<http://www.atmovies.com.tw/home/>)

無敵破壞王 2：網路大暴走

上映日期：2018/11/29
片長：112分

劇情簡介

雲妮露所處的電玩世界機台——「甜蜜衝刺」的方向盤被破壞了，而雲妮露也面臨要從此消失不見的危機！破壞王決定要帶著雲妮露闖入網路世界，只為了去eBay買方向盤。在熱鬧繽紛又無限寬廣的網路世界，他們碰上驚險刺激的冒險，雲妮露在網路賽車遊戲中體會到久未感受的刺激，不確定自己是否想回到機台的世界，兩個好友對未來與夢想的理念因此分歧，他們該怎麼面對友情的挑戰呢？

影片點評重點

- # 在關係中缺乏安全感，想盡辦法抓住他人，卻又討厭自己這樣
- # 當對方想要離開時，你的不安會想要瘋狂的抓住對方
- # 當友情面對不同的價值觀時，難以割捨
- # 當關係不如你預期時，要如何面對關係中的失望與徬徨



玩具總動員 3

上映日期：2010/06/16
片長：108分

劇情簡介

小主人安弟已經成為一個青少年，胡迪與巴斯及其他玩具們都恐懼著被丟棄的一天即將來臨。某天，安弟的玩具箱被媽媽誤以為是要丟棄的玩具，全數捐贈到了托兒所。玩具們來到托兒所原本以為來到了天堂，殊不知卻是噩夢的開始…。同時安弟發現珍藏的玩具被不小心丟棄了，正心急如焚的尋找…。玩具們即將展開史上最大規模的逃亡行動，他們是否能成功回到小主人安弟的身邊呢？

影片點評重點

- # 期盼的未來與長久的陪伴，究竟該如何抉擇呢？
- # 到了最後的生死關頭，還能夠陪伴在左右，我們至少擁有彼此
- # 真正的愛，是與人分享
- # 不論身在哪裡，重要的是心還在，關係就會在

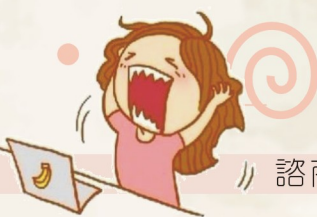


4

諮商心理師
專欄

都是害羞內向惹的禍？ 其實是焦慮過了頭

諮商心理師 林昱君



故事是這樣的

升上高二之後，小莉覺得自己越來越不快樂了，他沒有好朋友。

小時候小莉個性活潑、總是很快的與同學打成一片，過去在班上是人稱的「開心果」，經常逗得大家笑呵呵。在國中時期，和班上的同學處得不愉快，還曾經大吵一架，自此之後，小莉開始害怕講錯話會被討厭，除了不太與同學交談、刻意避開參與班上活動之外，小莉都會謹慎地不讓同學發現自

己講話的時候常常緊張發抖，所以她的臉上總是努力擠出微笑，但是眼神不太敢與同學有交集。

當同學想要和小莉說話的時候，感覺小莉很緊張，講兩句話就匆匆離去，同學不太瞭解小莉怎麼了，猜想可能是小莉個性比較害羞、內向，漸漸的也比較少跟她互動。小莉也想要有好朋友，但是心裡又覺得好難，到底可以怎麼辦呢？

小莉怎麼了？認識社交焦慮

在你的成長過程中，也曾經發生類似小莉的狀況嗎？若你或朋友出現以下的幾種情形，很可能不只是害羞，有可能是「社交焦慮」的狀況：

- 一、和同學或朋友說話會覺得很緊張
- 二、覺得有人注意到自己的時候會出現焦慮
- 三、不與不熟的人交談
- 四、避開與人眼神接觸
- 五、陷入無盡擔心別人對他反感、討厭，不喜歡他。
- 六、明明知道恐懼或擔心不太合理，但仍然反覆出現，難以控制的感覺

為什麼會有這樣的狀況呢？

有些人因為個性或身體上有一些不完美，也有人曾經受到朋友們的嘲笑，留下了心裡陰影，也有人是因為遇到人際關係相處的挫折，而出現了社交焦慮的狀況。

然而，無論原因為何，最重要的是如何克服你所面臨的難關。因為，在成長的階段中，所謂「有福同享、有難同當」，學習如何和同學相處、和他

們分享開心或難過的事情，擁有自己真正的好朋友，能讓你的每一天過得更開心與快樂。

緩和人際焦慮小撇步

人不是天生就懂得溝通或知道如何與人相處，這是需要學習的。若你發現自己有類似社交焦慮的狀況，試試看這些練習，減緩焦慮的狀況。

一、練習放鬆

聽起來不可思議嗎？根據研究，若能夠使用放鬆的技巧，減緩焦慮效果很好喔！腹式呼吸會是一個好方法，每天早晚各練習5-10分鐘逐漸熟悉，當自己緊張時，讓自己的鼻子吸進涼涼的空氣，然後感受緊張慢慢地和緩。

二、在真實情境中待著，直到焦慮漸漸下降

去到令你感到害怕的場景，實際看看會不會發生令你害怕的事情，很可能不會發生任何事情，那麼你的焦慮會漸漸減緩，也會得到信心喔！

三、調整自己的想法

人有時候會有許多自動化的負面思考，例如：我如果被發現我在緊張，別人會覺得我不正常或沒有用。當你這樣想的時候，會更加緊張。其實，別人不一定會發現呢！

四、練習與人多一點接觸

可以每天找一位朋友講話，從簡單可以做到的事情開始練習，例如故事中的小莉可以試試：向同學借文具用品、詢問作業怎麼繳交等；或者是開始練習與人眼神接觸，若看眼睛會感覺緊張的話，看著對方的眉頭，是個好方法。

難以交到朋友常見的困難之一是焦慮過了頭，因此先讓自己的焦慮和緩，正確而有效的學習溝通技巧，就能為人際相處加分。要克服這個難關並不容易，而且是需要時間的，慢慢來，效果會最好喔！如果你擔心自己有社交焦慮的狀況，或是碰到交友的困難，可以到輔導處找輔導老師討論看看喔！

參考文獻：

·張馥媛(2012)。社交焦慮症的認知行為治療。台灣心理諮商季刊

·心態修煉(2015) 如何克服你的社交恐懼症。
網址：<https://kknews.cc/other/mamqx2.html>



好書推薦

(資料出處: 博客來網站<https://www.books.com.tw/>)

情緒勒索： 那些在伴侶、親子、職場間， 最讓人窒息的相處

作者：周慕姿
出版社：寶瓶文化
出版日期：2017/02/02

內容簡介

情緒勒索最常發生在伴侶、親子、職場、人際間，而在華人社會裡，更常見，且更糾葛，因為我們有根深柢固的孝順文化與對權威的尊崇，以及總是要求孩子「好，還要更好」，而後者，更容易讓人自我價值感低落。

周慕姿心理師以精準且層次分明的角度，剖析情緒勒索的面貌，以及何種人最容易陷入情緒勒索的困境，並且針對華人文化，提出提升「自我價值感」為避免情緒勒索的最主要關鍵。此外，適時建立情緒界限，搭配練習，重新掌握自己的人生，因為，這是你的人生，你不該為滿足別人的需求而活。

好書點評重點

- # 那些掐住你脖子無法呼吸的關係
- # 情緒勒索者如何勒索你
- # 自我價值感提升是避免被情緒勒索的護身符
- # 擺脫情緒勒索的六道關鍵練習
- # 建立人際關係中的情緒界線



薩提爾的對話練習： 以好奇的姿態，理解你的內在冰山， 探索自己，連結他人

作者：李崇建
出版社：親子天下
出版日期：2017/11/23

內容簡介

薩提爾是二十世紀最有影響力的心理師之一，也是家族治療的先驅。她於一九七二年提出「冰山」一詞，冰山是一個隱喻，每個人都是一座冰山，能被人看見的，只是冰山一角，也就是水平面以上的部分，而更大一部分，則藏在冰山的深層，那是人的內在，包括感受、期待、渴望與自我。

在本書中，阿建老師說明冰山的各個層次，並藉由冰山的脈絡，提出與人對話的方法。如何開展一段對話？如何表達你的好奇？如何同理對方？如何探索彼此的關係？如何看清自己的內在，與自己和諧相處？期待透過本書，將自己學習薩提爾的美好經驗分享讀者。

好書點評重點

- # 衝突來自於看不見水平面底下的冰山
- # 薩提爾的冰山模式
- # 透過冰山對話了解一個人內在
- # 冰山對話應用在各種人際關係中
- # 從探索自己開展到連結他人

