



序言

台北市衛生局曾就台北市國、高中(職)學生進行青少年壓力總體檢的調查，顯示最讓台北市中學生感到困擾的第三位是人際相處的問題，的確在青少年時期同儕的影響層面是很多元的，甚至從學校延伸到家庭，許多少年放學回到家後仍抱著電話或佔著網路跟朋友聊個不停，除了週間在學校見面，就連週末還要約到外頭繼續泡在一起，可見少年與同儕在一起的時間遠超過與父母在一起的時間，因此同儕對少年的影響力也往往讓父母自嘆弗如。值得注意的是讓少年如此看重的人際關係卻也讓少年困擾，在實務工作當中我們經常會聽到少年抱怨「我明明沒有說他壞話，為什麼他說我有，還要慫恿全班孤立我」，或是「我就不是這個意思，他幹嘛要這樣想」，或者習慣性的使用情緒化或嘲諷的話語掩蓋了真正要表達的想法或情緒，因而造成彼此的誤解，甚至引起口角衝突或肢體衝突。尤有甚者，少年因為人際關係或同儕壓力而抗拒到校的例子履見不鮮。或者，在家長的求助諮詢中，每每遇到家長抱怨孩子總是說：我同學都可以……；我朋友都……，當家長也為著這種爭執生氣與感到無奈時，除了困擾如何管教孩子以外，對於孩子的交友和人際困擾似乎也是無能為力。因此，教導少年如何經營和處理人際關係成為一個重要的課題。

這本教案的內容一方幫助青少年檢視自己目前的人際關係，例如自己對朋友的定義、對朋友的期待、與朋友溝通時的模式、處理人際衝突時的模式，也提出簡單的原則教導青少年如何增進自己的人際關係。然而這十個單元的活動只是協助青少年建立良好人際關係的序曲，建議每個人使用這一系列的教案時，必須留意團體成員的特性，加以靈活運用並因應情況做修正。



目錄

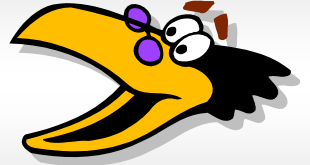
單元一	人際心畫像	1
單元二	友情物語	5
單元三	一路上有你	11
單元四	做別人的好朋友	15
單元五	多幫別人想一想	21
單元六	走走迷宮	27
單元七	你OK我OK	31
單元八	溝通高手	39
單元九	危機就是轉機	41
單元	密友之情	47



單元一：人際心畫像

活動目標：

1. 彼此認識
2. 澄清團體目標



一、暖身：解方程式

時間：15分鐘

1. 請成員圍成一個圈，兩手向前伸出，隨意拉任何成員的手 兩手各拉不同人的手，儘量不要拉鄰近兩旁的人，完成後 Leader 請所有成員將糾結在一起的手想辦法解開，成為一個大圓，過程手不可鬆開。
2. 過程中 Leader 可視情況暫停所有人的姿勢，並邀請幾位成員就此時的狀態做分享：
 - a. 你看到什麼？
 - b. 此時的感受？
 - c. 你希望維持目前的姿勢？或做什麼樣的改變？
 - d. 你希望退出嗎？為什麼？
3. Leader 可依照成員的意見，是否完成解開的狀態，或重新再試一次。
4. 活動結束後 Leader 就結果請成員分享感受。



附註：活動結果可能出現一個大圓，或者是兩個以上的圓，也可能出現無法解開的現象。

小結：Leader 就上述可能的結果說明一個人與他人的關係，可能像一個圓讓每個人都感到舒服、和諧，也可能位於幾個圓當中的一個圓裡面，只跟兩三個人成為死黨發展出較親密的關係。另外一種情況是常常有糾結不清的人際關係存在於你我的日常生活中，分不清楚你我的界線。一個人的人際關係若要能不傷害自己，並且能造就別人，不僅要了解自己的特質，隨時檢視與人互動的模式，更要學習良好的溝通態度及方法。

二、我的人際心畫像

時間：15 分鐘 配合器材：筆 x N、 附件 1 (人際心畫像) x N

發下『人際心畫像』請成員填寫，完成後請成員分享。

PS：第一題好朋友的對象可以是歷史人物、明星，或具代表性人物。

三、團體活動內容說明

時間：5 分鐘

Leader 可將未來幾次將要進行的主題、團體活動內容向成員說明。



四、訂定團體規範

時間：15分鐘 配合器材：海報紙一張、彩色筆、膠水

Leader 可與成員討論團體成員所需共同遵守的規範，例如：準時、多說讚美與鼓勵的話、彼此尊重 等。 可將所有成員的人際心畫像共同製作在一張海報上，並寫下所討論出的規範，簽名以增強契約與凝聚團體關係。

備註

- 1.若成員當中因性別尷尬不願意拉手，Leader 可以預備筆、細繩或者手帕。
- 2.活動進行結果有時會因為人數少很快就解開，Leader 可以指示再進行一次，或者加入 Leader、Co-leader 多一些成員。

智慧箴言

朋友使分擔的重擔格外的輕，讓分享的快樂加倍的多。





人際心畫像

1.

2.

3.

4.

5.



- 1. 你希望和誰成為好朋友？因為他
- 2. 對別人來說，你希望自己是什麼樣的朋友？
- 3. 在朋友之間，你希望自己是什麼角色？如領導、附和者、好好先生、牆頭草、調和者
- 4. 請分享你與人相處過程中，最棒（好玩）的經驗是？即令你生氣的事或經驗
- 5. 你對你的人際關係是滿意度是多少？1-10分為什麼？