**110學年度第1學期通識講座記錄**

講次：第6講

講題：自我成長與人際溝通

講者：魏麗敏教授 國立臺中教育大學諮商與應用心理學系教授

時間：110/10/29（五）Am10:20 ~12:00

地點：圖書資訊館 1F 湖畔講堂

記錄：譚歆

今天邀請到的講者是長年耕耘在心理諮商專業領域的魏麗敏教授。經由蕙瑄老師的引介下開場，她笑著說來到台東大學是她心中的願望，年少時的畢業旅行曾來到改制前的東大，也就是位於市區的舊校區，這座曾被稱作『東師』的學校，和我校學長姊曾進行一場排球友誼賽，留下了一比一的情誼。

對於台東讚譽有加的魏老師，在演講開始便拋出疑問『各位，自我追尋的人生達到理想了嗎？』今天要探討的主題是「自我」，包含了成長的意義與歷程、成長中的需求、面對焦慮與宣言，還有影響我們極深的人際溝通。魏老師，從自我相關的詞語帶領大家進行名詞的認識。

談及自我的形成，你要看社會需要什麼？別人的反應、以及對自己的評價又是如何？所以我們需要自我成長也需要人際溝通。我是誰？我在哪？我往何處去？我該如何到達？魏老師問在場的同學們，你是否喜歡自己現在就讀的學校、科系？我們常常將視線放得更遠更廣，總認為別人手裡的食物比較好吃。但我們應該認清楚自己身處的環境，沈澱好自己的心態、學好自己專業，最好的是將現今所學的專業結合自己興趣，將此事業發揚光大，這何嘗不是一種實現夢想呢？

講座中精彩豐富，魏老師帶領同學們認識了Super彩虹理論、Maslow的人類基本需求論、周哈理窗模式（Johari Window）、Berne人際關係的四種交往態度等理論，更談及了未來養老生活所需費用，倡導同學們養成儲蓄的習慣。

「來！大家來看這些圖片！有沒有在旋轉呀？」在場同學們用力盯著投影片中的圖片緊看，有人看到圖片在旋轉、有人看到圖片完全靜止。魏老師使用了外國檢測罪犯是否犯罪的心理測驗，利用圖片來幫助同學正視自己的壓力狀況。「來！大家站起來動一動～放鬆肩頸！」魏老師邀請線上與在場的同學們一起將屁股離開座椅，動動手、動動腳、彎彎腰，一起手腦並用。歷經了眼睛與肢體的運動，在此小節，魏老師祝福同學們記得光榮的過去，享受光輝的現在，讓我們一起來開創光明的未來！

「來！跟我一起做，大家把右手舉起來！」魏老師帶著線上與現場同學們，一起喊出自我宣言「我能夠丟掉一些不適合我的，保留合適的並且在創造一些新的，我能看、聽、感覺、思考、說和做，我有方法使自己覺得活得有意義，親近別人，使自己豐富、有創意，我是我，而且，我是可以的！」。

『打造你的黃金人脈，你的黃金人脈就是你的朋友們。』魏老師這麼說，打造關係有三大要素，覺察與辨識、溝通與調整、關懷與尊重，利用關懷互動去建立與他人的關係，運用誠信建立起他人的肯定與信任。可以試著和朋友說「謝謝有你與我同行，我的人生不虛此行；謝謝你，能遇見你真好，讓我們一起來完成理想」。

演講進入尾聲，魏老師利用一張溫暖的投影片，勉勵聽講的各位同學，心動就要及時行動。心若改變，你的態度跟著改變；態度改變，你的習慣跟著改變；習慣改變，你的性格跟著改變；性格改變，你的人生跟著改變。期許大家，學會在順境中感恩，在逆境中依舊心存喜樂，認真活在當下，只要我們盡心盡力，你的想望就會實現。成功屬於盡心盡力，堅持到底的夢想實踐者，親愛的同學，祝你成為人生贏家喔！