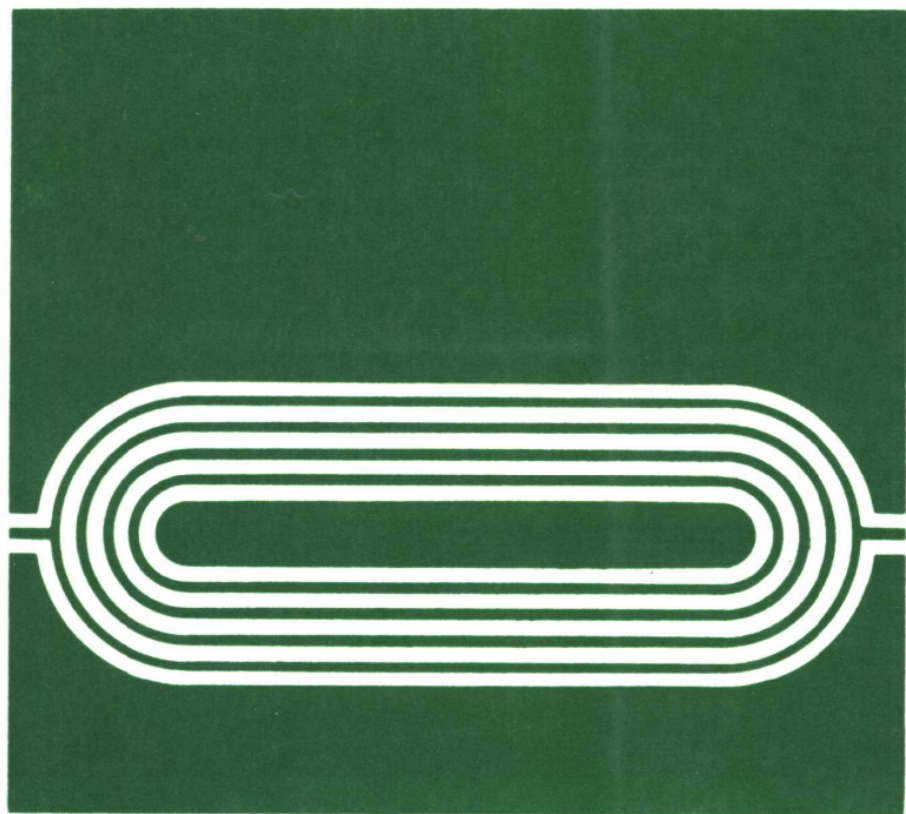


人際溝通活動

宋 湘 玲 編 著
林 幸 台



復文圖書出版社印行

504025

人際溝通活動

林幸台 編著
宋湘玲

復文圖書出版社印行

序

團體輔導或諮商中常需藉若干溝通活動，引導或檢核團體進行的方向或結果，使團體中每一個人都能幫助別人，同時也幫助自己，共同達到成長的目標。具體而言，溝通活動有下列三項作用：

1. 啟動團體過程——團體成立之初，其氣氛多半是僵硬、焦慮、混亂的，此時引用適當的溝通活動，可提供團體成員一個共同的經驗，在此共同經驗之下，團體成員逐漸減輕陌生、不自然、焦慮的感受，並以此經驗為主題，將團體導向一個對團體成長有幫助的方向。
2. 催化團體過程——在團體進行當中，視團體所發生的情況與現象，適當的運用溝通活動，將可增加團體成員的互動性，減輕團體加諸成員身上的壓力，協助澄清問題情境，並提供解決問題的途徑。
3. 結束團體過程——在每次團體聚會結束時，當有成員離開此團體時，或者團體整個結束時，均可藉助溝通活動，協助成員檢核、統整過去的團體經驗，使團體在一種充實、平和、漸進的方式下結束聚會。

由於溝通活動能催化團體的進行，助長團體的效果，因此在輔導界頗受重視。國外有關此類活動的資料非常豐富，團體領導者或催化員，可依其需要選擇適當的活動帶領團體的進行，然而國內可供參考的資料尚不多見。朱秉欣博士曾編撰「怎樣改善人際關係」一書，內附有三十種活動的介紹，是為目前較完整的資料；此外

吳武典博士在「測驗與輔導」雙月刊23期上，有「一個團體諮商試驗課程」一文，亦介紹若干可資參考的活動。然而就實際需要而言，仍嫌不足，本書作者有鑑於此，乃配合教學需要，參考 Jones & Preiffer 所編之 Human Relationship Training (La Jolla, Calif.: University Associates, 1969—1977)，選取其中較適用者三十種，編成此書以供各界參考。

催化員在使用此類溝通活動時，應視其為促進團體過程，增進輔導或諮商效果的一種工具，其催化團體之功效是否能產生，端視催化員對團體整個過程的了解，以及對團體當時情境的敏感性，作者建議催化員使用溝通活動應考慮下列原則：

1. 所選之活動需有助於團體的成長，切合團體的目的。
2. 所選之活動最好是催化員曾親自參與過，並感覺自然的活動。
3. 選用涉及身體接觸及內在自我等具深度冒險性的活動時，需特別注意時機是否恰當。
4. 活動進行時，不需刻意將活動安上專有名詞告知成員（例如告訴成員現在是在做「心理劇」），以免引起不必要的誤會。
5. 所選之活動需適合成員的年齡及心智的成熟度。
6. 所選之活動需配合可使用之空間場所。
7. 所選之活動需使所有成員均有最大的參與機會，催化員最好亦參與活動。
8. 所選之活動需配合成員當時之心理準備。
9. 催化員必須有能力掌握活動的結果。
10. 所選之活動必須配合團體聚會的時間，務必在預

定之時間內，使成員能在活動做完之後對活動做回饋。

本書所列三十種活動，按其性質大致可分為七類：

(1)打破僵局：包括1至3項活動，目的在團體成立之初，提供成員彼此認識的機會，打破初期可能存在的尷尬僵局；

(2)溝通：包括4至12活動，目的在使成員熟悉不同型態的溝通方式，而後了解並改善其人際關係；

(3)問題解決：包括13至17項活動，目的在使成員藉助團體的力量，就某一問題進行分析與策劃的工作，藉以了解解決問題的各種可能途徑；

(4)覺察：包括18至21項活動，目的在使成員對其自身感覺、對問題背景以及對他人的反應有更深入、更敏銳的覺察力；

(5)競爭：包括22至25項活動，乃以具有競爭性的問題，使成員洞悉合作與競爭的意義；

(6)領導：包括26及27兩項活動，目的在探索團體領導者的責任與問題；

(7)團體成長：包括28至30項活動，係就團體發展的觀點，探討在此歷程中，個人及整個團體的得失。

此三十種溝通活動，為使催化員便於使用，作者對各項活動的目的、參加人數、時間、材料及過程分別列述。並於各項活動之後，列舉數種可能變化的途徑供催化員參考。除此之外，催化員於使用時尚可自行斟酌改變所使用之材料、時間、過程、甚或其目的，但催化員仍應注意前述各項運用活動的要點。

本書之編著為一嘗試性的服務，衷心盼望使用此書者，將使用心得與作者分享。

目 次

序.....	i
1. 第一印象.....	1
2. 客觀的介紹.....	3
3. 哼小調.....	5
4. 謠言.....	7
5. T測驗.....	10
6. 牙籤.....	13
7. 回饋.....	16
8. 同伴關係.....	19
9. 小禮物.....	22
10. 強迫認同.....	24
11. 角色澄清.....	26
12. 轟炸.....	28
13. 職業聲望.....	30
14. 腦力激盪術.....	36
15. 價值觀.....	38
16. 肚肚蟲.....	41
17. 703教室.....	44
18. 迷你實驗.....	47
19. 思想與感覺.....	49

20. 幻遊.....	51
21. 憤怒.....	53
22. 拍賣.....	55
23. 盡量贏.....	58
24. 堆積木.....	64
25. 猜謎.....	66
26. 排隊.....	71
27. 分配.....	73
28. 團體評量.....	74
29. 參與感.....	81
30. 信任.....	83

1. 第一印象

- 目的：
1. 認識其他的團員。
 2. 了解自己對別人的可能影響。
 3. 研究與第一印象有關的現象，包括第一印象的正確性與影響作用。

人數：6 至 12 人

時間：約 1 小時。

材料：每位成員各兩張紙及一枝筆。

- 過程：
1. 成員圍坐一圈，在團體第一次見面時，催化員要求每位成員說出自己的名字及一兩件有關自己的重要或特殊的事情。
 2. 成員把自己的椅子挪開，儘可能把記得的名字寫下來，同時不讓別人看見。
 3. 約 3 分鐘後，成員把椅子搬回圓圈，對那些沒有記住的名字，他們可以問一些資料以幫助記憶。
 4. 團體討論名字的問題，對每個名字的感覺，記名字的困難，自己名字被別人忘記的感覺等等。
 5. 催化員發另一張紙，讓每位成員寫出一份全體成員的名單（每張紙上所寫的名字順序需一致），然後成員簡單地寫下自己對每位成員的第一個印象，然後交給催化員。
 6. 催化員在不具名的方式下，唸出每位成員對第一位成員的印象，然後第一位成員評論這些印象的正確性，他的感覺以及令他驚訝的印象是什麼等。然後，再唸出第二位成員的印象，依

次進行下去。

7. 最後全體成員討論第一印象的正確性、影響力，以及對這次經驗的感覺和看法。

變通：1. 由每位成員唸出自己對其他成員的第一印象。

2. 若成員已彼此認識，可用「目前的印象」代替「第一印象」，亦可同時用「第一印象」及「目前的印象」。

3. 成員可先預測別人對自己會有什麼樣的印象。

4. 可鼓勵成員說出不好的或令他迷惑的印象。

5. 成員可把別人對自己的印象記下來。

2. 客觀的介紹

目的：1. 協助成員彼此認識，同時有勇氣接受他人的回饋。

2. 建立開放的氣氛，並注意團體的過程。

人數：8 至 30 人。

時間：每人 3 分鐘左右。

過程：1. 成員圍坐一圈，催化員要成員報數，單數者與圓圈正對面的成員交換位置。（通常在團體開始時彼此相識者都會坐在一起，所以交換位置可以打散這種小團體，同時亦可在介紹對方時更易保持眼睛的接觸。）

2. 催化員說明這個活動的目的和進行方式：每人指定成員中一人由他來介紹自己，被指定的那位成員不經過任何練習或事先的商談即開始介紹這個指定他說話的人，介紹的內容沒有限制，只要他認為該說的就說出來，同時介紹的人與被介紹的人應保持眼睛的接觸。被介紹的人傾聽對方的介紹，不要抗拒，不要說話，要傾聽對方的話，待對方說完，他可提出補充或修正，同時發表他的感想。接著再輪下一位成員自願被別人介紹。

3. 約半數人被介紹過後，催化員打斷這一過程，要成員對這種介紹方式發表意見（因為成員在前半階段之介紹可能比較簡短或拘束，催化員可鼓勵大家利用更多的時間增加介紹的內容。）

4. 接著以同一方式介紹其他人，催化員特別提醒

成員注意觀察此時進行的情況與先前是否有不同。

5. 所有成員彼此介紹完後，催化員引導討論：

(1) 對這種介紹方式的意見。

(2) 經過中間一段討論過程，是否可使後段的介紹較前段更開放，更生動深入？為什麼？

變通：1. 若人數過多，可分兩組在不同地方進行。

2. 若時間允許，在被介紹的人補充修正之後，其他成員亦可提出補充介紹。

3. 哼小調

目的：以自然地方式，將一個大團體分成數組，在愉快而有趣的氣氛下，促進成員之間的接觸與認識。

人數：8人以上。

時間：約30分鐘。

材料：每位成員一張紙條，上寫一首通俗歌曲的名稱，每個小團體採同一首歌名。建議採用的歌曲有：「兩隻老虎」、「生日快樂」、「小蜜蜂」、「當我們同在一起」、「我來唱一首歌」、「捕魚歌」等，或其他流行的歌曲。

- 過程：
1. 催化員先說明「每個人將會拿到一張紙條，上面有一首通俗歌曲的名稱，請自己看清楚歌名，但不要讓別人看到，當我說開始後，請在這房間隨意走動，同時哼出那首歌，邊哼邊找其他所有哼同一首歌的成員，然後聚在一起。」
 2. 各個小團體組成後，催化員請每個小團體圍成圓圈坐下，然後進行討論，討論內容可包括：在開始做活動和活動當時的感受，當你發現第一個哼同一首歌的成員時的感受，當整個小團體的成員都找到時的感受等等。
 3. 所有小團體合併成一個大團體，分享彼此的感受。

- 變通：
1. 如果催化員事先了解成員的背景與需要，可將紙條（歌曲）的分配做一特意的安排，以組成預定的小團體。
 2. 催化員若想加速活動的進行，可以先告訴成員，有多少人持有他同樣的歌曲。

3. 每張紙條亦可寫上數首歌，例如(1)兩隻老虎(2)生日快樂(3)小蜜蜂，若以後接著有其他分組活動，則第一首歌可做為形成二人一組時用，第二首歌在形成四人一組時用，依此類推。
4. 各組成員可討論出一個屬於他們的團體名稱或歌名來表達他們對於這團體的隸屬感。
5. 如果時間允許，在過程中第3.項成員分享彼此的感受時，可進一步討論對整個團體的期望。

4. 謠言

目的：說明在傳遞消息時可能會發生歪曲的現象。

人數：不限（最少8人）。

時間：30分鐘。

材料：每位觀察員一份「謠言觀察表」。

佈置：1. 一間會議室。

2. 單獨一間可隔離志願者的房間。

過程：1. 催化員找6位志願者，分別稱為A B C D E F（其餘的成員當觀察員）。

2. B C D E F五位志願者進入隔離室，A則與催化員及觀察員留在會議室。

3. 催化員發給每位觀察員一份謠言觀察表，觀察員須將進行過程記錄下來。

4. 催化員把觀察表上的「車禍報告」唸給會議室中的志願者A聽，志願者不能做任何記錄。

5. 催化員請隔離室中的B回到會議室。

6. A把催化員告訴他的車禍報告轉述給B聽，在轉述時，旁人不得給予任何協助。

7. C回到會議室，B再轉述A告訴他的事。

8. 如此進行直到隔離室中的B C D E皆聽到車禍報告。

9. 接着催化員請F回到會議室，並且要他扮演警察的角色，然後由E轉述消息給他，這位警察就把他聽到的消息寫在白報紙上，讓整個團體看。

10. 催化員把原先寫在白報紙的車禍報告貼出來，和警察所寫的加以比較。

11. 觀察員報告他們的記錄，6 位志願者討論他們的經驗，催化員引導整個團體討論這個活動的含意。

變通：1. 可用錄音或錄影方式把傳遞消息的過程錄下來，在討論時重放。

2. 可依團體的性質改寫報告的內容。
3. 整個團體分成數個 6 人一組的小團體，每個小團體各留一人在會議室，其餘都到隔離室，催化員把消息唸給會議室中的成員聽，然後催化員從隔離室中的每組帶出一人到會議室，分別由同組成員轉述消息，各組的最後一人把消息分別寫出來加以比較。

謠言觀察表

車禍報告：「我得儘快把受傷的人送到醫院去，我來不及告訴你詳細情形，反正就是這輛向南走的貨運車在交叉口要右轉，正好這輛向北走的轎車打算左轉，當他們看到彼此都要轉到同一條線上時，他們都大按喇叭，却都沒有減速，結果就撞在一起了，事實上，在他們相撞之前，這輛轎車好像還踩了油門加速呢？」

說明：請你將每位志願者在轉述時加添、減少或歪曲的事實，仔細地記錄下來。

志願者	加	添	減	少	歪	曲
A						
B						
C						
D						
E						
F (警察)						

5. T測驗

目的：1. 介紹人格特質的概念。

2. 了解從行為表現中推論人格特質的過程。

3. 減少作心理測驗或問卷時可能影響作答反應的焦慮情形。

人數：不限。

時間：約30分鐘。

過程：1. 不說明這個活動的目的，催化員一開始就宣佈要作一個測驗，然後發給每人一張紙。

2. 待每個成員都準備好了，催化員宣佈「我要大家在一分鐘之內一直寫『T』這個字母，能寫多少就寫多少」，若成員沒有問題即開始。

3. 一分鐘後，宣佈停止，然後要每人數一數自己一共寫了多少個『T』。

4. 催化員將個人所得的「分數」用劃記的方式記在黑板上，舉例如下表：

分數組距	次數
201+	I
181~200	III
161~180	I
141~160	II
121~140	III
101~120	III
81~100	III
61~80	I
60—	I