

人是社會動物，每個個體均有其獨特之思想、背景、態度、個性、行為模式及價值觀，然而人際關係對每個人的情緒、家庭、生活、工作有很大的影響，甚至對組織氣氛、組織溝通、組織運作、組織效率及個人與組織之關係均有極大的影響。

一、人際關係之定義

人際關係可說是人與人之間的互動過程中，彼此藉由思想、感情、行為所表現的吸引、排拒、合作、競爭、領導、服從等互動之關係，廣義的說亦包含文化制度模式與社會關係。

所羅門王對人際關係的見解：

「兩個人總比一個人好、因為二人勞碌同得美好的果效。
若是跌倒、這人可以扶起他的同伴。若是孤身跌倒、沒有別人扶起他來、這人就有禍了。
再者、二人同睡、就都暖和。一人獨睡、怎能暖和呢。
有人攻勝孤身一人、若有二人便能敵擋他。三股合成的繩子、不容易折斷。」傳道書 4:9~12

二、人際關係之種類

人際關係範圍極廣，凡是和人互動所產生的關係皆屬於人際關係的範圍。

<u>家庭方面</u>	<u>職場方面</u>	<u>學校方面</u>	<u>教會方面</u>	<u>社交方面</u>	<u>僱傭方面</u>
夫妻關係	領導關係	師生關係	教牧關係	朋友關係	主僕關係
親子關係	同事關係	同學關係	同工關係	愛情關係	買賣關係
父母關係	客戶關係	教職關係	會友關係	陌生關係	
親屬關係					

人際關係好的人的特徵 _____

人際關係不好的人的特徵 _____

三、穩固人際關係的五項特徵

1. 尊重欣賞

人際關係的源頭始於尊重，你必須打從心底看重他人，尊敬他人。
在人們還沒有做任何事情值得你尊重之前，你就應該主動地展現出你對他們的尊重。

2. 共同經歷

彼此互不相識的人、是無法產生連結。想要發展出人際關係，雙方必須擁有共同的經歷。

3. 彼此信任

信任是所有美好關係的必備要素。當彼此尊重，花時間相處，擁有共同的經歷後，必須發展對彼此的信任，使彼此關係進入更深的一層境界。

4. 互相幫助

單方面的人際關係往往無法持久。如果一方總是給予，另一方總是接受，這樣的關係最後都會瓦解。人際關係中的雙方必須同時扮演施與受的角色，有來有往，彼此付出，彼此受益。

5. 分享喜悅

當彼此的關係開始成長並且穩固後，人們會開始互相喜歡，享受一起成長的喜悅。

四、人際關係的七個提醒

- 最不重要的一個字：我
- 最重要的二個字：我們
- 最重要的三個字：謝謝你
- 最重要的四個字：寬恕一切
- 最重要的五個字：你的意見是
- 最重要的六個字：你做得非常好
- 最重要的七個字：我想要更了解你

討論 1: 你的人際關係如何？

討論 2: 你有花時間和精力來穩固你的人際關係嗎？

討論 3: 你最想改進那些人際關係？