

心時代，新覺醒-談兩性溝通力：一場兼具歡笑與知性的法鼓講座

老師幽默風趣的演說風格，讓我們在輕鬆愉快的氣氛下，
學習如何與人溝通，也讓我們擁有了幸福的二個小時。

一位參與講座同學的分享



2016年5月4日下午，法雲地在綜合大樓103教室，舉辦了一場性別平等暨法鼓講座，題目為「心時代，新覺醒-談兩性溝通力」。本講座邀請陳淑琦老師，其為國立台灣師範大學師資培育與就業輔導處兼任助理教授，也是該校學輔中心兼任諮商心理師，學養與實務經驗豐富。

老師幽默風趣的開場，立刻吸引所有人的目光，哄堂笑聲直到尾聲，原來兩性溝通，可以很生活、很知性、很歡笑。在動態和趣味的談笑中，我們隨著老師的帶領進入人際溝通的脈絡，一如 Ross (1974) 的研究，人際溝通過程中，語言訊息僅有 35% 的影響，而非語言訊息（包括肢體動作、面部表情、音量大小、說話速度等）則占了 65% 的比重。



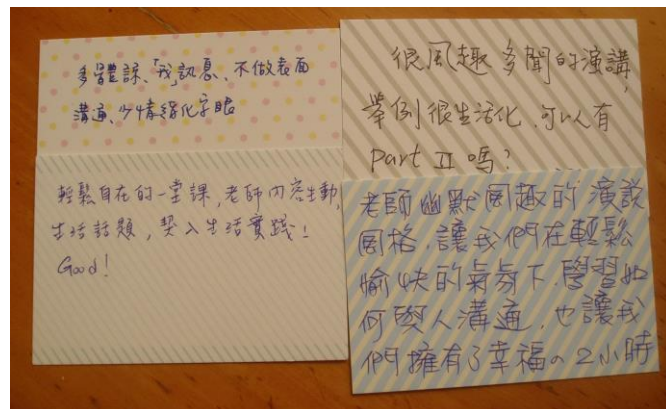
因此，如何更細膩覺察自己和他人的語言與非語言訊息，是成功溝通的關鍵。

一個有趣的例子：原本想到 GAP 買一條褲子，男生就直接走到店裡，買了褲子，花了 6 分鐘，900 多元；女生則會在街上逛來逛去，結果花了 3 個多鐘頭及 19000 多元，買了化妝品、漂亮衣服…，但不一定買到褲子。我們探索兩性在語言細微程度、情感字眼使用、語句型態等的先天差異，並釐清性別刻板印象，進而了解兩性衝突的原因。



兩性溝通的技巧，包括積極傾聽並同理對方的感受和需
求、清楚表達「我訊息」、選擇合適的溝通
時機、表達同理心並創造雙贏。其中「我訊息」
的技巧練習讓人印象
深刻，當我們以「我覺得…，當你…」的方式
來表達真實感受和想法，能避免許多負向批
評和不必要的誤會，並

創造良好雙向溝通的開端。誠如講座開始所提，在多元性別的社會中，我們不只是了解兩性的差異，促進良好溝通，更應該尊重多元性別和多元社會。大家寫下心得後，講座接近尾聲，一張張簡潔且積極回饋的話語，映照著同學們笑開了的臉龐，感謝大家參與法雲地所舉辦的心靈成長講座。



初夏校園，悶熱的午後，在歡笑中擁有了一場知性和感性的心靈盛宴。回頭，漫步大願橋，溽暑中汨出一股清涼感，身心能量飽滿。完好因緣，充滿感恩。