

【室與願違→好室發生】宿舍人際互動暨情緒講座 活動成果&參與心得分享

鑒於宿舍為群體生活，且住宿生大部分休息時間皆於宿舍內與室友相處，特邀請人際及正向心理學講師傳遞人際互動相關訣竅。

學生入學不僅於課程及研究中學習，生活及宿舍亦為重要的學習及轉化經驗。住宿生居住於寢室當中，皆須與室友或鄰近寢室溝通生

學生參與心得分享 1

這次參加這個講座的契機是去年與室友的關係很差，今年有增加與室友間的互動，自己也想藉此學習如何增進彼此感情，講師用風趣的口吻道出許多相處應對的秘訣，後面也補充有關談話應對的方式與建議，受益良多，講座間也插入許多互動的小環節，讓我們能更了解室友溝通的要領；途中許多對人格的針砭剖析我都發覺自己十分符合，也促使我停下來審視自己對待周遭人事物的態度，過往無意間對別人的期望或許正是導致不和睦的原因，我也會注意在未來與他人相處上更去關心、傾聽，營造和諧的宿舍環境；很感謝講師本次的分享，不只藉由自身經歷讓我知道自己能坐在台下是多麼的幸

學生參與心得分享 2

本想說這個講座的内容應該就是很普通的，怎麼跟室友相處啊、要訂條規啊、怎麼樣調節室友矛盾之類的。沒想到參加完後意外地有趣！一開始就讓我們聽到了黑面以前遇到的奇葩室友，再來就是要我們自己思考什麼東西要做，應該做，不該做和不能做。這邊的小討論其實也讓大家自己反省一下，自己是不是會不小心做了可能讓室友不舒服的事情。後來黑面有另外教我們如何有效的溝通。就有介紹了四種溝通方式。場面真的很好笑。不過也讓我們可以認真看得出四種溝通方式的差別，也知道自己是否很常用讓別人不舒服的方式溝通。像我一開始覺得的那樣，什麼怎麼跟室友相處啊、要訂條規啊、怎麼樣調節室友矛盾之類的，在這裏直接

活習慣，或甚至可能交換課業的要領，良好的互動始能帶領學生走向完整及快樂的大學生活。本次講座邀請人際講座講師，講師不僅擁有正向心理學及心理學相關背景，更於高雄開設咖啡廳結合社區據點，帶領毒防個案回歸正常生活。講座中學生皆熱情投入參與、認真討論，共有 45 人參與。活動圓滿順利。

福，也讓我更去珍惜和周遭人事物的互動，中間也聽到了不同人對寢室環境的要求與期許，更讓我能以此為範本嘗試與不睦的室友溝通，講座結束後我也確實與室友相談訂定公約，講出自己心中的一些不滿也讓我們之間少了疙瘩，我希望自己能持續友善的態度對待他人，不期求回報從改變自己先開始，互相尊重讓彼此都能有沒負擔的宿舍生活，未來自己也會想分享類似活動給室友們，不只能增進感情，也能增加彼此互動的機會，大家一起成長共同維護和諧的氛圍，不只是室友，未來自己對待陌生人也更能更佳得心應手，從一點一點的付出拉近彼此間的距離，未來的人際關係也能更為順利！

被推翻。黑面告訴我們，其實最重要還是心態。別人做的事讓你覺得很奇怪，可能只是他的成長背景、習慣就是如此。可能他並沒有錯，只是剛好跟你不一樣罷了。像黑面有說，如果你的三個室友都是比較不顧衛生的，那怎麼辦？我仔細思考了一下，那應該就是只有我妥協的部分。這時候很難說誰對誰錯吧，因為他們的習慣就是這樣。要麼我打掃，要麼我搬走。這也可以帶出宿舍以外啊，如果遇到一個你覺得相處不舒服的人，那可能只是他的對人相處方式和你對人的相處方式不一樣而已。簡單來說，就是不合適。不合適也不代表誰有錯，就是每個人不一樣而已。反正這堂課很有趣，黑面也很幽默。本來是衝著餐點，但是卻有意外收穫！謝謝各位主辦，讓我們能參加到如此有趣的講座。

