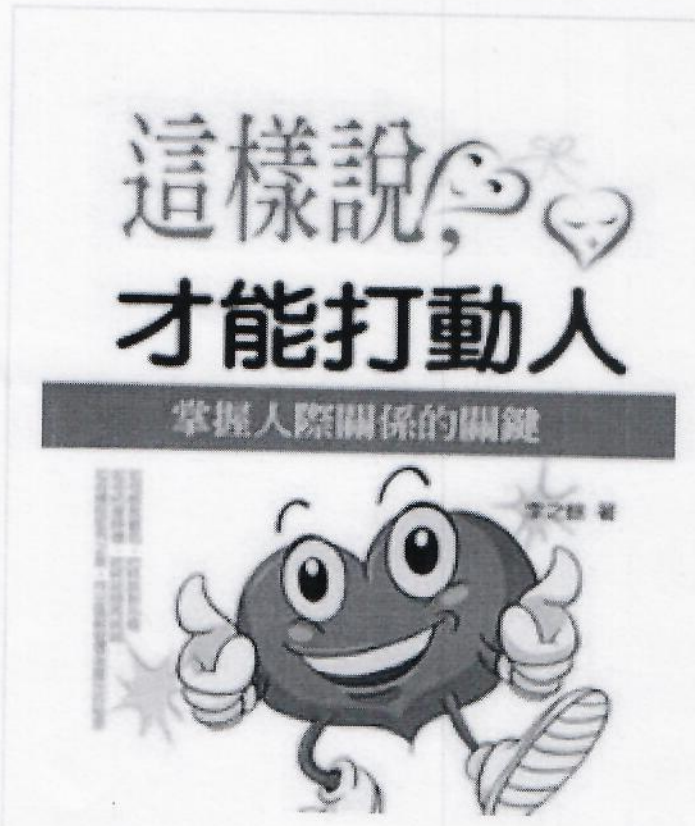


閱讀寫作報告—閱讀、悅讀、樂讀



題目	閱讀、悅讀、樂讀
書名	這樣說, 才能打動人: 掌握人際關係的關鍵
作者	李之餘
出版商	丹陽文化有限公司

(1) 閱讀動機

作為一名學生，我在學校中不僅要完成學業任務，還經常需要與同學合作完成專案、報告以及進行課堂討論。在這些合作中，溝通的有效性對於達成一致意見、順利完成任務至關重要。特別是當我希望自己的意見被接受時，不僅僅是清晰表達，更重要的是如何讓隊友願意認同我的想法，這是一門需要學習的「說服」藝術。然而，我發現自己有時在與他人溝通時，不僅缺乏信心，還經常不知道應該如何用合適的語言達到最佳的溝通效果，這導致我在小組中的影響力和說服力有限。為了提升這些能力，我選擇閱讀了《這樣說，才能打動人：掌握人際關係的關鍵》一書，希望能從中學到一些實用的溝通技巧，幫助自己在學校中建立更有效的人際互動，也為未來職場生活打好基礎。

我發現，良好的溝通不僅僅是表達自己的意見，還包括如何理解他人的觀點，並能夠在意見衝突時找到共識。這本書的目的是提升我們的「說話技巧」，讓我們能夠用更適合的方式表達自己，從而讓他人更容易接受。在課堂討論和團體作業中，意見不同往往會引發爭論，有時甚至可能對彼此的關係造成負面影響。我希望能夠掌握書中提到的各種溝通技巧，讓我能夠在學業中更順利地表達自己，同時更好地理解 and 尊重他人的意見，從而增進彼此的合作關係，達成雙贏的效果。

(2) 獲得啟發的章節內容

書中關於「同理心與積極聆聽」的章節給我留下了深刻印象。這一章指出，很多時候我們急於表達自己的觀點，但更有效的溝通方式是先聆聽對方的想法，並在聆聽過程中回應和重述對方的話語。這種「重述」技巧能讓對方感受到被理解，這不僅拉近了彼此距離，還能夠幫助我們更加全面地理解對方的觀點。書中提到的「重述對方話語的要點」技巧簡單實用，例如在對方提出一個意見後，我可以先說「所以你的意思是…」，並用自己的話重述對方的重點。在實際的小組合作中，我嘗試使用這個方法，發現這種技巧確實能夠讓對方感到被尊重，這增強了他們的合作意願，讓討論的氛圍更加積極正向。

另一個受益匪淺的章節是「非暴力溝通」技巧。這一章指出，很多人在溝通中無意間使用帶有指責性或評價性的語言，這往往會引發對方的防備情緒，無助於問題的解決。作者建議，在表達意見時，應該多使用「我」開頭的句子來描述自己的感受或需求，而非使用「你」來指責對方。例如，與其說「你這樣做不對」，不如換成「我認為如果換一種方法會更好」，這種表達方式更容易讓對方接受，也能減少不必要的爭論。在課堂討論中，我嘗試使用這種方式表達意見，發現我的意見更具建設性，同時也減少了同學們對我的防備心態，討論的效果顯著提高。

(3) 反思自己的論述或觀點

閱讀這本書讓我深刻反思自己的溝通方式。過去在小組討論中，我經常急於表達自己的意見，而忽略了同學的看法。尤其當對方意見與我不同時，我會不自覺地流露出不耐煩的表情，甚至會急於反駁對方的觀點，而這些行為往往讓對方感到不被尊重，甚至會打消他們進一步交流的意願。閱讀本書後，我意識到這樣的溝通方式可能是我在小組合作中經常感到阻力的原因之一。未來，我會嘗試保持耐心，尊重並理解他人的意見，並運用書中提到的技巧，例如重述對方的觀點，以示自己在積極聆聽，這樣可以拉近彼此距離，讓討論更順利地進行。

此外，這本書讓我意識到自己過去可能會無意間使用評價性的語言，這可能會讓對方感到被批評。書中提到，當我們對對方的意見表示懷疑時，不妨換一種方式去表達，例如用「我覺得」或「我建議」來取代直接的批評，這樣能夠減少對方的防備心理。未來我會注意這些細節，讓自己的語言更具建設性，幫助彼此在愉快的氛圍中交流，增進人際互動的質量。

(4) 參考文獻

楊濟明，《這樣說，才能打動人：掌握人際關係的關鍵》，台北：時報文化出版，2021年。

馬歇爾·盧森堡（Marshall Rosenberg）博士的「非暴力溝通」理論，這種「觀察-感受-需求-請求」的方式，強調透過理解彼此需求和感受來進行和平交流，避免使用批判或指責性語言，是有效溝通的核心之一，也和本書的溝通理念相呼應。總結來說，透過這些學習與反思，我逐漸理解到，溝通的本質在於雙向的理解與尊重，而不僅僅是單向的說服對方。這本書不僅讓我學會了一些實用的溝通技巧，也讓我更加珍視在交流中的情感連結。我相信這些技巧不僅對學業合作有幫助，也會在未來的職場和生活中發揮作用，讓我在人際互動中更具自信和影響力。這些技巧讓我更清楚地看到自己可以改進的地方，也讓我對未來的溝通挑戰充滿信心。