

閱讀寫作報告—閱讀、悅讀、樂讀

學號	B11005045
姓名	鄭宇皓
題目	人際關係
書名	《不冷場的秘密：人際關係的黃金三角公式》
作者	杉山崇
出版商	台灣東販

報告內容：

(1) 書籍或文章的閱讀動機：在現代社會中，人際關係對於每個人都是非常重要的，但有些人可能不太擅長與他人交流，甚至會感到冷場，影響彼此的互動與關係發展。因此，我閱讀了一本名為《不冷場的秘密：人際關係的黃金三角公式》的書籍，希望能夠透過這本書學習如何改善自己的人際關係技巧，建立更好的人際互動。這本書的內容主要講述了如何克服社交障礙，並且讓自己在各種場合下都能自信地表現。我之所以閱讀這本書，是因為我在社交方面總是感到不自在和沉默寡言，希望從這本書中獲得一些實用的建議和技巧。

(2) 獲得書籍或文章啟發的章節內容：在閱讀這本書的過程中，我獲得了很多啟發，但其中最讓我印象深刻的是書中講述的人際關係的黃金三角公式。這個公式指的是「誠信、尊重和關懷」這三個因素對於建立良好人際關係的重要性。在這本書中，透過這三個元素的運用，可以建立穩固、健康、互惠的人際關係。作者在書中列舉了許多實例，說明如何運用這三個元素，以及如何避免常見的交流障礙，例如不願意聽取別人的想法、缺乏耐心等等。此外，作者還提到了如何在線上與線下建立有效的人際關係，如何在不同情境下運用不同的交流技巧。

這本書給予了我不少啟發，其中一個重要的點是建立信任的重要性。在人際關係中，建立信任是非常關鍵的，因為它可以增加彼此的互信度，進而建立一個更加穩固的關係。另外，尊重也是非常重要的元素，我們需要尊重他人的看法、價值觀、決定，透過這樣的行為，可以讓對方感到被重視，進而建立一個互相尊重的關係。

書中指出，這三個因素互相依存，缺一不可。如果我們在人際交往中缺乏誠信，對他人不尊重，或者缺乏關懷，那麼我們建立的人際關係就很難長久地維持下去。

誠信是指說話做事的真實可靠，不欺騙他人，不隱瞞自己的真實想法和感受。在與人交往中，保持誠信可以讓人們建立起信任和尊重，進而建立起良好的人際關係。

尊重是指對他人的權利和自由保持尊重和尊嚴，不侵犯他人的尊嚴，不貶低他人的價值觀。在與人交往中，尊重可以讓人們建立起平等和和諧的關係，進而建立起良好的人際關係。

關懷是指對他人的情感和需求保持關注和關心，提供幫助和支持，不冷漠和漠視他人的需要。在與人交往中，關懷可以讓人們建立起同理心和情感聯繫，進而建立起良好的人際關係。

此外，書中還講述了一些實用的技巧，如何開啟對話，如何聆聽對方，以及如何處理難以應對的場面等等。我從這些技巧中學到了很多，並且在實際的生活中也開始應用這些技巧，逐漸感受到自己在社交方面的進步。

(3) 反思自己的論述或觀點：透過閱讀這本書，我深刻地認識到了信任、尊重

和關注的重要性，以及如何在人際關係中運用它們。我反思了自己過去的行為，並開始學習如何更加有效地與他人溝通、建立關係。我相信這些新學習將對我的個人和生活帶來積極的影響，讓我能夠更好地與他人相處，達成共同目標。

在我的個人生活和學習中，我常常遇到需要和他人合作、溝通的情況，而這些情況通常也是我和他人建立關係的機會。透過閱讀這本書，我學習到了許多實用的技巧，例如如何在與他人交談時更好地表達自己的觀點、如何建立信任關係、如何避免不必要的沖突等等。我認為，這些技巧不僅適用於個人關係，也適用於課堂，幫助我更好地與同學和老師溝通，達成共同目標。

此外，這本書也讓我更加認識到自己的不足之處，例如有時候缺乏耐心，不夠傾聽他人的想法等等。透過反思自己的論述和觀點，我開始思考如何改進自己的不足之處，並逐漸運用書中的技巧，改善自己的人際關係。

總而言之，這本書對我來說是一個非常有價值的學習資源，它讓我更好地認識到人際關係的重要性，以及如何建立穩固、健康、互惠的人際關係。我相信，這些新學習將對我的個人和職業生活產生積極的影響，讓我能夠更好地與他人相處，達成共同目標。