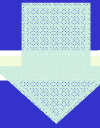


人際關係理論

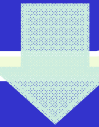




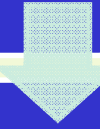
人際關係的意義



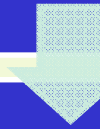
人際關係的重要性



人際關係理論



人際關係的特性



影響人際關係的因素



人際關係的意義

人際關係的重要性

人際關係理論

人際關係的特性

影響人際關係的因素



人際關係的意義

又稱為「**人群關係**」

人與人之間**互相交往、交互影響**的一種狀態

擴充到**人與群體**之間的互動狀況

雙方將其思想**經由語言或非語言的方式**彼此影響

是一種**社會影響**的歷程



人際關係的意義

人際關係的重要性

人際關係理論

人際關係的特性

影響人際關係的因素



人際關係的重要性

人之基本社會需求



可助人自我瞭解



可達到自我實踐與肯定



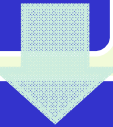
可用於自我檢定社會心理是否健康



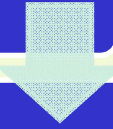
人際關係的意義



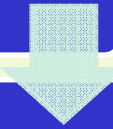
人際關係的重要性



人際關係理論



人際關係的特性



影響人際關係的因素



人際關係理論

人際吸引

- 具有吸引力
- 親近就在身邊
- 行為增強了對他人正面觀感
- 自己和他人很像

回報與付出

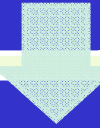
- 社會交換理論
- 公平理論

社會滲透

- 敘述不同涉入程度的關係
- 焦點在人們討論的話題數目及私密的程度



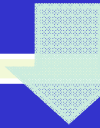
人際關係的意義



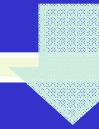
人際關係的重要性



人際關係理論



人際關係的特性



影響人際關係的因素



人際關係的特性 (Devito · 2003)





人際關係的重要功能





人際關係的優缺點

優點

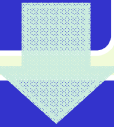
- 使快樂極大化和痛苦極小化
- 使達成目標
- 降低孤獨感
- 增加自尊及價值
- 增加身體和情緒的健康狀態

缺點

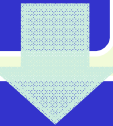
- 顯露自我或暴露弱點可能帶來壓力
- 須盡維持關係的時間、情感...耗費之義務
- 關懷他人帶來精神或肉體上壓力
- 關係中的糾葛可能會增加孤離感
- 關係一旦構成可能很難跳脫



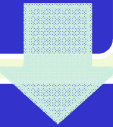
人際關係的意義



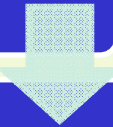
人際關係的重要性



人際關係理論



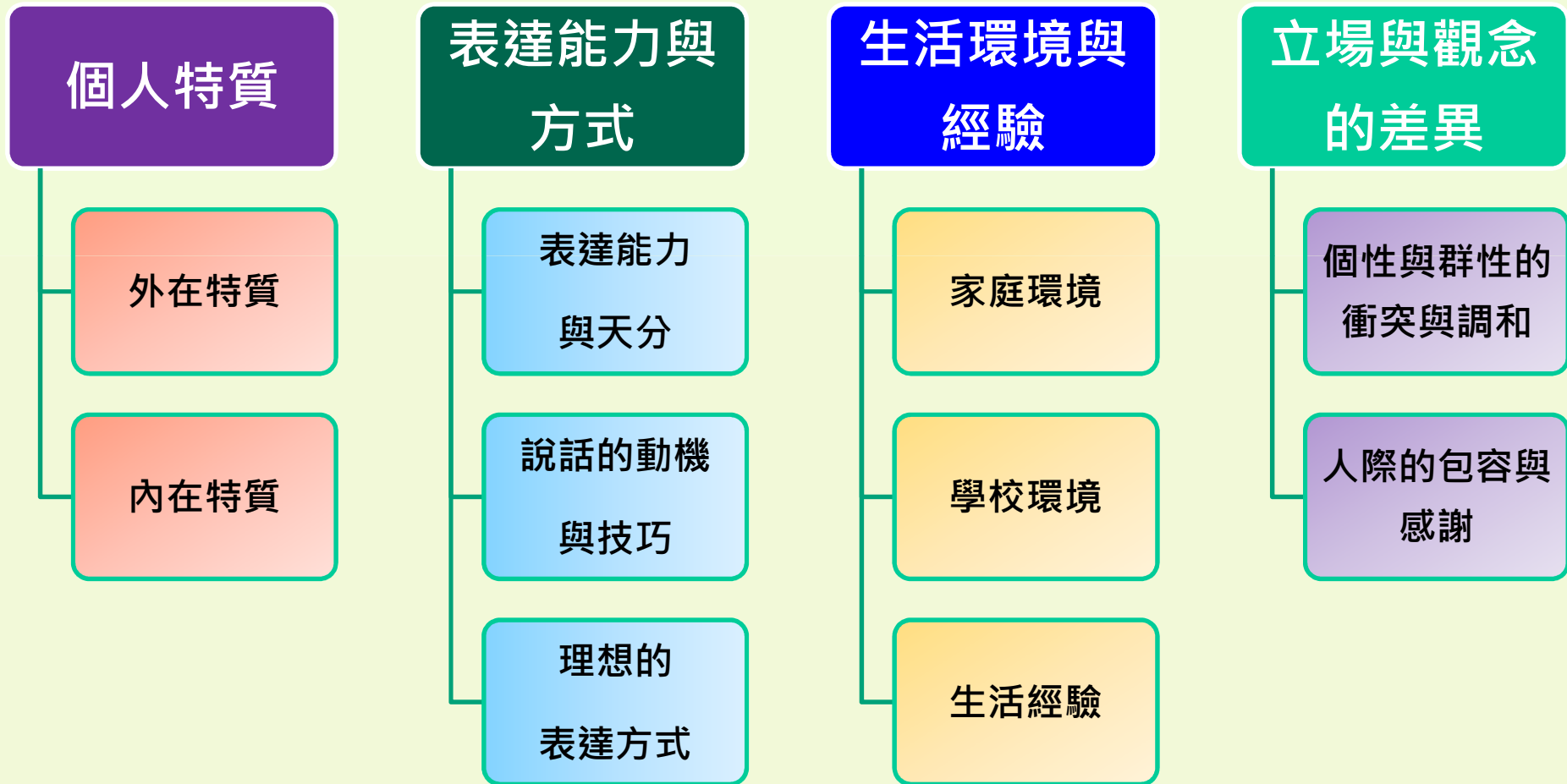
人際關係的特性



影響人際關係的因素



影響人際關係的因素





影響人際關係的個人心理因素

害羞的特徵常常發生在人際關係上

自我檢測：社交焦慮

如何克服社交中的害羞與焦慮

自我練習：駁斥負面的內在語言

人際關係理論

