

我想要什麼樣的人際關係？

想多結交朋友

多數時候想獨處

偶爾也想有個人空間

朋友熟的兩三個就好



想要廣結善緣

喜歡獨自奮鬥

更多一層思考

01

我想要什麼樣
的人際關係



02

我為什麼想要這
樣的人際關係

我的需求是什麼？

想順利完成報告

想玩得盡興

想被肯定、獲得成就

想要大家喜歡我

不喜歡社交

為什麼我需要這個？

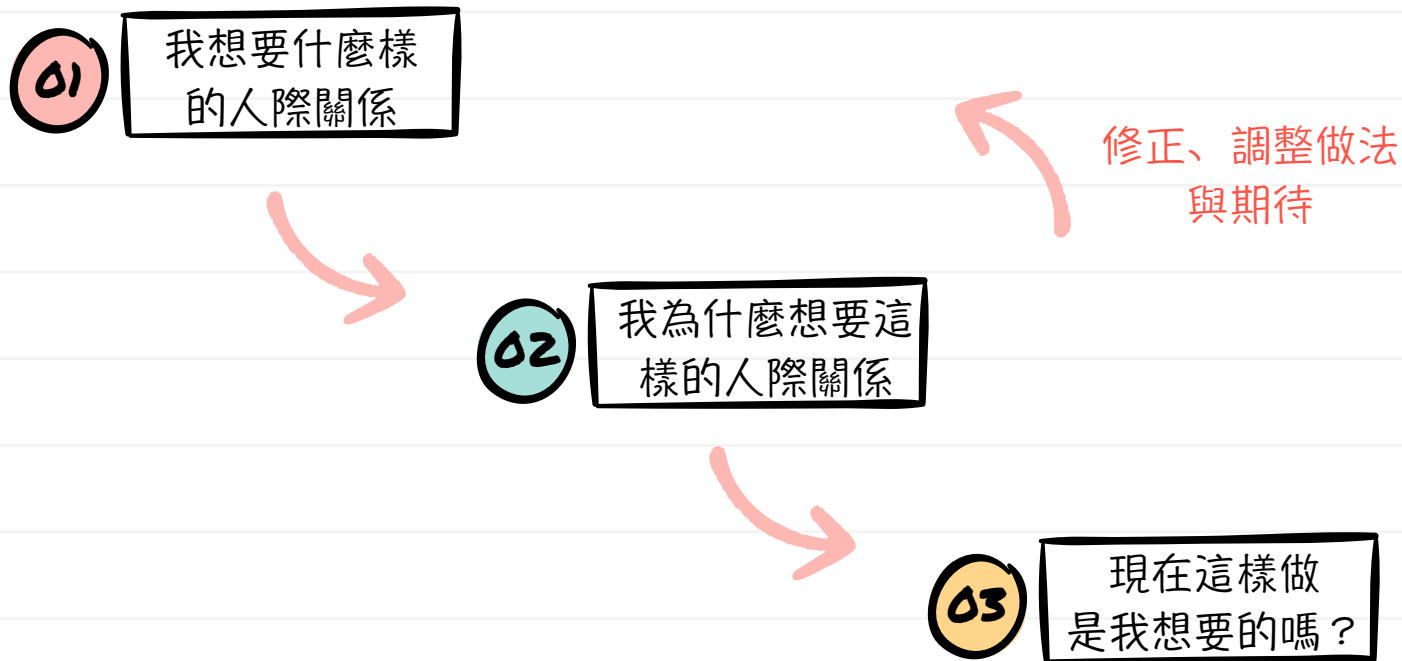
比較沒自信

害怕孤單一人

和人相處有壓力

找不到生活重心

更多一層思考



希望得到肯定

努力參加每一
個系上活動

身邊朋友的忙
都努力幫

對每個朋友都
維持友善形象

結果

朋友都喜歡找
我幫忙

大家都信賴我、
肯定我

感到有成就、
價值感



結果2

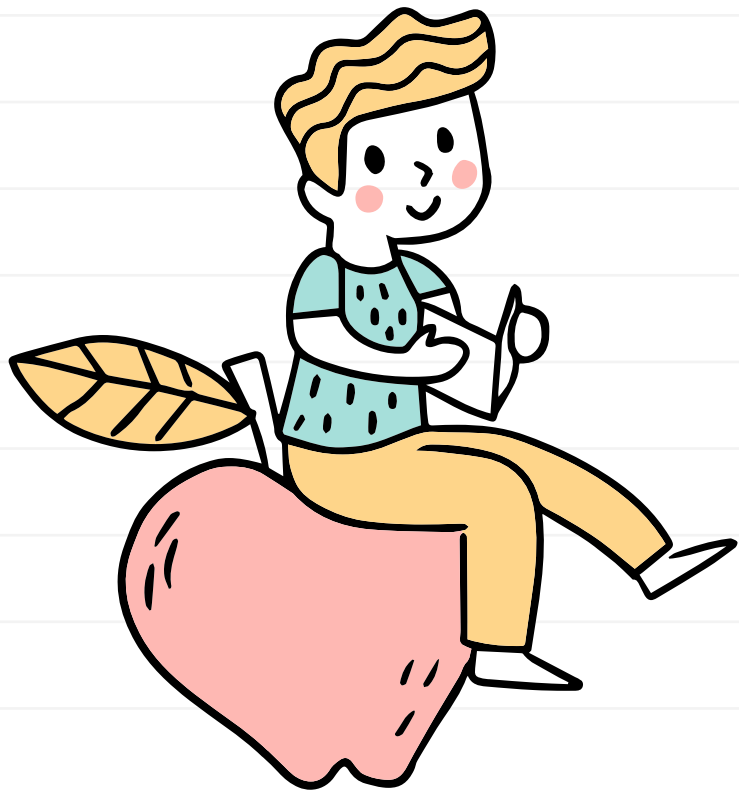
一直維持形象
很累...

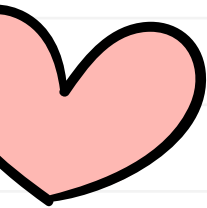
越來越覺得負擔，
又擔心別人失望

漸漸不想面對
別人

如果我們不說出自己的需要，
對方不會懂我們需要什麼

如果我們不堅定自己在意的點，
對方不會理解我們有多在意





回到最初的問題

我想要什麼樣的人際關係

取決於我知不知道自己真正要什麼



困境：需求更難表達出來

認為自己形象已定，突然轉變會讓人錯愕

時常呈現有能力的樣子，旁人難理解自己其實有需要

想要互相的關係，經營起來卻都感覺是單向付出

我們可以有想成為的樣子

但不能否定原本真實的樣子

否則會很容易耗竭



祝福各位

未來大學生活

都能朝自己理想的方式前進！