

青少年人際中的哀與愁

黃婷薰 1 陳進鴻 1 黎士鳴 1

1. 東華大學諮商與臨床心理學系

研究背景與目的

當青少年的國中階段轉換至高中、高職的階段，會面臨一個生涯轉換適應的歷程，同時也面臨了經營人際的壓力 (Robert, Cavanaugh, 2013)。青少年時期，同儕關係在成長歷程中扮演著重要的角色，過去許多研究採用心理教育模式的小團輔，但較少採用人際關係治療模式來探討青少年人際關係之介入成效。由此，本研究想嘗試建構人際關係治療模式來提升青少年人際關係品質之方案。

研究方法

本研究根據人際心理治療 (interpersonal psychotherapy, IPT) 的理論 (Weissman, Markowitz & Klerman, 2000)，設計一日工作坊的團體，每單元 90 分鐘共四個單元，在每個單元分別探討人際缺損 (interpersonal deficits)、人際衝突 (interpersonal disputes)、角色轉換 (role transitions) 及失落經驗 (grief) 四個人際重要議題，並且融入成員所分享之生活經驗進行團體活動。

活動時長	活動內容	學習主題
1.5小時	1.自我畫像	1.認識新朋友
	2.你說我畫	2.觀察他人
1.5小時	1.情緒溫度計	1.同理心
	2.同理小劇場	2.包容
1.5小時	1.發現好事	1.感謝
	2.人際大富翁	2.幫助自己
1.5小時	1.回顧學習內容	1.祝福
	2.優點大轟炸	2.鼓勵自己

討論

透過一日工作坊可以讓成員體會 IPT 模式的四大議題且從中可發現四大人際品質提升策略。過程中，成員進行人際接觸到分離的相互學習，透過此活動形式，踏上人際探索的旅程，成員能觀察他人，也進一步認識他人、意識到情緒控制與辨識對於人際間衝突的重要性、了解幫助自己與感謝他人來轉化當前較無法掌控的環境，同時也學習到能透過鼓勵自己來作為走出失落經驗的其一方式。也希冀以此形式，提供活動設計與辦理之參考建議，可藉團體互動形式來開展成員對於人際與自我意識、互動的探索。

研究結果

工作坊所收取之樣本為 6 位某私立中學之高中生，所進行之內容分析來自成員之學習回饋單。其分析結果共分為 4 項主題- 觀察他人、情緒辨識、幫助自己以及鼓勵自己，可作為人際品質。

1. 人際缺失（個體面失去）

- 觀察他人：

“可以知道別人在與自己遇到相同問題時，會如何去解決” (10-I)

“因為大家理解的東西都不同，所以大家畫出來的和講出來的有所不同” (20-I)

“在於情緒與判別的影響，還有如何找出他人和自己的優點，在不同的面向都有不同的立場，該設身處地的為了著想” (40-G)

2. 人際衝突（人際面衝突）

- 情緒辨識

“我學到，當發生誤會或衝突時，第一個要做的，是要先控制自己的情緒，再來去解決這件事情” (10-G)

3. 角色轉換（個體面衝突）

- 幫助自己

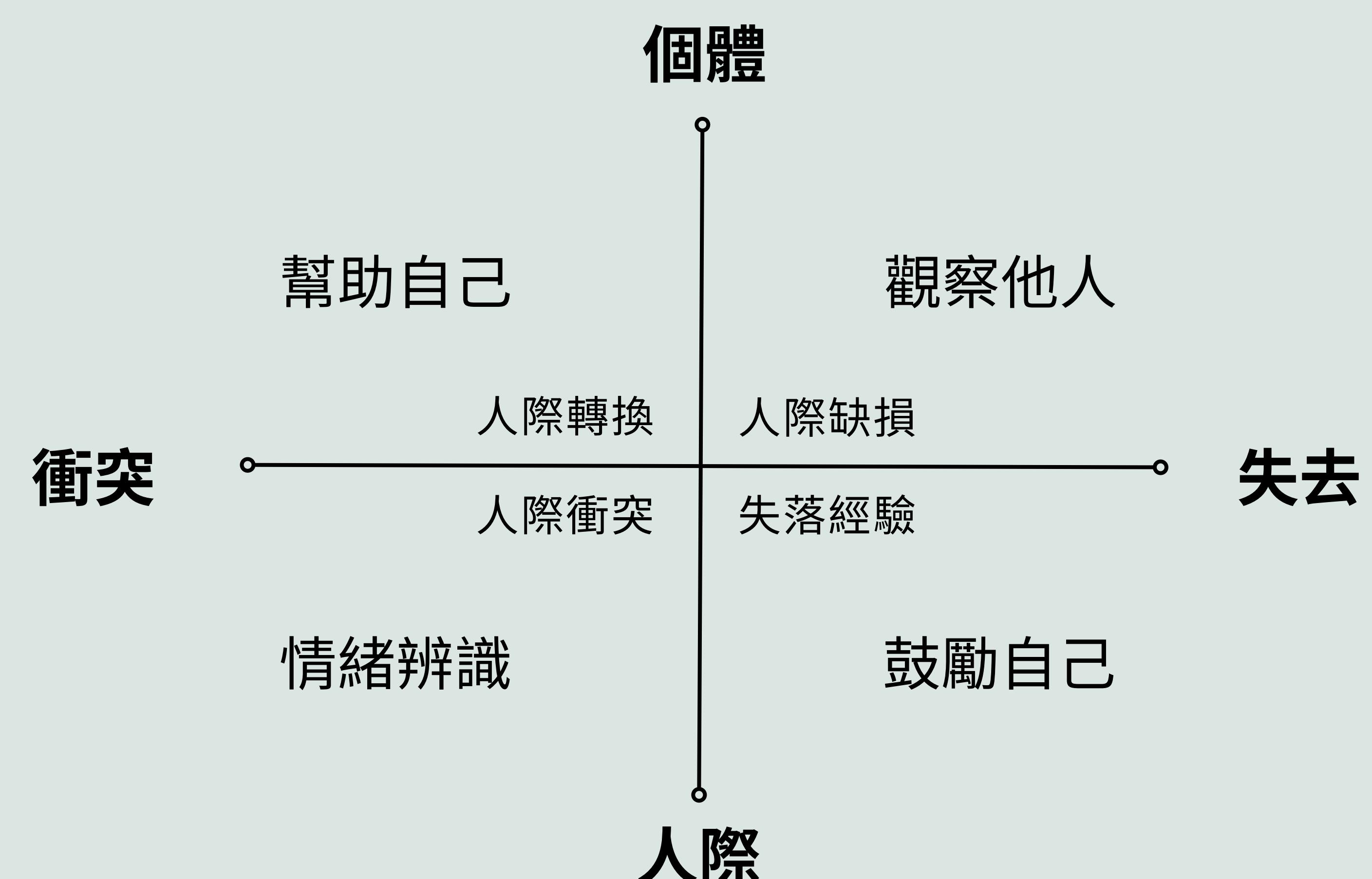
“每個人都有自己適合自己的人際互動，只有適合自己的沒有固定的最好模式” (60-G)

4. 哀傷（人際面失去）

- 鼓勵自己

“透過此活動，上我能從自己國中至今的成長去做反思，並往好處思考” (30-I)

“了解到自己的人際關係是有在進步的” (60-G)



參考文獻

- Robert V. Kail, John C. Cavanaugh (2013)。發展心理學（下）：青少年到晚年時期的發展（游婷雅, 郭俊顯, 譯）。台北：洪葉文化。（原著出版於2013年）
- Laura Mufson, Myrna M. Weissman, Donna Moreau, Kristen Pollack Dorta (2007)。憂鬱青少年的人際心理治療（蘇逸人、游勝翔、李立維、韓德彥、黃健，譯）。心理出版社。
- Myrna, M., Weissman, J. C. M., Gerald, L., & Kerman. (2000)。人際心理治療—理論與實務（唐子俊、唐慧芳、何宜芳、黃詩殷、郭敏慧、王慧瑛，譯）。台北：五南。（原著出版於2000年）
- Mufson, L., Gallagher, T., Dorta, K. P., & Young, J. F. (2004). A group adaptation of Interpersonal Psychotherapy for depressed adolescents. *American journal of psychotherapy*, 58(2), 220–237.
<https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2004.58.2.220>