

由 SEL 出發談大學生的人際互動講座

在數位原住民世代，面對面的真實人際互動反而成為許多大學生的挑戰。為協助學子建立更健康的人際連結，住宿服務組於 114 年 11 月 18 日晚間舉辦「由 SEL 出發談大學生的人際互動」講座，特別邀請成大醫院陳惠華醫師擔任主講人。活動在光二舍一樓階梯講堂舉行，吸引了 40 位同學報名參與，現場座無虛席，氣氛熱烈。



本次講座以社會情緒學習 (Social and Emotional Learning, SEL) 為核心，陳醫師透過深入淺出的專業講解，打破了社交技巧僅是「說話術」的迷思。陳醫師帶領學生從真實情境出發，解析人際互動背後的心理機制。透過現場的引導與即時互動練習，同學們具體掌握了「如何開始與維持對話」、「如何自然融入團體」以及「如何處理誤會與衝突」等實用技巧，不僅強化

了表達與傾聽能力，更學會如何精準解讀社交訊號。

陳醫師特別指出，良好的人際關係始於「自我覺察」。參與學生表示，這場講座不單是學習社交技巧，更是一場關於「自我成長與社會連結」的深度體驗。透過同理心與情緒管理的練習，學生學會在認識他人之前，先深入了解自己，進而培養出穩定的人際態度。



主辦單位住宿服務組表示，未來將持續舉辦 SEL 相關活動，透過系列講座，期望能有效降低校園中負面互動的發生率，並營造出尊重與包容的社交環境。參與的同學們在活動結束後紛紛表示獲益良多，未來將嘗試把課堂所學融入日常生活中，打造更成熟、正向且有溫度的人際關係。

