

國立臺灣科技大學圖書館
「書香獎勵閱讀計畫」心得報告

計畫案號	113-2	繳交日期	113/03
讀者姓名	陳怡禎	單位 系所	化工系
書名	卡內基溝通與人際關係:如何贏取友誼與影響他人		
心得	<p>人際關係是現代生活中非常重要的一環，想當一個成功的人，不可能沒有良好的人際關係，然而怎麼培養良好的人際關係卻是一大問題，從來都只有被告知交到人生摯友有多可貴多不易，卻沒有人教過我們該如何交朋友。因此看到這本書時我很有興趣。</p> <p>書中首先強調人際關係的重要性，並且提出方法和技巧。在人與人的互動中，說話是一門重要的技術，話語中若有不恰當之處可能會傷人，而有涵養的說話則能讓人如沐春風，說話的藝術是有效溝通中非常重要的一部份。但除了說話，構成溝通的另一大要點是傾聽，如果只是其中一方一直輸出，這場溝通依舊是沒有意義的。在和人相處中，我們除了學會明白說出自己的要求，也要學會聆聽對方的需求和願望，並給予回應，以尊重和理解為基礎，建立良好的溝通，才能有更穩固的人際關係，人們也才更願意合作。沒有人願意和一個自大又以自我為中心的人交往，所以傾聽在人際互動中是非常重要的。</p> <p>此外，在互動的過程中有效的表達自己的意見和需求也很重要，但要如何才能有效的表達呢？清晰而有力地說出自己的要求是其中的關鍵，透過學習適當的技巧，我們能夠更好地傳達我們的情感及想法，對方也能更容易理解，開放和坦承有助於建立互信和共鳴，讓人際關係更深厚。</p> <p>越是科技發達的現在越離不開人際關係，建立良好的人脈網也是自己的軟實力，我們應該要和自己的朋友們建立良好溝通，以維持良好關係。</p>		