

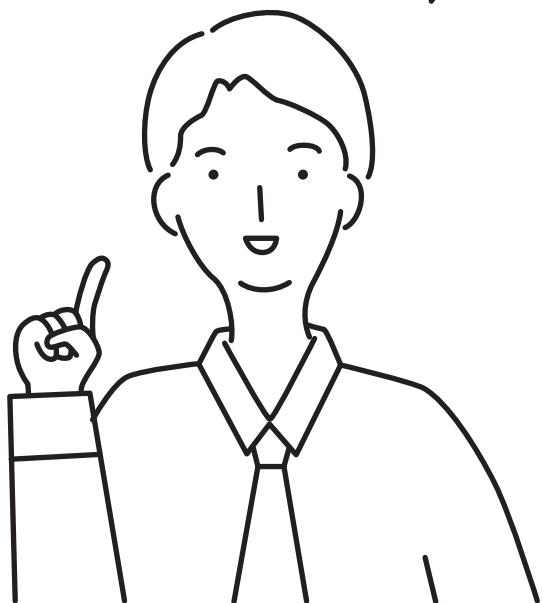
前言

校园生活中要跟学业、交友、就业等各种不同的问题打交道。与此同时,各种烦恼也会随之而来吧。

大家都想找个人商量一下,但是又不好意思开口,或者身边没有合适的人选。

面对眼前的问题,有的时候只要稍微动一下脑筋,一个人也能解决。话虽如此,有了问题大家还是会因去还是不去咨询而犹豫不决。针对这个人群,我们总结了几个大学生活中常见的问题和解决的小窍门。

不仅仅要知道眼前问题怎么处理,也要知道其他问题如何处理,这样在朋友或者身边的人有困难的时候也许会派上用场。请务必过目。如果想更详细地了解或者遇到了这里没有列出来的问题,请随时到就近的校园生活·健康服务中心(キャンパスライフ・健康支援センター)来。



各位的烦恼,我们的使命!

【校园生活·健康服务中心(キャンパスライフ・健康支援センター)地址】

○周一~周五 接诊时间 9:00-17:00

※伊都校区中心区学生相談室「中心1号馆1楼」(伊都キャンパスセンターゾーン学生相談室、センター1号馆1階)和箱崎校区学生相談室「50周年纪念讲堂2楼」(箱崎キャンパス学生相談室、50周年纪念讲堂2階)的接诊时间为周一到周五到10:00-17:00。

○<http://www.chc.kyusyu-u.ac.jp/>

伊都校区中心区(伊都キャンパスセンターゾーン)

学生相談室、中心区1号馆1楼(センターゾーン学生相談室、センター1号馆1階)
-----092-802-5820
健康相談室、BIGSAND2楼(健康相談室 ビッグさんど2階)
-----092-802-5881

伊都校区西区(伊都キャンパスウエストゾーン)

健康・学生相談室、西区3号馆3楼(健康・学生相談室共通、ウエスト3号馆3階)
-----092-802-3297

箱崎校区(箱崎キャンパス)

健康・学生相談室、国际大厅旁边(健康・学生相談室共通、国際ホール横)
-----092-642-2287

病院校区(病院キャンパス)

健康・学生相談室、医学系管理棟1楼(健康・学生相談室共通、医系管理棟1階)
-----092-642-6889

筑紫校区(筑紫キャンパス)

健康・学生相談室、运动场边上(健康・学生相談室共通、グラウンド横)
-----092-583-7685

大桥校区(大桥キャンパス)

健康・学生相談室、保健施設棟2楼(健康・学生相談室共通、厚生施設棟2階)
-----092-553-4581



面向学生的自我保健系列

【校园生活篇】

1. 学生相談・心理咨询Q&A
2. 闲聊的技巧
3. 考试和发表的心得
4. 改掉拖延症
5. 从失败中走出来
6. 青年期及亲子关系
7. 愤怒情绪的控制
8. 写给来自其他大学的新生
9. 合理规划日程的方法
10. 大学生的朋友关系
11. 退学?
12. 写给今后想要去留学的人

【身心健康篇】

1. 睡眠障碍
2. 头痛
3. 贫血
4. 肠道小话
5. 适应障碍
6. 焦虑症・恐慌症
7. 抑郁症的原因
8. 抑郁症的症状
9. 自律神经和自律训练法
10. 舒缓放松
11. 吸烟有害健康
12. 关于传染病

发行方:九州大学校园生活·健康服务中心(キャンパスライフ・健康支援センター)

校园生活的



自我保健

校园生活篇 2

闲聊的技巧



本手册分门别类的归纳了自身状态不佳时,同学们自己也可以应对的小常识。为难之时,本手册会起到指南的作用。

九州大学

九州大学校园生活·健康服务中心

闲聊的技巧

1. 为何闲聊

有人说闲聊本身是没有意义的(笑)。但是通过闲聊,可以增加亲近感、可以多少了解对方,是人际关系的润滑剂。闲聊聊起劲儿了,会成为好朋友。

2. 闲聊的要点(寻找共同点)

闲聊的要点是了解对方(知道对方的学校、工作单位等情况,一起做点儿什么)和了解自己(有意识的说自己的事)。保持对对方的关心,寻找共同点是个小窍门。

3. 交谈的契机

寒暄很重要。留下良好的第一印象,面带微笑的寒暄是不可避免的。见面了,首先要寒暄。

下面举了几个常见的交谈契机。

- 关于气候、季节、天气的话题
- 关于兴趣爱好的话题
- 关于新闻报道的话题。
- 关于地点(去过的地方、出生地等)的话题
- 关于(共同的)朋友的话题
- 关于健康的话题
- 关于姓氏的话题
- 关于职业的话题 等等

相同的经历、感兴趣的东西、关于自己的趣闻逸事,这些都能引起对方的兴趣。

4. 闲聊的留意点

经常听说闲聊时不知道该说什么这个问题。其实啊,闲聊是不需要得出有意义的结论的。话题不固定、目的也不明确。所以呢,即便跑题了没有关系,话不对题也没什么,不必往有意义的方面归纳,也不用拿出结论。

随声附和,点头赞许的效果很好。

多说亲身经历的事。时间以短为好。

冷场时,提文静的话题。

偶尔会有人因为“自己的话题被拦腰打断”而发怒。可闲聊的时候,被打断话题是很常见。要适应这种情况。

使用“提问方式”轻松驳回话题也是技巧之一。反问“你怎么样呢”“请说说你的想法”。这是不想说或不方便说的时候让对方先说的方法。

轻描淡写地结束闲聊很重要。试试常用的套话吧。“哎呀,到时间了”“还想聊啊”“哦,那个我也很想知道啊,下次请教”“待会儿吃饭时我们再接着聊”“明天再见”。

5. 下次继续交谈的技巧

今天的闲聊如何变成下次的机会,这点也是很重要的。借本书或CD,告知“回头给你邮件”,去了聊过的地方后告诉对方“听你说了之后我也去”等等。这些都是可以的。

6. 如何发现对方感兴趣的话题

第一次见面问各种问题也是无可厚非的。越是考虑“这个问题会不会侵犯对方的隐私”越会让交流或者聊天变得无趣。不必过于在意。问得具体些儿或者自己说了之后再提问会好些。

比如:×“你是哪里人?”

○“我是福冈人,你是哪里人?”

7. 没有话题的时候

“自己熟知的事”是不会卡壳的,即使没有意义也什么,不必考虑过多。没有相关知识或者没有亲身经历的时候,容易紧张、发怵。这个时候展示出真实的自己吧,有什么想问的尽管问好了。

8. 话题层出不穷的“互相夸奖法”

闲聊时互相夸奖是个好事,夸奖对方什么都可以。会表扬别人的长处是一个人的本事。

在对方说的话里找到赞成的地方、值得夸奖的地方、积极的地方,并以此为话题中心的话,闲聊会越来越起劲儿的。

9. 闲聊的礼节

最好不说别人的坏话或背后说人。作为礼节,引用别人的话时要说清楚“这个是我从某某人那里听来的”。还有就是不要自己一个人在那儿一个劲儿的说。留意让大家都能参与进去。

引用文献・参考文献
秋庭道博著 入門 雑談の技術(大和出版)
齋藤孝 雑談力が上がる話し方(ダイヤモンド社)

福盛英明 2016年3月