

兩性互動禮儀

修訂日期：110 年 4 月

建立良好的兩性關係，第一步先增進良好的人際關係，友情及愛情都會使我們的身心感到愉快和溫暖，我們可以學習如何由了解自己、接受自己，進而喜歡自己，並吸引他人的喜歡。

「尊重」、「包容」與「溝通」是兩性交往最重要的要件。

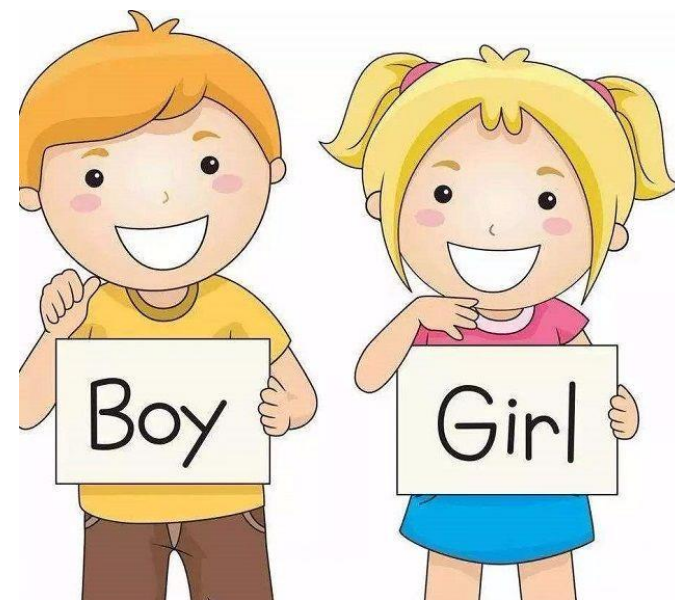
- ◎「**尊重**」就是能隨時考慮對方的感受，給予需要的協助；並能尊重每個人均為一個個體，應擁有屬於自己的想法及意見，為自己選擇或決定的權利。
- ◎「**包容**」，其實就是接納，因人沒有十全十美的，都會有一些小缺點，需要彼此的接納及接受，接受對方美中不足之處，欣賞對方的優點，使兩人的相處和諧及快樂。
- ◎「**溝通**」，讓對方知道自己內心的想法，以理性的方式進行溝通，傾聽對方的意見及感受，真誠地表達內心感受及想法，共同尋找適合相處的平衡點。

※兩性相處之道

- 了解異性
- 接納對方
- 找尋相似之處
- 互相學習
- 互補不足
- 謹慎選擇
- 坦誠相待
- 建立和諧、平等的關係

※常用的互動禮儀

- 打招呼時，無論男女，先喊對方的姓名或尊稱，或用點頭、微笑來代替觸摸，同時保持適當的社交距離。（一般人約一公尺，好朋友約半公尺）
- 若想與異性交談，須摒棄男生喜歡運動、女生愛聊服裝等性別刻板印象，選擇彼此都感興趣的主題，輪流發言，而非自言自語，不顧對方的感受。



※常用的溝通技巧

- 交談時應專注聆聽、姿勢端正且正視對方，勿眼神飄忽或盯著對方身體的某一部位，以示尊重。
- 想邀約異性出遊或到家中作客，應先告知並尊重對方的意願，不可強迫對方答應。
- 想結束與異性的交談時可說：「對不起，我還有事要做，下次再聊。」以避免尷尬。



※拉近距離的方法

- 不能說出格的話，不能做出格的事。
- 男性在和女性相處時，言談舉止要大方得體。不在女性面前開過分的玩笑，調情等。
- 女性在和男性相處時，既要大方得體，又不要失去女性特有的文雅。不穿過於暴露的衣服，讓男性想入非非。
- 多了解、關心，對方有困難時，可以當最忠實的聽眾，能迅速拉近彼此間的距離。
- 溝通不僅能利用一個語言直接跟他說，有時也可利用非語言的行為，如表情、眼神等，來傳遞訊息。

例如：使用微笑、專心傾聽、注視對方。



～ 如對內容有疑問，請洽詢護理人員或醫師 ～

青海醫院護理科
地址：台中市石岡區金星里下坑巷 41-2 號
電話：(04)2572-1694