

# 心生活報報

編輯群

出版者：國立彰化高中輔導處

執行主編：林婕瑜

顧問群：陳淑君、陳鴻彬、徐雅雯、夏敏、翁瑋婕

出版日期：115.5.20

主題：《從超尬到聊得來：超級I人的人際練習簿》

## 聊天好尷尬？！

在電梯遇到老師或學長，腦袋一片空白，只能尷尬等門打開；  
課前、會議前想閒聊一下，卻完全不知道該說什麼；  
和不熟的同學朋友同桌吃飯，氣氛安靜到想逃走—  
—這些情境，你是不是很熟悉？

很多人會以為：「我就是不會聊天」  
「我話不多、很I，所以一定聊不起來。」  
但其實，多數時候不是你不夠有趣，  
而是「聊天方式」可以再調整一下：  
把話題改得更好接、把注意力從自己身上移開、  
再配合一些小技巧和練習，  
你也可以慢慢從句點王變成讓人覺得舒服好聊的對象。



- 聊起來～先避開 3 個「聊天阻力」
- 三種情境，換個問法就不尷尬
- 最怕空氣突然安靜？兩招冷場急救術
- 從「I人」到「聊得來」：換心態與做法
- 三種社交小練習，幫助你越聊越自然
- 比起「有趣」，更重要的是「在場」

## 聊起來～先避開 3 個「聊天阻力」

聊天能不能聊起來，關鍵不在於你能不能講出多厲害的話題，而在於「話能不能延續」。

以下三種聊法，很容易讓對話一下子就卡住。

### ✗ 話題太動腦

在電梯、下課、吃飯這種輕鬆場景，突然問：「你對 AI 的看法是什麼？」「你明年有什麼人生計畫？」會讓對方瞬間當機。  
你不是在面試，這類問題需要深度思考，一時很難回答，也容易讓人有壓力，不確定你期待什麼樣的答案。  
可以怎麼改：

「你最近有沒有在玩OO遊戲？」

「上週末有去哪裡玩嗎？」

這種生活感、零壓力的題目，比較容易接，也比較自然延伸到興趣、休閒、心情。

### ✗ 話題離對方生活太遠

例如：「最近的能源議題你有關注嗎？」「我伴侶最近學做菜了！」如果對方不看相關新聞、也沒有伴侶，他就比較難接。  
可以怎麼改：

選「大家一定都有」的經驗：上學、午餐吃什麼、最近天氣、考試進度、作業爆炸、社團活動等。先觀察對方身上的線索：課表、社團、穿著、手上的書，從這些生活細節出發。

### ✗ 問題太大、太抽象

「最近過得好嗎？」「你平常有什麼興趣？」這種超廣題目，看起來很關心，實際上不好答。很多人只會回一句「就還好啊」「沒有特別耶」，對話就直接結束。

可以怎麼改—把問題縮小、變具體：

「這學期的自主學習做到哪裡？」

「你最近放假都在做什麼？」

「你現在都幾點出門？你怎麼到學校的？」

具體的問題，比較有方向，也比較容易延伸下去。



## 三種情境，換個問法就不尷尬

不同對象，其實適合的不只是「話題」，還有提問方式。

以下是三個常見場景，可以直接套用。

- 遇到新朋友：聚焦在「最近」
- 遇到不太熟的人：從生活小事下手
- 遇到久沒聯絡的人：問「局部近況」就好

- 新朋友：聚焦在「最近」

剛認識的人，直接問「你的興趣是什麼？」有時候會讓對方卡住—他可能會想「只做過一兩次，可以算興趣嗎？」

可以改成：

「你最近休假都在做什麼？」

「你最近有沒有迷上什麼影片或遊戲？」

回到「最近的生活」會讓對方比較好分享，也可以觀察他的喜好。



- 不太熟的人：從生活小事下手

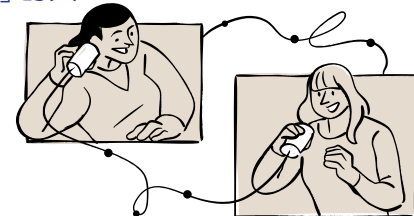
剛認識不久的同學、社群裡的新夥伴、或是電梯遇到老師。

可以這樣開頭：

「這附近有什麼好吃的嗎？」

「園遊會一直下雨，你有被淋成落湯雞嗎？」

話題輕鬆、又與當下情境有關，比較容易讓對方自然回應。久了，別人會覺得你是「好相處、好聊天」的人。



- 久沒聯絡的人：問「局部近況」就好

在路上遇到以前同學或老師，很多人會下意識問：「最近好嗎？」但這種問題又大又空，對方很難一時之間講得太多。

可以改成：

「你還有回去OO社團(或跟OOO聯絡)嗎？」

「你在OO校還好嗎？」

「你還有在打球(或之前共同的活動)嗎？」

具體一點的問法，可以減少對方的思考負擔，也比較容易從共同記憶、共同經驗重新熱絡起來。

# 最怕空氣突然安靜？兩招冷場急救術

就算再會聊天，也一定會遇到尷尬冷場。這時不需要馬上換整個新話題，可以試試下面兩個小技巧。

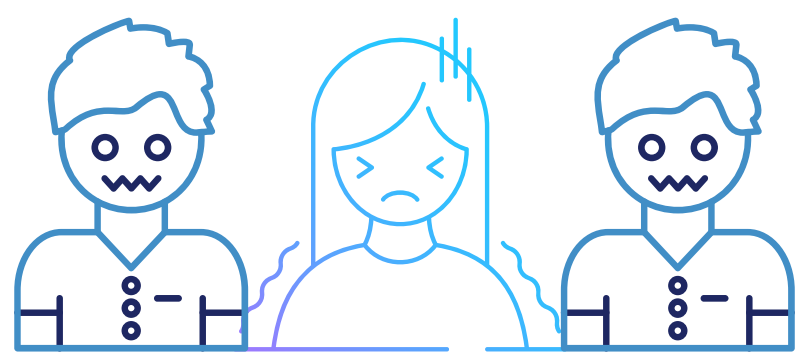
- 1.把剛剛的「關鍵字」撿回來  
「你剛剛說最近常加班，是在忙新的專案嗎？」  
「你剛剛提到去露營，那個營區真的那麼好玩喔？」

這樣做有兩個好處：

- 幫忙把話題拉回到對方熟悉的事情，他比較有東西可以說。
- 也讓對方感覺「你剛剛有在聽」，自然會更願意多聊一些

- 2.用自己的小事重新開場  
「我前幾天去一間咖啡廳，結果點錯飲料超後悔。」  
「我最近才發現學校附近有一家滷味超好吃。」

因為是日常小插曲，對方很容易參與、分享自己的經驗，話題就有機會往其他方向展開。



## 從「I人」到「聊得來」：換心態與做法

不擅聊天的人，常常不是完全沒話說，而是腦中會先卡住：「這樣講好不好？會不會很奇怪？」所以反應比較慢、語助詞很多，聊完覺得很累，事後還會反省自己「怎麼這麼不會說話」。

健談的人並不是天生擁有什麼超能力，而是懂得把注意力放在對方身上，觀察表情、姿態和言語，判斷「這個話題他有沒有興趣」「還想不想聽」，並適時調整內容和方式。

- 1.聊天時，把「對方」放在主角位置
- 2.「聊天」像在「傳接球」
- 3.五個讓人願意跟你聊天的小技巧

### 1.聊天時，把「對方」放在主角位置

真正的聊天，是一來一往，而不是只有自己講得很爽。

比起一直分享自己的事，更重要的是：

- 讓對方有機會聊聊自己的故事。
- 當對方願意開啓話題時，先當一個認真聽的人。

很多人如果沒被問，就不會主動提自己的事，因此你的「關心與提問」，往往就是打開對方心門的鑰匙。

### 2.「聊天」像在「傳接球」

聊天可以想像成傳接球：

- **丟球：開話題或分享一點自己的事。**
- **接球：聽對方回應。**
- **再丟回去：從他的回應中抓一個點延伸。**

如果你不等對方回答就跳到下一個話題，或是一股腦地輸出自己的想法，對方會接不到球，氣氛就不會熱絡起來。

### 3.五個讓人願意跟你聊天的小技巧

五個方向，可以當成你平常聊天時的小提醒：

- **讓對方也有機會聊聊自己的事。**
- **以聲音、表情和肢體動作表達感受。**
- **適度回應並保持眼神交流。**
- **善用說話藝術，盡量避開否定字眼，**  
例如把「你那樣不行」換成「這樣做可能比較好」。
- **留意聊天節奏，不要變成單方面的長篇發言。**

這些做法，能讓對方感覺被尊重、被理解，也比較願意靠近你。

聊天技巧與互動檢核

主 動 性：我不怕尷尬，能夠主動開啟話題（如時事、環境）。

傾聽能力：我能遵循「說1次、聽2次、附和3次」的原則，讓對方主動說出想法。

提問技巧：比起分享我自己，我更擅長運用「開放式問題」引導對方多說話。

連結能力：我能從對方的回答中捕捉關鍵字，延續話題，而不是句點對方。

非語言訊號：我能讀懂空氣（觀察氛圍），並運用適當的眼神接觸與點頭回

# 三種社交小練習，幫助你越聊越自然

除了聊天技巧外，你也可以平常就做一些「人際肌力訓練」：

**嘗試接收對方的訊息**

刻意練習聽懂對方真正想說什麼、背後的心情是什麼，再接話延續，而不是只顧著想自己要講什麼。

**找出彼此的共通點**

運用心理學中的「相似吸引效應」，從對話裡找到你們相似的地方，例如共同喜歡的動漫、音樂、食物或生活經驗，這些都很適合當破冰話題。

**運用 5W1H 延續話題**

當對方提到一件事，例如「我最近在學露營」，你可以從「何事、何時、何地、何人、為何、如何」這六個角度延伸問題，讓話題從大範圍慢慢聊到細節。



## 比起「有趣」，更重要的是「在場」

「不會聊天」，往往不是你不夠有趣，而是還在學習怎麼表達、怎麼傾聽。

下次當你又覺得空氣突然安靜時，不一定要硬擠出一個超有梗的笑話，只要記得：

- 問對方比較容易回答、也比較願意分享的事。**
- 真誠地聽、真誠地回應，不急著填滿每一秒的安靜。**

聊天，其實可以很日常、很簡單，也很溫暖

## 說一分，聽兩分，回應三分

參考資料：

- 聲藝編輯《如何聊天不尷尬？避開這 3 種閒聊阻力，讓對話自然不冷場！》
- 彗星|談談戀愛《如何聊天不尷尬？5個聊天技巧從沒朋友聊到神隊友》
- 本文主要整理自《如何聊天不尷尬？避開這 3 種閒聊阻力，讓對話自然不冷場！》與《如何聊天不尷尬？5個聊天技巧從沒朋友聊到神隊友》。內容由 AI 協助綜整，保留原作者觀點與數據。