

心被看見，合作有了空間

輔導老師你好：

最近小組報告的討論讓我壓力很大。有的組員很強勢，會改別人的內容，希望大家都聽他的；有的組員常常搞消失，討論時幾乎不太回應；也有些人什麼都說沒意見、都可以。整個討論過程讓我覺得很混亂，不知道要怎麼一起合作。我只希望報告順利完成，卻越來越覺得好煩、好累，不知道該怎麼辦。

—小米

親愛的小米你好：

謝謝你願意把這樣的心累說出來。當你只是想把事情完成，卻在討論裡一次次感到卡住，那種無力真的很真實。你夾在不同節奏之間，一邊希望報告順利，一邊也在意彼此的關係，久了自然會消耗。這份煩與累，其實來自你對事情與合作的用心。



看見每個人的樣子

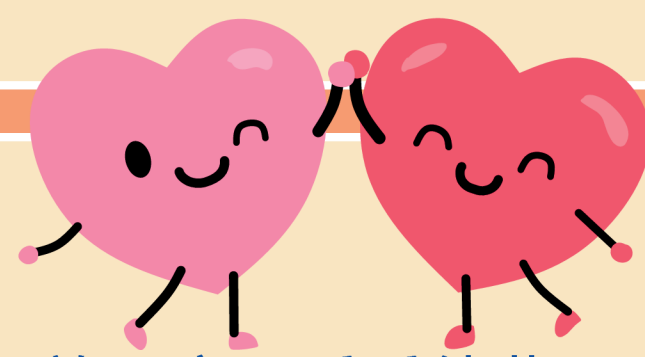
在小組裡，每個人都有自己的方式。有人習慣把內容反覆調整，希望成果更完整；有人需要時間慢慢整理想法；也有人傾向先讓大家決定方向，再看看自己能補上什麼。這些獨特性放在同一個討論空間裡，難免會產生摩擦。當彼此的想法與節奏還沒有真正被理解，各自面對的困難便會慢慢累積。

讓各自的困難被聽見

「是你亂改內容。」「你都不參與。」合作的過程裡，當話題表述停留在指出誰做得不夠好、誰有問題，氣氛會慢慢變得緊繃。被指出的人會更小心，說話多一層顧慮；提出意見的人，也可能感到孤單，覺得自己的用心沒有被理解。其實也許每個人都面對著一些困難，這些困難不被聽見，彼此的挫折就會一點一點堆疊。當對話回到每個人正在承受的壓力與在意，那些藏在語氣裡的著急、沉默裡的不安、附和裡的顧慮，便有了被理解的機會。

回到共同的在乎

或許大家內心都有一份共同的在乎：希望報告能好好完成。只是表現的方式不同。當焦點回到這份共同的期待，討論就多了一條可以依循的方向。當每個人願意讓自己的在意與難處被聽見，合作不再只是任務分配，而是一段彼此陪伴著往前走的過程。



當小組合作遇到磨合，我們可以試著：

1. 保持開放心態

每個人在合作裡都有自己的習慣與節奏，先把「誰對誰錯」放一旁，看看彼此不同的做事方式，也多聽聽各種想法。

2. 看見彼此的在乎

很多行為背後都有一份用心。當我們多一點理解，例如：察覺對方其實很在意報告表現時，語氣與互動也會自然柔和。看見對方後，可以適時表達自己的想法。像是：「我知道你很重視報告，我希望這部分可以這樣處理，你覺得呢？」

3. 傾聽困難

當合作卡住時，可以試著問一句：「你現在哪個部分比較有困難？」並回應對方的感受，例如：「在人多的場合表達讓你很焦慮。」當困難有機會被說出來，合作也會更容易往前。

4. 朝共同方向前進

讓討論回到「我們都希望這份報告順利完成，可以怎麼做？」確定共同目標後，前進的路也會慢慢成形，能更好地一起釐清任務、時間與分工。

