

## 二專人際關係與溝通 授課大綱

課程名稱	二專-人際關係與溝通		學分數	2		全學或半年	半學年	
教師姓名	姚俞君	開課系所	通識教育中心 /人文組		開課年班	二專 111年班		課程類別 選修
時數	2	實習時數	0		教室	人數		
教師專業背景	姚俞君：美國 Spalding University 教育博士							
課程核心能力關聯說明	人道關懷	透過人際關係與溝通過程，提升個人在生活情境中對自我與他人覺察力，進而學習如何與外在世界發展良好的互動關係。						
	邏輯分析	透過認識自己在群體中應扮演的角色、應盡之責任及應享之權利，以建立正確的認知。						
	探索解決	引導學生探究並澄清人際溝通中的非理性想法，培養學生處理人際關係和溝通協調能力，進而瞭解並善用圓滿的溝通以促進和諧的人際關係。						
教學目標（綱要） （182字）	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解人際關係與溝通之基本概念與重要性，提升個人在生活情境中對自我與他人覺察力。</li> <li>2. 認識自己在群體中應扮演的角色、應盡之責任及應享之權利。</li> <li>3. 熟悉人際關係的基本技巧，進而學習如何與外在世界發展良好的互動關係。</li> <li>4. 引導學生探究並澄清人際溝通中的非理性想法，以建立正確的認知。</li> <li>5. 培養學生處理人際關係和溝通協調能力，瞭解並善用圓滿的溝通以促進和諧的人際關係。</li> </ol>							
主要教材	《人際關係與溝通》，傅清雪著，台北：普林斯頓國際，2021年。							
參考書籍	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 《人際關係與溝通技巧》，Julia T. Wood 著，台北：雙葉書廊，2019年。</li> <li>2. 《人際關係的理論與實務》，徐西森、連廷嘉、陳仙子、劉雅瑩著，台北：心理出版，2002年。</li> <li>3. 《人際關係與人際溝通》，陳皎眉著，台北：雙葉書廊，2013年。</li> <li>4. 《人際關係與溝通》，鄭芬姬、吳政哲著，台北：新陸書局，2020年。</li> <li>5. 《人際心理學》，Yuuki Yuu 著，新北：楓書坊文化，2020年。</li> </ol>							
評分標準	期中成績(30%) / 期末成績(30%) / 平時成績(40%)							

預計進度	單元	授課內容	備註
第 1 週	人際溝通與互動	1. 課程介紹 2. 設計思考—分組遊戲	Game#1 小紙條大考驗 Game#2 介紹手中便利貼 Game#3 找到你的夥伴
第 2 週	理論篇	1. 人際關係的基礎與理論 2. 設計思考—K J 法 (釐清)	Game#4 人際關係重要嗎?
第 3 週	理論篇	1. 人際關係的衝突與和解 2. 心智圖	Game#5 你的人際關係網絡
第 4 週	技巧篇	人際關係發展的實例探討與解析	Game#6 真相永遠只有一個!!
第 5 週	技巧篇	1. 知覺與人際關係 2. 傾聽與人際關係 3. 設計思考—同理與釐清	Game#7 為你的隊友設計一個”完美男/女朋友”—Part I
第 6 週	技巧篇	1. 語言與人際關係 2. 非語言與人際關係 3. 設計思考—發想與原型	Game#7 為你的隊友設計一個”完美男/女朋友”—Part II
第 7 週	技巧篇	1. 情緒與人際關係 2. 設計思考—驗證	Game#8 這個究竟是不是我最想要的? 繳交書面報告
第 8 週	影片欣賞	高年級實習生(暫定)	
第 9 週	期中週	期中評量	
第 10 週	自我概念	自我概念、自我揭露與人際關係之關聯性	Game#9 迷你周哈里窗
第 11 週	自我概念	1. 影響人際吸引的因素 2. 設計思考—K J 法 (釐清)	Game#10 我是否具備吸引人的特質?
第 12 週	應用篇	1. 人際關係中的談判技巧 2. 設計思考—討論報告主題	Game#11 你要怎麼說服我?
第 13 週	應用篇	1. 各類型人際關係 2. 設計思考—設計腳本	Game#12 甚麼劇情才是最符合我們這個世代?
第 14 週	應用篇	1. 各類型人際關係 2. 設計思考—放聲思考法	繳交個人筆記本
第 15 週	應用篇	各類型人際關係：友伴關係、親密關係	繳交口頭報告 ppt
第 16 週	應用篇	各類型人際關係：婚姻關係、家庭關係	繳交口頭報告 ppt
第 17 週	應用篇	各類型人際關係：同事關係、網路人際關係	繳交口頭報告 ppt
第 18 週	期末考週	期末評量	
課程需知：			

## (一)成績計算

### 1. 平時成績 40%

- (1) 課堂互動：上課學習認真，積極參與教學活動，且能按時完成課堂作業。過程中能提出頗具見地之問題，抑能周延回答、補充同學或教師所提問題且頗具參考價值。
- (2) 個人筆記本：自備筆記本，隨時紀錄課堂上的活動與課堂作業，請於**第十四週**繳交個人筆記本。
- (3) 同儕互評：口頭報告與書面報告需均完成同儕互評，故每位同學學期中會有 2 次同儕互評成績。
- (4) 以上四種成績加總後平均則為平時成績，佔總分 40%。

### 2. 期中書面報告 30%

- (1) 主題：設計思考迷你工作坊—為你的隊友設計一個”完美男/女朋友”
- (2) 評論(500 字以上)：隊友設計的”完美男/女朋友”到底是不是你要的?或者到底適不適合你?
- (3) 反省(500 字以上)：我在幫隊友設計”完美男/女朋友”的過程中，我覺得我學到了甚麼?我是否真的了解對方的需求?我是否真的設計出最適合他的”完美男/女朋友”?
- (4) 請於第七週繳交紙本報告。

### 3. 期末口頭報告 30%

- (1) 主題(每組一個主題)：各類型人際關係—友伴關係、親密關係、婚姻關係、家庭關係、同事關係、網路人際關係。
- (2) 內容：以報告主題設計與本學期授課相關內容的腳本，拍成微電影，再針對影片內容進行探究與討論，並繳交個人心得(每位組員必須撰寫”個人心得”，每人 300 字以上)。
- (3) 參考資料：
  - A. 人際關係---人際關係的意義、特性與重要性，如何面對陌生人，如何了解他人，如何建立圓融的人際關係，人際關係的開始與結束，影響人際吸引的其他因素。
  - B. 朋友---如何與朋友好好相處等。
  - C. 親密關係---我的愛情觀、戀愛心理學等。
  - D. 婚姻關係---如何找到一個好伴侶、如何與伴侶好好相處、性愛學分等。
  - E. 家庭中的人際關係---親職教育、如何經營家庭關係等。
  - F. 工作中的人際關係---如何與主管、同事、下屬相處等。
  - G. 網路人際關係---網路戀情、網路詐騙等。
  - H. 人際溝通---人際溝通理論的探究，溝通的意義、特性與障礙，人際溝通理論的符號語言，溝通與談判，語言溝通，非語言溝通，有效溝通的方法等。
- (4) 注意事項：
  - A. 在口頭報告之前讓老師清楚你的報告內容，以方便提供意見與更動。
  - B. 口頭報告中應註明參考資料、組員分工情況。
  - C. 口頭報告要利用圖片、幻燈片、投影片、音樂、錄影(音)帶、照片、書籍、模型、電腦…等輔助教具來說明，表達要盡量活潑生動，不落俗套。

D. 報告時間：微電影 15-20 分鐘，報告 20-25 分鐘。

E. 口頭報告由同學（40%）與老師（60%）共同打分數，總成績即為口頭報告成績。

3. 作業(上課請做筆記)與報告逾期未交者，一星期扣十分。

(二) 課堂規則：

1. 第一周上課請請選定一位同學擔任課堂小老師。
2. 課堂中請勿吃東西、喝飲料、打瞌睡，若精神不繼可舉手告知教師洗臉或是肢體伸展；累犯逾三次以上者，每次扣平時總成績 1 分，扣至 0 分為止。
3. 如有無故缺課之情形，除轉告隊上懲戒外，並扣其平時成績 20 分。

(三) 教師聯繫方式

E-mail: yaoyuyu@gmail.com（歡迎同學有任何問題皆可與我聯繫，聊天也可以）

Tel: 0933661383（緊急聯絡用）