

南台科技大學 98 學年度第 2 期課程資訊

課程名稱	人際關係
課程編碼	B0N05801
系所代碼	0B
開課班級	夜四技休閒一甲
開課教師	沈明正
學分	2.0
時數	2
上課節次地點	三 11 12 教室 T0210
必選修	選修
課程概述	人際關係運用心理學和社會學的知識,對人類共同的心理特點,進行探索和分析;讓人發覺人性的優點,走出憂鬱的人生;讓人能擁有快樂的思想和行為;讓人學會如何做一個成功的及有智慧的人。
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1.透過課程的學習使學生在道德.精神和行為準則上能得到安慰及鼓舞 2.透過人際關係之學習,從學習中汲取力量,並對成功之道有更深一層之了解 3.經由人際關係之學習,因而改變生活,開創嶄新的人生
課程大綱	<p>第一章 認識人際關係與人際溝通</p> <p>1-1 人際關係的意義與重要性</p> <p>1-2 人際溝通的意義與重要性</p> <p>第二章 認識人際關係與溝通的相關理論</p> <p>2-1 人際關係的理論</p> <p>2-2 人際溝通的理論</p> <p>第三章 人際關係與溝通和自我概念的關係</p> <p>3-1 何謂「自我概念」</p> <p>3-2 「自我概念」的特色與重要影響</p> <p>3-3 培養健康的「自我概念」</p> <p>3-4 「自我概念」與人際互動的關係</p> <p>第四章 人際關係與溝通和自我表露的關係</p> <p>4-1 何謂「自我表露」</p> <p>4-2 「周哈里之窗」的運用</p> <p>第五章 自我肯定</p> <p>5-1 何謂「自我肯定」</p> <p>5-2 消除自我肯定的障礙</p> <p>5-3 如何做到自我肯定</p>

第六章 認識自己與他人：個人溝通風格的確認

6-1 為何相談甚歡？

6-2 認識溝通風格

第七章 認識自己與他人：個人溝通風格的剖析

7-1 各項人際風格的解釋

7-2 各類人際風格判斷能力的強化練習

第八章 認識自己與他人：個人風格的調整

8-1 個人風格的進一步確認

8-2 掌握改善的方法與步驟

8-3 具體的調整方向與調整的重點

第九章 如何傾聽……人際溝通的第一步

9-1 認識傾聽

9-2 瞭解自己的傾聽能力

9-3 掌握提昇傾聽能力的技巧

第十章 如何將心比心，同理他人

10-1 認識同理心

10-2 如何增進同理的能力

10-3 如何做出適當的反應

第十一章 如何善用語言溝通

11-1 溝通的意義與功能

11-2 語言溝通的障礙

11-3 語言溝通的技巧

第十二章 如何善用非語言溝通

12-1 非語言溝通的意義與特性

12-2 非語言溝通的功能

12-3 如何強化非語言溝通的技巧

第十三章 如何影響他人，促進人際互動

13-1 掌握影響力

13-2 其他有助於影響他人的重點

第十四章 認識衝突的意義和來源

14-1 認識人際衝突

	<p>14-2 人際衝突的原因</p> <p>第十五章 建立人際衝突的正確認知</p> <p>15-1 避免衝突的錯誤認知</p> <p>15-2 掌握衝突的建設性意義</p> <p>15-3 強化人際衝突的正確認知能力</p> <p>第十六章 如何因應人際衝突</p> <p>16-1 衝突態度的深度剖析</p> <p>16-2 衝突解決的模式和原則</p> <p>第十七章 如何紓解壓力，消弭人際關係的緊張</p> <p>17-1 認識人際壓力的意義和來源</p> <p>17-2 學習壓力紓解的技巧</p> <p>第十八章 如何避免情緒成為人際互動的障礙</p> <p>18-1 何謂「情緒管理」</p> <p>18-2 如何「管理情緒」</p>
英文大綱	
教學方式	課堂教授,分組討論,口頭報告,
評量方法	自行設計測驗,
指定用書	人際關係與人際溝通
參考書籍	<p>黃素菲 (2007) 人際溝通。 台北：洪葉</p> <p>洪英正譯 (2003)人際溝通。台北：學富。</p> <p>鄭佩芬編 (2000) 人際關係與溝通技巧。台北：揚智。</p>
先修科目	
教學資源	
注意事項	
全程外語授課	0
授課語言 1	華語
授課語言 2	
輔導考照 1	
輔導考照 2	

