

課程資訊 (Course Information)					
科號 Course Number		學分 Credit	2	人數限制 Size of Limit	
中文名稱 Course Title	人際關係與溝通				
英文名稱 Course English Title	International relationships and communication				
任課教師 Instructor	黃文潔				
上課時間 Time	星期四 6-7 堂	上課教室 Room			
開課年級		先修課程			
課程概述 (約 120 字)					
<p>本課程以心理學為基礎，如：客體關係、薩提爾成長模式、溝通分析學派、非暴力溝通等觀點，藉由理論解說、影片欣賞、討論演練等方式進行，在團體同儕互動中促進覺察，並學習將人際溝通的知能應用於生活場域中，包含：校園、家庭、親密關係及職場等，透過溝通與互動能力的增進，以發展健康平衡的人際關係。</p>					
課程大綱 (Syllabus)					
一、課程說明(Course Description)					
週次	日期	主題	備註		
1	2/22	課程概述與修課規定說明			
2	2/29	人際關係、心理健康與幸福感			
3	3/7	人際關係的基石-內在模式及人我關係	依附關係、客體關係		
4	3/14	人際關係的基石-家庭互動與結構	家族治療理論		
5	3/21	現在的我-人際風格認識與探索	TA 溝通分析、周哈里窗		
6	3/28	成年早期的人際發展與任務:同儕認同到戀愛交友	Erikson 社心發展、親密關係任務		
7	4/4	民族掃墓節休息			
8	4/11	溝通與表達	進行期末分組		
9	4/18	語言溝通與非語言溝通	期中個人報告繳交		
10	4/25	積極傾聽技巧			
11	5/2	同理心回應			
12	5/9	讚美與鼓勵			
13	5/16	非暴力溝通:愛的語言			
14	5/23	人際衝突與因應			
15	5/30	社群網路的人際互動			
16	6/6	分組報告			
17	6/13	分組報告			
18	6/20	期末個人報告繳交			
二、指定用書(Text Books)					

三、參考書籍(References)

1. 游梓翔, 溫偉群, 劉文英譯(2019) (Julia T. Wood 原著)。人際關係與溝通技巧。雙葉書廊出版。
2. 李崇建(2017)。薩提爾的對話練習。台北:親子天下出版。
3. 馬歇爾·盧森堡(2009)。非暴力溝通:愛的語言。光啟文化事業出版。
4. 趙慈慧、江文賢、吳若女(2014)。當我越自在, 我們越親密: 尋找幸福關係的 28 個魔法能力。台北:天下生活出版。

四、教學方式(Teaching Method)

1. 理論講述與討論(50%)(說明: 包括理論.實務講授及討論演練)
2. 個案分析與作品賞析(20%)(說明: 在授課中會有案例討論請同學發表看法)
3. 行動實作與報告(30%)(說明: 同學需分組依指定題目作分組報告)

五、教學進度(Syllabus)

1. 學期前半段 1 至 7 週, 以人際關係相關理論為授課主題, 促進同學對人際關係的知能, 並透過期中個人報告使同學挑選自身的一段人際關係進行探索與鳥瞰, 使同學結合理論, 反思自己切身的關係狀態。
2. 學期後半段 8 至 15 週, 以人際溝通的技巧為主題, 以講解及案例討論、驗練為上課方式, 幫助同學學習有效的溝通能力, 認識且避免無效不利的溝通。此外, 人際衝突的管理與網際人際會是期末最後的兩章, 培養網路世代年輕學子面對人際衝突與網路虛擬世界的人際互動能力。
3. 學期末 16 至 18 週, 進行分組口頭報告與繳交個人期末報告。

六、成績考核(Evaluation)

1. 表現評量(70%)(說明: 個人報告 30%; 分組報告 40%)
2. 上課參與(30%)(說明: 上課出席率及參與投入)

七、可連結之網頁位址