

**朝陽科技大學**  
**101學年度第1學期教學大綱**

當期課號	9073	中文科名	人際關係與溝通
授課教師	蔡慧玲	開課單位	通識教育中心
學分數	2	修課時數	2
開課班級	四年制0年級 K班		
修習別	校訂必修(心理與自我成長課群)		
類別	一般課程		

本課程與系所培養學生核心能力關聯度	高度關聯	中高關聯	中度關聯	中低關聯	低度關聯
藝文涵養與溝通能力。	✓				
終身學習與獨立思考能力。	✓				
社會關懷與互助合作能力。		✓			
科技應用與問題解決能力。		✓			

**本課程培養學生下列知識：**

課程目標在於協助學生建立適當的人際關係態度，培養良好的人際溝通能力，學習處理自己的人際問題，進而減少個人困擾，增進社會知識。故課程將介紹關係的形成及其重要性，並探討溝通的技巧，說明人際衝突的處理模式，並分析各種人際關係類型的特質。

- 1.建立適當的人際關係態度
- 2.培養良好的人際溝通與處理人際衝突能力
- 3.學習處理自己的人際問題，進而減少個人困擾，增進社會知識
- 4.增進情緒與壓力管理能力

This class is concerned with the establishment of an adequate interpersonal relationship, the capacity of communication and the resolution of relationship problems. To raise the students to be effective communicators, critical thinkers and problem solvers, self-directed learners, and involved, contributing citizens, we will discuss communication skills, interpersonal conflicts and types of interpersonal relationships.

**每週授課主題**

- 第01週：人際關係的基本概念
- 第02週：自我概念與人際關係
- 第03週：影響人際關係的因素
- 第04週：維持與建立人際關係
- 第05週：人際衝突與處理
- 第06週：語言溝通
- 第07週：非語言溝通
- 第08週：溝通的技巧（一）
- 第09週：期中考
- 第10週：溝通的技巧（二）
- 第11週：職場的人際關係與溝通
- 第12週：社會、家庭的人際與溝通
- 第13週：性別關係與溝通
- 第14週：校園中的人際與溝通
- 第15週：網路的人際關係
- 第16週：彈性放假日
- 第17週：情緒控制與壓力管理
- 第18週：期末報告

**成績及評量方式**

**證照、國家考試及競賽關係**

本課程無證照、國家考試及競賽資料。

**主要教材**

- 2.依課程主題與講義(ILMS數位學習系統)

**參考資料**

- 書名：人際關係與溝通 作者：王以仁 出版年(西元)： 出版社：心理
- 書名：人際關係與溝通 作者：邱美華 出版年(西元)： 出版社：楊智文化

書名：人際關係與溝通 作者：周談輝、吳文憲 出版年(西元)： 出版社：全華科技

書名：人際關係的理論與實務 作者：徐西森、連廷嘉、陳仙子、劉雅瑩 出版年(西元)： 出版社：心理

書名：人際關係與溝通技巧 作者：傅清雪 出版年(西元)： 出版社：高立

### 建議先修課程

本課程無建議先修課程

### 教師資料

教師網頁：<http://www.cyut.edu.tw/~thling/>

E-Mail：[thling@cyut.edu.tw](mailto:thling@cyut.edu.tw)

Office Hour：

分機:5071

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。