

朝陽科技大學  
107學年度第1學期教學大綱

當期課號	3471	中文科名	人際關係與溝通
授課教師	李麗溫	開課單位	社會工作系
學分數	2	修課時數	2
		開課班級	四年制1年級 A班
修習別	專業選修		
類別	一般課程		

**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：課程內容簡介與評量方式說明
- 第02週：人際關係的基本概念
- 第03週：自我概念、自我揭露、周哈里窗 與人際關係
- 第04週：影響人際關係的因素
- 第05週：維持與建立人際關係
- 第06週：人我之間、人際知覺與影響
- 第07週：人際關係的衝突與和解
- 第08週：人際溝通的基本概念
- 第09週：語言溝通、非語言溝通、溝通的技巧
- 第10週：電影欣賞與討論
- 第11週：情緒控制與壓力管理
- 第12週：情緒與壓力面面觀、職場的人際關係與溝通
- 第13週：家庭溝通、性別關係的溝通、網路的人際關係與溝通
- 第14週：【團體主題報告】
- 第15週：【團體主題報告】
- 第16週：【團體主題報告】
- 第17週：【團體主題報告】
- 第18週：期末考

**成績及評量方式**

- 課堂參與：30%
- 團體報告：40%
- 期末考：30%

**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**

- 1.人際關係與溝通技巧鄭佩芬台北：揚智文化(教科書)
- 2.人際關係與人際溝通陳蛟眉台北：雙葉書廊(教科書)

**參考資料**

本課程無參考資料!

**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/~/>  
E-Mail：[lwlee@cyut.edu.tw](mailto:lwlee@cyut.edu.tw)  
Office Hour：  
分機:5057

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。