

**朝陽科技大學**  
**109學年度第1學期教學大綱**

當期課號	2597	中文科名	人際關係與溝通
授課教師	張子正	開課單位	社會工作系
學分數	2	修課時數	2
		開課班級	日間部四年制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：課程定向
- 第02週：認識你真好
- 第03週：自我概念與人際關係
- 第04週：人本取向的人性觀
- 第05週：五種愛的語言
- 第06週：說話的祕訣1
- 第07週：說話的祕訣2
- 第08週：傾聽的祕訣
- 第09週：對話的祕訣
- 第10週：處理兩人間的差異
- 第11週：接納對方的怒氣
- 第12週：共同做雙贏的決定
- 第13週：彼此支持體諒
- 第14週：心靈的親密感
- 第15週：P.E.T.父母效能訓練
- 第16週：Dr.Gary Chapman及五種愛的語言
- 第17週：男人來自火星女人來自金星
- 第18週：卡內基人際關係訓練

**成績及評量方式**

- 口頭大報告：40%
- 口頭小報告：30%
- 出缺席狀況：15%
- 期末考：15%

**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.愛就是彼此珍惜黃維仁博士張老師出版社(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/~robby822/>

E-Mail：[robby822@cyut.edu.tw](mailto:robby822@cyut.edu.tw)

Office Hour：

分機：

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。