

# 正修科技大學 通識教育 教學綱要

科目名稱：(中文) 人際關係與溝通(社會科學類)  
(英文) Interpersonal relationships and communication

開課時間：108 學年度第 1 學期

授課年級：大學進修部

總學分數：2 學分

每週上課時數：2 小時

授課教師：王明政

上課時段：星期一晚上 1.2 節

## 一、教學目標：

1. 瞭解人際關係的意涵，進而發展良好的人際關係。
2. 學習人際間有效溝通之方法，並可選用有效之溝通方式與人互動。
3. 了解衝突的意義、原因與功能，有效處理人際衝突。
4. 透過活動與討論的進行，學習各種人際溝通技巧。

## 二、授課進度及科目內容：

週次	授課內容
第一週	課程介紹
第二週	人際關係的特性與重要性
第三週	自我概念的形成與人際關係
第四週	周哈里窗與自我揭露
第五週	人際吸引的情境因素、個人特質
第六週	個人的知覺與情緒
第七週	人際溝通的本質與意義
第八週	人際溝通—語言溝通
第九週	(期中考週)
第十週	語言溝通的有效技巧
第十一週	非語言溝通

第十二週	人際衝突的本質與處理方法
第十三週	人際關係結束之原因與處理策略
第十四週	實務運用—家庭中的人際關係
第十五週	實務運用—生活中的人際關係
第十六週	實務運用—職場中的人際關係
第十七週	實務運用： 1. 朋友、同學之關係與溝通互動 2. 求職面談面試之技巧與注意事項
第十八週	(期末考週)

### 三、上課方式：

1. 內容要旨與重要概念介紹說明
2. 應用（以實際案例為例予以說明與運用）
3. 提問與討論

### 四、教學評量：

1. 平時成績：60%
2. 期中報告：20%
3. 期末報告：20%

### 五、指定教科書：

自編教材

### 六、參考書：

- 陳皎眉（民 93）人際關係與人際溝通。臺北市：雙葉。
- 王淑俐（民 92）人際關係與溝通。臺北市：東大。

**【請遵守智慧財產權概念，並不得非法影印】**