

103-2 大葉大學 選課版課綱

基本資料

課程名稱	情感與表達溝通G1	科目序號/代號	0149 / CDC6090
必選修/學分數	選修 /2	上課時段/地點	(四)34 /J110
授課語言別	中文	成績型態	數字
任課教師 / 專兼任別	陳靜 / 兼任	畢業班/非畢業班	
學制/系所/年班	大學日間部 / 共同教學中心 / 5年4班		

課程簡介與目標

情感與表達溝通是技術，也是藝術。本課程在結合情感與表達溝通相關理論與實務上之應用，包括一、從情感與表達溝通的內涵與歷程，理解自我概念、自我揭露、人際吸引的意義關聯性層次的學理，以及情感關係穩定和解離型態；二、學習有效的表達溝通技巧與情緒管理，以提升情緒智力、挫折容忍力和情緒覺察的實務應用；三、學習克服情感與表達溝通的退縮和恐懼，有能力化解與因應人際的衝突，並在戀愛情感上能適當掌握情緒，增進愛情觀與正向的人生態度。

本課程目標包括1.了解性別之間應涵括優質、平等與負責的情感關係之重要性。2.理解愛情、友情和親情等情感關係對自我的意義，而能以適當的方法來表達和溝通。3.提升有效情感管理和表達溝通的能力。4.從做中學實踐真實的快樂，培養自己成為一個能夠愛人，也是值得被愛的人，創造出自己更美好的生命內涵與價值。

課程大綱

人的情感表現在對生命感知的價值上，透過增進表達溝通的技巧與方法上，能讓人際更趨於圓滿及生活更為美好外，也使不同生命階段能展現出更具意義感與幸福感。本課程大綱茲說明如下：

一、情感與表達溝通相關理論：情感與表達溝通的內涵、情感與表達溝通的歷程、正負向情緒的區辨及其心理歷程等。

二、情感與表達溝通相關主題：包括1.自我與人際關係：自我概念、自我揭露、人際吸引與魅力。2.情感與表達溝通策略：情感管理、表達與聆聽、情緒智力、防衛機制與情緒覺察、人際衝突與因應。

三、情感與表達溝通的實踐：戀愛情感教育、真實的快樂、創新規劃快樂的人生旅程：過去、現在和未來。

基本能力或先修課程


無


課程與系所基本素養及核心能力之關連

基礎能力

專業能力

實踐能力

 團隊合作

 主動學習

- 📦 創意創新
 - 國際視野
 - 專業倫理
 - 領導管理
 - 📦 信心毅力
 - 📦 人文素養
-