

## 99-2 大葉大學 選課版課綱

### 基本資訊

課程名稱	人際關係與性別溝通J1	科目序號 / 代號	2190 / CDC6960
開課系所	共同教學中心	學制 / 班級	大學日間部6年2班
任課教師	洪栩隆	專兼任別	兼任
必選修 / 學分數	選修 / 2	畢業班 / 非畢業班	非畢業班
上課時段 / 地點	(一)78 / J120	授課語言別	中文

### 課程簡介

#### 一、課程簡介

本課程在幫助同學瞭解人際溝通在社會生活的重要性，以及性別在人際溝通上的差異，瞭解良好的人際關係與認識性別差異對人際交流、工作、團隊合作的影響，並學習增進人際溝通技巧。

本課程內容主要瞭解及探討溝通理論、人際知覺、語言及非語言溝通、傾聽與情緒表達、職場人際關係與管理衝突、溝通中的性別刻板化與性別歧視、性別在溝通上的需求與差異、愛情與溝通、家庭與溝通等相關議題，並對常見的溝通困境探討及作業演練，以增進人際互動。

#### 二、課程目標

本課程希望能幫助同學達到下列學習目標。認知目標：1.認識各種溝通及知覺理論2.了解人際溝通的重要性3.認識自我及了解其與人際溝通的關聯性4.了解影響溝通的各項因素5.了解性別在人際溝通上的差異與如何相處6.認識性別差異對人際交流、工作、團隊合作的影響7.了解職場、不同性別互動、情感關係、家庭關係中的溝通與衝突管理8.增進良好的人際及情感關係。情意目標：1.願意透過人際交往，使個人視野更開闊2.願意透過人際互動使個人思考更圓熟3.願意不帶性別刻板印象及多元性別觀與人建立關係及對待他人。技能目標：1.透過活動認識自己及自己的溝通表達模式2.練習並學會語言與非語言的溝通技巧3.練習並學會傾聽與表達的技巧4.練習並學會衝突管理能力。

#### 三、課程與SDGs之關聯

- 1.本課程希望學生學習到人際溝通的技巧，能與不同年齡之人互動良好，核與SDG3確保健康及促進各年齡層的福祉目標相符合。
- 2.本課程希望學生能將課程學習內容，在日常生活中實踐落實，核與SDG 4 確保有教無類、公平以及高品質的教育，及提倡終身學習目標相符合。3.課程目標希望學生能瞭解性別在人際溝通上的差異與如何相處，在人際上不因性別而受限或不平等，核與SDG 5實現性別平等，並賦予婦女權力目標相符合。

#### 課程對應之SDGs項目

- SDG 1：終結貧窮 (No Poverty)
- SDG 2：終結飢餓 (Zero Hunger)
- SDG 3：良好健康與福祉 (Good Health and Well-being)
- SDG 4：優質教育 (Quality Education)
- SDG 5：性別平等 (Gender Equality)
- SDG 6：潔淨水資源 (Clean Water and Sanitation)
- SDG 7：可負擔之永續能源 (Affordable and Clean Energy)
- SDG 8：良好工作及經濟成長 (Decent Work and Economic Growth)
- SDG 9：工業化、創新及基礎建設 (Industry, Innovation and Infrastructure)
- SDG 10：消弭不平等 (Reduced Inequalities)

- SDG 11：永續城鄉 (Sustainable Cities and Communities)
- SDG 12：負責任之生產消費循環 (Responsible Consumption and Production)
- SDG 13：氣候變遷對策 (Climate Action)
- SDG 14：海洋生態 (Life below Water)
- SDG 15：陸域生態 (Life on Land)
- SDG 16：和平與正義制度 (Peace, Justice and Strong Institutions)
- SDG 17：全球夥伴關係 (Partnerships for the Goals)

## 課程大綱

本課程包含如下單元

- 1.人際關係基本概念：人際溝通的功能、人際溝通的概念、影響人際溝通因素、人際溝通的特質、人際溝通的原則、人際溝通的重要能力因素
- 2.人際溝通理論：人際關係相關的理論的認識，如人際距離、人際需求理論、需求層次理論、社會交易理論、社會滲透理論、社會認同理論、人際吸引理論等，以及人際建立及人際疏離過程。
- 3.知覺與溝通：介紹人際知覺訊息的選擇、訊息的組織、詮釋的形成過程、人際知覺扭曲、歸因錯誤、理性及非理性信念、ABC人格理論、影響知覺的因素、增進知覺與溝通的守則、如何改善自我知覺與社會知覺。
- 4.人際溝通與自我概念：介紹自我的發展、自我發展的社會觀點、自尊、自我知覺對溝通的影響、人際中的周哈里窗、改進自我概念的守則。
- 5.語言與溝通：語言的符號本質、語言溝通的原則、改進語言溝通的守則、性別在語言溝通上的差異、讚美的技巧與練習。
- 6.非語言與溝通：語言與非語言溝通的相似性與差異性、非語言溝通的類型、改進非語言溝通的守則。
- 7.職場人際與溝通：介紹職場人際網絡、職場人際相處、職場人際應對、職場人際關係技巧、職場工作態度、管理關係中的衝突。
- 8.傾聽與溝通：介紹傾聽的過程、傾聽的障礙、有效傾聽的態度與技巧、有效傾聽的守則。
- 9.情緒表達與溝通：認識情緒與生理、知覺、社會的關係；有效溝通情緒的障礙、情緒常見的謬誤、有效溝通情緒的守則、表達情緒常犯的錯誤、如何有效表達心中感受、較有效面對他人情緒的方法、認識衝突情境時的情緒及常見的處理模式、認識個人的情緒面具、管理情緒的方法。
- 10.性別與溝通(一)：社會化與性別溝通、溝通中的性別刻板化與性別歧視、溝通中的性別差異與主體
- 11.性別與溝通(二)：常易引起溝通誤解的抱怨、溝通中的性別需求與差異、如何辨識溝通中的沉默及如何反應
- 12.愛情與溝通(一)：愛情三元素與類型、愛的風格、愛情關係的發展、愛情關係中的溝通守則。
- 13.愛情與溝通(二)：失戀的表現與哀悼反應、應付失戀技巧與自我照顧、認識危險恐怖情人、分手守則。
- 14.家庭溝通與人際關係：家庭的多元形式、家庭形式的文化多元性、家庭承諾關係類型、家庭生命週期、有效家庭溝通守則。
- 15.人際關係與性別議題討論與報告(一)：學生期末報告
- 16.人際關係與性別議題討論與報告(二)：學生期末報告
- 17.人際關係與性別議題討論與報告(三)：學生期末報告
- 18.學期學習單元整理：學生期末報告與期末考

## 基本能力或先修課程

NONE