

本課程旨在培養與增進學生的溝通協調能力，以建立和諧圓滿的人際互動。課程中以理論配合生活常見的例子，說明影響人際關係的因素與溝通的方法，包含自我概念、積極傾聽、有效表達、衝突解決、自我肯定、壓力調節等主題，並利用有趣的課堂活動，讓同學練習與體驗增進人際關係的技巧。

週次	課程內容	授課形式
1	人際關係的意義、特性與重要性	課堂講授
2	自我概念與人際關係	課堂講授
3	自我揭露與周哈里窗	課堂講授、課堂練習
4	影響人際關係的因素	課堂講授、小組分享
5	人際知覺與印象管理	課堂講授、課堂練習
6	語言溝通	課堂講授、課堂練習
7	非語言溝通	課堂講授、課堂練習
8	用心傾聽	課堂講授、小組分享
9	情緒管理	課堂講授
10	溝通氣候：個人關係的基礎	課堂講授、課堂練習
11	壓力的調節與紓解	課堂講授、小組分享
12	人際衝突	課堂講授、小組分享
13	衝突中的溝通	課堂講授、課堂練習
14	自我肯定的溝通	課堂講授、課堂練習
15	水桶理論	課堂講授、課堂練習
16	期末報告	分組報告