

課程名稱 | 傾聽的藝術

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 941-1395

授課老師 | 杜家興

最高學歷/ 中原大學心理學系研究所臨床心理組碩士

相關學經歷/ 現任行政院衛生署嘉南療養院臨床心理科臨床心理師

曾任東元醫院、泓安醫院、長青醫院等臨床心理師

中華民國臨床心理師考試合格

高考公職臨床心理師考試合格

現職/ 衛生署嘉南療養院心理師

上課時間 | 每週二晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2005年03月08日 (星期二)

課程理念



關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

俗話說「男兒有淚不輕彈」、「女人心，海底針」，當我們想要的時候，有可能彼此瞭解嗎？和別人的相處，經常左右了我們生命的喜怒哀樂。許多的幸福、滿足、快樂和喜悅，不少的痛苦、悲傷、怨恨和氣憤，都與人際相處的品質有關。像是和家人的生活關係，和情人的感情關係，和同學好友的互動，和左鄰右舍、上司及同事的相處情形，無不牽動著我們的情緒。

有人說：「人這麼難搞！遠離人群是非，才能自在如來！」

我可不這麼認為……！

在我的生命體驗裡、成為治療師的養成過程中以及截至目前累積的治療經驗裡，我確認「傾聽的藝術」可以克服現代人們彼此之間冷漠且衝突的藩籬，達到彼此想要的關係品質。在心理治療裡，有；在婚姻關係裡，有；在親子關係裡，有；在同儕關係裡，有；……，只要是你能得到的關係，都是可以運用的範圍。

邀請大家，一起來學習「傾聽的藝術」，創造幸福又美滿的關係與生命品質！

2. 修此門課需具備什麼條件？

有意想要探索自己與成長的人，或是感到茫然或困擾的人，想要提升心靈生活的人，都歡迎你們加入。其實，只要你願意分享與投入，都是我們期待的對象喔！

透過活動來暖身我們的身體與心靈，放下理智思考而開放心靈去感受及關照自己和周遭，藉由彼此的相處與探索，期待啟動我們分享的動力與資料庫，我們大家不只理智上『知道』傾聽的秘訣，還能夠體會及實踐如何透過傾聽來談心，經營滿意的人際或生命關係。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

出席每一堂課，特別是戶外教學；上課專心與投入；嘗試分享自己的經驗或感受；

4. 如何取得學分？（評量方式）

建議閱讀書目 |

☐☐ 《傾聽》，邱珍琬譯，遠流出版公司。

讓您知道人與人的溝通是如何崩潰的，以及為什麼我們無法做到傾聽。

☐《這才是溝通》，劉蘊芳譯，方智出版社。

各種生活與治療實例，讓您探索同感心（同理心）的力量。

☐《人際溝通練習法》，易之新譯，張老師出版社。

讓您認識自己內心的狀態，以及互動的腳本，如何左右了你的關係。

☐《愛與罰》，林澤宏譯，創意力出版社。

書中的「愛與罰」管教技巧與豐富案例，適用於兩歲到二十歲的孩子的管教法大全，從此揮別說教、威脅、體罰及說服的教育方式，再也不必跟孩子爭論不休或爭奪權力。

招生人數 | 35 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 3 學分 3000 元（18 週課程/一次上課 3 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2005-03-06 晚上07:00~09:50	相見歡 無法交心的困擾	認識彼此；探索活動，分享與討論； 課程說明，看看我們是否有緣一起共同走過十八週…
2	2005-03-13 晚上07:00~09:50	為什麼傾聽是交 心的秘訣	讓我們一起聊聊「傾聽」的重要性，看看傾聽如何形成一種被 尊重、被重視的感覺。
3	2005-03-20 晚上07:00~09:50	傾聽如何塑造了 自己和人際關係	本週要來看看小孩子如何從和媽媽及家人的互動裡形成了對自 己看法以及和他人相處的習慣方式
4	2005-03-27 晚上07:00~09:50	溝通是如何瓦解 的？	“你有在聽我說話嗎？” “為什麼我很難去聽對方說話！” 今天要來體會與認識，為什麼說話時總是有溝沒有通？
5	2005-04-03 晚上07:00~09:50	有啊，我有在聽 啊！	這次要來看看我們因為有多麼想要告訴別人 “別那麼想” 反 而無法傾聽別人。本次學習重點在於，如何擱置自己的需求， 以便好好傾聽對方。
6	2005-04-10 晚上07:00~09:50	我早就知道……	今天讓我們來看看，內心先入為主的觀念，如何影響傾聽的品 質，如何為我們預先決定了我們所能聽到、看到、瞭解到的。
7	2005-04-17 晚上07:00~09:50	噯呦…你刺傷到 了我的心，好痛 ！	因為對方所說的內容觸發了我們內心的弱處和痛點，於是我們 變得情緒化，只求自保，卻破壞了溝通……
8	2005-04-24 晚上07:00~09:50	戶外教學：火車 站商圈觀察遊記	在我們初步瞭解了人們溝通破滅的原因之後，讓我們走訪充滿 對談的繁華商圈，觀察各種類型的傾聽與溝通…
9	2005-05-01 晚上07:00~09:50	在我們初步瞭解 了人們溝通破滅 的原因之後，讓	讓我們一起分享及探索自己和父親的互動方式。
10	2005-05-08 晚上07:00~09:50	媽媽，您知道我 多愛您！！	回顧了爸爸之後，接著重頭戲便來到了一起分享及探索自己和 媽媽的互動方式。
11	2005-05-15 晚上07:00~09:50	兄弟姊妹，	繼父母之後，不可少的當然要來一起分享及探索自己和兄弟姊 妹的互動方式囉！
12	2005-05-22 晚上07:00~09:50	孩子，你知道我 多愛你	「與其說是教育孩子，不如說是孩子在教育我們」，讓我們一 起分享及探索自己和孩子的互動方式，其中竟然掩藏那麼多的 智慧……
13	2005-05-29 晚上07:00~09:50	讓我們一起玩！	「在家靠父母，出外靠朋友」，讓我們一起分享及探索自己和 朋友的互動方式。

14	2005-06-05 晚上07:00~09:50	情人，為什麼我感受到是要求而不是愛！	何其有幸能夠說出「我愛你」，何其滿足能夠聽到「我愛你」，讓我們一起分享及探索自己和情人的互動方式，找出自己建立親密關係的秘訣
15	2005-06-12 晚上07:00~09:50	我不要建議！	多少次，我們以「建議」和「想開一點」來面對他人內心的痛苦。且讓我們運用傾聽藝術來學習合適的應對。
16	2005-06-19 晚上07:00~09:50	生活剪影（一）	請同學蒐集人們對談的例子，可以是新聞片段、影集片段、親身生活經驗、或是旁人的例子。讓我們練習運用所學，好好的來辨識傾聽凸槌的原因，並且演練實際可行的作法
17	2005-06-26 晚上07:00~09:50	生活剪影（二）	請同學蒐集人們對談的例子，可以是新聞片段、影集片段、親身生活經驗、或是旁人的例子。讓我們練習運用所學，好好的來辨識傾聽凸槌的原因，並且演練實際可行的作法
18	2005-07-03 晚上07:00~09:50	期末成果展	統整本次課程所學！期待下學期台南社大再相見！