

課程名稱 | 人際關係管理與溝通技巧

課程屬性 生命與健康

課程編號 981-211

授課老師 龔萬侯

最高學歷/ 南華大學生死學碩士

相關學經歷/

- 南華大學生死學系兼任講師、台南人間大學講師、台南市家庭情緒智商發展協會理事長、秘書長。
- 2000年迄今 曾於百餘所各級學校、政府部門、企業、機關團體帶領各類心靈成長課程及人力資源培訓課程、工作坊；並多次獲邀到馬來西亞及中國大陸帶領心靈成長工作坊。
- 2011~2017年 台南市家庭情緒智商發展協會理事長。
- 2005~2011年 台南市家庭情緒智商發展協會秘書長。
- 2005~2006年 台南市社區大學婦女教育中心召集人。
- 2004~2007年 台南監獄榮譽教誨師。
- 2004~2005年 安溪寮家庭心靈活化計畫專案執行人。
- 2000~2005年 MRA家庭EQ發展中心主任。
- 2000~2004年 MRA高中青年志工服務隊召集人、導師。
- 2000年 與劉仁州老師共同創立「MRA家庭EQ發展中心」。
- 1999~2003年 道德重整協會理事、監事。
- 1997年 南台科技大學道德重整青年團指導老師。

現職/ 台南市家庭情緒智商發展協會 理事長

上課時間 每週三晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2009年03月04日 (星期三)

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

人際關係管理與溝通技巧是現代人必修的功課，太多的人際謬思、不當的溝通技巧傷害了我們自己及人際關係。我們可透過一套有系統的方式，對自己的人際關係加以了解、管理，並使用正確的人際觀念和實用的溝通技巧解決人際問題，進而自我激勵，甚至協助他人也學會管理好自己的關係，為創造多彩多姿的生活打下良好的基礎。

2. 修此門課需具備什麼條件？

凡年滿18歲以上，有興趣學習有效能的人際關係管理及實用的溝通技巧的朋友，我們都歡迎你的加入。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

1. 本課程的進行方式包括理論講授、個人實際狀況討論、技巧實作練習等等。
2. 學生除了可以學習各種實用的人際關係及溝通技巧的理論和方法之外，更可以針對自己人際關係及溝通上的困擾進行討論，獲得更實際的協助。

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率30%；上課投入度40%；心得寫作30%。

使用教材| 《人際關係與溝通技巧》，傅清雪 著，高立圖書有限公司 出版

教材費| 320 元

講義費| 150 元（由各班自行收取）

招生人數| 30 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	2009-03-04 晚上07:00~09:50	問題在哪裡？	1. 分享人際問題的狀況及溝通的障礙 2. 探討改善人際問題及溝通障礙的有效方法
2	2009-03-11 晚上07:00~09:50	綜觀人際溝通	1. 人際溝通的重要性 2. 人際溝通的基本要素及特性
3	2009-03-18 晚上07:00~09:50	知覺與人際溝通	1. 人類知覺的歷程 2. 自我知覺對人際溝通的影響
4	2009-03-25 晚上07:00~09:50	有話怎麼講？— 語言溝通	1. 對語言溝通的誤解與了解 2. 有效語言溝通的方法
5	2009-04-01 晚上07:00~09:50	身體、表情會洩 密 —非語言溝通	1. 非語言與語言溝通的互動關係 2. 非語言溝通的類型
6	2009-04-08 晚上07:00~09:50	聽和說之間……	1. 傾聽的重要性及過程 2. 有效傾聽的方法
7	2009-04-15 晚上07:00~09:50	建立良好的人際 關係	1. 人際關係的重要理論 2. 人際關係的類型與功能
8	2009-04-22 晚上07:00~09:50	別讓負面情緒搞 砸人際關係	1. 情緒表達的功能與障礙 2. 有效表達情緒的原則
9	2009-04-29 晚上07:00~09:50	人際關係的衝突 與和解	1. 衝突的本質及發展歷程 2. 解決衝突的因應策略、步驟與方法
10	2009-05-06 晚上07:00~09:50	友誼的贏取與維 繫	1. 友誼的發展與建立 2. 影響友誼的因素
11	2009-05-13 晚上07:00~09:50	11-1 愛情的永恆與褪 變 11-2 第 二節—生命閱讀	11-1 1. 愛情的定義與類型 2. 相愛容易相處難 11-2 一起討論的書目《生死教育與自我重生》 生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動，
12	2009-05-20 晚上07:00~09:50	溝通十訣	十項關於建立良好人際關係的話談秘訣
13	2009-05-27 晚上07:00~09:50	溝通始於家庭	1. 不要咒罵，而是溝通 2. 同理心的運用

14	2009-06-03 晚上07:00~09:50	最受歡迎的客人	1. 良好的待客之道 2. 如何成為最受歡迎的客人
15	2009-06-10 晚上07:00~09:50	職場溝通之技巧	1. 職場溝通的問題及陷阱 2. 有效職場溝通的原則與技巧
16	2009-06-17 晚上07:00~09:50	電話溝通之技巧	1. 電話溝通的特性 2. 有效電話溝通的原則與技巧
17	2009-06-24 晚上07:00~09:50	求職面談的應對 進退	1. 面談的準備及成功關鍵 2. 面談的十大必考題
18	2009-07-01 晚上07:00~09:50	如何成為說話高 手	1. 如何克服怯場 2. 成為說話高手的方法