

# 國立中正大學通識教育課程教學大綱

開課學年度 /學期	114 學年度第 2 學期		
課程名稱 (中文)	人際互動心理學探索		
課程名稱 (英文)	<i>Exploration on Interpersonal Interaction Psychology</i>		
課 碼	7401018	學分數	2
授 課 方 式	請勾選(可複選)： <input checked="" type="checkbox"/> 課堂授課 <input type="checkbox"/> 網路教學 <input type="checkbox"/> 分組討論 <input type="checkbox"/> 校外教學 <input type="checkbox"/> 其他 _____		
課程概述	<p>人無法脫離社會真實而孤立，人際互動是我們與人類社會建立的重要基石。而對時值剛成年的大學生來說，正符應人類發展心理學家 Erikson 所認為的，成人前期的發展任務，乃是一為建立個人職業生涯、追求終身親密伴侶以組成家庭，而積極準備的發展階段，是個人生活領域逐漸由家庭與學校步入社會與世界接軌的重要關鍵時期。是以，對大學生而言，不管其活動領域是在學校、家庭、社區、職場、社會乃至兩性間的互動，都離不開人際關係的建立與維持，而此些終須由人際互動加以構築。</p> <p>然而，不論是實務經驗或理論研究報告，可以發現大學生普遍都有人際互動層面的困擾，包括難以和別人愉快相處、沒有知心朋友、缺乏必要的社交溝通技巧、缺乏自信、個性內向、過分委曲求全、情緒管理、交友機會等，以及由此引起的孤單、苦悶、缺少支持系統和關愛等痛苦感受。而造成其困擾的對象則以同儕關係包括同學、朋友與男女朋友為主，再深究造成困擾原因，則以互動不良為主要因素。因以，多數大學生反應學校應加強學生的人際關係輔導。由此可知，此世代的大學生，他們多數不知如何與人建立更加良善的關係，更缺乏有效的溝通技巧，使得即使面臨瀕臨破滅的人關係卻仍無能為力、惶惶不知所措。此正照映出接受高等教育的他們，正逐漸累積豐富的專業知識與技術，為邁向成人世界而摩拳擦掌的同時，在人際互動中卻因自信不足而退縮封閉。他們有足夠的理論技術的專業知識支撐，卻無法實踐應用於其所生存世界，創造出更美好的生活未來。他們是「知識的巨人，感情的侏儒」的一代。</p> <p>一般以人際關係與溝通為名出版的書籍或課程設計，多著重在知識性說明與技巧性演練，缺乏人類心理運作方式的深入探討，使得多數學生對人際關係</p>		

	<p>與溝通是知其然，但不知所以然。徒有應對技巧但卻不明其究，難以加以推演運用。而植基於心理學的社會心理學，主要探討個人行為與社會如何相互影響，尤其是個人思想、感受與行為如何受到旁人所影響，其所涉及的議題與人際關係領域多所重疊。</p> <p>是以，本課程植基於此種歷史背景，嘗試結合人際關係與溝通以及社會心理學兩大領域相關研究，以人際互動相關議題為探討主題，社會心理學為深究核心，冀望透過循序漸近地介紹與講解，協助學生對人際互動心理與行為的有所認識，進而能同理他人處境，減少人際衝突與誤會的產生，也讓學生瞭解自身心理狀態與行為反應所為何來。透過課程中的各項課程活動的實務演練、分享與回饋，一方面進行自我人際知覺與反省，二方面建立良好的人際溝通網絡。最後，能將所學實際運用於日常生活中，創造良好人際互動網絡。</p>
學習目標	<p>本課程之規劃設計，旨在經由對人際互動心理相關知識的理解與建構，實務互動經歷再體驗的檢視與修正，以及溝通技巧應用的熟稔與精進，而終能將所累積的有關人際互動的知識、經驗與技巧加以整合，並能適時適地適人地創新實踐於日常生活中。故此，本課程各項教學活動之設計，乃立基於以教學來增進學生人際互動的能力，以促使學生能自體產生解決人際問題的能力，達成通識教育推動以能力導向為基礎的教學，實踐以問題解決導向為基礎的學習之理想。協助學生能真正在人際互動的認知、情意與技能上，獲致良善持續的成長。因以，本課程具體教學目標如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.引領學生瞭解人際互動心理的基本概念與相關理論；</li> <li>2.協助學生熟稔各式人際互動現象與各種人際互動心理狀態；</li> <li>3.加強學生運用課堂的實務演練，以有效提昇與人互動的信心與知能；</li> <li>4.引導學生經由課堂互動與觀摩，以進行人際互動自我檢視與修正；</li> <li>5.幫助學生透過課程互動與分享，以建構出良好圓滿的人際互動網絡；</li> <li>6.激發學生實踐所學於日常生活，以創造和諧圓融的人際互動溝通能力。</li> </ol>
與通識教育核心精神之關聯性	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.建立學生對於人類社會生活中，有關人際互動心理議題的基礎認識。</li> <li>2.協助學生熟悉社會科學領域中，有關人際互動心理議題的研究與探索結果</li> <li>3.促進學生能夠具體掌握與運用，有關人際互動心理問題的概況與解決知能</li> <li>4.引導學生能夠自我檢視與評估，有關自我人際互動心理相關問題的狀況</li> <li>5.教導學生個別差異的人際互動心理，能夠理解、尊重、包容與人文關懷</li> </ol>
教學方式	<p>課堂講授：由教師針對每週單位主題相關內容進行講解，以導引同學能更深入且全面理解該主題之題旨與中心思想。並以簡報檔呈現相關內容。</p> <p>影片教學：針對教學主題擇取貼近該情境之影片進行觀賞、分析與討論。</p> <p>即席演練：符合單元主題的課堂即席演練（量表填答、加強練習），例如：愛情</p>

	<p>風貌千萬千心理量表測驗、語氣、語音使用差異現象練習。</p> <p>角色扮演：針對教學主題，由教師於課堂中當場公布故事情節和問題情境，交由各組進行呈現方式討論後即席表演。</p> <p>班級討論：討論問題來源包括課程講授後問題討論、影片呈現問題討論、角色扮演後問題討論…等。</p> <p>意見發表：針對學生所提問之問題或教學者認為值得加以討論之題目，課堂上由同學自由發表個人想法。</p>																																						
授課大綱	<table border="1"> <thead> <tr> <th>週次</th><th>主題</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>第一週</td><td>課程簡介與修課規定</td></tr> <tr> <td>第二週</td><td>人際互動心理學相關理論</td></tr> <tr> <td>第三週</td><td>自我知覺與人際互動（I）自我概念</td></tr> <tr> <td>第四週</td><td>自我知覺與人際互動（II）防衛機制</td></tr> <tr> <td>第五週</td><td>人際知覺與人際互動（I）社會知覺</td></tr> <tr> <td>第六週</td><td>人際知覺與人際互動（II）偏見歧視</td></tr> <tr> <td>第七週</td><td>人際互動與語言溝通</td></tr> <tr> <td>第八週</td><td>人際互動與非語言溝通</td></tr> <tr> <td>第九週</td><td>期中評量</td></tr> <tr> <td>第十週</td><td>團體心理學（I）從眾行為與責任分散</td></tr> <tr> <td>第十一週</td><td>團體心理學（II）團體迷思與團體極化</td></tr> <tr> <td>第十二週</td><td>人際關係分組報告</td></tr> <tr> <td>第十三週</td><td>戀愛心理學（I）</td></tr> <tr> <td>第十四週</td><td>戀愛心理學（II）</td></tr> <tr> <td>第十五週</td><td>助人行為與人際互動</td></tr> <tr> <td>第十六週</td><td>衝突行為與人際互動</td></tr> <tr> <td>第十七週</td><td>期末評量</td></tr> <tr> <td>第十八週</td><td>彈性教學</td></tr> </tbody> </table>	週次	主題	第一週	課程簡介與修課規定	第二週	人際互動心理學相關理論	第三週	自我知覺與人際互動（I）自我概念	第四週	自我知覺與人際互動（II）防衛機制	第五週	人際知覺與人際互動（I）社會知覺	第六週	人際知覺與人際互動（II）偏見歧視	第七週	人際互動與語言溝通	第八週	人際互動與非語言溝通	第九週	期中評量	第十週	團體心理學（I）從眾行為與責任分散	第十一週	團體心理學（II）團體迷思與團體極化	第十二週	人際關係分組報告	第十三週	戀愛心理學（I）	第十四週	戀愛心理學（II）	第十五週	助人行為與人際互動	第十六週	衝突行為與人際互動	第十七週	期末評量	第十八週	彈性教學
週次	主題																																						
第一週	課程簡介與修課規定																																						
第二週	人際互動心理學相關理論																																						
第三週	自我知覺與人際互動（I）自我概念																																						
第四週	自我知覺與人際互動（II）防衛機制																																						
第五週	人際知覺與人際互動（I）社會知覺																																						
第六週	人際知覺與人際互動（II）偏見歧視																																						
第七週	人際互動與語言溝通																																						
第八週	人際互動與非語言溝通																																						
第九週	期中評量																																						
第十週	團體心理學（I）從眾行為與責任分散																																						
第十一週	團體心理學（II）團體迷思與團體極化																																						
第十二週	人際關係分組報告																																						
第十三週	戀愛心理學（I）																																						
第十四週	戀愛心理學（II）																																						
第十五週	助人行為與人際互動																																						
第十六週	衝突行為與人際互動																																						
第十七週	期末評量																																						
第十八週	彈性教學																																						

評量方式	<p>由於本課程旨在培養學生發展適己合宜的人際互動關係，促使學生對人際互動心理具有正確的認知與行為，並能實踐於日常生活中。因此，實施方式著重於靜態課程教材講授與動態課堂活動進行，期藉由此種動靜皆具的互動教學方式，激發學生的學習動機與興趣，裨益產生良好的學習效果，達成本課程實施目的。為此，本課程評量方式與標準如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.期中評量：20%</li> <li>2.期末評量：20%</li> <li>3.平時成績（學習態度與專注力）：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)課堂即席演練 10%</li> <li>(2)閱讀心得報告 15%</li> <li>(3)課堂參與討論 10%</li> <li>(4)出席狀況考核 10%</li> </ol> </li> <li>4.分組報告 15%</li> </ol>
教科書及參考書	<p>危芷芬 (2011) 社會心理學概論(第一版) The Social Animal 10/E。雙葉書廊。</p> <p>何華國(2003)人際溝通。台北：五南書局。</p> <p>洪光遠、程淑華、王郁茗譯 (2012) 社會心理學。台北：雙葉書廊。</p> <p>梁家瑜譯 (2009) 社會心理學。台北：心理出版。</p> <p>陳皎眉(2004)人際關係與人際溝通。台北：雙葉書廊。</p> <p>陳皎眉 (2006) 社會心理學(二版)。雙葉書廊。</p> <p>陸洛、吳珮瑀、林國慶、高旭繁、翁崇修譯 (2007) 社會心理學。心理出版。</p>
延伸閱讀資料	<p>林家瑩、林韋誠、鄭婷婷(2010)臺灣大學生人格特質、人際互動策略與人際關係品質之關連。慈濟通識教育學刊，第 6 期，頁 29-50。</p> <p>林聯章 (2002) 人際關係之培養。T&amp;D 飛訊，第 1 期，頁 1-13。</p> <p>高子梅譯 (2012) 你的人生，只是缺少心理學：解決生活煩惱的 70 個心理學技巧。如果出版社。原著 Geoff Beattie。</p> <p>蘆森 (2011) 人際心理學：人見人愛的社交攻心術。悅知文化。</p> <p>王立言譯(2009)人際關係思考術：賽局理論教你不吃虧的做人技巧。如果出版社。原著 Akira Namatame。</p> <p>楊甫德(2012)圖解人際心理學。中華(香港)。</p> <p>劉華清(2012)人生不 NG！你必懂的 100 個心理學法則。松崗。</p> <p>春光編輯室(2012)長輩沒教，但你一定要懂的 66 種人際禮數。春光。</p> <p>王寶玲(2011)懂的人都不說的社交心理詭計。創見文化。</p> <p>楊 蓓(2010)自在溝通：人我互動，從心出發。法鼓出版。</p> <p>劉鈺玲(2010)焦慮與恐懼自我療癒手冊。心理出版。</p> <p>平郁譯(2000)自尊十誡：健康自尊圓滿生活。智庫。原著 Catherine Cardinal。</p> <p>徐江敏等譯(2012)日常生活中的自我表演。桂冠。原著 Goffman, E。</p>

- 童宣譯(2003)100 種增強自我概念的方法。洪葉文化。原著 Jack Canfield, Harold Clive Wells。
- 嚴麗娟譯(2012)小心，魔鬼就在你身邊。商周出版。原著 Kerry Daynes、Jessica Fellowes。
- 呂政達(1989)走出生命的幽谷。張老師文化。
- 朱彤(2008)酸葡萄甜檸檬心理學。海鴻出版。
- 蕭素菁譯(2010)30 歲前一定要搞懂的自己。大田出版。原著 Kim Hae Nam。
- 劉迎澤(2010)你來我往的人際心理學。菁品文化。
- 詹慕如譯(2009)了解人在想什麼：一生受用的心理學入門。究竟出版。原著 澤谷昌三、小野寺敦子。
- 章崇會譯(2009)你該不該相信直覺？漫遊者文化出版。原著 David G. Myers。
- 邵允鍾等譯(2010)言語不只是言語：誹謗、歧視與言論自由。博雅書屋。原著 Catharine A. MacKinnon。
- 薛文瑜譯(2004)小心！偏見。左岸文化。原著 Peter Ustinov。
- 鄭小蘭(2010)開竅心理學：破除 60 個人性盲點的關鍵效應。野人出版社。
- 平木典子(2009)零誤解說話法：圖解 100% 成功表達技巧。台北：春光。
- 楊子喬(2007)說話高手的四堂課：讓你能言善道的 75 條言語通則。好名堂文化館。
- 文天行(2012)談笑之間的幽默說話技巧。波希米亞(旭昇代理)。
- 鄭佳珍譯(2012)最頂尖的紐約客社交術：100% 找對話題，讓你大受歡迎！知識家出版社。原著 Laurence Whitted-Fry。
- 千田琢哉(2012)這樣講你一定會後悔的 100 句話。如果出版社。
- 林奕伶譯(2009)FBI 教你讀心術：看穿肢體動作的真實訊息。大是文化出版。原著 Joe Navarro、Marvin Karlins,。
- 蔡伸章、吳思齊譯(2000)肢體溝通。台視文化。巨流圖書。原著 Michael Argyle。
- 李婷儀譯(2010)CIA 測謊專家教你看穿他的謊言。尖端。原著 Dan Crum。
- 何權峰(2012)愛，錯在哪裡：101 則在愛情裡最常遇見的習題。高寶。
- 羅玲妃譯(2000)為什麼男人不聽，女人不看地圖？。平安文化。原著 Allan Pease & Barbara Pease。
- 魯宓譯(2006)親愛的，怎麼說你才懂。心靈工坊出版。原著 Marianne J. Legato, M.D., FACP, Laura Tucker。
- 田鎔瑄、謝慧雯譯(2004)戀人還是朋友：分手療傷手冊。台北：宇宙光。原著：諾曼·萊特。
- 黃越綏(2010)婆婆，是家人不是外人。台北：春光。
- 黃怡雪譯(2012)到哪兒都不怕衝突的應對術：心理專家教你聰明化解職場、家庭的各種緊張情勢。大寫出版。原著 Tim Ursiny, Ph.D.。
- 楊康臨、鄭維瑄譯(2007)家庭衝突處理。學富文化。原著 Alison Taylor。
- 譚詩詩譯(2001)衝突是雙贏的開始。新苗文化出版。原著 Peg Pickering。
- 中華民國家庭照顧者關懷總會等合著(2011)有一天你也會變老：父母最需要你做的 39 件事。台北：大樹林。

- 高詹燦譯(2012)別以為還有 20 年，你跟父母相處的時間其實只剩下 55 天。漫遊者文化。原著：孝行執行委員會。
- 沈映志譯(2007)天知道婚姻從來不簡單：12 種愛的表達走向幸福之路。台北：光啟文化。原著：莫琳・羅&藍尼・羅。
- 曾秀鈴譯(2001)妳可以勇敢一點—49 則女性走出婚姻暴力的真實故事。台北：晨星。原著：凱撒林・藍尼更&茱蒂・布蘭可。
- 黃怡雪譯(2012)到哪兒都不怕衝突的應對術：心理專家教你聰明化解職場、家庭的各種緊張情勢。大寫出版。原著：Tim Ursiny, Ph.D.。
- 楊甫德(2012)職場不 NG！你必懂的 100 個心理學詭計。松崗。
- 莫小軒(2011)小心！他正在用心理學騙你：49 個瞬間改變命運的心理學詭計。白橡文化(永續經銷)。
- 莫小軒(2011)注意！他又在用心理學玩弄你：47 個讓你忍不住按讚的心理學詭計。白橡文化(永續經銷)。黃惠惠(2005)助人歷程與技巧。張老師文化。
- 黃鴻程等譯(2011)助人的藝術：施助與受助的心理歷程。書泉出版。原著：Edgar H. Schein。
- 奧黛莉・尼爾森&蘇珊・高蘭特(2005)房間裡的大象。性林出版。林立文(2009)一本人脈存摺。一言堂出版。
- 黃純燦(2007)脈金礦 55 招——教你快速認識上萬人。世茂出版。
- 陳乾文(2012)超加分的職場好感形象 48 招：禮貌決定你的人緣力！上奇資訊。
- 內藤誼人(2012)不要相信成功者：職場上誰也不告訴你的 60 種成功法則。中國友誼出版公司。
- 張超(2011)職場開竅心法：88 個辦公室權威心理學。野人出版。
- 以歲譯(2011)沒別的！關鍵是態度。易富文化。原著：John C. Maxwell。伊爾斯(2010)從眾效應：如何影響大眾行為。清華大學出版社。
- 黃澤洋譯(2006)電醒世界的人。遠流出版。原著：Thomas Blass。
- 米歇爾・艾可菲(2011)大白兔的真面目。三之三出版
- 莊安祺譯(2011)不服從的創新：創造自己的規則，過你想要的生活，或者改變世界。大塊文化。原著：Chris Guillebeau。
- 周婷譯(2011)烏合之眾：為什麼「我們」會變得瘋狂、盲目、衝動？讓你看透群眾心理的第一書。臉譜出版。原著：Gustave Le Bon。
- 吳四明、許美鸞譯(2010)這樣溝通，人人都挺你：從搏感情開始的人際交心術。先覺出版。原著：John C. Maxwell。
- 蔡璧如譯(2005)人生一定要沾鍋。智庫出版。原著：John C. Maxwell。
- 孫飛、孫意風譯(2006)凝聚你的團隊力—作一個團隊需要的人。道聲出版。原著：John C. Maxwell。
- 劉軒(2017)心理學如何幫助了我：享受美好人生的八堂生活課。天下文化。  
(請尊重智慧財產權，不得非法影印教師指定之教科書籍)

評量方式	<p>請勾選(可複選)，並填寫類別：</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>課堂參與 ____ 類    <input checked="" type="checkbox"/>期中考 ____ 類    <input checked="" type="checkbox"/>期末考 ____ 類    <input checked="" type="checkbox"/>小組報告 ____ 類  <input checked="" type="checkbox"/>小組討論 ____ 類    <input checked="" type="checkbox"/>書面報告 ____ 類    <input checked="" type="checkbox"/>課後作業 ____ 類    <input type="checkbox"/>平時測驗 ____ 類  <input checked="" type="checkbox"/>心得分享 ____ 類    <input type="checkbox"/>學習紀錄 ____ 類    <input type="checkbox"/>專題創作 ____ 類    <input type="checkbox"/>其他 _____ 類</p> <p>A 類佔 ____ %；B 類佔 ____ %；C 類佔 ____ %；D 類佔 ____ % (類別可自行增加)</p> <p>由於本課程旨在協助學生提升心理衛生與適應的認識與知能，透過理論概念知識的講授，以及課堂實務演練、習作撰寫、期中末報告製作等，結合多元化學習管道、多樣化練習方式，以達成教學目標。故有關評量指標將包括：</p> <p>一、期中成績 25%</p> <p>二、期末成績 25%</p> <p>三、平時成績 50%</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 出席狀況考核 10%</li> <li>2. 課堂參與表現 10%</li> <li>3. 個人作業 20%</li> <li>4. 分組主題報告 10%</li> </ol>
與聯合國永續發展目標(S11DGs)及細項之對應 9	<p>目標: 3 細項 : <u>3.4    3.5    3.d</u></p> <p>目標: 4 細項 : <u>4.4    4.7    4.8</u></p> <p>目標: 8 細項 : <u>8.5    8.6    8.8</u></p>

核心能力指 標設定	通識課程 核心能力指標 (請勾選主要的 3-5 項)	說明	課程能培 養學生此 項核心能 力者請打 ✓
	(1)思考與創新	能夠進行獨立性、批判性、系統性或整合性等面向的思考，或能以創意的角度來思考新事物。	
	(2)道德思辨與實踐	能夠對於社會、文化中相關的倫理或道德議題，進行明辨、慎思與反省，或能實踐在日常生活中。	✓
	(3)生命探索與生涯規劃	能夠主動探索自我的價值或生命的真諦，或能具體實踐在自我生涯的規劃或發展。	✓
	(4)公民素養與社會參與	能夠尊重民主與法治的精神、關心公共事務及議題，或能參與社會事務及議題的討論與決策。	✓
	(5)人文關懷與環境保育	能夠具備同理、關懷、尊重、惜福等人文素養，或能擴及到更為廣泛的環境及生態議題。	✓
	(6)溝通表達與團隊合作	能夠善用各種不同的表達方式進行有效的人際溝通，或能理解組織運作，與他人完成共同的事物或目標。	✓
	(7)國際視野與多元文化	能夠了解國際的情勢與脈動，具備廣博的世界觀，或能尊重或包容不同文化間的差異。	
	(8)美感與藝術欣賞	能夠領略各種知識、事物或領域中的美感內涵，或能據此促成具美感內涵之實踐力。	
	(9)問題分析與解決	能夠透過各種不同的方式發現問題，解析問題，或能進一步透過思考以有效解決問題。	✓
授課教師資 料	姓名： <input type="checkbox"/> 專任教師 學系(所，中心)： <input checked="" type="checkbox"/> 兼任教師 服務單位： 學 經 歷：國立中正大學成人及繼續教育學系博士 國立中正大學成人及繼續教育學系兼任助理教授 國立嘉義大學諮商輔導學系兼任助理教授 國立虎尾科技大學通識教育中心兼任助理教授	職稱： 職稱：兼任助理教授	

	<p>吳鳳技術學院通識教育中心兼任助理教授</p> <p>專業領域：成人心理與學習、心理諮商與輔導、社會心理學、高齡與女性學習、性別教育、婚姻與家庭、新住民教育、識字教育</p>
備註	<p>為達成本課程之教學目標，請修習本課程同學，務必注意下述事項：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1)閱讀每週指定之參考資料，並提出問題於課堂進行討論。</li> <li>(2)主動參與課堂討論，並積極投入分組演練報告活動。</li> <li>(3)主動負責的學習態度，並能時刻保持問題意識。</li> </ul>