

中華大學 104 學年度暑期『MOOCs』課程大綱

姓名	黃素惠	編號	
職稱	教授	填表日期	105 年 4 月 5 日
開課單位	通識教育中心	聯絡電話	03-5186828/
課號		e-mail	suhui@chu.edu.tw
開課班級數	1	必/選修	<input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 選修
課程名稱	自我探索：情緒管理與人際溝通	學分數/時數	2/2

一、課程目標

每個人都有情緒，如何察覺自身的情緒反應，並且將其適當地導引是一種智慧。祈藉由本課程，讓修課者瞭解何謂情緒？從情緒引發的那一刻，知道本身生理、心理及認知的相關反應，進而透過相關的溝通技巧、衝突管理及情緒管理的有效方法，讓修課者成為 EQ 的高手，且具有圓融的人際關係，進而「樂在生活」中。

故本課程之課程目標為：

1. 瞭解並運用高 EQ 核心能力於生活情境。
2. 科學化檢測自我的情緒抗壓能力。
3. 學習自我情緒覺察、自我情緒管理、社會覺察以及人際關係的經營。
4. 學習有效處理衝突的能力。
5. 學習有效的人際溝通技巧。
6. 培養各類關係與互動能力。



因此本課程之課程主題：包含認識情緒、EQ 專論、壓力管

理、人際知覺、人際溝通、溝通技巧等六大主題，如圖所示。

二、「MOOCs」之教學規劃與設計

本課程之課程架構如下圖，每一構面有二至三個單元，共合十五單元：

- 一、 認識情緒與情緒發展
- 二、 影響情緒表達的因素
- 三、 情緒內涵
- 四、 防衛機制與情緒覺察
- 五、 情緒管理的方法
- 六、 壓力管理與調適
- 七、 情緒障礙
- 八、 情緒溝通
- 九、 自我知覺與人際知覺
- 十、 語言溝通與非語言溝通
- 十一、 各種人際關係中的溝通
- 十二、 思想與情感的溝通
- 十三、 傾聽與同理心
- 十四、 人際衝突
- 十五、 人際影響

自我探索：情緒管理與人際溝通

認識情緒	EQ專論	壓力管理專論	人際知覺	人際溝通	溝通技巧
<ul style="list-style-type: none">• 認識情緒與情緒發展• 影響情緒表達的因素	<ul style="list-style-type: none">• 情緒內涵• 防衛機制與情緒覺察• 情緒管理的方法	<ul style="list-style-type: none">• 壓力管理與調適• 情緒障礙• 情緒溝通	<ul style="list-style-type: none">• 自我知覺與人際知覺• 語言溝通與非語言溝通	<ul style="list-style-type: none">• 各種人際關係中的溝通• 思想與情感的溝通	<ul style="list-style-type: none">• 傾聽與同理心• 人際衝突• 人際影響

在進行本課程時，每週兩單元為主，每單元以兩節課為原則，以修課者**自主學習、知識轉化與內化**方式進行學習，學習各單元之主要概念、理論、原理原則與實例或個案之小故事啟發大智慧（故事密碼），並就各相關主題實施相關之自我瞭解量表，採探究教學法，幫助修課者自我探索，且進行**省思與成長**，並增進心智思考。

相關之數位學習教材、補充資料，學習單、省思單…等，及討論區之交流互動與分享，皆透過此平台進行。

三、評量方式

1. **省思單**（佔 45%）：每單元有相關之量表（實作）、學習單或省思單，請將量表結果及省思單完成後上傳至本平台之作業區，每一次佔學期成績之 3%，共 15 單元，佔學期總成績之 45%。
2. 期中書面報告：
 - (1) 「**小故事大啟示**」（佔 5%）：請就本課程在討論區之「生活小故事」，擇一篇閱讀後分享心得。
 - (2) **情緒寫真**（佔 10%）
 - (3) **快樂製造機**（佔 10%）
3. 期末書面報告：
 - (1) 「**悅**」讀心得（佔 10%）：請就本課程在討論區之「悅讀小品文」，擇一篇閱讀後分享心得。
 - (2) **人際衝突時的溝通表達**（佔 20%）
 - (3) **課程回饋單**（額外加總分 2 分）

四、教學進度

詳如附件

五、預期學生學習成效

本課程應用修課者之自主學習、知識轉化與內化之歷程，學習各單元之主要概念、理論、原理原則與實例或個案，並就相關主題以探究教學法進行探索與分享，以期引起學生之學習動機及學習興趣，同時提供學生無所不在的學習，並提升學生自主學習的能力與實踐力，且增進心智思考與問題解決能力之提升。

附件

週次	單元主題	單元重點	時間分配 (分鐘數)	評量項目 (佔學期成績百分比)
1-1	課程介紹及修習者先備知識分析	1. 課程說明 2. 教師介紹 3. 心理健康的重要性(生理面、心理面、社會面) 4. 大學生身心發展特徵 5. 故事密碼： ■ 大學生學什麼？！ ■ 大學生要做的事	<ul style="list-style-type: none"> ● 自主學習 (30 分) ● 先備知識說明 (20 分) ● 自主學習：EQ 高手與溝通達人 (50 分) 	
1-2	認識情緒與情緒發展	1. 情緒的涵義 2. 情緒的種類與特性 3. 情緒的影響 4. 情緒的功能 5. 大學生的情緒特徵 6. 男女情緒表達上的差異 7. 故事密碼： ■ 沒有過不去的事只有過不去的心情	<ul style="list-style-type: none"> ● 自主學習、知識轉化與內化(80 分) ● 學習單：我是誰？ (20 分) 	學習單(3%)

		<ul style="list-style-type: none"> ■ 鞋子裡有沙不一定要換鞋 		
2-1	情緒理論與影響情緒表達的因素	<ul style="list-style-type: none"> 1. 情緒理論 <ul style="list-style-type: none"> ■ 情緒相關理論（一） ■ 情緒相關理論（二） ■ 情緒相關理論（三） ■ 情緒相關理論（四） ■ 情緒相關理論（五） 2. 影響情緒表達的因素 <ul style="list-style-type: none"> ■ 影響情緒的因素 ■ 影響情緒表達的因素 3. 故事密碼： <ul style="list-style-type: none"> ■ 分蘋果的故事 ■ 體會貧窮 	<ul style="list-style-type: none"> ● 自主學習、知識轉化與內化(70分) ● 實作：測量樂觀(10分) ● 省思：自我覺察(20分) 	量表結果與省思單(3%)
2-2	情緒內涵	<ul style="list-style-type: none"> 1. 憂鬱 2. 焦慮 3. 害怕 4. 憤怒 5. 無助感 6. 悲傷 7. 羞愧感 	<ul style="list-style-type: none"> ● 自主學習、知識轉化與內化(70分) ● 實作：董氏憂鬱量表(10分) ● 省思：向憂鬱說不 (20分) 	量表結果與省思單(3%)

		8. 罪惡感 9. 故事密碼： ■ 勿為杯應成湖 ■ 把煩惱寫在沙灘上		
3-1	防衛機制與情緒覺察	1. 防衛機制 ■ 意涵 ■ 類型 ■ 功能 2. 情緒調整方法 3. 情緒覺察三部曲 4. 故事密碼： ■ 價值 US Dollar 20 的時間 ■ 幸福無法比較 ■ 理性與感性 ■ 舞者(耶魯大學)	● 自主學習、知識轉化與內化(70分) ● 實作：左腦型／右腦型測驗(10分) ● 省思：理性與感性(20分)	量表結果與省思單(3%)
3-2	情緒管理的方法	1. 改變想法、轉換情緒 2. 做情緒的主人 3. EQ 高手 4. 故事密碼： ■ 誰搬走我的乳酪	● 自主學習、知識轉化與內化(70分) ● 實作：快樂量表(10分) ● 省思：找回快樂的鑰匙(20分)	量表結果與省思單(3%)

		<ul style="list-style-type: none"> ■ 任何事都可轉念 		
4-1	壓力管理與調適	<ol style="list-style-type: none"> 1. 壓力的義涵 2. 大學生的壓力源 3. 壓力的影響 4. 有效調適壓力 5. 故事密碼： <ul style="list-style-type: none"> ■ 生活加減乘除方程式 ■ 五隨 ■ 累了，就把煩惱放下來 	<ul style="list-style-type: none"> ● 自主學習、知識轉化與內化(70分) ● 實作：壓力指數量表(10分) ● 省思：抒壓作法(20分) 	量表結果與省思單(3%)
4-2	情緒障礙	<ol style="list-style-type: none"> 1. 情緒異常 2. 情感性疾患 3. 治療方法 4. 增進心理健康 5. 故事密碼： <ul style="list-style-type: none"> ■ 人生就像茶葉蛋 ■ 你也在井裡嗎？ ■ 態度的解釋 	<ul style="list-style-type: none"> ● 自主學習、知識轉化與內化(70分) ● 實作：挫折容忍力(10分) ● 省思：3Q Very Much (20分) 	量表結果與省思單(3%)
5-1	情緒溝通	<ol style="list-style-type: none"> 1. 情緒表達在人際溝通的功能 2. 有效表達情緒的原則 3. 面對他人的情緒 	<ul style="list-style-type: none"> ● 自主學習、知識轉化與內化(70分) ● 實作：溝通型態與情緒(10分) 	量表結果與省思單(3%)

		<p>4. 故事密碼：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 老師我要當中國小姐 ■ 走在一起是緣份，一起在走是幸福 	<ul style="list-style-type: none"> ● 省思：情緒表達策略（20分） 	
5-2	期中書面報告	<p>1. 小故事閱讀</p> <p>2. 情緒寫真範例</p> <p>3. 快樂天堂</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 小故事大啟示 ● 情緒寫真 ● 快樂製造機 	<p>小故事大啟示(5%)</p> <p>情緒寫真(10%)</p> <p>快樂製造機(10%)</p>
6-1	自我知覺與人際知覺	<p>1. 自我知覺之義涵</p> <p>2. 人際知覺之義涵</p> <p>3. 大學生的人際問題</p> <p>4. 溝通能力的達成</p> <p>5. 達成溝通技巧</p> <p>6. 故事密碼：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 贏在影響力 ■ 角度 	<ul style="list-style-type: none"> ● 自主學習、知識轉化與內化(70分) ● 實作：人際風格(10分) ● 省思：祛除先天的弱點（20分） 	<p>量表結果與省思單(3%)</p>
6-2	語言溝通與非語言溝通	<p>1. 語言溝通</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 語言溝通之義涵 ■ 語言溝通之技巧 ■ 語言溝通之應用 <p>2. 非語言溝通之義涵與應用</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 非語言溝通之義涵 	<ul style="list-style-type: none"> ● 自主學習、知識轉化與內化(70分) ● 實作：解讀測驗(10分) ● 省思（愛，每天都需要加溫）(20分) 	<p>量表結果與省思單(3%)</p>

		<ul style="list-style-type: none"> ■ 非語言溝通之特性 ■ 非語言溝通之應用 <p>3. 故事密碼：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 山中藏寺 ■ 說話的溫度 		
7-1	各種人際關係中的溝通	<ol style="list-style-type: none"> 1. 人際關係理論 2. 關係的特質 3. 關係的週期與溝通 4. 大學生的人際關係 5. 組織中的溝通 6. 團體中的溝通 7. 親密關係的溝通 8. 故事密碼： <ul style="list-style-type: none"> ■ 三八就是二十三 ■ 仇人與恩人 ■ 主管欣賞的人 	<ul style="list-style-type: none"> ● 自主學習、知識轉化與內化(70分) ● 實作：人際關係的型態(10分) ● 省思：人際互動上對自我之期許(20分) 	量表結果與省思單(3%)
7-2	思想與情感的溝通	<ol style="list-style-type: none"> 1. 思想溝通的意涵 2. 自我表露 3. 情感表露 4. 擁有感情 	<ul style="list-style-type: none"> ● 自主學習、知識轉化與內化(70分) ● 實作：問題解決自我檢核表(10分) 	量表結果與省思單(3%)

		5. 讚美與鼓勵 6. 批評與說服 7. 故事密碼： ■ 誰是殘障 ■ 渡人渡己空服員的故事 ■ 做自己的貴人	● 省思：提升問題解決能力(20分)	
8-1	傾聽與同理心	1. 傾聽 ■ 傾聽的義涵與層次 ■ 傾聽的障礙 ■ 傾聽技巧 2. 同理心的反應技巧 ■ 同理心的義涵 ■ 同理心的反應技巧 ■ 同理心的增進 3. 故事密碼： ■ 學會用愛傾聽 ■ 雞腿 ■ 愛為什麼要有什麼關係	● 自主學習、知識轉化與內化(70分) ● 實作：A型人格量表(10分) ● 省思：愛的框框(30分)	量表結果與省思單(3%)
8-2	人際衝突	1. 人際衝突的本質與義涵 2. 面對大學生常見的人際衝突問題	● 自主學習、知識轉化與內化(70分)	量表結果與省思單(3%)

		<ol style="list-style-type: none"> 3. 人際衝突的功能 4. 處理衝突的模式 5. 情緒調節與幽默感 6. 建設性處理人際衝突的策略 7. 故事密碼： <ul style="list-style-type: none"> ■ 有智慧的一段話 ■ 對手 ■ 盡在不言中的刺 	<ul style="list-style-type: none"> ● 實作：解決衝突量表(10分) ● 省思：有效處理衝突的作為(20分) 	
9-1	人際影響	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自我肯定 2. 社會影響力 3. 增進家人關係 4. 性別平等與尊重 5. 故事密碼： <ul style="list-style-type: none"> ■ 朱家故事 ■ 老夫老妻老火湯 ■ 別對心愛的朋友潑冷水 	<ul style="list-style-type: none"> ● 自主學習、知識轉化與內化(70分) ● 實作：你自我肯定嗎?(10分) ● 省思：活出健康出色的自我(20分) 	量表結果與省思單(3%)
9-2	期末書面報告	<ol style="list-style-type: none"> 1. 閱讀、悅讀、樂讀 2. 溝通技巧應用 3. 課程回饋單 	<ul style="list-style-type: none"> ● 悅讀小品文心得 ● 人際衝突時的溝通表達 	悅讀小品文心得(10%) 書面報告(20%) 課程回饋單(自由繳交)