國立空中大學花蓮中心 111 年暑期社工專班

《人際溝通的藝術——作業一》

出題老師：彭聲傑(臨床心理師)

1. 同學們！讓我們先來檢視自己的學習起點在哪裡？請你在 1-10 分間，給自己當前的「人際溝通能力」選個分數。7-10 分代表得心應手，4-6 分表示中等程度，1-3 分表示還在學習中。請問你會給自己幾分？
2. 你覺得自己在「人際溝通能力」上的三個優點是什麼？請簡述，如：善於傾聽、親和力高、會給予他人讚美……等。
3. 你覺得自己在「人際溝通能力」的三個有待改善的地方是什麼？請簡述，如：不太知道別人的感受和想法是什麼？有時覺得不耐煩或講話太直接……等。
4. 請閱讀這篇網路文章：
<https://www.businesstoday.com.tw/article/category/80407/post/202009180020>
/
5. 請從上述文章的觀點或參考課本中的資訊，結合上你自己的生命經驗(這很重要喔！)來試著回答，若你想改善自己在題目三的三項可提升之處？你打算怎麼做？
6. 請問這份作業，你花了多少心力在寫？1-10 分間，謝謝！

國立空中大學花蓮中心 111 年暑期社工專班

《人際溝通的藝術——作業二》

出題老師：彭聲傑(臨床心理師)

1. 同學們！讓我們先來檢視一下自己的學習起點在哪裡？這次請你在 1-10 分間，給自己當前的「家人溝通(指和爸媽或孩子的互動)」及「親密關係的溝通(指伴侶或戀人，單身者可評過往關係中的分數)」。7-10 分代表得心應手，4-6 分表示中等程度，1-3 分表示還在學習中。請問你會給自己幾分？

家人關係的溝通分數：

親密關係的溝通分數：

2. 你在這兩種關係中，「溝通方面」做得好的三個點是什麼？請簡述即可。

我在家人關係的三個溝通優點：如：尊重對方、包容接納、主動關心……等。

你的回答：

我在親密關係的三個溝通優點：如：表達感謝、傾聽陪伴、不翻舊帳……等。

你的回答：

3. 你在這兩種關係的溝通中，有待改善的三個點是什麼？請簡述即可。

家人關係中有待改善的三點：如：互動少、愛不說出口、少分享心事……等。

你的回答：

親密關係中有待改善的三點：如：聚少忙多、心結沒溝通、貼心話少……等。

你的回答：

4. 請就題目三你指出的六點可改善之處，至少舉出三個你想嘗試的作法，是有可能用來改善你和家人及親密關係的？(就不用寫六點囉！)