情緒與壓力管理 我的新好情緒 授課教師：彭易璟 老師

時間：2012/12/19星期三

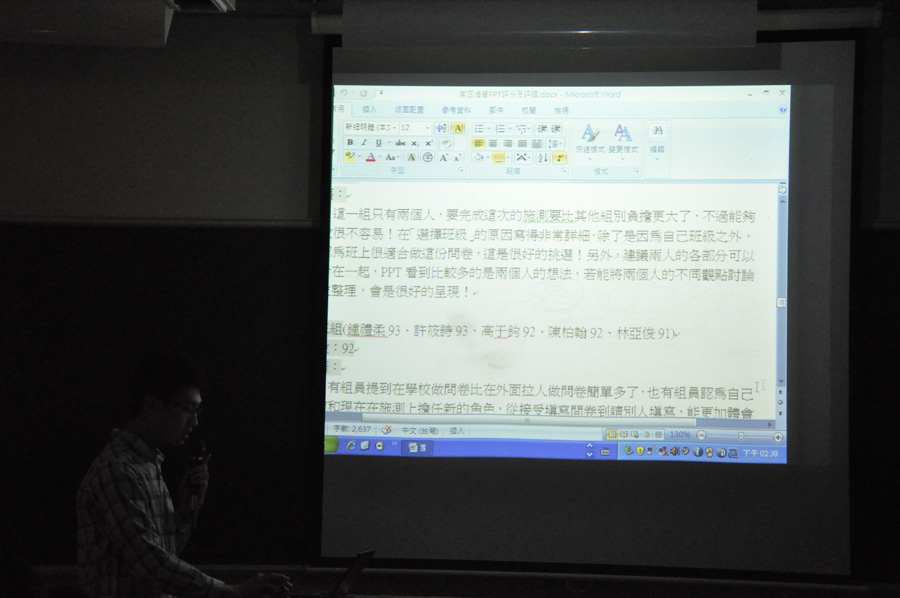
天氣：微涼

地點：Ｓ104

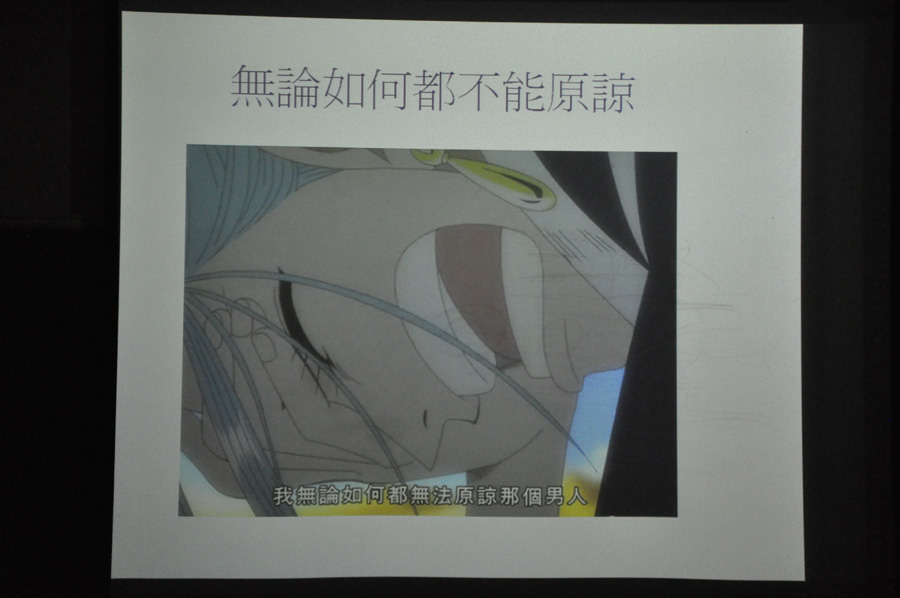
紀錄/攝影：課程TA 品設四甲＿陳威君

課程主題：問卷裡的春天

今天老師及學長向大家分享同學所繳交的ＰＰＴ評分結果。其中大家分享了很多發放問卷時所遇的問題和解決的方法，相信大家在這堂課都學習到很多心的事物，透過分組認識更多的同學。以下是各組ＰＰＴ範例：



這是學長認真的評分成果，讓大家都有優秀的成績過年。



接著，老師透過海賊王的語錄，跟大家說明人際關係的重要性和性質。海賊王展現了人與人的溝通和團體參與，並且可分析出人際關係是與生俱來的本能之一，也是每人必須終身學習的志業之一。人際關係是和別人維持好的連結，所以溝通是必要的步驟，而「溝通」是由訊息的傳達、接收與解讀所構成的連續性過程。「溝通」有目的的，為的就是要透過這樣的過程，來收集、處理及傳播訊息。越會溝通、越擅長溝通的人，與人建立的關係就越好。我們要與人有美好的溝通，這與我們是否能言善道，會不會講話無關。  
  
溝通的過程可以明確細分為以下七個步驟：   
1. 觀念構成(Ideation)：先有意念產生，才會想要溝通、傳達出去。   
2. 編碼(Encoding)：將要傳達的「訊息」化為「信號」。   
3. 傳送(Transmission)：選擇途徑將「信號」傳達出去。   
4. 接受(Receiving)：接收具有傳達訊息的「信號」。   
5. 解碼(Decoding)：將所收到的「信號」還原為「訊息」。   
6. 理解(Understanding)：判斷、解讀所收到的「訊息」並思索應如何回 應。   
7. 行動(Action)：正式採取回應措施。

溝通經過編碼時，七個步驟不停地循環，溝通的技巧相關資料請參照講義17頁，老師當場詢問同學們「溝而不通」的情形，可能是堵在哪一步驟使得溝通不順暢？發現同學大部分擋在編碼、解碼以及理解，老師提醒大家：溝通不是我溝你通，都要別人順從自己的這種溝通，基本上是行不通的。

期末成績計算，10%網路成績，陳欣怡律師的演講有放置在youtube中，教學網站也有放置律師當日演講的ＰＰＴ，供大家欣賞。

<http://my.stut.edu.tw/board.php?courseID=15552&f=favorite這裡是教學網站上的影片連結>，如果同學無法連結，以下提供youtube上的連結給各位。

<http://www.youtube.com/watch?v=s_B0Ii940ho> part 1

<http://www.youtube.com/watch?v=2vw4hBM63qQ> part 2

<http://www.youtube.com/watch?v=30bqUCo3q38> part3

<http://www.youtube.com/watch?v=pTWlJQqXF7M> part4

<http://www.youtube.com/watch?v=uvOn2ob6PkA> part5

<http://www.youtube.com/watch?v=TLmBxO-AER4> part 6

P.S老師再次提醒大家，請大家至情緒與壓力管理的班級網頁：<http://my.stut.edu.tw/board.php?courseID=15552&f=activity> 請大家多走走看看喔！上網留言討論，表現優秀老師會加分喔！