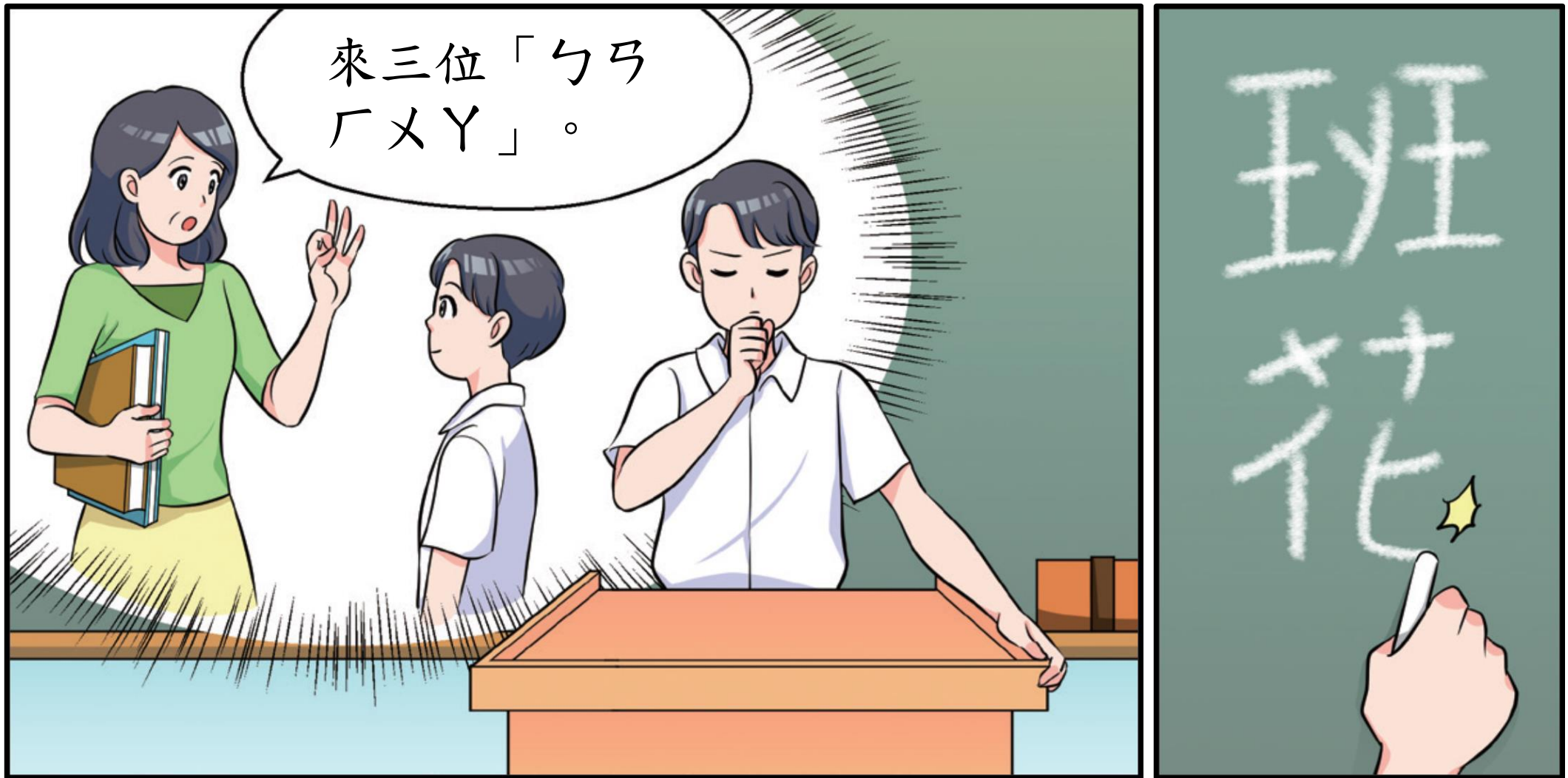


第1單元 我想更懂你

活動1 「通通」有「講」

有溝不通

家人、老師、同學、朋友為我們架構起人際支持和學習的網路，我們透過與人相處、溝通、合作，培養出自己在社會中生活的能力。讓我們從以下情境舉例，看看表達力(expressiveness)對人際關係的影響，並檢視自己的溝通能力。











漫畫中，產生
落差的原因可
能是什麼？

同學們在生活
中，有沒有類
似的經驗？

我的溝通能力指數

以塗滿星星表示，塗滿的星星愈多，表示能力愈好，並舉例說明。

- 我覺得我的接收力是☆☆☆☆☆，因為_____。
- 我覺得我的表達力是☆☆☆☆☆，因為_____。
- 這樣的溝通力我滿意嗎？_____。對人際互動
(interpersonal interaction)的影響是_____。

溝通難？不難！

人不能離群索居，想要經營正向的人際關係 (positive interpersonal relationship)，溝通能力的學習更顯重要。讓我們透過以下活動，找到促進良好溝通的關鍵因素。



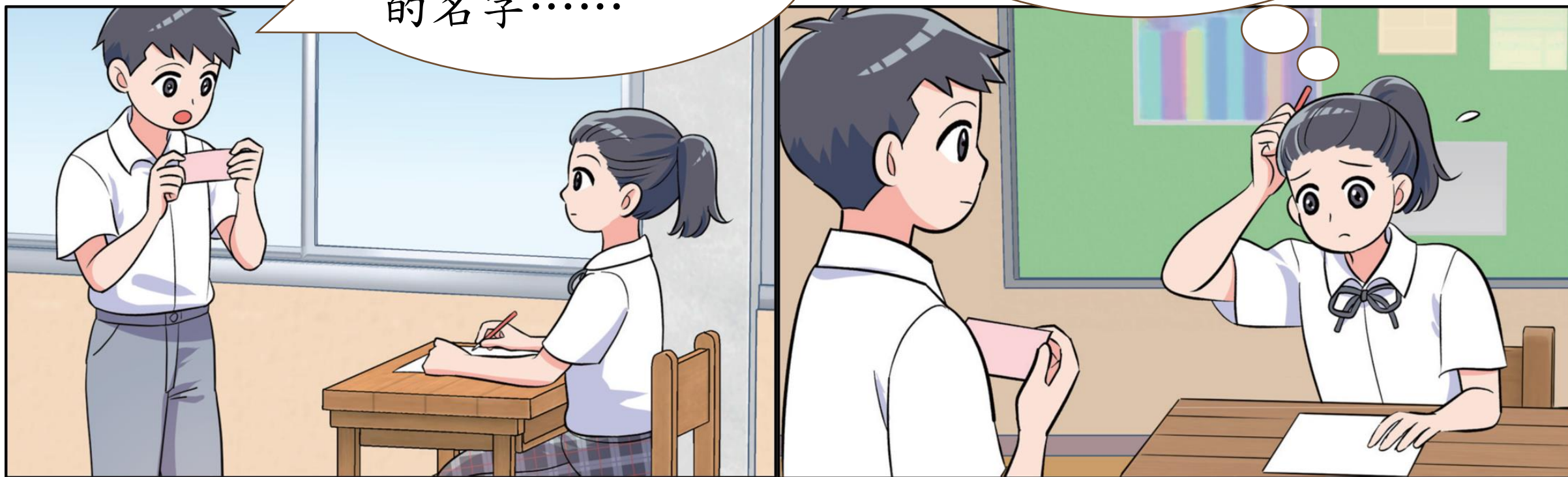
活動花路米

1. 第一回合：由一位同學擔任發言人，向全班下達指令。同學不能發問，只能根據發言人的指令做動作。
2. 第二回合：由另一位同學擔任發言人，向全班下達指令。同學可以發問，由發言人或老師協助回答問題，發言人可以運用肢體動作輔助說明。
3. 全班討論造成指令完成程度異同的原因。(可參閱第102頁資訊補給站)

第 1 回合

拿出一枝筆，在
紙片上寫上自己
的名字……

要用什麼顏色的筆？
名字是寫在中間嗎？
都不能問，就不知
道我有沒有做對。



第 2 回合

拿出一枝筆，在
紙片上寫上自己
的名字……



有問題嗎？

用藍筆寫嗎？
名字要寫在
哪個位置呢？



討論：第一回合和第二回合活動結束後，造成指令完成程度差異的原因是什麼？



分享與省思

1. 什麼時機會需要使用單向溝通(one-way communication)？
什麼時機則會使用雙向溝通(two-way communication)？
2. 在溝通過程中，說話者(speaker)和接收者(receiver)需要留意哪些注意事項，以促進良好溝通？

配合頁數 101

資訊補給站



自製

溝通難不難
05:34



延伸

卓越人生X溝通表達：
什麼是問句模式03:32



延伸

卓越人生X溝通表達：面
對扭曲的問句模式07:08

一、單向溝通vs.雙向溝通

比較第101頁兩回合的指令動作，只憑不能發問的「單向溝通(one-way communication)」所做出來的指令動作，真確程度大多不及能發問的「雙向溝通(two-way communication)」後所做的指令動作。雙向溝通能讓說話者(speaker)和接收者(receiver)更明確掌握對方的意思。日常生活中，我們經常會在接收訊息後回覆對方，例如：「哦」、「OK」，以表示我們已收到對方發出的訊息，我們也可能會提出一些問題，再檢查一下收到的訊息是否正確，這樣的過程會循環發生，直到我們認為彼此達到共識為止。



資訊補給站

雖然雙向溝通能有效交流訊息，但有時候單向溝通亦有其功能，例如：只要求對方遵從時，通常會選擇使用單向溝通。

資料來源 改編自國家教育研究院樂詞網 <https://terms.naer.edu.tw>。

 資訊補給站

二、非語言溝通在溝通過程中的重要性

人我之間並不一定得靠「說」才能互相了解，非語言溝通(non-verbal communication)是指運用表情、手勢、姿勢、音調、態度、穿著等方式傳達溝通訊息，具有替代、補充或加強語言的功能。而透過肢體語言所傳遞的訊息往往比透過語言所傳遞的更為誠實。



資訊補給站

心理學大師丹尼爾高曼(Daniel Goleman)認為，善於使用肢體語言(body language)進行溝通，或者有能力判讀別人的非語言傳達，對建立或經營人際關係非常有幫助。

我們運用多樣化、富情感的模式或技巧，提升溝通的效果。若能適切有效的運用肢體語言輔助口語的表達，可使我們與他人的溝通達到最佳效果。

資料來源

郭秀蘭(1997)。NC非語言溝通。臺北市：臺視文化事業股份有限公司。