

## 113學年 自主學習大綱 - 高一人際探索團體

~阿德勒認為，我們所有的煩惱，其實都跟「人際關係」有關。  
無論是朋友、家人，還是另一半，這些關係都會影響我們的心情和生活。

~我們常常透過跟別人的互動來找到自己的位置，去感受到自己是有價值且值得被愛的。

上課時間：12/12、12/19、12/26、1/2、1/9 週四上午 10:10 ~ 12:00

上課地點：行政大樓3樓 團體輔導室

授課教師：莊明翰 (麗山高中實習諮商心理師)、陳昱達 (陽明高中實習諮商心理師)

課程目標：

1. 體察內在感受和需要，學習觀察和表達。
2. 學習溝通的技巧和方法，改善人際關係和生活品質。

課程要求：

### 1. 尊重與包容

**尊重他人的意見和感受：**每個人都有不同的想法和感受，請保持開放的態度，不打斷或嘲笑別人。  
**包容多樣性：**團體成員來自不同背景，彼此應該尊重個人的獨特性和差異。

### 2. 守時與負責

**準時參加：**團體活動的時間是固定的，準時出席是對自己和他人的尊重。  
**完成分配的任務：**如果活動中有分組或任務，應該盡力完成，保持對團體的承諾。

### 3. 積極參與

**主動發言：**這是學習和成長的機會，勇敢表達自己的想法，讓自己的聲音被聽到。  
**參與互動：**不僅僅是發言，還要積極參加討論和活動，從中獲取更多經驗和學習。

### 4. 保護隱私

**保護團體的信任環境：**團體內討論的個人話題應該保密，不隨意向外傳播，維護彼此的信任和安全。

### 5. 開放心態

**接受不同的觀點：**即使不完全認同別人的意見，也要嘗試理解別人的角度，從中學習新的事物。  
**學會調適和反思：**活動中可能會遇到挑戰或困難，學會面對和解決問題，並反思如何改善自己。

### 6. 遵守團體規則

**配合帶領者的指示：**遵守團體的規範和規則，這有助於維持良好的秩序和安全。  
**保持團體環境整潔：**在任何活動空間，都應該保持整潔，離開時記得整理好個人物品

招生名額：上限 10 人

|                |                                                    |                                                    |                                                    |
|----------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 課程名稱           | 「嗨！我們來當朋友吧！」高一人際探索團體                               |                                                    |                                                    |
| 授課教師           | 莊明翰 (麗山高中實習諮商心理師)、陳昱達 (陽明高中實習諮商心理師)                |                                                    |                                                    |
| 修課人數           | 上限 10人                                             |                                                    |                                                    |
| 上課地點           | 行政大樓3樓 團體輔導室                                       |                                                    |                                                    |
| 材料費            | 無                                                  |                                                    |                                                    |
| 課綱<br><br>核心素養 | A自主行動                                              | B溝通互動                                              | C社會參與                                              |
|                | ■ A1.身心素質與自我精進<br>■ A2.系統思考與問題解決<br>■ A3.規劃執行與創新應變 | ■ B1.符號運用與溝通表達<br>□ B2.科技資訊與媒體素養<br>□ B3.藝術涵養與美感素養 | □ C1.道德實踐與公民意識<br>■ C2.人際關係與團隊合作<br>□ C3.多元文化與國際理解 |

## 一、學習目標

- 搞懂自己和別人的需求:** 有時候我們搞不清楚自己到底想要什麼，也猜不透別人在想什麼。這裡我們會學習如何讀懂自己和別人的需求，讓相處不再像猜謎遊戲。
- 學會和平溝通，少點吵架:** 誰喜歡一直吵架呢？學會非暴力溝通技巧，你可以用更聰明的方式說出自己的感受，也更懂得聽別人在說什麼，衝突自然變少！
- 發現自己很棒，學會欣賞自己:** 每個人都有自己的亮點，只是有時候沒發現。這堂課會教你怎麼找到自己的強項，讓你感覺自己是有價值的，變得更有自信！
- 交朋友很簡單！想交到好朋友？** 這裡你會學到如何讓關係更好，從讚美別人、建立信任到知道怎麼尋求幫助，讓你的人際互動變得更順利。

## 二、課程內容 (每周四 上午 10:10-12:00)

| 週次 | 日期    | 課程主題           | 內容綱要                                            |
|----|-------|----------------|-------------------------------------------------|
| 一  | 12/12 | 暖心相見歡          | 大家彼此認識一下，建立一個安全、信任的空間，順便一起制定團體規則，讓大家都玩得開心！      |
|    |       |                |                                                 |
| 二  | 12/19 | 觀察與評論<br>感受與需要 | 分清楚「觀察」和「評論」有什麼不一樣，學會別讓評論影響情緒，還有了解我們內心真正的需求和感受。 |

|  |   |       |                  |                                                |
|--|---|-------|------------------|------------------------------------------------|
|  | 三 | 12/26 | 學習表達             | 學習如何負責任地表達自己的需求和感受，並且知道怎麼提出具體的請求，讓溝通更有效率，少點尷尬。 |
|  |   |       |                  |                                                |
|  | 四 | 1/2   | 愛惜自己<br>轉化「敵人形象」 | 學會把「敵人」變成朋友，用正向的眼光接納自己，並覺察那些煩人的負面情緒，掌握化解衝突的秘訣！ |
|  | 五 | 1/9   | 和諧圓舞曲            | 團體準備結束了！一起回顧在這五周的成長，並學習用感恩的方式，感謝自己及他人的共同努力。    |

### 三、上課方式及成果要求

#### (一) 上課方式：

- 1、團體輔導諮商

#### (二) 學習評量：

- 1、口頭反思、分享
- 2、課程參與度 (出席、團體表現)