

課程編號：7N1005

獎勵大學校院辦理區域教學資源整合分享計畫

夏季學院通識教育課程

課程計畫書

學校名稱	臺北市立大學		
課程中文名稱	親密關係的建造與修復		
課程英文名稱	Establishment & Renovation of Intimacy		
授課教師姓名	余玉珠	單位/系所	通識教育中心

第一部份、課程規劃	
開課學校	臺北市立大學
中文課程名稱	親密關係的建造與修復
全英語授課	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> C 類一般課
課程領域	<u>公民素養與社會探索</u>
修課人數上限	<u>50</u> 人
特殊限制	<p>★是否<u>開放</u>準大學生（高三升大一之新生）修課 <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否</p> <p>★是否<u>開放</u>研究生修課 <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否</p> <p>★是否<u>開放</u>旁聽 <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否</p>
學分數	<u>2</u> 學分
上課起迄日	<u>106</u> 年 7 月 4 日至 8 月 17 日
上課總週數	上課共 <u>6</u> 週，是否連續每週排課？ <input checked="" type="checkbox"/> 否，7/10-7/14 當週停課
上課時間及節數	日期 7/4、7/18、7/25、8/1、8/8、8/15 週二 <u>9:10~12:10</u> 每次 3 節、共 6 次； 日期 7/6、7/20、7/27、8/3、8/10、8/17 週四 <u>9:10~12:10</u> 每次 3 節、共 6 次； 上課時數共計 <u>36</u> 節
上課地點	<input checked="" type="checkbox"/> <u>國立臺灣</u> 大學
是否提供住宿	<input checked="" type="checkbox"/> 否
課程目標	<p>基於現代社會生活步調快速、壓力充斥、人際較過去疏離的情形下，伴侶關係常是唯一能仰賴的情感連結。過去會認為愛情只是一種情緒感受或飄渺不切實際的感覺，但最新科學研究顯示：愛情不僅是非常合乎邏輯、有生理依據而且是可以學習經營的。</p> <p>單由 Google 資料顯示 2012 年加拿大搜尋[甚麼是...]的第一名是[甚麼是愛?]就可知道人們渴望了解愛的藝術。早在二十世紀初，Erich Fromm(弗洛姆)就開始探索愛的藝術、愛的本質。繼之而起研究愛的學者絡繹不絕。其中影響最鉅的 John Bowlby 在當世代勇於不同，揭示了愛不僅是一種情感連結，它更是生存所需；因而形成了依附理論。接著有 Mary Ainsworth 研究兒時受照顧的經驗對情感連結的影響並歸納出安全、逃避、焦慮三種依附型態。而 Deborah Davis 更整理出不同依附型態對愛情品質的影響。</p> <p>拜科學之賜，MRI 技術的成熟，近代學者 John Gottman、Helen Fisher、Sue Johnson</p>

更是在腦知識的進步中，提出愛情關係對人生理心理的影響，並根據腦攝影的研究資料，提出具有實證效果的關係經營與修復的方式。這些理論根據與運用知識對當今普遍疏離的人們實是一大福音。

本課程便是依循這些現有的研究成果作設計，教授並討論親密關係的建造與修復中重要的元素與方式。鑑於自我了解與接納是關係連結的基礎，因此除了先協助學生對自身優勢的了解外，會透過 Brené Brown's TED Talk 了解羞恥感的由來與脆弱感在人際中之必需，並從分離焦慮探討失落感的面對方式，以增進學生在深具不確定性的關係世界中的穩定力。

另外透過了解家庭發展週期的任務及挑戰，提供學生對自身的原生家庭有不同視框的了解，重新詮釋家庭議題，增加家人間的理解與家人情感的韌力；而透過探討原生家庭故事幫助學生了解依附理論和自身的依附型態，以提升個人在親密關係中的自我覺察。

透過對國內外學者(John Gottman、Helen Fisher、Sue Johnson、黃維仁、利翠珊、鄧惠文、趙文滔、許皓宜等)論文、著作的討論與省思，幫助學生了解愛情的本質、親密關係的建造方式與其四大殺手；學習危險情人的相關議題等，以提升學生對自身或他人愛情關係安全指數的敏感度。而實際練習洛麗 戈登的[對話輪]並透過對 John Gottman[邀請 vs 回應]循環的覺知，幫助學生在關係修復的能力上有所增進。

本課程目標統整如下，幫助學生：

1. 與自己和解：透過自我優勢並羞恥感、脆弱感與失落感的了解，促成更深地自我接納。
2. 與家庭和解：透過了解家庭發展週期的任務與挑戰、Virginia Satir 家庭溝通型態與影響，整理自身家庭故事，提升對原生家庭的理解、增加家庭韌力。
3. 與他人和解：透過對自身依附型態、溝通技巧並衝突化解方式的理解，提升關係建造並尊重差異的能力。
4. 與愛人和解：練習危險情人的辨識與處理原則，覺知愛情的要素、建立與修復歷程，增進愛情經營能力。

	次別	上課日期/時間	課程內容
教學內容及進度	1	106/7/4(二) 9:10-12:10	與己關係 1：自我了解與賞識 課程內容： A.介紹 John Harry's Window 並引導學生認識自己、賞識自己的優點、整理自己的生命經驗 課堂活動： 繪畫、自我陳述量表、回饋活動 期中報告說明 作業 1：寫出自己的成長故事(4%)
	2	106/7/6 (四) 9:10-12:10	與己關係 2：與負向情緒共處 課程內容： A.透過 Brené Brown's TED Talk 介紹羞恥感、脆弱感 B.透過分離焦慮四階段與其所引發的情緒風暴，討論失落感(Book:愛是有道理的 p60~~) 課堂活動： 分組討論、激盪負向情緒的陪伴之道 作業 2：回顧自己童年時傷心難過或憤怒生氣時，父母親的反應方式並自己當時的感受(4%)

	3	106/7/18 (二) 9:10-12:10	<p>與家關係 1：家庭週期與家庭情緒類型</p> <p>課程內容：</p> <p>A.透過對 Carter & McGoldrick 家庭發展周期的任務與挑戰、父母成長背景的理解，更深地與家連結</p> <p>B.介紹 Virginia Satir 五種家庭溝通型態及其影響</p> <p>課堂活動：</p> <p>溝通型態測驗、家庭劇場</p> <p>作業 3：訪問父母自結婚以來家庭的重大事件與其處理方法(包括婚姻危機、經濟危機、與姻親的關係、孩子出生...等)(4%)</p>
	4	106/7/20 (四) 9:10-12:10	<p>與家關係 2：依附理論、依附型態</p> <p>課程內容：</p> <p>A.介紹 John Bowlby 的依附理論並[關係革命]歷程</p> <p>B.介紹 Mary Ainsworth 與 Deborah Davis 所整理的依附型態並其對關係的影響</p> <p>課堂活動</p> <p>A.依附型態測驗</p> <p>B.分組討論目前關係困境的解決方法</p>
	5	106/7/25 (二) 9:10-12:10	<p>與人關係 1：人際篇：溝通的要素與技巧</p> <p>課程內容</p> <p>A.介紹 Gary Chapman 五種愛的語言</p> <p>B.介紹語言溝通的三個層次、常見不良溝通類型、優質溝通的要素</p> <p>課堂活動</p> <p>A.愛之語測驗</p> <p>B.分組討論、報告五種愛之語的表達方式</p>
	6	106/7/27 (四) 9:10-12:10	<p>與人關係 2：愛情篇：愛是有道理的</p> <p>課程內容</p> <p>A.介紹愛情的元素與本質</p> <p>B.講授討論危險情人的辨識、對應</p> <p>C.介紹愛的新科學：大腦結構、催產素、睪固酮並費洛蒙在愛情上的作用 (Helen Fisher 的影片)</p> <p>課堂活動：</p> <p>分組討論台灣親密關係暴力危險評估表 (TIPVDA)</p>
	7	106/8/1 (二) 9:10-12:10	<p>期中評估並口頭報告</p> <p>A.評估學生學習狀況並了解合適的教材教法</p> <p>B.透過口頭報告詮釋關係建造的歷程與增進親密的要素</p> <p>作業 4：指定閱讀[伴侶結合過程及其衝突因應](趙文滔)與摘要(4%)</p>
	8	106/8/3 (四) 9:10-12:10	<p>關係建造 1：口頭報告、親密關係的要素</p> <p>課程內容：</p> <p>A.介紹 John Gottman 關係建造的要素與關係的四大殺手</p> <p>B.介紹伴侶結合過程中的四種動力(趙文滔)</p> <p>C.介紹愛情的類型</p> <p>課堂活動：</p> <p>A.愛情類型測驗</p> <p>B.完成期中口頭報告</p>
	9	106/8/8 (二) 9:10-12:10	<p>關係建造 2：增加情感的覺知能力並情感智商</p> <p>課程內容</p> <p>A.Brené Brown's TED：Vulnerability 脆弱的力量</p> <p>B.介紹親密關係中[邀情 vs 回應]的循環、感情增溫的方式</p> <p>C.介紹情感智商相關理念</p>

			<p>課堂活動： 同理心、傾聽練習：[雞同鴨講]、[你說我聽]</p>
	10	<p>106/8/10 (四) 9:10-12:10</p>	<p>關係修復 1：轉化關係的互動方式</p> <p>課程內容： A.關係連結中的六大致命傷 B.介紹洛麗 戈登的對話輪</p> <p>課堂活動： 分組練習對話輪</p> <p>作業 5：聆聽哈佛幸福課第 19 講並摘要(4%)</p>
	11	<p>106/8/15 (二) 9:10-12:10</p>	<p>關係的修復 2：重新詮釋關係中的傷害與衝突</p> <p>課程內容 A.介紹傷害、衝突的特性與其化解之道 B.介紹 Sue Johnson 扭轉夫妻關係的七種對話</p> <p>課堂活動 幸福家庭訪談</p> <p>作業 6：統整學習心得(10%)</p>
	12	<p>106/8/17 (四) 9:10-12:10</p>	<p>期末評估、期末考</p>
教學助理規劃	<p>請勾選教學助理類型，並預估需求人數： <input checked="" type="checkbox"/>申請 C 類一般課教學助理，預估 TA <u> 1 </u>人</p>		
	<p>請說明運用教學助理之規劃：</p> <ol style="list-style-type: none"> 參與課程 Ceiba 課程網頁維護，包括更新布告欄資訊語回答討論區問題 考卷批改與成績計算 設有晤談時間，提供學習諮詢 		
指定用書	<p>指定閱讀：</p> <ol style="list-style-type: none"> 愛是有道理的 張老師 [簡介] 當今舉世公認的婚姻治療大師 Sue Johnson 呈現歷經三十年的臨床研究、實驗與應用結果，破解愛情密碼，開啟改變關係的契機。 [與課程相關之處] 除了詳細敘述關係研究的歷程並依附理論形成的脈絡外，也提供愛的新科學研究成果，使得愛情不再僅是虛無飄渺的情緒，而是生存之所需。並可使學生對依附理論有一清楚的藍圖。 關係療癒 張老師 [簡介] 作者結合尖端腦科學、原生家庭、深度心理學與行為學派的理念，深入淺出以五大步驟分別檢視個人的[邀請]及[回應模式]並情緒溝通技巧等。 [與課程相關之處] 巨細靡遺地敘述[邀請 vs 回應]的運作機制，提升學生對關係是互動歷程覺知的敏感度。 The Marriage Clinic by John Gottman [簡介] 高特曼博士詳細地介紹關係形塑的要素、動力與實用的衝突解決方式；說明個人的夢想、共享價值對親密關係的重要性。 [與課程相關之處] 		

	<p>高特曼博士這本書不僅標註關係建造的要素，並清晰地定義、舉例說明各要素，且提供許多實證研究的數據，使得這個多變、不可預知的愛情現象變得較穩定且可經營的關係。</p> <p>4. 抱緊我 張老師</p> <p>[簡介]</p> <p>本書藉由辨識夫妻關係正、負面關鍵情緒歷程及轉化，促進成人在愛情關係的關鍵時刻，將焦點集中於創造並強化夫妻間的情感連結。</p> <p>[與課程相關之處]</p> <p>本書乃是[情緒取向療法]的實用版，適合大眾閱讀；讀者可以清楚地從書中學習自助地修復與伴侶的關係。</p> <p>5. 人生不能沒有伴 如何</p> <p>[簡介]</p> <p>[最棒的關係，是在人前能忘我，卻不失去自我，你得先學會「和自己作伴」，從「我」找到「我們」，各種好關係才會隨之而來。]~~許皓宜。</p> <p>[與課程相關之處]</p> <p>本書標示要與人有着和諧的關係，需要先與己和好的道理。</p> <p>延伸閱讀：1.擁抱不完美 心靈工坊 2.家庭舞蹈 1 張老師 3.家庭舞蹈 2 張老師指定閱讀：</p> <p>延伸閱讀：1.擁抱不完美 心靈工坊 2.家庭舞蹈 1 張老師 3.家庭舞蹈 2 張老師</p> <p>01 愛與自由 張老師 02 家庭會傷人 張老師 03 關係的修復與建造 張老師 04 為什麼不愛我 寶瓶 05 家族再生 心靈工坊 06 婚姻的幸福學 親子天下 07 伴侶療傷 上智 08 愛就是彼此珍惜 張老師 09 腦內乾坤 遠流 10 親密之旅 愛家 11 家庭如何塑造人 張老師 12 愛之語~兩性溝通的雙贏策略 主日學</p>
參考書籍	<p>01 愛與自由 張老師 02 家庭會傷人 張老師 03 關係的修復與建造 張老師 04 為什麼不愛我 寶瓶 05 家族再生 心靈工坊 06 婚姻的幸福學 親子天下 07 伴侶療傷 上智 08 愛就是彼此珍惜 張老師 09 腦內乾坤 遠流 10 親密之旅 愛家</p>

	<p>11 家庭如何塑造人 張老師</p> <p>12 愛之語~兩性溝通的雙贏策略 主日學</p>
作業設計	<p>課程主要目標為幫助學生在和諧關係中增溫或在滯礙的關係中達成和解，因此所有指定作業並口頭報告均朝此方向設計。</p> <p>作業 1：了解自己：寫出自己的成長故事(4%)</p> <p>作業 2：照顧內在小孩：回顧自己童年時傷心難過或憤怒生氣時，父母親的反應方式並自己當時的感受(4%)</p> <p>作業 3：理解家庭、體貼父母：訪問父母自結婚以來家庭的重大事件與其處理方法(包括婚姻危機、經濟危機、與姻親的關係、孩子出生…等)(4%)</p> <p>作業 4：理解本土愛情：指定閱讀[伴侶結合過程及其衝突因應](趙文滔)與摘要(4%)</p> <p>作業 5：愛與自尊：聆聽哈佛幸福課第 19 講並摘要(4%)</p> <p>作業 6：統整學習心得(10%)</p> <p>口頭報告：20%</p> <p>請學生選定一個想要改善或提升親密的關係/對象，按著關係的樣貌與雙方的需要，設計自己可以做的使關係和解或感情增溫的計畫，並記錄關係發展的阻礙點、突破處、所採取的方法與關係發展的歷程，每周至少記錄一次，作為口頭報告</p>
成績評定方式	<p>本課程的過程與結果同等重要，因此課程評分依據乃採多元化。除了紙筆測驗，平日上課參與、課後心得、作業、口頭報告也是重要依據。</p> <p>出席 20% 課程回饋 10% 口頭報告 20% 作業 30%</p> <p>期末考 20%</p>
特殊創意規劃	<p>課程進行中除了幫助學生實際體驗與同學關係的建造與增溫歷程，並透過幸福家庭的訪談使學生了解現實婚姻生活中衝突解決、關係經營的要素與方法，拉近學生與幸福的距離。</p>
課程網址	
其他補充資料	<p>EGO 測驗、愛情類型測驗、愛之語測驗、[伴侶結合過程及其衝突因應]、親密暴力的警訊與危險情人的特徵、TED Talk 哈佛幸福課、脆弱的力量</p>