

輔英科技大學學輔活動成果報告表

活動名稱		打造良好人際關係系列活動~「如何打造良好人際關係」										活動時間		100年6月8日(星期三)														
承辦單位		環境工程與科學系										活動地點		C101														
經費支出		<input checked="" type="checkbox"/> 學輔專帳 活動編號：22505										支出金額		補助款：3360														
		<input type="checkbox"/> 其他來源：												配合款：0														
參加對象人數	護理學院	護理系	護理科	護管系	助產系	老照學程	長照學程	醫健學院	醫技系	醫技科	物治系	保營系	健美學程	環生學院	環工系	職安系	化材系	生技系	環院學士班	人管學院	資管系	健管系	幼保系	應外系	應外科	資科學程	校外人士	合計
教師															2												1	3
學生															47												0	47
幹部															0												0	0
合計															49												1	50
活動內容	今天邀請黃珮琳小姐蒞校進行演講，主題為打造良好人際關係，對象為本系大三學生，講者依相關理論、生命靈數及案跟同學介紹如何建立良好人際關係，內容生動活潑，與同學互動佳，並語多鼓勵，會後並回答同學問題。																											
講座簡介	姓名：黃珮琳老師														現職：高雄「張老師」中心資深義務張老師、寬和心靈啟發教育工作室負責人、高雄市飛雁創業協會副理事長、鳳鳴廣播電台女性創業星光大道主講													
	學歷：																											
	經歷：高雄女子監獄助教、行政院青輔會飛雁計畫業師、住商不動產十全店經理														其他：親子溝通、創業求職探索、諮商輔導(個別及團體)													
活動感言	黃老師學經歷優異，實務經驗豐富，演講過程中不斷透過生命靈數及星座等幫助同學了解自己，及如何找到對自己有幫助的人，如何與家人、同學、朋友、及未來跟長官部屬同事相處，相信對同學現在或將來的人際關係都很有幫助。																											
具體成果	本次活動有環工系七十幾位同學參加，講者依相關理論、案例及統計數據跟同學介紹如何打造良好人際關係，內容生動活潑，與同學互動佳，並語多鼓勵，相信已在同學心中灑下種子，當哪一天夜深人靜回想自己的人際關係時，必能發芽給于深刻啟發。																											
檢討建議	【請就本活動是否達到預期學輔成效簡述之】 一開始演講者先介紹人際關係有那些種類，也常跟同學互動，場面相當熱烈，另外，學生也建議可多辦類似的活動，不要都以環工專業的演講，可讓學生多吸收專業以外的知識，豐富生命，達成預期之成效。																											

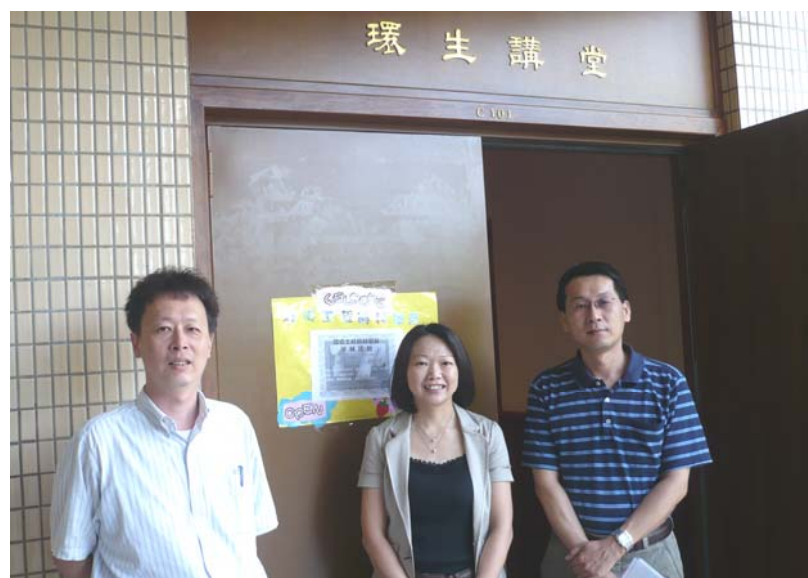
活動照片集錦



活動海報



精彩演講實況



演講者與本系教師合影

輔英科技大學專題演講研習講座紀錄

一、活動名稱：打造良好人際關係系列活動

二、講授時間：自 100 年 6 月 8 日 14 時至 100 年 6 月 8 日 16 時

三、活動地點：C101

四、講座姓名：黃珮琳老師

五、講授題目：如何打造良好人際關係

六、講授內容：

*良好的人際關係來自於了解自己與包容他人

*生命靈數與人際關係

*水桶理論

*少說負面的話、批評的話、未經證實的話

*盡量凸顯事物的光明面

1. 同理心

2. 尊重

3. 讚美

*讚美不是一種虛偽的語言

1. 欣賞他人的優點

2. 發掘他人的特色

3. 發現別人的隱性優點

4. 開口讚美他人

*多結交「最好的朋友」

*製造令人窩心的驚喜

*以對方希望的方式相待(男女大不同)

*溝通就從傾聽開始

1. 專注:生理上,心理上

2. 同理心:理解, 接納, 討論

3. 瞭解行為背後的目的

4. 善用我訊息

5. 聆聽. 回應. 聆聽. 回應

6. 支持性回應:然後呢, 真的嗎

*眼見不一定為憑

*溝通中的各持己見

*角度不同的誤會

*當急驚風, 遇到慢郎中

1. 離開現場

2. 轉移

3. 行為與人格分開

4. 面對情緒, 不壓抑

5. 善用我訊息

*人際關係的問題來源

1. 罪惡感

2. 期待

3. 爭吵

4. 依賴

5. 攻擊

6. 心碎

7. 競爭

8. 恐懼, 害怕親密

*解決方法

1. 誠實面對自己

2. 寬恕

3. 理解

4. 忍耐

5. 給予

6. 接納

7. 道歉

8. 幽默

*幽默感是溝通的潤滑劑, 可以緩衝情緒,

*帶動氣氛, 化解尷尬, 去除張力.

*保持赤子之心, 充滿好奇心

*學會講笑話

*自我解嘲

*誇張渲染