我有特殊溝通技巧-人際溝通團體

**中國文化大學心理輔導學系碩士三年級-黃怡婷**

1. 團體主題：我有特殊溝通技巧-人際溝通團體
2. 團體總目標：協助成員了解個人之人際上的溝通型態，並發展適當的人際溝通技巧。
3. 團體性質：成長性、半結構、封閉性、同質性
4. 成員對象：高職生。
5. 人 數： 8 人。
6. 團體次數：七次，一週一次，一次 100 分鐘。
7. 團體地點：待定。
8. 團體理念：

在 Erik Erikson 的發展理論中，「親密關係的建立」是青少年期的一項重要發展任務，親密關係的建立包括發展出良好的人際技巧和溝通能

力，理解他人的需求，學會分享、合作和解決衝突，因此我們將藉由這 10次的團體，協助成員能對於有更多探索與發現，透過使用伯恩提出的溝通分析理論來協助成員了解自身人格特質的三種自我狀態時，也可以在人際關係中可以有更深入的覺察，因此本團體將採用伯恩提出之溝通分析理 論，作為團體設計的架構。

**團體諮商與團體輔導歷程摘要表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 次數 | 單元名稱 | 單元目標 | 活動內容摘要 | 階段 |
| 一 3/6 | 相見歡 | 1. 使成員彼此認識，並分享對團體的期待。
2. 建立團體規範，使成員瞭解團體目標與進行方式。
 | **暖身：**向成員說明團體的目的是幫助成員自我探索了解個人特質及目前人際相處狀況。**主要活動：**(1)請成員分享/回饋對於人際團體的想法和該做什麼準備，以及對團體的期待。 (2)成員準備一假一真的事件，然後成員將需要辨別哪一個故事的是"真實"或"虛構 "，在聽故事的成員在判斷故事的真實性的同時，亦可促進成員彼此間的認識。**結束：**領導者帶領成員們訂出規範並請成員簽名以示負責，最後領導者簡摘今天活動流程及內容。 | 起始期 |
| 二 3/13 | 我猜我猜猜 | 1. 協助成員探索語言中的非語言訊息。
2. 增進成員對非語言訊息的觀察能力。
3. 使成員瞭解非語言訊息對人際溝通的影響。
 | **暖身：**妙筆神猜，每位成員抽取一組符號＋數字的搭配，即是當回合要繪製的題目（對應牌架上的符號），若有人看不懂題目，可要求更換題目卡。倒數後，成員一起開始繪圖，同時可猜測其他人的答案（僅猜數字），將要猜的答案放到該成員的符號卡上。**主要活動：**妙語說書人，每個人輪流扮演說書人，透過一個短短的關鍵字，描述自己要出的 牌，不只要把牌面的某個特點形容出來，還要注意不可以太明顯，以免所有人都猜對後，自己沒辦法得分。**結束：**時間長短就像是興趣和生涯的投入程度，由領導者協助成員彼此給予回饋，並總結此次團體。 | 探索期 |
| 三 4/3 | Who am I | 1. 讓成員有機會瞭解自己的個性與特質。
2. 協助成員透過自己和他人拼湊出自己的模 樣，提升對自己不同面向的認識。
3. 透過從不同角度切 入，讓成員更加了解自己究竟是什麼樣的一個人
 | **暖身：(1)**邀請成員挑選一種動物來代表自己，並說明選擇此動物的原因。 **(2)**你叫什麼名字的活動: 成員需按照 1~10 的數位順序去搶著報數，每人只能搶一次；當有兩人同時搶報一個數的時候，則這兩人需要迅速站起來，說出對方的動物名字。如果一直沒有重複報數，則在報數到最後兩個人的時候，這兩個人站起來迅速的說出對方的名字。**主要活動：(1)**成員會從特質大全中挑選三個自己具備的特質。**(2)**緊接著成員需要替在場挑 | 探索期 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 選一個符合該成員特質的卡片並說明原因。(3)透過其他成員的分享，認識別人眼中的你！介紹周哈理窗，協助成員認識「公開我」、「未知我」、「盲目我」、「隱藏我」等四大面向。**結束：**成員互相給予回饋，領導者摘要此次團體。 |  |
| 四 4/24 | 有溝才有通 | 1. 協助成員了解常見的溝通的模式。
2. 覺察自我偏好的溝通型態。
3. 溝通在人際互動中的重要性
 | **暖身：**emoji 猜猜猜: 透過圖示的關聯性來猜出單字。**主要活動：(1)**薩提爾溝通類型心理小測驗 (2)解測測驗結果並介紹薩提爾溝通類型討好型、指責型、超理智型與打岔型。1. 討論這些溝通類型的強項及弱項。
2. 這些溝通類型連結到成員的生活。

**結束：**領導者簡摘、統整今天活動內容。 | 工作期 |
| 五 5/8 | 同感 | 1. 協助成員理解人際訊息溝通上的認知落差。
2. 協助成員發展心智化功能。。
3. 協助成員更進一步覺察自己或他人行為背後的心理意義。
 | **暖身：**翻譯潛台詞，透過日常常見的詞語，讓成員聯想這些文字所要傳達的意義。**主要活動：** (1) 觀看幾段人際訊息溝通上認知落差的短片並進行討論。1. 讓成員分析是什麼造成雙方之間的落差。
2. 介紹溝通分析理論，內心的 P、A、C「父母

（Parent）」、「成人（Adult）」、「小孩（Child）」三種溝通自我型態。**結束：**領導者做統整、總結及摘要。 | 工作期 |
| 六 5/22 | 「心」的距離 | 1. 理解人際距離的概念。
2. 探討不同情境下的適當人際距離。
3. 找到自己合適的人際距離。
 | **暖身：**淺談心理學中的人際距離，以相關影片作為暖身。**主要活動：1.**blob tree:目前人際中的角色。2.畫出理想的人際距離同心圓 **結束：**領導者摘要、統整與回顧並說出最後一次的活動預告。 | 工作期 |
| 七 6/5 | 祝福 | 1.協助成員回顧及整理前六次的團體活動。 | **暖身：**領導者協助回顧前六次活動內容，也讓成員分享與回饋哪一次的活動 | 結束期 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 與道別 | 2.讓領導者與成員互相給予回饋與祝福，也帶著收穫前進。 | 最印象深刻。**主要活動：**(1)成員完成人際賓果挑戰。 (2)發下小卡，領導者邀請成員們分別寫下對於自己與成員的祝福小卡，寫下對彼此的鼓勵與祝福。**結束：**領導者統整摘要這七次團體的探索歷程。 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 學生 | 　 |
| 1 | 資二智 8  | 李翊誠 |
| 2 | 餐二勇 24  | 郭耀翔 |
| 3 | 多一智  | 吳雨潤 |
| 4 | 多一智  | 李俊佑 |
| 5 | 型一智  | 呂芸嫻 |
| 6 | 型一智 | 張若瑤 |
| 7 | 餐一智  | 曾嘉鎮 |
| 8 | 餐一智  | 廖俐旻 |
| 9 | 餐一仁  | 周冠廷 |