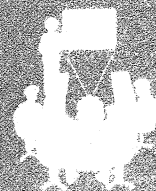


## 課堂活動 有效溝通



### 一、目的

1. 藉親身參與，瞭解何謂有效溝通(雙向溝通)。
2. 探索在日常人際互動中有效溝通的運用。

### 二、說明

1. 人數：不限，以大團體進行。
2. 時間：30~40 分鐘。
3. 材料：每人兩張白紙，一枝筆。

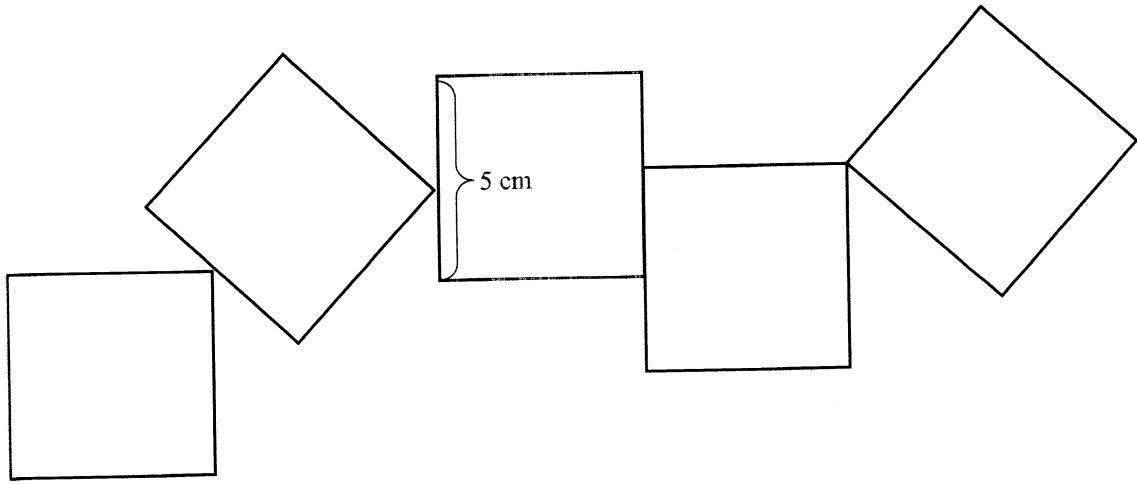
### 三、程序

1. 老師先說明此次活動包括「單向溝通」和「雙向溝通」兩個實驗，邀請學生參與體驗，並徵求一位自願上台擔任實驗的主試。
2. 先進行「單向溝通」的實驗。老師先向團體說明，主試者將告訴大家如何畫出一組正方形圖形。所有成員只要按主試者的說明，在自己的紙上畫出正確的圖形。實驗過程中，大家不能提問，也不能做出任何反應，只能默默的按照主試者的說明完成作業。
3. 拿出預先準備好的圖一，讓主試者先研究。
4. 主試者預備妥當後，請主試者背對團體或站在講台後，指示大家畫出圖一的圖形，要盡可能幫助大家畫出一模一樣的正確圖形。在此過程中，老師要一再提醒團體成員不可以提問，並記錄主試者完成說明所用的時間。
5. 每位成員估計自己畫對的正方形數目，記錄在完成的圖形旁，並在紙上標註「圖一」，先放在一旁備用。

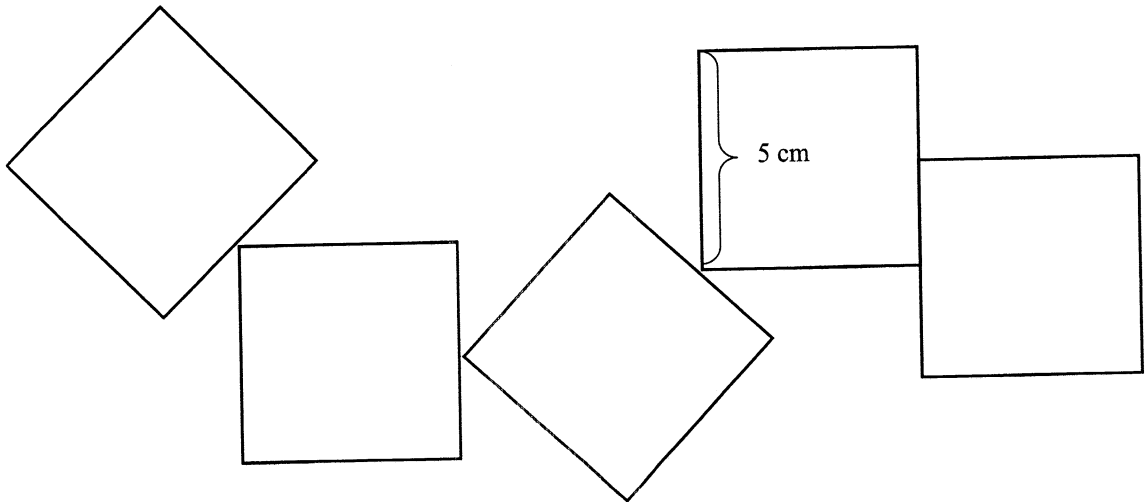
6. 接下來進行「雙向溝通」的實驗。老師向團體說明，主試者仍將告訴大家如何畫出一組正方形圖形(不同於上次的圖形)。但這次他將面對大家，也允許大家提問或做出任何反應，主試者會儘量回答大家的疑問。
7. 拿出預先準備好的圖二，讓主試者先研究。
8. 主試者預備妥當後，請主試者面對團體，指示大家畫出圖二的圖形，要盡可能幫助大家畫出一模一樣的正確圖形。在此過程中，老師要一再提醒團體成員可以隨時提問或澄清，並記錄主試者完成說明所用的時間。
9. 每位成員估計自己畫對的正方形數目，記錄在完成的圖形旁，並在紙上標註「圖二」。
10. 請主試者歸位，老師向團體展示圖一和圖二，請大家計算自己畫出正確之正方形的數目，分別記錄在圖一和圖二上，並與先前的估計值比較。
11. 老師帶領大家討論：
  - (1) 單向溝通與雙向溝通在時間、正確度和信心指數上的差異。
  - (2) 參與單向溝通及雙向溝通時有何特別的體驗？
  - (3) 你喜歡哪一種溝通方式？為什麼？
  - (4) 你覺得在日常人際互動中可以如何改善溝通？

#### 四、附註

圖一和圖二可先畫在大幅海報紙上，方便展示。



圖一



圖二