


國立東華大學
教學計劃表 Syllabus

課程名稱(中文) Course Name in Chinese	戀愛方程式		學年/學期 Academic Year/Semester	109/2
課程名稱(英文) Course Name in English	Love Equation			
科目代碼 Course Code	GC_65400	系級 Department & Year	校核心	開課單位 Course-Offering Department
修別 Type	選修 Elective	學分數/時間 Credit(s)/Hour(s)	2.0/2.0	
授課教師 Instructor	/林千里			
先修課程 Prerequisite				
課程描述 Course Description				
<p>常有人感嘆：「愛一個人不就是接受對方所有的樣子嗎？」，其實不然。好的愛情應當是「對方接受你所有的樣子，也能讓你在愛裡有獨立、自信的人格」；而且，反之亦然。換句話說，一段好的關係，並非$0.5 + 0.5 = 1$的委曲求全，而是$1 + 1 > 2$的相輔相成；因此，本課程有兩大目標：（一）由人際溝通的立場出發，瞭解人與人之間不僅有人格的差異，還有大腦結構、生命經驗，以及溝通形式的差異；進而（二）協助學生培養獨立且自信的人格。</p> <p>本課程將從『溝通的前提假設』（Communication in NLP）開始，先清楚闡述往後18週的課程主體，再按部就班依照各個主題－『性格分析』、『愛的語言』、『正念愛情』、『資源狀態與心錨』、『潛在意象』、『應對姿態』，『人際關係中的萬人迷』等等進行授課、實際操演、小組報告、課堂討論等相關事宜。</p>				
課程目標 Course Objectives				
<p>常常有人會說「愛一個人不就是接受對方所有的樣子嗎？」但我覺得不只如此－「好的愛情，是對方接受你所有的樣子，也能讓你在愛裡有獨立、自信的人格；而且，反之亦然。」所以，我賦予這門課兩大目標：（一）由人際溝通的立場出發，瞭解人與人之間不僅有人格的差異，還有大腦結構，以及溝通形式的差異；進而（二）協助學生培養獨立且自信的人格。</p> <p>在我的認知裡，一段好的關係，並非委曲求全的$0.5 + 0.5 = 1$，而是相輔相成的$1 + 1 > 2$。</p>				
(校)核心能力 Learning Outcomes				課程目標與校核心能力相關性 Correlation between Course Objectives and Basic Learning Outcomes
A	自主學習與創新思考Autonomous Learning and Creative Thinking			●
B	康健身心Physical Fitness and Mental Balance			●
C	互動、溝通與解決問題Interactive Communication and Problem Solving			●
D	情藝美感Artistic Feeling and Aesthetic Perception			○
E	文化素養與尊重差異Cultural Literacy and Respect for Differences			●
F	在地關懷與公民責任Local Commitment and Civic Responsibility			
圖示說明Illustration：● 高度相關 Highly correlated ○ 中度相關 Moderately correlated				
授課進度表 Teaching Schedule & Content				
週次Week	內容 Subject/Topics			備註Remarks
1	開場白			介紹課程全貌。

2	溝通的前提假設	準備階段。
3	問題與問題狀態	準備階段。
4	資源狀態與心錨	準備階段。
5	階段總結	Q&A
6	潛存心象	
7	性格分析（一）	任務導向 v 關係導向。
8	性格分析（二）	趨利 v 避害。 趨吉 v 避兇。
9	期中考試週 Midterm Exam	
10	愛的語言	正向階段。
11	表象系統	正向階段。
12	正念愛情	正向階段。
13	階段總結	Q&A
14	災難四騎士（一）	負向階段。
15	災難四騎士（二）	負向階段。
16	應對姿態（一）	負向階段。
17	應對姿態（二）	負向階段。
18	期末考試週 Final Exam	

教學策略 Teaching Strategies

- 課堂講授 Lecture
 分組討論 Group Discussion
 參觀實習 Field Trip
 其他 Miscellaneous: 課堂操作

教學創新自評 Teaching Self-Evaluation

創新教學(Innovative Teaching)

- 問題導向學習(PBL)
 團體合作學習(TBL)
 解決導向學習(SBL)
 翻轉教室 Flipped Classroom
 磨課師 Moocs

社會責任(Social Responsibility)

- 在地實踐 Community Practice
 產學合作 Industry-Academia Cooperation

跨域合作(Transdisciplinary Projects)

- 跨界教學 Transdisciplinary Teaching
 跨院系教學 Inter-collegiate Teaching

- 業師合授 Courses Co-taught with Industry Practitioners

其它 other:

學期成績計算及多元評量方式 Grading & Assessments

配分項目 Items	配分比例 Percentage	多元評量方式 Assessments							
		測驗 會考	實作 觀察	口頭 發表	專題 研究	創作 展演	卷宗 評量	證照 檢定	其他
平時成績 General Performance									
期中考成績 Midterm Exam	0%								心理測驗
期末考成績 Final Exam	0%								學習回顧
作業成績 Homework and/or Assignments	50%								
其他 Miscellaneous (_____)	50%								課堂操作

評量方式補充說明
Grading & Assessments Supplemental instructions

教科書與參考書目 (書名、作者、書局、代理商、說明)
Textbook & Other References (Title, Author, Publisher, Agents, Remarks, etc.)

1. 木村佳世子 (2007) 圖解NLP深層溝通 新北市：世茂
2. 加藤聖龍 (2009) NLP超強溝通術 台北市：如果
3. 千葉英介 (2017) NLP翻轉說話術 新北市：世茂
4. Bandler, R. and J. Grinder (1982) Reframing: Neuro-Linguistic Programming and the Transformation of Meaning.
5. Andreas, C. and S. Andreas (1987) Change Your Mind and Keep the Change: Advanced NLP Submodalities Interventions.
6. Jacobson, S. (1996) Solution States: A Course in Solving Problems in Business with the Power of NLP.
7. Bandler, R. (2008) Get the Life You Want: The Secrets to Quick and Lasting Life Change with Neuro-Linguistic Programming. (理查·班德勒 (2010) 自我轉變的驚人秘密 台北市：方智)
8. Chapman, G. (2004) The Five Love Languages for Singles. (蓋瑞·巧門 (2006) 男孩 v.s 女孩：5種愛之語 台北市：基督中國主日)
9. Hendrix, H. (1988) Getting the Love You Want: A Guide for Couples. (哈維爾·韓瑞斯 (1991) 相愛一生：談夫妻相處之道 台北市：聯經)
10. Hendrix, H. (1995) The Personal Companion. (哈維爾·漢瑞克斯 (1998) 背叛單身不後悔 台北市：生命潛能)
11. Richo, D. (2002) How to Be an Adult in Relationships: The Five Keys to Mindful Loving. (大衛·里秋 (2009) 以愛之名，我願意：開啟親密關係的五把鑰匙 台北市：心靈工坊)
12. Richo, D. (1991) How to Be an Adult: A Handbook for Psychological and Spiritual Integration. (大衛·里秋 (2012) 回歸自我：活出獨立的內在和成熟的愛 台北市：啟示)
13. Richo, D. (2010) Daring to Trust: Opening Ourselves to Real Love and Intimacy. (大衛·里秋 (2013) 新人的療癒力：相信自己敞開自我，擁抱真正的愛與親密 台北市：啟示)
14. Richo, D. (1997) When Love Meets Fear: Becoming Defense-less and Resource-full. (大衛·里秋 (2013) 當恐懼遇見愛：療癒害怕的內在小孩，找回無懼的愛 台北市：啟示)
15. Gottman, J. M. (2001) The Relationship Cure: A Five-Step Guide for Building Better Connections with Family, Friends, and Lovers. (約翰·高曼 (2004) 關係療癒：建立良好家庭、友誼，情感五步驟 台北市：張老師)
16. Gottman, J. M. (1999) The Seven Principles for Making Marriage Work. (約翰·高曼 (2016) 七個讓愛延續的方法 台北市：遠流)

課程教材網址 (教師個人網址請列在本校內之網址)
Teaching Aids & Teacher's Website (Personal website can be listed here.)

其他補充說明 (Supplemental instructions)