

朝陽科技大學 092學年度第1學期教學大綱
Adjustment and Mental Health 適應與心理衛生

| | | | |
|---------------|---|---------------------------|---|
| 當期課號 | 9703 | Course Number | 9703 |
| 授課教師 | 翁樹澍 | Instructor | WONG,SHU SHU |
| 中文課名 | 適應與心理衛生 | Course Name | Adjustment and Mental Health |
| 開課單位 | 生活與生涯類(進) | Department | |
| 修習別 | 選擇必修 | Required/Elective | Topics in Career and Social Skills |
| 學分數 | 2 | Credits | 2 |
| 課程目標 | 了解心理健康的意義及學習增進心理健康的方法 | Objectives | To understand the meanings and definitions of mental health . Also, Learn to improve the methods of personal mental health . |
| 教材 | 理論講述、分組報告討論、錄影帶賞析 | Teaching Materials | Lectures, Class discussion, Student presentations |
| 成績評量方式 | <p>(一) 平時成績.....40% 課堂參與、出缺席狀況</p> <p>1.全學期點名十次，缺席一次扣學期總分1.5分。</p> <p>2.遲到、早退一次扣學期總分0.5分。</p> <p>(二) 分組報告.....30%</p> <p>1.自第四週起共分十二組（2-3人一組），依照教學進度表上所列授課單元，挑選您們有興趣的單元，準備45分鐘的口頭報告。power point需於上課前一週e-mail給老師並於前一週下課時找老師討論，以作修正補充。</p> <p>2.第二節上課由同學自由題問討論，由報告組同學負責回答，老師作補充講評</p> <p>3.口頭報告成績由同學互評</p> <p>(三) 期末報告.....30%</p> <p>1.字數3000字以上，手寫者600字稿紙橫寫，打字者A4。第十五週（12/29）交準時繳交、符合要求者70分起算，每提早一週交加10分、每延後一週交扣十分，以此類推。</p> <p>2.由本學期上課所討論的心理衛生相關主題中，找一個您個人有興趣的主題，討論其心理學相關的論述、研究、以及您個人學習前後，在此一議題上的轉變</p> | Grading | Class participation 40%, Student presentations 30%, final term paper 30% |
| 教師網頁 | - | | |
| 教學內容 | <p>本課程在認知方面探討:壓力、適應、人類行為的決定因素、自我概念與自尊、性別角色、壓力與焦慮、結交朋友、婚姻及其他親密關係、人類性行為、適應不良、適應不良的治療、攻擊與暴力、環境、自我協助的調適途徑、人生意義的追尋等心理衛生基本概念；在技能方面：學習逐步鬆弛法、呼吸法、冥想法、想像法、思考中斷法、駁倒非理性的想法等壓力調適技巧；在情意方面：透過電影的賞析觸動心靈，體會適應與心理衛生的真諦，學會做一個優游於工作、愛、遊樂中、身心健康的生活贏家。</p> | Syllabus | <p>What does it mean to be well-adjusted and mentally healthy? How is this achieved and what factors play a role -- positively and negatively. What is the practical significance of these issues on a day-to-day basis and can they be used to promote self-awareness?</p> |

尊重智慧財產權，請勿非法影印。