朝陽科技大學 093學年度第2學期教學大綱
Adjustment and Mental Health 適應與心理衛生

當期課號	2117	**Course Number**	2117
授課教師	汪淑媛	**Instructor**	WANG,SHU YUAN
中文課名	適應與心理衛生	**Course Name**	Adjustment and Mental Health
開課單位	社會工作系(四日)二A	**Department**	
修習別	選修	**Required/Elective**	Elective
學分數	2	**Credits**	2
課程目標	如何界定「適應」？如何評量「心理衛生」？如何達到適應的境界？如何發展健康的心理？心理衛生對我們生命有什麼影響？有哪些關鍵性因素影響適應？影響心理衛生？這一連串的問題將逐步在課堂上討論。教學目標除了學習適應與心理衛生之心理及社會基礎外，同學也將運用理論，實際自我評量。	**Objectives**	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?
教材	參、指定教科書： 林彥妤，郭利百加 等譯（1994），心理衛生。台北：桂冠。 汪淑媛譯（2002），佛洛伊德與僞記憶症候群。台北：貓頭鷹出版社。 肆．參考書目 曾華源，郭靜晃譯（2000），健康心理管理 。台北：揚智。 蕭仁釗，林耀盛，鄭逸如譯（1997），健康心理學。 台北：桂冠。 俞筱鈞譯（1996），適應與心理衛生。台北：揚智。	**Teaching Materials**	
成績評量方式	一、課堂提問並積極參與討論（20%） 三、心理衛生自我觀察評量報告(40%)。 四、期末考試（30%）	**Grading**	Class participation 10%, Student presentations 20%, Weekly journal of emotional experience 40%, final exam 30%
教師網頁	_		
教學內容	如何界定「適應」？如何評量「心理衛生」？如何達到適應的境界？如何發展健康的心理？心理衛生對我們生命有什麼影響？有哪些關鍵性因素影響適應？影響心理衛生？這一連串的問題將逐步在課堂上討論。教學目標除了學習適應與心理衛生之心理及社會基礎外，同學也將運用理論，實際自我評量。	**Syllabus**	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?

尊重智慧財產權，請勿非法影印。