朝陽科技大學 094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	0117	Course Number	0117
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(日)	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	林彥妤、郭利百加等譯（民86）心理衛生：現代生活的心理適應。台北市桂冠圖書公司。	Teaching Materials	
成績評量方式	（一）平時成績……40% 課堂參與、出缺席狀況 1.全學期點名十次，缺席一次扣學期總分1.5分。 2.遲到、早退一次扣學期總分0.5分。 （二）分組報告……30% 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。 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 3.口頭報告成績由同學互評 （三）期末報告……30% 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。 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	Grading	Class participation 40%, Student presentations 30%, final term paper 30%
教師網頁			
教學內容	本課程在認知方面探討:壓力、適應、人類行爲的決定因素、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、人類性行爲、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。	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。