朝陽科技大學 094學年度第1學期教學大綱
Self-Exploration 自我探索

當期課號	2217	Course Number	2217
授課教師	陳斐虹	Instructor	CHEN,FEI HUNG
中文課名	自我探索	Course Name	Self-Exploration
開課單位	社會工作系(四日)一A	Department	
修習別	選修	Required/Elective	Elective
學分數	2	Credits	2
課程目標	我們總以爲自己最瞭解自己。也許，我們清楚我們想要別人怎麼看我們，知道別人要我們成爲什麼樣的人，或害怕成爲哪種人，但是，我們真的知道我們是誰嗎？答案是否定的。 事實上，現代心理學一再告訴我們，我們對自己的瞭解充滿了無知。本課程將運用夢、心理學理論、冥想、身體動作、以及互動討論，使學生能探索他們的潛意識，增進自我瞭解與問題解決能力。	Objectives	The one thing we assume we know the most about is ourselves. We may know who we"d like other people to think we are, who others have told us we should be, or who we"re afraid we"ll become.? But do we actually know who we are?? No.? Modern psychology tells us we do not.? It is, in fact, the area of our greatest and most complete ignorance. This course will employ dreams, psychological theories, meditations, body techniques, and class discussion to enable students to explore their own unconscious mind and facilitate their abilities of self-understanding and problem solving.
教材	【A】Corey, G., & Corey, M. S. (1998) I Never Knew I Had a Choice. 李茂興譯 (民87) 追求未來與過去。弘智文化事業有限公司。 【B】王行 (民83) 家族歷史與心理治療：家庭重塑實務篇。心理出版社。	Teaching Materials	
成績評量方式	期中考（20% ）、作業（45% ）、期末考（25% ） 隨堂參與（10% ） 註：作業要求 一、繳交基本資料卡：姓名、系級、連絡方式、修課動機與期待及貼上照片【作業一，5% 】 二、製作自我成長手冊--以A4紙張製作一本記錄自己成長的手冊，手冊之內容主角爲自己，內容包括以下：（1）自我介紹—我的成長史＋我的大學生活（貼上照片）【作業二，10% 】。 （2）於每一主題探討後，依課程內容對自我做一檢核，以個人對此主題的心得及對自我的發現與了解寫心得，約500字即可，並放入手冊中。【作業三-六，20% 】（3）自我統整：最後依本學期學習內容重新對自己做一番省思與了解並寫成報告，約2000字即可【作業七，10% 】。 ＊請依規定日期交作業，以A4紙張書寫，電腦打字或手寫均可，惟需字體工整。 ＊上課前請事先預習閱讀材料，並於上課時提出疑問或心得。	Grading	Mid-exam(20%)）、Assignment(45% ）、Final-exam(25% ）discussing in class（10% ）
教師網頁	-		
教學內容	1.瞭解個人不同面貌。 2.探索個人成長史。 3.探索個人與家庭的關係。 4.探索個人的人際、兩性、情緒、生命等議題。	Syllabus	1.To understand style of human being. 2.To explore history of personnal. 3.To explore family relationship . 4.To explore the personal issue about interpersonal relationship、gender、emotion and life etc.

尊重智慧財產權，請勿非法影印。