

朝陽科技大學 095學年度第1學期教學大綱
Self-Exploration 自我探索

當期課號	3801	Course Number	3801
授課教師	林明寬	Instructor	LIN,MING KUAN
中文課名	自我探索	Course Name	Self-Exploration
開課單位	社會工作系(四在)一B	Department	
修習別	選修	Required/Elective	Elective
學分數	2	Credits	2
課程目標	我們總以為自己最瞭解自己。也許，我們清楚我們想要別人怎麼看我們，知道別人要我們成為什麼樣的人，或害怕成為哪種人，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	1.黃慧真、簡麗姿、陳嘉鳳譯 (2005)：生命抉擇與個人成長。台北市：雙葉書廊。 2.葉彥君譯 (2002)：公主向前走。台北市：方智出版社。 3.王石珍譯 (2000)：為自己出征。台北市：方智出版社。	Teaching Materials	0
成績評量方式	書面報告：30% 分享報告：40% 對他人的回應：30% 出席狀況：採取不定時點名，點名當時未到者以缺席論，不另行補點，每缺席乙次於期末時扣學期總成績 5 分。	Grading	0
教師網頁	-		
教學內容	09/23：課程介紹與分組 09/30：自我探索的面向、工具與方法 10/07：畫出自我的圖像與自我介紹 10/14：我的成長歷程曲線 10/21：最重要、最快樂與最想忘掉的經驗 10/28：優點轟炸與面對缺點 11/04：你認為別人眼中的你的圖像 11/11：賴氏人格測驗、解釋與討論 11/18：影片欣賞 11/25：價值量表施測與討論 12/02：價值拍賣會 12/09：我的性愛(情)觀 12/16：我的婚姻與家庭觀 12/23：我最不能接受的事 12/30：對自己未來的期許與相關的行動 01/06：如果人生可以重來... 01/13：課程回顧	Syllabus	1.To understand style of human being. 2.To explore history of personal. 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。