朝陽科技大學 095學年度第2學期教學大綱
Mental Health 心理衛生

當期課號	9064	Course Number	9064
授課教師	張曉佩	Instructor	CHANG,HSIAO PAI
中文課名	心理衛生	Course Name	Mental Health
開課單位	生活智能課群(進)	Department	
修習別	選擇必修	Required/Elective	Topics in Life, Society ,and Science
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	王以仁、林淑玲、駱芳美(民95)。心理衛生與適應(第2版)。台北：心理。	Teaching Materials	
成績評量方式	一、課堂參與(30%)：準時出席、課堂參與。 二、個別報告(30%)：選擇三篇關於心理衛生的時事新聞閱讀，撰寫心得報告，並於期中考週進行口頭報告。 三、期末報告(40%)：選擇一個相關主題(壓力、情緒、家庭、自我成長等)，撰寫專題報告。	Grading	1.class participation(30%):attendance and involved 2.individual paper(30%):reading three papers about mental health, writing individual paper and presentation 3.final paper(40%):seclect one topic about mental health and writing paper
教師網頁			
教學內容	一1.課程定向2.心理衛生的意義、目的與演變 二、挫折與衝突 三、角色、壓力與適應 四、焦慮與憂鬱 五、憤怒與攻擊 六、人格特質、思考方式與心理適應 七、情緒與心理適應 八、異常行爲的定義與類別 九、期中考週 十、人際關係與心理適應(一) 十一、人際關係與心理適應(二) 十二、感情、婚姻與家庭生活 十三、生涯發展 十四、工作與休閒 十五、自我成長與實現(一) 十六、自我成長與實現(二) 十七、期末考週	Syllabus	1.(1)orientation(2)the meaning, goal and evolution of mental health 2.frustration and conflict 3.role, stress and adjustment 4.anxiety and depression 5.anger and aggression 6.personality, thinking style and mental adjustment 7.emotion and mental adjustment 8.the meaning and category of abnormal behavior 9.middle exam 10.interpersonal relationship and mental adjustment(1) 11.interpersonal relationship and mental adjustment(2) 12.marriage and family 13.carrer development 14.work and leisure 15.self-growth and accomplishment(1) 16.self-growth and accomplishment(2) 17.final exam

尊重智慧財產權，請勿非法影印。