朝陽科技大學 095學年度第2學期教學大綱
Self-Exploration and Growth 自我探索與成長

當期課號	9065	Course Number	9065
授課教師	張馥媛	Instructor	CHANG,FU YUAN
中文課名	自我探索與成長	Course Name	Self-Exploration and Growth
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	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。	Objectives	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.
教材	指定教課書：黃惠真譯（2005），生命抉擇與個人成長。台北：雙葉書廊。參考書目：張美惠譯（2003），做自己的心理管家。台北：張老師文化事業股份有限公司。洪蘭譯（2003），真實的快樂。台北：遠流出版事業股份有限公司。賴美惠譯（1994），如何轉弱爲強。台北：遠流出版事業股份有限公司。吳靜吉著（2004），青年的四個大夢。台北：遠流出版事業股份有限公司。教育部（民86），面對壓力-身心健康管理手冊。錚鄭振煌譯（2006），西藏生死書（修訂版）。台北：張老師文化。	Teaching Materials	
成績評量方式	一、出席紀錄（30%）二、上課積極參與討論（15%）三、期中報告（25%）四、期末報告（30%）	Grading	1.attending record(30%) 2.discussion(15%) 3.midterm report(25%) 4.final report(30%)
教師網頁			
教學內容	本課程的重點是，幫助我們認清阻礙個人的創造力及生產力之障礙，並試著去找出排除這些障礙的方法，以及重新有意識地爲自己做出修正個人態度和行爲的選擇。課程進行方式含上課講授、雙向交流、小組研討及分享、心理測驗之自我評估、課後家庭作業等。	Syllabus	The main focus of this course is to help students identify the hindrance to individual creavity and productivity,find out ways of eliminating these obstacles,and consciously have alternatives to correct individual attitude and behavior. This course will include course instructor's lecture,students' feedback(Q and A),group discussion and sharing,self administration of psychological tests,and assigned homework.

尊重智慧財產權，請勿非法影印。