朝陽科技大學 096學年度第2學期教學大綱
Mental Health 心理衛生

當期課號	9084	Course Number	9084
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	心理與自我成長課群(進)	Department	
修習別	選擇必修	Required/Elective	Topics in Psychology and Self Growth
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、期末考(40%)：解釋名詞與問答題。	Grading	1.class participation(30%):attendance and involved2.individual paper(30%):reading three papers about mental health, writing individual paper and presentation3.final exam(40%) 。
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、情緒與心理適應七、異常行爲的定義與類別（一） 八、異常行爲的定義與類別（二） 九、電影賞析（一） 十、電影賞析（二）與分組討論 十一、人際關係與心理適應 十二、感情、婚姻與家庭生活 十三、生涯發展（一） 十四、生涯發展（二） 十五、工作與休閒 十六、自我成長與實現 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.movie(1) 10.movie(2) and group discussion 11.interpersonal relationship and mental adjustment 12.marriage and family 13.carrer development(1)14.carrer development(2) 15. work and leisure 16.self-growth and accomplishment 17.final exam

尊重智慧財產權，請勿非法影印。