朝陽科技大學 097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	0125	Course Number	0125
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	心理與自我成長課群(日)	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	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：洪蘭譯（2000），講理就好。台北：遠流出版事業股份有限公司。洪蘭譯（2003），知書達理。台北：遠流出版事業股份有限公司。蕭仁釗等譯（1997），健康心理學。台北：桂冠圖書公司。董氏基金會（2003），放輕鬆VCD。洪蘭譯（2003），真實的快樂。台北：遠流出版事業股份有限公司。洪蘭譯（2006），養男育女調不同。台北：遠流出版事業股份有限公司。孫儷文譯（2003），一次就愛對。台北：天下遠見出版股份有限公司。鄭振煌譯（2006），西藏生死書（修訂版）。台北：張老師文化。陳芳智譯（1994），生死大事。台北：遠流出版事業股份有限公司。	Teaching Materials	
成績評量方式	一、出席紀錄（25%）二、上課積極參與討論（10%）三、期中報告Ⅰ（30%）四、期中報告Ⅱ（20%）五、期末考（15%）	Grading	1.attendance(25%) 2.disccusion in class(10%) 3.midterm report Ⅰ(30%) 4.midterm report Ⅱ(20%) 5.final examination(15%)
教師網頁	_		
教學內容	本課程是藉由對心理發展階段及其課題、健康管理、壓力調適、愛的了解與學習、有意義的關係、正向情緒與個人長處、性別差異、什麼是性、孤單與獨處、死亡與失落、個人生命意義與價值等主題的探索與分享，幫助我們看見可能造成我們的生命潛能未能全然發揮的盲點，試著對這些部分有所覺察，進而思考自己生命的其他可能性，並重新選擇不同的生命態度及行為模式，使自己能有更高程度的自我實現。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、電影欣賞、課後家庭作業等。	Syllabus	The objective of this course is to discuss and share opinions about topics of psychological development stages and its main tasks, gender differences, health management, stress regulation, understanding and learning of love, meaningful relationship, positive emotion and personal merits, what is sex, loneliness related issues, death and loss, life meaning and worth etc..To help us find the possible blind spots that might hinder us from developing our potential completely, try to be aware of them, think about any other possibility in our lives, find alternatives of our attitude and behaviors, and in order to have greater degree of self actualization. This course will include course instructor's lectures, 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。