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	9065	Course Number	9065
授課教師	張佩玲	Instructor	Chang,Pei Ling
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(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	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	1. 張春興（民80）。現代心理學—現代人研究自身問題的科學。台北：東華書局。 2. Alice Miller（2004）。幸福童年的秘密。（袁海嬰譯）。台北市：天下雜誌。（原著出版年：2004）。 3. Carl R. Rogers（1989）。成爲一個人： 一個治療者對心理治療的觀點。（宋文里譯）。台北市：桂冠（原著出版年：1961）。 4.John Bradshaw（1993）。家庭會傷人--自我重生的契機。（鄭玉英，趙家玉譯）。台北市：張老師文化。（原著出版年: 1993年） 5.Jock M., & Bennet W.（2005）。關係花園。（易之新譯）。台北市：心靈工坊文化。（原著出版年：1996）。 6.Laura Davis（2003）。和好再相愛－破裂關係的修復與重建。（張美惠譯）。台北市：張老師文化。（原著出版年：2002）。 7.Paulo Coelho（1997）。牧羊少年奇幻之旅。（周惠玲譯）。台北市：時報出版（原著出版年：1988年）。 8.Richard J. Light（2002）。哈佛經驗－如何讀大學。（趙婉君譯）。台北市：立緒文化（原著出版年：2001年）。 9.Robert Fisher（1998）。爲自己出征。（王石珍譯）。台北市：方智出版社（原著出版年：1990年）。 10.Scott Peck（2003）。心靈地圖－追求愛與成長之路。（張定綺譯）。台北市：天下文化（原著出版年：1991年）。	Teaching Materials	1. 張春興（民80）。現代心理學—現代人研究自身問題的科學。台北：東華書局。 2. Alice Miller（2004）。幸福童年的秘密。（袁海嬰譯）。台北市：天下雜誌。（原著出版年：2004）。 3. Carl R. Rogers（1989）。成爲一個人： 一個治療者對心理治療的觀點。（宋文里譯）。台北市：桂冠（原著出版年：1961）。 4.John Bradshaw（1993）。家庭會傷人--自我重生的契機。（鄭玉英，趙家玉譯）。台北市：張老師文化。（原著出版年: 1993年） 5.Jock M., & Bennet W.（2005）。關係花園。（易之新譯）。台北市：心靈工坊文化。（原著出版年：1996）。 6.Laura Davis（2003）。和好再相愛－破裂關係的修復與重建。（張美惠譯）。台北市：張老師文化。（原著出版年：2002）。 7.Paulo Coelho（1997）。牧羊少年奇幻之旅。（周惠玲譯）。台北市：時報出版（原著出版年：1988年）。 8.Richard J. Light（2002）。哈佛經驗－如何讀大學。（趙婉君譯）。台北市：立緒文化（原著出版年：2001年）。 9.Robert Fisher（1998）。爲自己出征。（王石珍譯）。台北市：方智出版社（原著出版年：1990年）。 10.Scott Peck（2003）。心靈地圖－追求愛與成長之路。（張定綺譯）。台北市：天下文化（原著出版年：1991年）。
成績評量方式	1.出席紀錄及課堂討論參與（20%）。 2.自我覺察週記書面報告（30%） 3.期中報告（20%） 4.期末報告（個人生命史）（30%)	Grading	1.class attendance(20%) 2.homework(30%) 3.midterm reoprt(20%) 4.final paper(30%)
教師網頁	-		
教學內容	1.透過心理學的知識與體驗活動，協助學生從個人生活經驗當中探索自己的生命歷程。 2.協助學生瞭解自己的性向、性格、興趣、需求和價值觀。 3.透過課堂討論與自我覺察體驗個人的成長，思考生命中的可能性，進而邁向自我整合。	Syllabus	The purpose of this course is to explore the personal issue about interpersonal relationship、gender、emotion and life etc. In this course ,We try to improve the ability of self-awareness, and think about any other possibility in our lives.

尊重智慧財產權，請勿非法影印。