朝陽科技大學 098學年度第1學期教學大綱
Self-Exploration and Growth 自我探索與成長

當期課號	0057	Course Number	0057
授課教師	劉麗薇	Instructor	LIU,LI WEI
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	講義、電影與參考資料	Teaching Materials	Handout、movie and related material
成績評量方式	a. 出席（20%） b. 學習筆記（30%） c. 期中報告（20%） d. 成長計畫書（30%)	Grading	1.Class attendance 20% 2.class report 30% 3.mid-term report 20% 4. Individual report 30%
教師網頁			
教學內容	1.自我概念 包括個人特質與興趣、個人價值觀、探索個人成長史等 2.自我管理 情緒模式、情緒與認知思考等心理學， 3.我的關係 家庭關係、朋友、兩性、工作 4.自我整合 未來的我	Syllabus	1.Self-concept：personality、value and interest 2.Self-management：emotion and stress 3.Interpersonal relationships：family、friends、romantic and work 4.Self-growth planning

尊重智慧財產權，請勿非法影印。