

**朝陽科技大學 099學年度第1學期教學大綱**  
**Self-Exploration and Growth 自我探索與成長**

<b>當期課號</b>	9034	<b>Course Number</b>	9034
<b>授課教師</b>	洪碧卿	<b>Instructor</b>	HUNG,PI CHING
<b>中文課名</b>	自我探索與成長	<b>Course Name</b>	Self-Exploration and Growth
<b>開課單位</b>	心理與自我成長課群(進)	<b>Department</b>	
<b>修習別</b>	選擇必修	<b>Required/Elective</b>	Topics in Psychology and Self Growth
<b>學分數</b>	2	<b>Credits</b>	2
<b>課程目標</b>	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。	<b>Objectives</b>	1.To understand style of human being. 2.To explore history of personal. 3.To explore family relationship . 4.To explore the personal issue about interpersonal relationship、gender、emotion and life etc.
<b>教材</b>	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)。	<b>Teaching Materials</b>	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)。
<b>成績評量方式</b>	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%)	<b>Grading</b>	1.class attendance(20%) 2.homework(30%) 3.midterm report(20%) 4.final paper(30%)
<b>教師網頁</b>	-		
<b>教學內容</b>	1.透過知識與體驗活動，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。4.課程進行方式含上課講授、影片、心理測驗、相片、圖畫、音樂、小組討論及分享等。	<b>Syllabus</b>	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。