朝陽科技大學 099學年度第2學期教學大綱
Adjustment and Mental Health 調適與心理衛生

當期課號	2233	**Course Number**	2233
授課教師	林明寬	**Instructor**	LIN,MING KUAN
中文課名	調適與心理衛生	**Course Name**	Adjustment and Mental Health
開課單位	社會工作系(四日)一B	**Department**	
修習別	選修	**Required/Elective**	Elective
學分數	2	**Credits**	2
課程目標	本課程主要是將心理學知識運用到日常生活領域，所以內容主要是從心理學的觀點說明生活的事件，諸如自我概念、壓力、人際關係、異常行爲、生活適應及自我成長等議題。課程目標在協助本身瞭解自己的生活問題並擁有較好的適應能力，並將協助社會工作者瞭解一般人的生活困境，有助於未來的專業助人工作。	**Objectives**	This class will introduce the knowledge of psychology that is related to everyday life, so it could help students know how to face and solve their own problems in life. We will discuss the issues about self-concept, pressure, interpersonal relationships, abnormal behaviors, life-adjustment and self-growth and so on. Students would realize the difficulties about life and learn skills for adopting the environment; in addition, as a social worker, they could improve their ability of helping people in professional work.
教材	指定教材： 心理衛生與適應(第二版，2006)。王以仁，林淑玲，以及駱芳美著。心理出版社。 參考教材： 你快樂嗎? 大學生的心理衛生(2008)。黃政昌主編。心理出版社。 健康心理管理(1998)。C. L. Kleinke著。曾華源，郭靜晃譯。揚智出版社。	**Teaching Materials**	Required: 心理衛生與適應(第二版，2006)。王以仁，林淑玲，以及駱芳美著。心理出版社。 Select: 你快樂嗎? 大學生的心理衛生(2008)。黃政昌主編。心理出版社。 健康心理管理(1998)。C. L. Kleinke著。曾華源，郭靜晃譯。揚智出版社。
成績評量方式	期中考 25% 期末考 25% 分組報告 30% 出席率 20%	**Grading**	Midterm: 25% Final exam: 25% Teamwork: 30% Attendance: 20%
教師網頁			
教學內容	一、心理衛生的意義與重要性 二、挫折與衝突 三、角色、壓力與其調適 四、焦慮與憂鬱 五、憤怒與攻擊 六、人格特質、思考方式、情緒與心理衛生 七、異常行爲 八、人際關係 九、感情，婚姻與家庭生活 十、生涯發展 十一、工作與休閒 十二、自我成長與實現	**Syllabus**	1. The meaning and importance of mental health 2. Frustrations and conflicts 3. Roles, stress and adaptation 4. Anxiety and depression 5. Anger and attack 6. Traits, thoughts, emotions and mental health 7. Abnormal behavior 8. Interpersonal relationship 9. Love, marriage and family 10. Career 11. Work and leisure 12. Growth and self-fulfillment

尊重智慧財產權，請勿非法影印。