朝陽科技大學 099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	9057	Course Number	9057
授課教師	洪碧卿	Instructor	HUNG,PI CHING
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。	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。