

朝陽科技大學  
100學年度第2學期教學大綱

當期課號	9065	中文科名	自我探索與成長
授課教師	黃馥珍	開課單位	通識教育中心
學分數	2	修課時數	2
開課班級	四年制0年級 K班		
修習別	校訂必修(心理與自我成長課群)		
類別	一般課程		

本課程與系所培養學生核心能力關聯度	高度關聯	中高關聯	中度關聯	中低關聯	低度關聯
藝文涵養與溝通能力。		✓			
終身學習與獨立思考能力。		✓			
社會關懷與互助合作能力。		✓			
科技應用與問題解決能力。			✓		

**本課程培養學生下列知識：**

協助學生從個人生活經驗當中探索自己的生命歷程；瞭解自己的性別、情緒和生命議題。透過課堂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。

- 1.瞭解個人不同面貌
- 2.探索個人成長史
- 3.覺察個人與家庭的關係
- 4.認識個人的生命議題

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.

**每週授課主題**

- 第01週：課程介紹與多元智能介紹
- 第02週：我是誰？-認識自我概念
- 第03週：我的童年與青春期-我的生命線
- 第04週：身體意識-畫我身體
- 第05週：認識情緒及情緒ABC理論
- 第06週：壓力與處理(一)-我的壓力源
- 第07週：壓力與處理(二)-放鬆訓練
- 第08週：影片欣賞與討論(一)
- 第09週：原生家庭-我的家庭圖
- 第10週：家庭的影響及家庭規則-我的家庭大事紀
- 第11週：重要他人-我的影響倫
- 第12週：人際關係-我的朋友圈與溝通型態
- 第13週：兩性與愛-我的兩性交往經驗
- 第14週：價值觀探討-我所重視的事
- 第15週：死亡與生命目標-我我經歷的死亡經驗與啓示
- 第16週：人格特質的不同面向-我的人格特質及優缺點
- 第17週：我喜歡我自己-數算我的幸福
- 第18週：我的故事及影片欣賞及討論(二)

**成績及評量方式**

- 口頭報告：15%
- 學習態度：15%
- 平時作業及出席：45%
- 期末統整報告：25%

**證照、國家考試及競賽關係**

本課程無證照、國家考試及競賽資料。

**主要教材**

2.黃慧真、簡麗姿、陳嘉鳳(譯) (2006)。生命抉擇與個人成長。台北：雙葉書廊。(教科書)

**參考資料**

書名：100種增強自我概念的方法 作者：.童宣（譯） 出版年(西元)：2001 出版社：洪業文化

#### 建議先修課程

本課程無建議先修課程

#### 教師資料

教師網頁：<http://www.cyut.edu.tw/~huoishin/>

E-Mail：[huoishin@cyut.edu.tw](mailto:huoishin@cyut.edu.tw)

Office Hour：

分機：

[關閉](#) [列印](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。