

朝陽科技大學
101學年度第1學期教學大綱

| | | | |
|------|-----------------|------|--------------|
| 當期課號 | 0211 | 中文科名 | 自我探索與成長 |
| 授課教師 | 張馥媛 | 開課單位 | 通識教育中心 |
| 學分數 | 2 | 修課時數 | 2 |
| | | 開課班級 | 日間部四年制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：課綱簡介，授課方式說明，成績計算方式，請假規則。
- 第02週：改變與自我成長理論（Maslow的自我實現人格特質及其他心理學成長理論）
- 第03週：艾瑞克森的人格發展階段--嬰兒期、童年早期、學前時期、學齡期、青少年期
- 第04週：艾瑞克森的人格發展階段--成年期、成年中期、老年期
- 第05週：我的健康概念—身心健康管理策略
- 第06週：壓力管理--壓力的來源，壓力的反應，壓力與性格的關係
- 第07週：期中報告（一）
- 第08週：家庭與個人，探索家庭溝通模式
- 第09週：什麼是愛？愛的意義與學習
- 第10週：心靈伴侶與成熟的愛
- 第11週：正向情緒--什麼是真實的快樂
- 第12週：正向情緒的外在因素與內在因素，個人認知模式與正向情緒
- 第13週：正發揮個人長處與正向情緒，個人正向特質與強項
- 第14週：從心理學看性別特質與兩性差異
- 第15週：期中報告（二）
- 第16週：死亡與失落，學習面對孤單
- 第17週：學期末自我統整
- 第18週：期末考

成績及評量方式

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.生命抉擇與個人成長(教科書)

參考資料

- 書名：一次就愛對 作者：孫麗文（譯） 出版年(西元)： 出版社：天下遠見
- 書名：真實的快樂 作者：洪蘭（譯） 出版年(西元)： 出版社：遠流
- 書名：學習樂觀樂觀學習 作者：洪蘭（譯） 出版年(西元)： 出版社：遠流
- 書名：養男育女調不同 作者：洪蘭（譯） 出版年(西元)： 出版社：遠流

書名：腦內乾坤-男女有別，其來有自 作者：洪蘭（譯） 出版年(西元)： 出版社：遠流
書名：西藏生死書（修訂版） 作者：鄭振煌（譯） 出版年(西元)： 出版社：張老師

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/~faith88/>

E-Mail： faith88@cyut.edu.tw

Office Hour：

分機：

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。