

**朝陽科技大學**  
**101學年度第1學期教學大綱**

當期課號	9074	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：09/17課程介紹及認識心理學
- 第02週：09/24 心理學對人的看法
- 第03週：10/01 自我概念與潛意識對自我的影響
- 第04週：10/08 生命的發展與人格
- 第05週：10/15 自我認同與自我防衛
- 第06週：10/22 我與我的身體
- 第07週：10/29 我與我的價值觀
- 第08週：11/05 我與我的情緒
- 第09週：11/12 影片欣賞與討論
- 第10週：11/19 我與我的壓力
- 第11週：11/26 壓力調適
- 第12週：12/03 我與我的人際
- 第13週：12/10 人際與溝通
- 第14週：12/16 我與我的家
- 第15週：12/24 我與異性的關係
- 第16週：12/31人活著為了什麼
- 第17週：01/07 疼愛自己
- 第18週：01/14 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.黃慧真、簡麗姿、陳嘉鳳(譯)(2012)。生命決抉擇與個人成長。台北：雙葉書廊。(教科書)
- 3.路洛.高旭藩(編譯)(2012)。心理學—日常生活中的應用。台北：洪葉。(教科書)
- 4.江奇忠(譯)(2010)。快樂幸福心理學。台北：稻田。(教科書)

**參考資料**

本課程無參考資料!

## 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/~/>

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

Office Hour：

分機：

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。