

朝陽科技大學
101學年度第2學期教學大綱

| | | | |
|------|-----------------|------|---------|
| 當期課號 | 9082 | 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：課程介紹及認識心理學
- 第02週：心理學對人的看法
- 第03週：自我概念與潛意識對自我的影響
- 第04週：生命的發展與人格
- 第05週：自我認同與自我防衛
- 第06週：我與我的身體
- 第07週：我與我的價值觀
- 第08週：我與我的情緒
- 第09週：影片欣賞與討論
- 第10週：我與我的壓力
- 第11週：壓力調適
- 第12週：我與我的人際
- 第13週：人際與溝通
- 第14週：我與我的家
- 第15週：我與異性的關係
- 第16週：人活著為了什麼
- 第17週：疼愛自己
- 第18週：期末考

成績及評量方式

- 學習態度：30%
期中報告：30%
期末考試：40%

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

- 1.黃慧真、簡麗姿、陳嘉鳳(譯)(2012)。生命抉擇與個人成長。台北：雙葉書廊。(教科書)
- 2.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)
- 3.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

Office Hour：

分機：

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。