

**朝陽科技大學**  
**102學年度第2學期教學大綱**

當期課號	3491	中文科名	調適與心理衛生
授課教師	洪健胤	開課單位	社會工作系
學分數	2	修課時數	2
修習別	專業選修	開課班級	四年制1年級 A班
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
社會工作專業理論知識之瞭解能力。		✓			
社會工作專業實務執行能力。			✓		
社會工作研究評估與資訊應用之能力。			✓		
溝通協調與團隊工作能力。	✓				
多元思維與人文關懷能力。			✓		
自主終生學習與創新能力。		✓			
社會工作倫理及社會正義使命認知能力。			✓		

**本課程培養學生下列知識：**

本課程主要是將心理學知識運用到日常生活領域，所以內容主要是從心理學的觀點說明生活的事件，諸如自我概念、壓力、人際關係、異常行為、生活適應及自我成長等議題。課程目標在協助本身瞭解自己的生活問題並擁有較好的適應能力，並將協助社會工作者瞭解一般人的生活困境，有助於未來的專業助人工作。

- 1.瞭解心理衛生相關概念
- 2.瞭解壓力成因及如何調適
- 3.學習人際關係適當的社交技巧
- 4.運用心理衛生的概念，協助當事人調適生活

This class will introduce the knowledge of psychology that is related to everyday life, so it could help students know how to face and solve their own problems in life. We will discuss the issues about self-concept, pressure, interpersonal relationships, abnormal behaviors, life-adjustment and self-growth and so on. Students would realize the difficulties about life and learn skills for adopting the environment; in addition, as a social worker, they could improve their ability of helping people in professional work.

**每週授課主題**

- 第01週：何謂心理衛生與心理健康？心理衛生與精神疾病的關係；心理衛生的工作內容；維護個人心理衛生的原則
- 第02週：壓力與常態適應之達成；何謂常態適應與常態行為？如何獲得常態適應？
- 第03週：壓力之本質；何謂壓力與來源？如何衡量壓力？壓力之負影響與正功能
- 第04週：壓力之適應；適應之意義與適應性反應之類型、壓力直接控制法、日常生活的適應
- 第05週：常態人格型態；何謂人格形態？單項特質人格之衡量；榮格五十年後之兩派理論
- 第06週：人生週期中的工作、愛與遊樂；人生各週期：人生週期發展模式、早期經驗與日後發展
- 第07週：人生各週期之愛；愛之意義與種類；愛所滿足之需要與適應；人生各週期之變
- 第08週：人生各週期之遊樂；遊樂之意義與種類；遊樂所滿足之需要；遊樂與適應；對遊樂之錯誤觀念
- 第09週：期中考試
- 第10週：影片欣賞與解析（由任課老師挑選與課程相關之影片，看完後由老師解析，同學則撰寫心得作為學習成績）
- 第11週：不同情境下之適應：情境一：常態適應；常態適應之主要、次要特質；如何保持常態適應
- 第12週：情境二：暫時性過度壓力之適應；第二類情境適應之主要與次要特質；在情境二時如何自助及助人
- 第13週：情境三：危機情境下的適應；危機的適應之個案實例；協助處於危機壓力下的人；協助處於危機壓力下的人
- 第14週：情境四：行為違常何謂行為違常與種類？如何協助行為違常患者？
- 第15週：常態適應對人生各週期之涵義；個人命運是否被性別、家庭背景，或種族所決定；維持自我尊嚴與個人生活效率
- 第16週：認識心理障礙疾患：「心理健康」及「心理障礙」之意涵；常見之心理障礙疾患、病因及治療
- 第17週：增進良好適應與心理健康守則：心理健康守則；心理健康保健之道
- 第18週：期末考試

**成績及評量方式**

- 期中考試：30%
- 期末考試：30%
- 學習心得或報告：30%

出席情形與學習態度：10%

#### 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. 書名：心理衛生 作者：賴倩瑜、陳瑞蘭、林惠琦、吳佳珍、沈麗惠◎著 出版社：揚智文化 ISBN：9578181051  
出版年：2000/02 版次：初版 (教科書)

#### 參考資料

書名：心理衛生 作者：陳瑞蘭、林惠琦、吳佳珍、沈麗惠◎著 出版年(西元)： 出版社：揚智文化 出版年(西元)：  
出版社：揚智文化  
書名： 作者：王以仁，林淑玲，駱芳美 出版年(西元)： 出版社：心理出版社

#### 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/~james/>  
E-Mail：[james@cyut.edu.tw](mailto:james@cyut.edu.tw)  
Office Hour：  
分機：

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。