朝陽科技大學
103學年度第2學期教學大綱

當期課號	0056			中文科名	心理衛生
授課教師	林以凱			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 1班
修習別	校訂必修(社會課群)				
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：

本課程將協助學生了解性別差異、環境系統人際關係、心理疾病、時間管理、生涯選擇與生涯價值觀等如何影響個人心理健康的發展。

1.了解身心發展、性別差異與環境系統對個人心理健康的影響
2.增進學生人際互動能力與提升處理親密關係議題的成熟度
3.介紹與探討常見的心理疾病以及相關心理衛生資源的整合運用，幫助學生正確了解各種常見的心理疾病
4.時間管理、生涯選擇與生涯價值觀等知識

The purpose of this class is to assist college students to realize how the differences of gender, ecological system, interpersonal relationships, mental disorders, time management, career development and career values influence individual mental health.

每週授課主題

第01週：課程說明
第02週：基本概念篇-1-大學生的內在世界
第03週：基本概念篇-2-自我意識與自我肯定
第04週：基本概念篇-3-大學生的壓力
第05週：基本概念篇-4-環境系統的影響
第06週：基本概念篇-5-實務團體討論與分享, 小組報告
第07週：人際關係篇-1-人際關係與內涵、溝通技巧、內心寂寞與孤獨
第08週：人際關係篇-2-人際衝突與困境、多元交友方式
第09週：人際關係篇-3-實務團體討論與分享, 小組報告
第10週：親密關係-1-關係之建立
第11週：親密關係篇-2-關係的經營
第12週：親密關係篇-3-關係變化的調適
第13週：親密關係篇-4-實務團體討論與分享, 小組報告
第14週：生涯成長篇-1-生活的價值、身心健康
第15週：生涯成長篇-2-時間管理
第16週：生涯成長篇-3-生涯發展與選擇、自我成長
第17週：生涯規劃篇-4-實務團體討論與分享, 小組報告
第18週：課程統整，實務經驗分享

成績及評量方式

團體討論與分享, 小組報告：60%
平時作業：20%
平時討論參與及出席：20%

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.你快樂嗎-大學生的心理衛生 黃政昌主編 心理出版社(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/~yklin/
E-Mail： yklin@cyut.edu.tw
Office Hour：
星期二,第3~4節,地點:G-432;
星期五,第3~4節,地點:G-432;
分機:4452

[關閉] [列印]

尊重智慧財產權，請勿不法影印。