

朝陽科技大學
105學年度第2學期教學大綱

當期課號	3494	中文科名	調適與心理衛生
授課教師	張子正	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能力指標關聯度：

核心能力	能力指標	高度關聯	中度關聯	低度關聯
社會工作專業理論知識之瞭解能力	心理行為分析能力。	✓		
多元思維與人文關懷能力	了解不同人口群的特殊需求與福利資源。			✓
多元思維與人文關懷能力	理解平權、反歧視、去汙名化之歷史脈絡與政策意涵。		✓	
自主終生學習與創新能力	自主學習能力。		✓	

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：課程定向與說明
- 第02週：人格測驗解釋與生活適應
- 第03週：有效的人際關係技巧_1
- 第04週：有效的人際關係技巧_2
- 第05週：智力測驗與解釋
- 第06週：智力的基本概念
- 第07週：天性教養對智力的影響
- 第08週：人格理論與心理調適_1
- 第09週：人格理論與心理調適_2
- 第10週：心理異常與防治_心理異常與憂鬱症
- 第11週：心理異常與防治_認識精神分裂症_1
- 第12週：心理異常與防治_認識精神分裂症_2
- 第13週：情緒管理與心理健康
- 第14週：作個快樂的EQ高手
- 第15週：做時間管理的好管家
- 第16週：有效讀書術與肌肉放鬆
- 第17週：靈性與心理衛生
- 第18週：休閒活動與心理衛生

成績及評量方式

- 口頭報告與經驗分享：30%
- 期中報告：40%
- 出席狀況：15%
- 平時表現：15%

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.心理衛生與調適王以仁心理出版社(教科書)

參考資料

本課程無參考資料!

建議先修課程

1.普通心理學

教師資料

教師網頁：<http://www.cyut.edu.tw/~robby822/>

E-Mail：robby822@cyut.edu.tw

Office Hour：

分機：

[關閉](#) [列印](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。