

朝陽科技大學
107學年度第1學期教學大綱

當期課號	0136	中文科名	心理衛生與自我成長
授課教師	洪銘國	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 0班		
修習別	校訂必修(涵養課群)		
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	關聯度		
		高度關聯	中度關聯	低度關聯
藝文涵養與溝通能力。	對藝術文學或音樂有基本的認識及興趣	✓		
藝文涵養與溝通能力。	能與他人溝通對於藝文方面的看法	✓		
終身學習與獨立思考能力。	能自行研究學習有興趣的事物	✓		
終身學習與獨立思考能力。	對議題能形成自己獨立的思考及判斷	✓		
社會觀懷與互助合作能力。	對社會的重要事件及議題有基本了解及關心	✓		

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。

- 1.1.針對心理衛生(相關身心症狀)之學習，個人獲得經驗之效益
- 2.2.針對多元性別之學習，個人獲得經驗之效益
- 3.3.針對心生涯探索之學習，個人獲得經驗之效益
- 4.4.就整體學習而言自我學習效益

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：課程介紹暨心理健康淺談
- 第02週：身體健康vs心理健康
- 第03週：精神分析探索自我
- 第04週：記憶與夢
- 第05週：意識與潛意識
- 第06週：認識情緒
- 第07週：正向情緒養成技巧
- 第08週：負面情緒處理技巧
- 第09週：期中報告：自我心理探索
- 第10週：人格、夢想與願景
- 第11週：自我實現與潛能開發
- 第12週：風險、困難評估與目標達成
- 第13週：個人成長計畫發展(教師個別與談)
- 第14週：個人成長計畫發展(教師個別與談)
- 第15週：個人成長計畫發展(教師個別與談)
- 第16週：個人成長計畫發展(教師個別與談)
- 第17週：個人成長計畫發表
- 第18週：個人成長計畫發表

成績及評量方式

- 課堂參與討論(含出席)：40%
- 期中報告：20%
- 期末個人成長計畫發展討論：10%
- 期末個人成長計畫書面繳交：15%
- 期末個人成長計畫發表：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.心理衛生理論與運用王連生台北：師大書苑1995(教科書)

參考資料

書名：Emotional intelligence. 作者：Daniel Goleman 出版年(西元)： 出版社：New York : Bantam Books
書名：Handbook of emotions. 作者：Lisa Feldman Barrett, Michael Lewis, Jeannette M. Haviland-Jones 出版年(西元)： 出版社：New York : Guilford Press.

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/~garryhung/

E-Mail：garryhung@cyut.edu.tw

Office Hour：

星期四,第1~2節,地點:G-305;

星期五,第7~8節,地點:G-305;

分機:

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。