

朝陽科技大學
107學年度第1學期教學大綱

當期課號	3473	中文科名	自我探索與社會工作生涯
授課教師	王婉如	開課單位	社會工作系
學分數	2	修課時數	2
		開課班級	四年制1年級 A班
修習別	專業選修		
類別	一般課程		

本課程培養學生下列知識：

自我探索與社會工作生涯是社會工作系的入門學科，協助學生探索個人的價值觀和人生哲學，並試探個人是否適合在社會工作專業領域中發展個人生涯。協助個人從不同向度探索自我，以達到瞭解自我、接納自我、肯定自我；以及認識社會工作專業生涯並提升專業敏感度、專業認同與自我生涯規劃相關知能並試探個人特質、性向、能力與助人專業工作的適配性。

- 1.學習自我探索的理論與方法
- 2.理解生涯規劃的相關知識及方法
- 3.對社會工作服務領域、專業分工有初步的初步認識
- 4.試探個人特質、性向、能力與助人專業工作的適配性

The one thing we assume we know the most about is ourselves. We may know who we'd like other people to think we are, who others have told us we should be, or who we're afraid we'll become.? But do we actually know who we are?? No.? Modern psychology tells us we do not.? It is, in fact, the area of our greatest and most complete ignorance. This course will employ dreams, psychological theories, meditations, body techniques, and class discussion to enable students to explore their own unconscious mind and facilitate their abilities of self-understanding and problem solving. The aim of this course is to introduce the basic factors of career, various of career, to realize the philosophy of life and vocation. Furthermore, assist student to adopt personal ability and value to develop the individual career map, otherwise the career of social work will be emphasized.

每週授課主題

- 第01週：課程說明、互相認識、我是誰、瞭解自我的重要性、瞭解自我與社會工作專業的關係
- 第02週：探索真實的自我、尋找自己的未來、讓我的夢想成真
- 第03週：成就者的搖籃、發展成就能量、登上成就舞台、為成就鋪路
- 第04週：培養自我想像力、發揮我的遠見能力、讓我的想像成為真實
- 第05週：認識壞習慣造成成就障礙、從良好習慣獲得成就報酬、建立超越障礙的個人意識
- 第06週：擬訂成長的目標、擴展你的思考領域、化你的目標為行動
- 第07週：屬於我自己的願景、成長的二部曲、成為生命的贏家
- 第08週：從相信自己開始、建立堅強自信的人格、發展肯定的自我
- 第09週：影片欣賞
- 第10週：期中考(影片討論與分享)
- 第11週：快樂從悅納自己開始、美好人生的催化劑、打開心靈之窗
- 第12週：進取心與敬業精神、在工作中成長、總要朝著上面往前走
- 第13週：為你一生的財富定位、打造財富的敲門磚、掌握財富的有效策略
- 第14週：回應成功的深切召喚、編寫我們的成長歌曲、讓我們成長目標實現
- 第15週：仰價值觀：對意義和目標的追尋、宗教/靈性和力量、行動的價值、包容多樣性、愛護地球
- 第16週：個人成長之路：持續探討自我之路、找出瞭解自己的方法
- 第17週：成長之路：探討自我、瞭解自己
- 第18週：期末考

成績及評量方式

平時作業：40%
期末報告：30%
出席：30%

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.自我探索與成長(初版)林仁和著揚智文化978-986-298-290-72018.04初版(教科書)

參考資料

書名：生命抉擇與個人成長(二版) 作者：張皓維 黃慧真 簡麗姿合譯 出版年(西元)：2012 出版社：雙葉書廊

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/~tiffany0621/>

E-Mail：tiffany0621@gmail.com

Office Hour：

分機：

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。