

朝陽科技大學
107學年度第1學期教學大綱

當期課號	9046	中文科名	心理衛生與自我成長
授課教師	李麗溫	開課單位	通識教育中心
學分數	2	修課時數	2
開課班級	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	高度關聯	中度關聯	低度關聯
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	✓		
社會觀懷與互助合作能力。	能與他人合作達成目標		✓	
科技應用與問題解決能力。	能自己尋求問題的解決方法		✓	

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. 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. 針對多元性別之學習，個人獲得經驗之效益
3. 針對心生涯探索之學習，個人獲得經驗之效益
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：課程簡介與定向
- 第02週：心理衛生的意義與內涵
- 第03週：性別差異、環境系統對心理健康的影響
- 第04週：人際關係、人際衝突與溝通技巧
- 第05週：網路交友
- 第06週：親密關係的經營、分手的調適歷程
- 第07週：焦慮與心理健康、憂鬱與心理健康
- 第08週：自殺與心理健康
- 第09週：影片欣賞與討論
- 第10週：認識與了解同性戀
- 第11週：時間管理與學習效率
- 第12週：生涯規劃的意義與內涵
- 第13週：生涯發展與選擇、生涯價值觀
- 第14週：分組報告I
- 第15週：分組報告II
- 第16週：分組報告III
- 第17週：分組報告IV
- 第18週：期末考

成績及評量方式

- 平時作業及出席：20%
- 分組報告：30%
- 期中報告：20%
- 期末考：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.你快樂嗎?大學生的心理衛生黃政昌心理出版社(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/~lwlee/>

E-Mail：lwlee@cyut.edu.tw

Office Hour：

分機:5057

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。