

朝陽科技大學
108學年度第2學期教學大綱

當期課號	9039	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
- 第02週：心理衛生的意義與內涵
- 第03週：談焦慮、憂鬱與心理健康
- 第04週：談自殺與心理健康
- 第05週：人際關係、人際衝突與溝通技巧
- 第06週：性別差異、環境系統對心理健康的影響
- 第07週：談親密關係的經營
- 第08週：談分手的調適歷程
- 第09週：影片欣賞與討論
- 第10週：認識與了解同性戀
- 第11週：談時間管理因應對心理健康的影響
- 第12週：談生涯規劃與心理衛生的影響
- 第13週：團體報告I
- 第14週：團體報告II
- 第15週：團體報告III
- 第16週：團體報告IV
- 第17週：期末考
- 第18週：期末檢閱

成績及評量方式

- 平時作業及出席：20%
團體報告：35%
期中報告：15%
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)
- 2.自製教材(自製教材)

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。