

朝陽科技大學
111學年度第2學期教學大綱

當期課號	0306	中文科名	心理健康與發展
授課教師	洪碧卿	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 5班
修習別	校訂選修		
類別	一般課程		

本課程培養學生下列知識：

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，有助於未來的工作與生涯發展。

- 1.瞭解心理健康相關概念
- 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

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.

每週授課主題

- 第01週：課程說明：課程設計、內容與考核說明。
- 第02週：現代生活的適應
- 第03週：自我與人格理論1
- 第04週：心理健康與社會資源
- 第05週：人際溝通與適應1
- 第06週：人際溝通與適應2
- 第07週：自我與人格理論2
- 第08週：放假
- 第09週：期中考試及衡鑑解測
- 第10週：壓力、創傷及因應歷程
- 第11週：焦慮、憂鬱與因應
- 第12週：同理心與助人技巧
- 第13週：心理疾病與心理治療1
- 第14週：心理疾病與心理治療
- 第15週：心理疾病案例1
- 第16週：心理疾病案例2
- 第17週：期末評量及衡鑑解測
- 第18週：期末校閱、檢核及心理健康案例

成績及評量方式

- 上課參與及出席：30%
- 期中考：35%
- 期末考：35%

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/~piching/>
E-Mail：piching@cyut.edu.tw
Office Hour：

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。