

朝陽科技大學  
112學年度第2學期教學大綱

當期課號	0251	中文科名	快樂人生
授課教師	劉麗薇	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：

透過正向心理學的概念與特色，引導學生培養正向心理素質與經驗，發掘自己潛能，建立積極進取的人生態度，在增進自我瞭解及人際互動過程中，提昇社會參與與服務精神，將所學知識與技能實際應用於未來人生經驗中，一方面擁有自己快樂人生，一方面建構幸福社會

- 1.認識正向心理學基本理念
- 2.建立自己正向積極的人生觀
- 3.培養個人社會參與與服務態度

Introduce the concepts of positive psychology to students and then to guide students to develop positive mental traits and experiences, explore their potential, to develop a positive attitude towards life, to promote self-understanding and social interaction for enhancing community involvement and service. Finally they will practice the application of knowledge and skills of the course in the future for having their own happier life and constructing a happier society.

每週授課主題

- 第01週：課程介紹
- 第02週：正向心理學
- 第03週：不快樂說
- 第04週：樂觀
- 第05週：快樂作業1
- 第06週：美德長處
- 第07週：快樂作業2
- 第08週：感恩行善
- 第09週：期中考
- 第10週：寬恕
- 第11週：快樂作業3
- 第12週：快樂關係--友情
- 第13週：快樂關係--兩性關係
- 第14週：快樂工作--職業探索
- 第15週：快樂人生--人生意義
- 第16週：快樂人生分享
- 第17週：快樂人生分享
- 第18週：期末檢討

成績及評量方式

- 出席：25%
- 個人作業：30%
- 分組討論：15%
- 平時表現：10%
- 期末報告：20%

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.ppt(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/~lwliu/>  
E-Mail：[lwliu@cyut.edu.tw](mailto:lwliu@cyut.edu.tw)  
Office Hour：  
分機：

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。