

重新查詢

友善列印

### 0971學期 課程基本資料

系所 / 年級	心理系 1年級	課號 / 班別	44U00007 / A
學分數	2學分	選 / 必修	必修
科目中文名稱	心理健康與自我成長	科目英文名稱	Mental health and personal growth
主要授課老師	林秀珍	開課期間	一學期
人數上限	62 人	已選人數	63人

### 起始週 / 結束週 / 上課地點 / 上課時間

第1週 / 第18週 / I106 / 星期3第05節  
第1週 / 第18週 / I106 / 星期3第06節

請各位同學遵守智慧財產權觀念；請勿非法影印。

### 教學綱要

一、教學目標(Objective) 介紹與心理健康相關重要概念，以及常見生活問題與困境，學習有效因應策略與問題解決方式，進而發展並提升個人問題處理的效能，促進心理健康與增進自我成長。

### 二、先修科目(Pre Course)

三、教材內容(Outline) 介紹與心理健康相關重要概念，以及常見生活問題與困境，學習有效因應策略與問題解決方式，進而發展並提升個人問題處理的效能，促進心理健康與增進自我成長。課程相關資訊以課程網頁(<http://asia.edu.tw/~hclin/>)公佈版本及第一週上課課堂宣布內容為最後正確版本。

### 四、教學方式(Teaching Method)

媒體運用、講授

### 五、參考書目(Reference)

2008/9/18	課程簡介	林秀珍
2008/9/25	第一章 個人學習與成長：導言	林秀珍
2008/10/2	第二章 回顧你的童年和青春	林秀珍
2008/10/9	第三章 成年期與自主	林秀珍
2008/10/16	第四章 你的身體與健康	林秀珍
2008/10/23	第五章 處理壓力	林秀珍
2008/10/30	第五章 處理壓力	林秀珍
2008/11/6	第六章 愛	林秀珍
2008/11/13	期中考	林秀珍

六、教學進度(Syllabi)

2008/11/20	第七章	關係	林秀珍
2008/11/27	第八章	做一個你想做的女人或男人	林秀珍
2008/12/4	第九章	性	林秀珍
2008/12/11	第十章	工作與休閒	林秀珍
2008/12/18	第十一章	孤單與獨處	林秀珍
2008/12/25	第十二章	死亡與失落	林秀珍
2009/1/1	第十三章	意義與價值觀	林秀珍
2009/1/8	第十四章	個人成長之道	林秀珍
2009/1/15	期末考		林秀珍

七、評量方式(Evaluation)

一. 君子之約: 上課禮儀之五不 1. 手機鈴聲不可響 2. 不可講電話 3. 不可打瞌睡 4. 不可聊天 5. 不可看報紙 二. 君子之約: 評分方式 1. 課堂討論或作業 (50%) 2. 期中 & 期末考 (50%) : 各佔 25%

八、講義位址(<http://>)

九、教育目標

重新查詢