

國立中興大學教學大綱

社會科學領域－心理與教育學群

課程名稱 (course name)	(中) 正向心理學				
	(Eng.) Positive Psychology				
開課系所班級 (dept. & year)	通識教育中心	學分 (credits)	3	規劃教師 (teacher)	教研所洪慧涓
課程類別 (course type)	必修	授課語言 (language)	中文、英文	開課學期 (semester)	上、下
課程簡述 (course description)	(中) 正向心理學的能透過有效的方法培養正向的思維習慣，例如：了解壓力的來源，時間管理、肌肉鬆弛法與運動休閒等方式，對自己的人生過去、現在、未來做一番了解，提昇個人的學習興趣，積極發揮個人所長。				
	(Eng.) Through efficient ways, positive psychology have the habits of positive thinking habits, for instance, knowing where the stress comes from, time management, muscle relaxation, and styles of sport and recreation. Be quite acquainted with the past, future and the present of one's life, and to promote the interests of learning to elaborate the merits of ones' ability.				
先修課程(prerequisites)					
課程名稱 (course name)	與課程銜接的重要概念、原理與技能 (relation to the current course)				
無					
課程目標與核心能力的相關性/配比(%) Correlation / Percentage of Course Objectives and Core Learning Outcomes					
課程目標	course objectives	核心能力 core learning outcomes	配比 總計 100%		
(一) 主動思考自己生命的各種可能性才会有更高层次的自我實現。 (二) 了解生涯可能面對的問題，例如：人際與自我、身體健康、壓力調適與自我成長、親密與家庭關係、生涯規劃與發展、自我覺察以及健康生活習慣與運動休閒方式等議題的內容。	A. Think actively about all the possibilities of life, and so as to have the highest self-achievement.	人文素養	0%		
	B. Understanding the problems that life could face, such as personal relationship, health issues, adaption of stresses and self-growth, intimacy and family relationships, life planning and development, self-awareness, healthy habits and styles of sport and recreation.	科學素養	40%		
		溝通能力	30%		
		創新能力	0%		
		國際視野	15%		
		社會關懷	15%		
C. To discuss the values of life and					

- (三) 探討個人的生命與價值以及追求個人成長的多種方式。
- (四) 增進自我心理健康並積極追求幸福與快樂的正向人生。

chase for the variety of individual growth.

D. To improve self-mental health and be active to go after the happiness of positive life.

課程目標之教學方法與評量方式

Teaching Strategies and Assessment Methods for Course Objectives

課程目標	教學方法	評量方式
同上段	講授 討論／報告	課程分組與實作報告 30 % 課程出席參與 30% 三篇人生腳本撰寫：自由書寫三篇 30% 期末心得 10%

授課內容 (單元名稱與內容、習作/考試進度、備註)
(course content and homework/tests schedule)

1. 課程介紹
2. 正向心理學
3. 逆境與堅毅性格
4. 心理生理新富餘(plentitude)運動/自我概念與自尊的影響 (心理衛生 chap.3)
5. 壓力反應：壓力的本質與壓力源→抗壓撇步(一)肌肉鬆弛法
6. 壓力的反應→抗壓撇步(二)時間管理抗壓撇步與抗壓撇步(三)鬆弛練習(α波)與心流
7. 有效因應→抗壓撇步(四)認知調整
8. 健康生活型態與運動休閒 分組報告一
9. 期中考
10. 正向影片放映與討論-- 拼出新世界
11. 我的情緒管理 分組報告三
12. 過去、現在與未來 分組報告四
13. 我的心理素質 分組報告五
14. 快樂與感恩 分組報告六
15. 我的人生腳本 分組報告七
16. 我的夢想實現小書
17. 期末檢討與整理(學習心得回饋) (各分組報告)

教科書&參考書目 (書名、作者、書局、代理商、說明)
(textbook & other references)

Swanson E.(2007/2008)。The joy of living: unlocking the secret &science of happiness/世界上最快樂的人,江翰雯等譯。臺北：橡實文化。

Weiner E. (2008/2009)。The geography of bliss：one grump's search for the happiness places in the world/尋找快樂之國。臺北：天下文化。

長安靜美譯(2010)。把壓力變成前進的動力。臺北：普天。

愛思特·希克斯、傑瑞·希克斯(2008)。情緒的驚人力量。臺北：天下。

蔡卓芬譯(2010)。你可以不只這樣。臺北：天下。

課程教材（教師個人網址請列在本校內之網址）
(teaching aids & teacher's website)

E-campus

課程輔導時間
(office hours)

2 hours