

103-2 大葉大學 完整版課綱

基本資料

課程名稱	正向心理學-幸福學G1	科目序號/代號	0145 / CDC6086
必選修/學分數	選修 /2	上課時段/地點	(二)34 /J110
授課語言別	中文	成績型態	數字
任課教師 / 專兼任別	陳靜 / 兼任	畢業班/非畢業班	非畢業班
學制/系所/年班	大學日間部 / 共同教學中心 / 5年4班		

課程簡介與目標

本課程在介紹正向心理學的重要理論及實務上之應用方法，期望學生在認知、情意、技能三方面能有所成長。一、認知層次：1.理解正向心理學的發展和脈絡；2.理解個體之心理功能與因應；3.理解真實的幸福內涵與價值。二、情感層次：1.產生正向改變的意念與動機；2.感受內控個體的幸福可能性；3.利他因子的體會。三、技能層次：1.產生正向行為的改變；2.學習內控個體的幸福心智；3.演練自己的思考模式。課程教材除了自編教材與使用教科書之外，也包含了數篇的「課外閱讀」，以期增加學生學習的深度與廣度。本課程目標：1.在使學生能夠活用正向心理學最新發展的知識。2.積極實踐「肯學、肯做、肯付出及肯負責」之四肯精神。3.了解幸福真諦的過去、現在及未來。4.規劃自己的幸?人生?圖。讓學生藉由從學習、改變到增能的強化，以提升通?知能及未來在職場之競爭力，擁有健康快樂且有意義的幸福生活。

課程大綱

正向心理學是建立以外在社會支持力，來幫助個人找到內在的多元心理能量，從中培養解決問題的關鍵思維和正向特質，以能有勇氣面對和克服困難的積極作為，並有助於提升生活品質和幸福感的一門快樂科學。茲就其課程大綱臚列如下：

- 一、正向心理學的發展及理論：正向心理學的起源、範疇、時代意義及相關理論
- 二、正向心理學相關主題：包含正向思考、正向情緒、自我效能、樂觀、幸福感、人際關係與感恩、希望感、生命意義感、創造力、復原力、積極性因應、運動放鬆與冥想、靜觀自在、超越逆境、美德與品格優勢。
- 三、正向心理學的應用：正向心理學在心理健康及職場上的應用。

基本能力或先修課程

無


課程與系所基本素養及核心能力之關連

基礎能力

專業能力

實踐能力

 團隊合作


 主動學習


創意創新

國際視野

專業倫理

領導管理

 信心毅力

 人文素養



教學計畫表

系所核心能力	權重(%) 【A】	檢核能力指標(績效指 標)	教學策略	評量方法及配分 權重	核心能力 學習成績 【B】	期末學習 成績 【C=B*A 】
團隊合作	20	能持正向態度進行人際溝通，融合己意見與需求，與他人共同完成任務之素養。	講述法 個案討論 小組合作 影片欣賞 學生上台報告	期中考: 25% 課堂討論: 10% 課程參與度: 10% 書面報告: 25% 上課筆記: 20% 上網次數 / 留言 / 參與發言: 10%	加總: 100	20
主動學習	10	積極自主地投入各種學習歷程，孕育自我能力提升與自我實踐之素養。	講述法 個案討論 小組合作 影片欣賞 學生上台報告	期中考: 25% 課堂討論: 10% 課程參與度: 10% 書面報告: 25% 上課筆記: 20% 上網次數 / 留言 / 參與發言: 10%	加總: 100	10
創意創新	20	能以創新思維，有效地發現問題，並解決問題，進而養成思辨能力之素養	講述法 個案討論 小組合作 影片欣賞 學生上台報告	期中考: 25% 課堂討論: 10% 課程參與度: 10% 書面報告: 25% 上課筆記: 20% 上網次數 / 留言 / 參與發言: 10%	加總: 100	20
信心毅力	20	以堅定的信念和精神，不畏挫折，去實現自己的理想或任務之素養。	講述法 個案討論 小組合作 影片欣賞 學生上台報告	期中考: 25% 課堂討論: 10% 課程參與度: 10% 書面報告: 25% 上課筆記: 20% 上網次數 / 留言 / 參與發言: 10%	加總: 100	20
人文素養	30	培養學生具備豐富的人文社會知識、正確的價值觀，對人與社會關懷的態度，以及培養對人際溝通、思考批判、藝術賞析、文化比較、適應變遷、自我反省等能力。	講述法 個案討論 小組合作 影片欣賞 學生上台報告	期中考: 25% 課堂討論: 10% 課程參與度: 10% 書面報告: 25% 上課筆記: 20% 上網次數 / 留言 / 參與發言: 10%	加總: 100	30

成績稽核

期中考: 25%

書面報告: 25%

上課筆記: 20%

課堂討論: 10%

上網次數 / 留言 / 參與發言: 10%

課程參與度: 10%

書籍類別 (尊重智慧財產權, 請用正版教科書, 勿非法影印他人著作)

書籍類別	書名	作者
參考教材及專業期刊導讀	Positive Psychology	Chuanlin Chang
參考教材及專業期刊導讀	Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths (2nd ed)	Alan Carr
參考教材及專業期刊導讀	Happiness	Junfar Wang et al.
參考教材及專業期刊導讀	The How of Happiness	Sonja Lyubomirsky
參考教材及專業期刊導讀	Positive Psychology Coaching – Putting the Science of	Robert Biswas- Diener, Ben Dean
參考教材及專業期刊導讀	Happiness to Work for Your Positive Psychology teaching design Clients.	Shinmin Li

上課進度

週次	教學內容	教學策略
1	導言&智財權宣導 說明課程大綱內容及相關學習活動 。 成績稽核, 包括期中考25%、上課筆記20%、書面報告25%、課堂討論10%、課程參與度10%、上網次數 留言 參與發言10%等規範細節說明。 & 智財權宣導(含告知學生應使用正版教科書) & 智財權宣導(含告知學生應使用正版教科書)	講述法、個案討論、影片欣賞、學生上台報告

- 2 正向心理學的發展與範疇 內容簡介 正向心理學的講述法、個案討論、影片欣賞
起、發展與未來 正向心理學的相關理論與最新議題
傳統心理學與正向心理學之差異 東西方哲人的幸福
論點 教材與教學活動 自編教材、講述法
在Facebook成立「大葉人幸福驛站A」社團，邀請學生
加入進行幸福主題分享 幸福日誌、課堂筆記書寫啟動
行動週主題：營造自己的幸福能量圈
- 3 幸福方法論 內容簡介 當代正向心理學研究方法及講述法、個案討論、影片欣賞
種研究成果 幸福學在日常生活中的開展和應用。
身心放鬆方法與練習(中和負面情緒) 教材與教學活動
自編教材、講述法、個案討論 幸福日誌、課堂筆記
影片欣賞與討論：蔣勳-幸福的詩篇 行動週主題：
要怎麼找到自己幸福的方法呢?
- 4 正向情緒 內容簡介 正向情緒相關理論與議題 講述法、個案討論、小組合作、影片欣
負向情緒的趨吉避凶與反應 正向自動化想法練習 賞
正向思考的力量 教材與教學活動 自編教材、講述
法、小組合作 幸福日誌、課堂筆記 影片欣賞與討
論，寫下三點觀後心得 幸福紙陀螺(寫進祝福語，折
出第一層) 行動週主題：為自己創造一個正向的環境
- 5 感恩 內容簡介 「滴水之恩、湧泉相報」故事分 講述法、個案討論、小組合作、影片欣
感恩相關理論與議題 感恩的附加價值與實例探 賞
學習感恩的方法與練習 教材與教學活動 自編教
材、講述法、個案討論、小組合作 幸福日誌、課堂筆
記 影片欣賞與討論：「感恩」動畫繪本，寫下三點觀
後心得 幸福紙陀螺(寫進祝福語，折出第二層) 行動
週主題：做惜福的事

- 6 樂觀 內容簡介 樂觀相關理論與議題 樂觀的 講述法、個案討論、小組合作、影片欣
和實例探討 形象化和想像力的應用練習 自我樂 賞、學生上台報告
心智練習 教材與教學活動 自編教材、講述法、個
案討論、小組合作 幸福日誌、課堂筆記 心智練習
：寫「未來最好的自己」 影片欣賞與討論，寫下三點
觀後心得 幸福紙陀螺(寫進祝福語，折出第三層) 行
動週主題：養成晨起喝一杯溫開水的健康生活習慣
- 7 幸福感 內容簡介 幸福感相關理論與議題 關 講述法、個案討論、小組合作、影片欣
福感本質的三大面向研究 增進幸福感的策略與影響[賞、學生上台報告
素 正向心理學中追求幸福感的方法 教材與教學活
動 自編教材、講述法、小組合作 幸福日誌、課堂
筆記 影片欣賞與討論，寫下三點觀後心得 幸福紙
陀螺(組合三層，完成作品) 行動週主題：養成晨起喝
一杯溫開水的健康生活習慣
- 8 希望感 內容簡介 希望感相關理論與議題 希 講述法、個案討論、影片欣賞
的三層面互動歷程與做法 希望感SMART目標的訂立
希望感的評量 教材與教學活動 自編教材、講述
法 幸福日誌、課堂筆記 影片欣賞與討論，寫下三
點觀後心得 行動週主題：在Facebook「大葉人幸福驛
站A」，踴躍分享「我的幸福生活意象!」
- 9 期中考 筆試
- 10 積極性因應 內容簡介 積極性因應相關理論與議題 講述法、個案討論、影片欣賞、學生上
面對壓力的四種因應型態和特徵 積極性因應的] 台報告
探討與應用 積極性因應量表應用 教材與教學活動
自編教材、講述法、個案討論 幸福日誌、課堂筆記
影片欣賞與討論，寫下三點觀後心得 行動週主題：
在Facebook「大葉人幸福驛站A」，踴躍分享「我的幸
福生活意象!」

- 11 復原力 內容簡介 復原力相關理論與議題 復 講述法、 個案討論、 小組合作、 影片欣
 的實例探討 創傷後成長 創造復原的利基 賞
 慈悲的方法練習 教材與教學活動 自編教材、講述
 法、個案討論 幸福日誌、課堂筆記 影片欣賞與討
 論，寫下三點觀後心得 幸福紙陀螺(寫進祝福語，折
 出第一、二層) 行動週主題：在Facebook「大葉人幸
 福驛站A」，踴躍分享「我的幸福生活意象!」
- 12 真實的幸福 內容簡介 幸福的心理學與選擇有意義 講述法、 個案討論、 小組合作、 學生上
 生活 真實的幸福建構有價值的人生 規劃自己未 台報告
 幸福人生的藍圖 真實的幸福創意企劃方案 教材與
 教學活動 自編教材、講述法、學生上台報告 幸福
 日誌、課堂筆記 寫下：「我的未來幸福人生的藍圖」
 ，並且上台分享 幸福紙陀螺(寫進祝福語，折出第三
 層及組合完成) 行動週主題：在Facebook「大葉人幸
 福驛站A」，分享「我的大葉幸福驛站」(照片+地點說
 明+幸福理由)
- 13 生活幸福學 內容簡介 追求幸福就是追求生命中的 講述法、 個案討論、 小組合作、 學生上
 恆喜悅 幸福生活的的方法與實踐 有什麼可以排在 台報告
 福之前?快樂的衡量 列出一張正面積極並愉快的自己
 的思想清單 教材與教學活動 自編教材、講述法、
 學生上台報告 幸福日誌、課堂筆記 寫下：「我的
 生活幸福宣言」，並且上台分享 行動週主題：
 在Facebook「大葉人幸福驛站A」，分享「我的大葉幸
 福驛站」(照片+地點說明+幸福理由)
- 14 校園幸福學 內容簡介 校園幸福的內涵與探究 講述法、 個案討論、 小組合作、 影片欣
 福校園的環境與學習 幸福素養在校園的推展 校 賞、 學生上台報告
 幸福學資源連結與應用 教材與教學活動 自編教材
 、講述法、學生上台報告 幸福日誌、課堂筆記 寫
 下：「我的校園幸福宣言」，並且上台分享。 口頭分
 享與走訪「我的大葉幸福驛站」。 行動週主題：
 在Facebook「大葉人幸福驛站A」，分享「我的大葉幸
 福驛站」(照片+地點說明+幸福理由)

- 15 職場幸福學 內容簡介 探討不同職場中的情緒與心理根源 影響職場幸福感的因素 在職場中維護良好人際關係 創造與增進職場幸福感的方法 教材與教學活動 自編教材、講述法、個案討論 幸福日誌、課堂筆記 應用職場幸福學主題，寫下：我理想中的職涯與生涯 影片欣賞與討論，寫下三點觀後心得
行動週主題：在Facebook「大葉人幸福驛站A」，分享「我的大葉幸福驛站」(照片+地點說明+幸福理由)
- 16 綠活幸福學 內容簡介 了解環保理念與營造友善環境 落實綠色善念與生活理念的行動 創意創新 與環保議題的新幸福思維 教材與教學活動 自編教材、講述法、個案討論、小組合作 幸福日誌、課堂筆記 影片欣賞與討論，寫下三點觀後心得 幸福紙陀螺(寫進祝福語，折出第一、二層) 行動週主題：在Facebook「大葉人幸福驛站A」，分享「我的大葉幸福驛站」(照片+地點說明+幸福理由)
- 17 幸福人生旅程(一) 內容簡介 • 了解過去性的正向心理學：滿意、知足、充實、榮耀與平靜。 • 生活行動在性的正向心理學：短暫的愉悅和永久的滿足。 • 開展未來性的正向心理學：樂觀、希望、信心、忠實與信任。 • 激發正向心理學新觀點與創意思考 • 幸福學議題的反省與人文關懷 教材與教學活動 自編教材、講述法、學生上台報告、小組合作 幸福日誌、課堂筆記
幸福紙陀螺(寫進祝福語，折出第三層及組合完成)
課堂上舉辦幸福日誌和課堂筆記之賞析討論。 學生上台報告與分享幸福能量，包括Facebook「大葉人幸福驛站A」、「我的幸福日誌」

- 18 幸福人生旅程(二) 內容簡介 • 了解過去性的正向心理學：滿意、知足、充實、榮耀與平靜。 • 生活行動在賞、學生上台報告
- 在性的正向心理學：短暫的愉悅和永久的滿足。 • 開展未來性的正向心理學：樂觀、希望、信心、忠實與信任
- 。 幸福學方案的創新與實踐 跨領域幸福學學習連結與應用 教材與教學活動 自編教材、講述法、學生上台報告 課堂上舉辦幸福日誌和課堂筆記之賞析討論。 學生上台報告與分享幸福能量，包括Facebook「大葉人幸福驛站」、「我的幸福日誌」。 正向心理學：幸福學期末反思與回饋