

## 103-2 大葉大學 選課版課綱

### 基本資料

課程名稱	正向心理學-幸福學G3	科目序號/代號	0147 / CDC6088
必選修/學分數	選修 /2	上課時段/地點	(一)9A / J120
授課語言別	英文	成績型態	數字
任課教師 / 專兼任別	黃國城 / 兼任	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
-