

103-2 Preliminary Syllabus, Da-Yeh Univ

Information			
Title	正向心理學-幸福學G2	Serial No. / ID	0146 / CDC6087
Dept.	共同教學中心	School System / Class	大學日間部5年4班
Lecturer	陳靜	Full or Part-time	兼任
Required / Credit	Optinal / 2	Graduate Class	NO
Time / Place	(二)56 / J110	Language	Chinese

Introduction
本課程藉由正向心理學相關理論的解析，瞭解正向心理學的發展脈絡和範疇，學習主題內容包括正向情緒、感恩、樂觀、幸福感、希望感和復原力等，以及在生活、校園、職場和環保理念等實務上的應用。培養學生積極性因應與正向解決知能，從中緩解自我的壓力，促進適應能力和心理健康。藉由從學習、改變到增能的強化，能開展正向而有意義的人生，成為開朗樂觀的幸福達人。

Outline
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。並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，是有助於提升生活品質和幸福感的一門快樂科學。
1.正向心理學理論：探討正向心理學的起源、發展與範疇及其相關理論。
2.正向心理學主題：涵蓋正向情緒、感恩、樂觀、幸福感、希望感、積極性因應和復原力等當代議題。
3.幸福涵養的實踐：學習從日常生活中實踐幸福的方法、培養幸福的關鍵思維和應用。
4.挫折復原力的策略：培養解決問題的3選擇能力，發展多元的復原力與自我重塑方法。
5.終身學習的幸福力：從幸福POWER，開展豐富的終身學習內涵，包括生活、校園、職場和綠色幸福學，蓄積幸福人生的前進力量。

Prerequisite
無