

103-2 Preliminary Syllabus, Da-Yeh Univ

Information			
Title	正向心理學-幸福學G3	Serial No. / ID	0147 / CDC6088
Dept.	共同教學中心	School System / Class	大學日間部5年4班
Lecturer	黃國城	Full or Part-time	兼任
Required / Credit	Optinal / 2	Graduate Class	NO
Time / Place	(一)9A / J110	Language	Chinese

Introduction	
<p>正向心理學是心理學界頗受矚目的發展學科。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「幸福大腦」之內涵；2.理解個體之心理功能；3.理解真實快樂與幸福之意義與價值。二、情感層次：1.產生正向改變的動機；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.產生正向改變的行為；2.學習內控個體的幸福心智；3.演練自己的思考模式。課程教材除了使用教科書之外，也包含了數篇的「課外閱讀」，以其增加學生學習的深度與廣度。希望學生在學習這門課程之後，能夠活用正向心理學的知識，融入日常生活，活出健康、快樂，過著有意義且幸福的生活。另外，本課程也結合學校「四肯」之教育精神，經由各項主題講授、案例分享及課堂討論之機會，培養學生「肯學、肯做、肯付出及肯負責」之四肯精神，以提升學生通識知能及未來在職場之競爭力。</p>	

Outline	
<p>一、正向心理學的意涵。何謂幸福？</p> <p>二、正向思考：自我效能與樂觀</p> <p>三、正向情緒：正向情緒的本質</p> <p>四、幸福感：幸福感的評量與幸福生活的實踐</p> <p>五、人際關係與感恩：人際關係發展及感恩的意涵、測量與培養</p> <p>六、希望感：希望的評定與應用</p> <p>七、創造力：創造力理論及創造力的展現</p> <p>八、超越逆境：對逆境的認知及因應之道</p> <p>九、美德與品格優勢：美德與品格優勢的意涵、研究發現及培養</p> <p>十、正向心理學的應用：正向心理在心理健康上及職場的應用</p>	

Prerequisite	
無	