

103-2 Preliminary Syllabus, Da-Yeh Univ

Information			
Title	正向心理學-幸福學G1	Serial No. / ID	0145 / CDC6086
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)34 / J110	Language	Chinese

Introduction
一、課程簡介 正向心理學是近代新興發展的心理學領域，強調以科學方式探討人類之正向的情緒、認知與行為，以及探討可以什麼樣的方式增進人類的幸福感，是理論與實務並重的領域。本課程介紹正向心理學的科學研究發展與理論，以及正向情緒與優勢的架構，並進行實務探索以及體驗新概念的練習，鼓勵學生嘗試運將課堂所學應用於日常生活中，幫助自己與他人展開心盛而美好的生活。 二、課程目標 1. 了解正向心理學-幸福學的相關知識與理論。 2. 了解個體、群體及組織達到最佳化的狀態與功能。 3. 能夠將課堂中習得的正向心理學知識與實務技能應於日常生活中。 4. 善用本身的優勢來產生正向情緒，增進愛、工作以及遊戲的能力，而擁有更美好、幸福、快樂且有意義的生活。

Outline
正向心理學為一關注正向特質、正向情緒及正向組織的科學研究，旨在透過探討人類特質的優勢與長處，釐清促進幸福的相關因素，致力發揮潛能，充實個體健康的特質與生活優勢，提升個體的生活品質與積極地預防病態之發生，進而增進批判意識與自我反思，同時促發個人或團體產生實際改變行動，藉此學習並落實對自己、社會及自然環境的責任。在認知、情感及行為各層次的學習為：1.認知層次: (A)理解正向心理學-幸福大腦之內涵；(B)理解個體之心理功能與自身優勢；(C)理解正向認知與正向情緒的狀態與過程；(D)理解正向心理學對個體層面與社會層面之意義。2.情感層次: (A)產生正向改變的動機；(B)感受內在控制個體幸福感的可能性；(C)利他因子的體驗。3.行為層次: (A)學習內在控制個體的幸福心智；(B)協助他人產生正向改變的行為；(C)演練自己的正向助人模式。

Prerequisite
無