

正修科技大學 通識教育 教學綱要

科目名稱：(中文) 心理與生活 (社會科學類)

(英文) Psychology and Life

開課時間：103 年度第 2 學期

授課年級：大學日間部

總學分數：2 學分

每週上課時數：2 小時

授課教師：黃玉幸

上課時段：星期四下午 6.7.8.9 節

一、教學目標：

(一) 瞭解心理學基本概念 (concepts) 及認識現代生活環境，了解最新心理學研究成果與趨勢，啟發科學興趣以及求知態度。

(二) 認識心理學之科學知識，增進自我認識，開展生活經驗之視野，增進組織技能及邏輯思考批判能力，以涵養豐富人本關懷，促進道德反省，提高生活品質。

(三) 探討心理學整合性知識，反思日常生活各種處境，體察心理科學與社會現象、教育環境之關係，察覺現代生活壓力影響，學習助人技巧，進而促進身心健康。

(四) 引導調適壓力、投入工作與學習熱忱，積極樂觀的生活態度，即時體驗應用心理學知識於實際生活的樂趣，增進自我生活調適能力。

(五) 協助學生面對生活處境，實際付出行動助人，增進自信，體會實質快樂，成為有能力、有價值的人。

二、授課進度及內容：

週次	進度	授課內容
第一週	說明課程計畫及班級規範	介紹課程特色及學習型態、了解學習動機與心態，說明通識課程核心概念及修課要求。
第二週	心理學的本質—常識、定義、目標、理論派典	討論主題：心理學與我的大學生活
第三週	心理學研究與我的學習	巴夫洛夫的制約反應、史金納的箱子等研究行為主義。
第四週	心理學研究與我的學習	鐵絲網媽媽和絨布媽媽、神經網路連結等研究行為主義。
第五週	心理學研究與我的學習	認知心理學、腦神經科學與學習的關係。

第六週	心理學與我的未來發展	心理學、青年期、成年期、老年期之心理發展 討論主題：我的危機與轉機
第七週	人格理論及衡鑑	人格理論、人格的評量、分析自我人格特質
第八週	變態心理學與心理異常	性格異常及焦慮、情感症、精神分裂症
第九週	期中考	個人主題作業 「心理學是一門科學嗎？」
第十週	知覺	感覺與知覺、意識狀態
第十一週	動機與情緒	動機理論、情緒理論
第十二週	記憶與遺忘	記憶歷程
第十三週	社會心理學與助人行為	認識人際知覺等社會心理學理論
第十四週	助人行為	助人行為、歸因等社會心理學理論與實務討論
第十五週	壓力與壓力的處理	壓力與壓力的處理
第十六週	社會影響力與溝通	社會影響力、領導、溝通理論
第十七週	正向心理學與快樂生活	認識正向心理學研究、快樂心理之元素、如何快樂生活
第十八週	期末考	

三、教學方法：

1. 課堂聽講做筆記。
2. 上課討論、小組報告。
3. 繳交個人學習作業。

四、教學評量：

1. 平時出席參與討論 40%。
2. 期中、期末考各 30%。

五、指定教科書：自編。

六、參考書：

洪蘭譯(2000)。Judith R. Harris 著 (The Nurture assumption – Why Children Turn Out the Way They Do)。教養的迷思—父母的教養能不能決定孩子的人格發展。台北：商周出版社。

葉重新著(2004)。心理學。國立空中大學。

王震武等著(2008)。心理學—第二版。台北：學富。

洪蘭譯 (1997)。Henry Gleitman 著。心理學 (上)(下)。台北：遠流出版社。

洪蘭譯 (2005)。Matt Ridley 著 (Nature via Nurture)。天性與教養。台北：商周出版社。

洪蘭、曾志朗 (2006)。見人見智。台北：天下出版社。

武躍國、武國城(譯)(2003), Julia C.Berryman, David J.Hargreves Kevin homells & Elizabeth M.Ockleford 著。心理與生活。台北：五南。

張春興 (1991)。現代心理學。台北：東華文化出版社。

Herrmann, N.(1991). The creative brain. *Journal of Creative Behavior*, 25(4), 275-295.

Mennuti, R., Freeman, A., Christner, RW. (Eds.) (2006) *Cognitive Behavioral Interventions in Educational Settings: A Handbook for Practice*. UK: Routledge, part of the Taylor & Francis Group.

Tajfel, H. (1982). Social Psychology of Intergroup Relations. *Annual Review of Psychology*, 33, 1-39.

相關剪報，如紐約時報、聯合報、國語日報關於腦科學研究之報導。

相關教學網站資訊。

【請尊重兩性平權及遵守智慧財產權概念，並不得非法影印】