

# 正修科技大學 通識教育 教學綱要

科目名稱：(中文)壓力管理 (社會科學類)

(英文)Stress Management

開課時間：105 學年度第 1 學期

授課年級：大學進修部

總學分數：2 學分

每週上課時數：2 小時

授課教師：吳慧君

上課時段：星期一晚上 1.2 節

## 一、教學目標：

- (一)了解壓力管理的內涵其及重要性。
- (二)藉由生活經驗之實例分享，以分析壓力的形成與因應之道。
- (三)透過課堂學習培養學生對壓力的體認並學習成為一位壓力終結者。

## 二、授課進度及內容：

週次	進度	授課內容
第一週	中秋節	開學
第二週	第 0 單元	課程簡介/自我壓力測驗練習
第三週	第 1 單元	壓力，隱形殺手
第四週	第 2 單元	永不饜足的需求
第五週	雙十節	放假一天
第六週	第 3 單元	壓力路線圖/替自己的壓力把脈—壓力小測驗
第七週	第 4 單元	壓力會說話/生活壓力量表
第八週	期中考	考試
第九週	第 5 單元	壓力與人格/A 型性格檢核表
第十週	第 6 單元	職業壓力
第十一週	分組討論	壓力與大學生
第十二週	第 7 單元	壓力因應與管理/壓力因應資源清單自我評估
第十三週	第 8 單元	工作減壓
第十四週	第 9 單元	零壓力飲食
第十五週	第 10 單元	學會放鬆

第十六週	第 11 單元	深呼吸和伸展運動
第十七週	第 12 單元	全方位壓力管理
第十八週	期末考	考試

### 三、教學方法：

1. 教師講授與經驗分享用
2. 分組討論與報告

### 四、教學評量：

1. 上課參與討論（含出缺席情形）：20%
2. 分組討論：10%
3. 期中考：30%
4. 期末考(書面報告或考試)：40%

### 五、指定教科書：

- (一)徐幫學、紀康寶著(2011)。還在減重、你該減的是壓力。台北：凱信企管。
- (二)廖瑞雯譯，希拉里·瓊斯（2000）。讓壓力不再煩人。台北：角色文化事業有限公司。

### 六、參考書：

1. 王丹（2011）。抗壓力：打造健康身心，拒絕職場過勞死。台北：就是文化。
2. 馮觀富（1992）。壓力·失落的危機處理。台北：心理出版社有限公司。
3. 黃惠惠（2003）。情緒與壓力管理。台北：張老師文化事業股份有限公司。
4. 廖瑞雯譯，希拉里·瓊斯（2000）。讓壓力不再煩人。台北：角色文化事業有限公司。
5. 管梅芬編譯（1990）。克服壓力與恐懼。台南：文國書局。
6. 劉兆明、黎亮吟編譯，彼德·提洛著（1987）。如何面對壓力。台北：張老師文化事業股份有限公司。
7. 潘正德譯，Jerrold S. Greenberg 著（1995）。壓力管理。台北：心理出版社有限公司。
8. 潘淑文譯，菲力浦·凱勒著（1992）。壓力三角：由身體·心理·靈命看壓力。台北：宇宙光。

9. 藍采風 (2003)。全方位壓力管理。台北：幼獅文化。
10. 羅若蘋譯，道格拉斯·哈定著 (1999)。消除生活壓力的禪。台北：聯經出版事業公司。

**【請尊重兩性平權及遵守智慧財產權概念，並不得非法影印】**