

# 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：106 學年度第 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：黃絢質

上課時段：星期二下午 6.7 節

## 一、教學目標：

本課程分為兩大部分：前半部旨在期望學生透過對基礎心理學的認識，能夠更了解自己、他人與周遭環境等生活面向；後半部著重於發展心理學的部分，尤其是青少年發展的範疇，因為本課程的學生正處於晚期青少年階段。此外，配合學生生活經驗，後半部課程內容亦探及青少年所面臨的重要議題(例如：同儕關係、霸凌行為)以及合適的因應策略(例如：正向心理學之應用)。

本課程的教學目標如下：

1. 認識心理學的重要理論、研究方法及其應用。
2. 了解不同心理學理論對於個體身心發展與生活之啟示，尤其就青少年的生活經驗而言。

## 二、授課進度及內容：

週次	授課內容
第一週	課程綱要簡介 導論：什麼是心理學？為什麼要心理學？怎樣研究心理學？
第二週	大腦的神奇世界
第三週	知覺與錯覺 - 知覺現象 vs. 錯覺虛實的繽紛世界
第四週	學習原理 - 學習與生活
第五週	國慶日放假
第六週	記憶與遺忘 - 人腦如電腦嗎？
第七週	動機與情緒 - 探索行為背後的誘因
第八週	人格與人格測驗 - 人性大拼盤
第九週	期中考 (選擇題)

第十週	社會心理 - 如何影響他人與受他人影響?
第十一週	心理異常 - 怎樣算是異於常人?
第十二週	心理發展的重要理論
第十三週	兒童的身心發展 - 我們的童年時代!
第十四週	青少年的身心發展 - 致 我們的青春!
第十五週	青少年的同儕關係 - 為什麼朋友很重要 <sup>3</sup> ?
第十六週	青少年的霸凌行為 - 你怎麼看待霸凌或嘲弄?
第十七週	正向心理學在生活上的應用 - 為什麼要樂觀/快樂?
第十八週	期末考 (申論題)

### 三、教學方法：

1. 教師講授
2. 課堂活動與討論

### 四、教學評量：

課堂參與(20%), 期中考(40%), 期末考(40%)

課堂參與(20%): 上課之初會點名, 全勤者期末總分加 2 分。

期中考(40%): 40 題選擇題 (一題 1 分, 總分 40 分)。

期末考(40%): 申論題 5 題選 4 題作答 (一題 10 分, 總分 40 分), 考試時可攜帶一張A4 大小的重點整理(雙面), 考完請將該張重點整理連同考卷交給老師。

### 五、指定教科書：

張春興 (2005)。心理學概要(重修版)。台北:東華。

### 六、參考書：

葉重新(2007)。心理學(簡明版)。台北:心理。

Berk, E. L. (2008). *Infants and children: Prenatal through middle childhood*.

林美珍審閱, 李美芳、黃立欣 (譯) (2009)。發展心理學：兒童發展 (第七版)。臺北: 雙葉。

Steinberg, L.D. (2014). *Adolescence (10<sup>th</sup> Edition)*. New York: McGraw-Hill.

**【請遵守智慧財產權規定，勿非法影印】**