

國立中正大學通識教育課程教學大綱

開課學年度/學期	114 學年度第 2 學期		
課程名稱 (中文)	心理衛生與適應		
課程名稱 (英文)	<i>Mental Health and Adjustment</i>		
課 碼	(由通識教育中心填寫)	學分數	2
授 課 方 式	請勾選(可複選): <input checked="" type="checkbox"/> 課堂講授 <input type="checkbox"/> 校外教學	<input type="checkbox"/> 網路教學 <input type="checkbox"/> 其他	<input type="checkbox"/> 分組討論
教學目標及範圍	<p>科技文明的進步、物質享受的提升、生活步調的加速，使得身處其中的現代人面臨的心理問題與壓力情境也日趨頻繁與複雜，從而導致生理、心理、行為各層面的失焦、失衡與失常。尤其是逐漸步入早成年期的大學生，面臨即將到來的生涯發展的確立、職場工作的追求、婚姻家庭的建立等挑戰，都考驗著其心理調整因應能力。故此本課程規劃設計旨在協助學生對心理衛生與適應議題具備基礎認識，並能自我檢視與評估，進而能具體掌握與運用相關知能，以解決應日常生活中遭遇到的心理問題，從而達到聯合國世界衛生組織提出的心理健康指標：生理、心理以及社會三方面都良好狀態。因此，本課程具體教學目標如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學生具備正確合宜的心理健康觀念； 2. 帶領學生熟稔心理衛生概念與相關理論； 3. 幫助學生瞭解心理失衡問題與解決方法； 4. 促進學生自我覺察與評估心理健康技巧； 5. 啟發學生探索促進心理健康方法與可能； 6. 加強學生課堂的實務演練提升適應知能； 7. 培養學生透過互動與分享建構健康人生； 8. 激發學生實踐於日常生活中並能協助他人。 <p>為達上述教學目標，本課程主要教學方式包括：</p> <p>課堂講授：由教師針對每週單位主題相關內容進行講解，以導引同學能更深入且全面理解該主題之題旨與中心思想。並以簡報檔呈現相關內容。</p> <p>影片教學：針對教學主題擇取貼近該情境之影片進行觀賞、分析與討論。</p> <p>繪本教學：針對教學主題擇取貼近該情境之繪本進行觀賞、分析與討論。</p> <p>即席演練：符合單元主題的課堂即席演練（量表填答、加強練習），例如：憂鬱症自我檢測量表、壓力指數測量表。</p> <p>角色扮演：針對教學主題，由教師於課堂中當場公布故事情節和問題情境，交由各組進行呈現方式討論後即席表演。</p> <p>難班級討論：討論問題來源包括課程講授後問題討論、影片呈現問題討論、角色扮演後問題討論…等。進行團體討論後書寫於黑板進行分析比較、或分由各組進</p>		

	<p>行發表。</p> <p>意見發表：針對學生所提問之問題或教學者認為值得加以討論之題目，課堂上由同學自由發表個人想法。</p>																																						
<p>授課大綱 (週次表及每週課程詳細內容說明)</p>	<table border="1" data-bbox="516 309 1330 1134"> <thead> <tr> <th>週次</th> <th>主題</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>課程簡介與修課規定</td></tr> <tr><td>2</td><td>心理衛生與適應緒論</td></tr> <tr><td>3</td><td>自我概念與自我成長</td></tr> <tr><td>4</td><td>人格疾患與心理適應(I)</td></tr> <tr><td>5</td><td>人格疾患與心理適應(II)</td></tr> <tr><td>6</td><td>異常行為與治療(I)</td></tr> <tr><td>7</td><td>異常行為與治療(II)</td></tr> <tr><td>8</td><td>焦慮疾患與預防因應(I)</td></tr> <tr><td>9</td><td>期中考</td></tr> <tr><td>10</td><td>焦慮疾患與預防因應(II)</td></tr> <tr><td>11</td><td>憂鬱與心理適應</td></tr> <tr><td>12</td><td>自傷認識與自殺處遇</td></tr> <tr><td>13</td><td>挫折與預防因應</td></tr> <tr><td>14</td><td>憤怒、攻擊與預防因應</td></tr> <tr><td>15</td><td>壓力管理與調適因應</td></tr> <tr><td>16</td><td>暴力災難與心理適應</td></tr> <tr><td>17</td><td>期末考</td></tr> <tr><td>18</td><td>彈性教學</td></tr> </tbody> </table>	週次	主題	1	課程簡介與修課規定	2	心理衛生與適應緒論	3	自我概念與自我成長	4	人格疾患與心理適應(I)	5	人格疾患與心理適應(II)	6	異常行為與治療(I)	7	異常行為與治療(II)	8	焦慮疾患與預防因應(I)	9	期中考	10	焦慮疾患與預防因應(II)	11	憂鬱與心理適應	12	自傷認識與自殺處遇	13	挫折與預防因應	14	憤怒、攻擊與預防因應	15	壓力管理與調適因應	16	暴力災難與心理適應	17	期末考	18	彈性教學
週次	主題																																						
1	課程簡介與修課規定																																						
2	心理衛生與適應緒論																																						
3	自我概念與自我成長																																						
4	人格疾患與心理適應(I)																																						
5	人格疾患與心理適應(II)																																						
6	異常行為與治療(I)																																						
7	異常行為與治療(II)																																						
8	焦慮疾患與預防因應(I)																																						
9	期中考																																						
10	焦慮疾患與預防因應(II)																																						
11	憂鬱與心理適應																																						
12	自傷認識與自殺處遇																																						
13	挫折與預防因應																																						
14	憤怒、攻擊與預防因應																																						
15	壓力管理與調適因應																																						
16	暴力災難與心理適應																																						
17	期末考																																						
18	彈性教學																																						
<p>教科書及延伸閱讀</p>	<p>主要參與用書：</p> <p>毛家齡等(2002)<u>心理衛生</u>。台北：華杏出版。</p> <p>王以仁、林淑玲、駱芳美等著(2006)<u>心理衛生與調適(第二版)</u>。台北：心理出版社。</p> <p>邱珍琬(2023)<u>心理衛生(二版)</u>。台北：五南出版社。</p> <p>楊慧玲（2004）心理衛生之概念與實務。台北：華格那。</p> <p>劉若蘭、藍茜茹(2015) <u>心理衛生概要(4版)</u>。台北：華都文化。</p> <p>鄭照順(2011)<u>大學生心理衛生與輔導</u>。台北：心理出版社。</p> <p>賴倩瑜、陳瑞蘭、林惠琦、吳佳珍、沈麗惠等著(2000)台北：<u>心理衛生</u>。揚智文化。</p> <p>駱菲莉、鄭其嘉、顧美俐、張誼方、吳皓玲、林桂碧、李秀華等著（2023）心理衛生。台北：洪葉文化。</p> <p>大一指定閱讀書籍：</p> <p>王乾任（2015）我不是天才，但我要當未來的人才！出社會前一定要具備的職場接軌力。凱信出版。</p> <p>丘美珍，王文娟，錢慧君（2016）時間教會我們的事：給年輕的你，我們用30年歲月驗證的人生。悅知文化。</p> <p>卡爾.紐波特（2006）大學生必修的75堂課：從優秀學生中脫穎而出的致勝祕訣。（何東峰譯）。宏道文化出版。</p>																																						

- 李尚龍 (2018) 大學不迷茫：：願你的青春無所畏懼，亦不留遺憾。今周刊出版社。
- 岸見一郎、古賀史健(2014)被討厭的勇氣：自我啟發之父「阿德勒」的教導。究竟出版。
- 岸見一郎、古賀史健(2016)被討厭的勇氣二部曲完結篇：人生幸福的行動指南。究竟出版社。
- 洪翠薇譯(2017)大學生了沒：聰明的讀書技巧。深思文化。
- 約翰·貝德爾 (2012) 大學生知道了沒？美國頂尖名校生必讀的 11 則入學忠告。(陳榮彬譯)。大寫出版。
- 徐世偉 (2018) 不要假裝讀大學。財經錢線文化有限公司。
- 真敬 (2016) 大學生一定要做的 100 件事。海鴻出版社。
- 理查·萊特(2015)哈佛名師教你如何讀大學。(趙婉君譯)。立緒出版。
- 陳彥榮 (2012) 這樣唸大學才不後悔大學，一個決定未來人生成敗的黃金關鍵期！台大教授和九位台大資優生教你裝備自己、迎戰未來！。平安文化。
- 陳膺宇，陳冠維，陳弘育 (2011) e 世代 HD：跨越代溝的生命智慧。高等教育出版社。
- 黃崑嚴等(2008)給大學新鮮人的十二封信。台北：聯經。
- 德瑞克·伯克 (2008)大學教了沒？：哈佛大學校長提出的八門課。(張善楠譯)台北：天下文化。
- 鮑金勇 (2018) 讓畢業後的你，感謝現在的自己：別等到畢業才後悔你的未來，明明可以比別人好。好的文化出版。
- 戴西·魏德蔓(2012)記得你是誰：哈佛的最後一堂課 (修訂版)。(譚家瑜譯)。天下雜誌出版。
- 延伸閱讀：**
- 大衛·J·莫里斯 (2018) 凝視創傷：不是每一種傷痛，都能被看見。(吳張彰譯)。三采出版。
- 小林慧美 (2007) 心理健康完全使用手冊。菁品文化。
- 中島美鈴 (2017) 認知行為療法：擺脫恐慌的情緒勒索。世潮出版。
- 中島美鈴 (2017) 認知行為療法：擺脫恐慌的情緒勒索。世潮出版。
- 中野信子 (2018) 病態人格：是藏著惡意的善良，還是富有魅力的瘋狂？(謝承翰譯)。究竟出版。
- 丹尼爾·亞曼 (2016) 大腦生病救命手冊：有些人不是真的壞、笨、暴力、想不開，而是頭腦生病了！柿子文化。
- 比爾·艾迪 (2018) 30 年專家也想避開的 5 種高衝突人格：小心那些隱藏在你身邊的人際地雷！5 種善良者必懂的自保識人術。(殷麗君譯)。遠流出版。
- 安卓雅·布蘭特 (2019) 你不爽，為什麼不明說？：腹黑、酸言、擺爛，好人面具下的「被動式攻擊」。(祁怡瑋譯)。橡實文化出版。
- 安藤俊介 (2016) 不生氣的練習：讓憤怒瞬間消失的情緒控制術。台灣東販出版社。
- 艾米·馬洛·麥柯心理師(2022)煤氣燈操縱：辨識人際中最暗黑的操控術，走出精神控制

	<p>與內疚，重建自信與自尊。(朱崇曼譯)。麥田出版社。</p> <p>伯納.高登(2018)憤怒療癒力：每一次失控都隱藏著被忽略的傷痛，透過三大覺察練習走出情緒黑洞，和更好的自己相遇(李斯毅譯)。麥田出版社。</p> <p>克莉絲汀・諾瑟普(2018)遠離能量吸血鬼：人際病態關係的原型。(劉凡恩譯)。橡實文化出版。</p> <p>克勞斯・伯恩哈特(2018)零恐慌！：神奇十句法訓練大腦永久擺脫焦慮恐慌症。(王榮輝譯)。本事出版社。</p> <p>李・科爾曼(2020)憂鬱症自救手冊：如何治療？怎樣照顧？你和家人的自助指引。(董小冬譯)。日出出版。</p> <p>李・科爾曼(2020)憂鬱症自救手冊：如何治療？怎樣照顧？你和家人的自助指引。(董小冬譯)。日出出版。</p> <p>李訓維(2019)邊緣人格：以愛為名的控制，被恐懼綁架的人生。寶瓶文化出版。</p> <p>李華民譯(2010)焦慮會傷人。張老師文化。</p> <p>貝塞爾・范德寇(2017)心靈的傷，身體會記住。(劉思潔)。大家出版。</p> <p>周慕姿(2017)情緒勒索：那些在伴侶、親子、職場間，最讓人窒息的相處。寶瓶文化。</p> <p>周慕姿(2018)關係黑洞：面對侵蝕關係的不安全感，我們該如何救贖自己？商周出版。</p> <p>彼得・沃克(2020)第一本複雜性創傷後壓力症候群自我療癒聖經：在童年創傷中求生到茁壯的恢復指南。(陳思含譯)。柿子文化出版。</p> <p>林子堯(2015)別讓焦慮症毀了你。晨星出版社。</p> <p>肯尼斯J.多卡(2018)面對失去，好好悲傷：傷痛不會永遠在，練習療癒自己，找到成長的力量。(林麗冠譯)。時報出版。</p> <p>芭芭拉・科婁羅索(2011)陪孩子面對霸凌：父母師長的行動指南。(魯宓、廖婉如譯)。心靈工坊出版。</p> <p>姚乃琳(2020)大腦修復術：一本書教你如何應對憂鬱、焦慮、強迫症、拖延、社交恐懼、注意力不集中等精神困擾，幫助你平衡生活壓力、提升工作表現。麥田出版。</p> <p>姚乃琳(2020)大腦修復術：一本書教你如何應對憂鬱、焦慮、強迫症、拖延、社交恐懼、注意力不集中等精神困擾，幫助你平衡生活壓力、提升工作表現。麥田出版。</p> <p>洪培芸(2019)人際剝削：為什麼我們離不開有毒的人際關係？78個原則，贏回人生主導權。寶瓶文化出版。</p> <p>莎賓娜・維瑞・封・李蒙(2019)失控的心靈—那些讓我們焦慮、恐慌、憂鬱、自戀、上癮、偏執、過勞、依賴症、強迫症、社交恐懼、歇斯底里的運作機制與應對策略。(彭意梅譯)。商周出版。</p> <p>莎賓娜・維瑞・封・李蒙(2019)失控的心靈—那些讓我們焦慮、恐慌、憂鬱、自戀、上癮、偏執、過勞、依賴症、強迫症、社交恐懼、歇斯底里的運作機制與應對策略。(彭意梅譯)。商周出版。</p> <p>陳俊欽(2014)黑羊效應：心理醫師帶你走出無所不在的霸凌現象。凱特文化。</p> <p>陳雅汝(2013)4%的人毫無良知我該怎麼辦？台北：商周出版。</p>
--	--

- 傑夫·布雷澤 (2018) 終於，可以好好說再見：當我們失去最愛的人，該如何走出悲傷？。
(謝佳真譯)。平安文化出版。
- 傑克森·麥肯錫 (2018) 毒型人格的惡情人：30 個警訊，看穿心理變態的完美偽裝。(高娃譯)。高寶出版。
- 凱莉·戴恩斯、潔西卡·法羅絲 (2014) 小心魔鬼就在你身邊：犯罪心理學家教你辨識生活中的心理變態。(嚴麗娟譯)。商周出版。
- 提姆·厄西尼 (2012) 到哪兒都不怕衝突的應對術：心理專家教你聰明化解職場、家庭的各種緊張情勢。(黃怡雪譯)。大寫出版。
- 湯華盛、黃政昌 (2005) 薛西佛斯也瘋狂：強迫症的認識與治療。張老師文化
- 湯華盛、黃政昌 (2005) 薛西佛斯也瘋狂：強迫症的認識與治療。張老師文化
- 湯瑪斯·埃里克森 (2019) 無良這種病：瑞典行為科學家教你利用 DISA 性格學，徹底擺脫病態人格者的暗黑操控。(林麗冠譯)。時報出版。
- 琳達·格拉翰 (2019) 心理韌性：重建挫折復原力的 132 個強效練習大全。(賴孟怡譯)。日出出版。
- 黃政昌主編 (2008) 你快樂嗎？大學生的心理衛生。心理出版。
- 黃偉例 (2019) 防不勝防的卑鄙大人：與惡零距離，暗箭傷人才是本性！精神科名醫教你打敗暗黑人性，跨越職場與人生中的種種難關。財經傳訊出版。
- 愛麗絲·博耶斯 (2019) 與焦慮和解：克服過度完美主義、拖延症、害怕批評，從自我檢測中找回生活平衡的實用指南。(劉佳澐譯)。高寶出版。
- 愛麗絲·博耶斯 (2019) 與焦慮和解：克服過度完美主義、拖延症、害怕批評，從自我檢測中找回生活平衡的實用指南。(劉佳澐譯)。高寶出版。
- 愛麗絲·博耶斯 (2020) 與焦慮和解 2：破除自我批判、極端思維、逃避心理，洞悉壞習慣根源，使你過得更快樂的自我療癒指南。(蔡心語譯)。高寶出版。
- 愛麗絲·博耶斯 (2020) 與焦慮和解 2：破除自我批判、極端思維、逃避心理，洞悉壞習慣根源，使你過得更快樂的自我療癒指南。(蔡心語譯)。高寶出版。
- 楊淑智 (2001) 難以承受的告別：自殺者親友的哀傷旅程。台北：心靈工坊。
- 楊夢茹譯 (2017) 恐懼的原型：分裂、憂鬱、強迫、歇斯底里人格深度探索。商周出版。
- 嘉柏·麥特 (2020) 癮，駛往地獄的列車，該如何跳下？：沈迷於毒品、菸癮、酒癮、工作或是古典音樂唱片，某種程度的強迫症、焦慮、執意，都可能是成癮。(高子璽譯)。新自然主義出版。
- 嘉柏·麥特 (2020) 癮，駛往地獄的列車，該如何跳下？：沈迷於毒品、菸癮、酒癮、工作或是古典音樂唱片，某種程度的強迫症、焦慮、執意，都可能是成癮。(高子璽譯)。新自然主義出版。
- 瑪姬·克爾 (2016) 恐懼密碼：為什麼我們總是怕黑、怕鬼、怕獨處？。(蕭美惠、林奕伶、楊琇玲、陳筱宛譯)。商周出版。
- 瑪姬·克爾 (2016) 恐懼密碼：為什麼我們總是怕黑、怕鬼、怕獨處？。(蕭美惠、林奕伶、楊琇玲、陳筱宛譯)。商周出版。

	<p>蓋伊・萊施茨納 (2021) 夜行大腦：從失眠、夢遊到睡眠中躁動、暴食、性交……，神經科醫生與睡眠障礙的決鬥傳奇，揭開你不知道的睡眠祕密。(郭庭瑄譯)。臉譜出版。</p> <p>劉鈺玲 (2010) 焦慮與恐懼自我療癒手冊。心理出版。</p> <p>廣梅芳譯 (2001) 憂鬱心靈地圖：如何與憂鬱症共處。台北：張老師文化。</p> <p>廣梅芳譯 (2001) 憂鬱心靈地圖：如何與憂鬱症共處。台北：張老師文化。</p> <p>鮑伯・柏格、 約翰・大衛・曼恩(2001)衝突是雙贏的開始。(譚詩詩譯)。新苗文化出版。</p> <p>謝莉・珍恩 (2020) 讓心裡的傷不倒帶：一位精神科醫師對創傷後壓力症最溫柔懇切的臨床紀實，與最前線的療癒科學研究。(吳妍儀譯)。臉譜出版。</p> <p>羅伯特・海爾 (2017) 沒有良知的人：那些讓人不安的精神病態者。(王敏雯譯)。遠流出版。</p> <p>鐘絲雨 (2016) 親愛的，你很好：那些年我和 PTSD 相處的奇異之旅。零極限出版社。</p> <p>顧淑馨 (2015) 冷暴力。商周出版。</p> <p>(請尊重智慧財產權，不得非法影印教師指定之教科書籍)</p>
評量方式	<p>請勾選(可複選)，並填寫類別：</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>課堂參與 ____ 類 <input checked="" type="checkbox"/>期中考 ____ 類 <input checked="" type="checkbox"/>期末考 ____ 類 <input checked="" type="checkbox"/>小組報告 ____ 類 <input checked="" type="checkbox"/>小組討論 ____ 類 <input checked="" type="checkbox"/>書面報告 ____ 類 <input checked="" type="checkbox"/>課後作業 ____ 類 <input type="checkbox"/>平時測驗 ____ 類 <input checked="" type="checkbox"/>心得分享 ____ 類 <input type="checkbox"/>學習紀錄 ____ 類 <input type="checkbox"/>專題創作 ____ 類 <input type="checkbox"/>其他 ____ 類</p> <p>A 類佔 ____ %；B 類佔 ____ %；C 類佔 ____ %；D 類佔 ____ % (類別可自行增加)</p> <p>由於本課程旨在協助學生提升心理衛生與適應的認識與知能，透過理論概念知識的講授，以及課堂實務演練、習作撰寫、期中末報告製作等，結合多元化學習管道、多樣化練習方式，以達成教學目標。故有關評量指標將包括：</p> <p>一、期中成績 25%</p> <p>二、期末成績 25%</p> <p>三、平時成績 50%</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 出席狀況考核 10% 2. 課堂參與表現 10% 3. 個人作業 20% 4. 分組主題報告 10%
與聯合國永續發展目標(SDGs)及細項之對應 (請參閱 SDGs 對照表)	<p>目標: 3 細項： 3.4 3.5 3.d</p> <p>目標: 4 細項： 4.4 4.7 4.8</p> <p>目標: 8 細項： 8.5 8.6 8.8</p>

核心能力指標設定	通識課程 核心能力指標 (請勾選主要的 3-5 項)	說明	課程能培養學生此項核心能力者請打✓
	(1)思考與創新	能夠進行獨立性、批判性、系統性或整合性等面向的思考，或能以創意的角度來思考新事物。	
	(2)道德思辨與實踐	能夠對於社會、文化中相關的倫理或道德議題，進行明辨、慎思與反省，或能實踐在日常生活中。	✓
	(3)生命探索與生涯規劃	能夠主動探索自我的價值或生命的真諦，或能具體實踐在自我生涯的規劃或發展。	✓
	(4)公民素養與社會參與	能夠尊重民主與法治的精神、關心公共事務及議題，或能參與社會事務及議題的討論與決策。	✓
	(5)人文關懷與環境保育	能夠具備同理、關懷、尊重、惜福等人文素養，或能擴及到更為廣泛的環境及生態議題。	✓
	(6)溝通表達與團隊合作	能夠善用各種不同的表達方式進行有效的人際溝通，或能理解組織運作，與他人完成共同的事物或目標。	✓
	(7)國際視野與多元文化	能夠了解國際的情勢與脈動，具備廣博的世界觀，或能尊重或包容不同文化間的差異。	
	(8)美感與藝術欣賞	能夠領略各種知識、事物或領域中的美感內涵，或能據此促成具美感內涵之實踐力。	
	(9)問題分析與解決	能夠透過各種不同的方式發現問題，解析問題，或能進一步透過思考以有效解決問題。	✓
授課教師資料	<p>姓名：</p> <p><input type="checkbox"/>專任教師 學系(所，中心)： 職稱：</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>兼任教師 服務單位： 職稱：兼任助理教授</p> <p>學 經 歷：國立中正大學成人及繼續教育學系博士 國立中正大學成人及繼續教育學系兼任助理教授 國立嘉義大學諮商輔導學系兼任助理教授 國立虎尾科技大學通識教育中心兼任助理教授 吳鳳技術學院通識教育中心兼任助理教授</p> <p>專業領域：成人心理與學習、高齡與女性學習、心理諮商與輔導、性別教育、婚姻與家庭、新住民教育、識字教育</p>		

備註	<p>為達成本課程之教學目標，請修習本課程同學，務必注意下述事項：</p> <p>(1)閱讀每週指定之參考資料，並提出問題於課堂進行討論。</p> <p>(2)主動參與課堂討論，並積極投入分組演練報告活動。</p> <p>(3)主動負責的學習態度，並能時刻保持問題意識。</p>
----	---