



109 學年度第 1 學期

課程名稱	情緒管理與表達			通識類別	<input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input checked="" type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 科技領域	
英文課程名稱	Emotional Management and Expression			任課教師	王惠蓉	
課程學分數	2 學分	開課時段	日間部 週四 <input checked="" type="checkbox"/> : 3、4 節 <input type="checkbox"/> : 5、6 節 夜間部 週三 <input type="checkbox"/> : 9、10 節	設備需求	視聽教室	
指定書目	自編講義			選課限制		
核心素養	符合 <input checked="" type="checkbox"/> 品德涵化 <input checked="" type="checkbox"/> 創智慧睿 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯前瞻 <input type="checkbox"/> 全球視野之核心素養(請勾選)					
<p>個人經歷專長簡介：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 美國普渡大學教育心理研究所畢業。 2. 專研應用心理學、性別與文化、婚姻與家庭、青少年心理、生涯規劃、人際關係、情緒管理、生命教育、教育與心理輔導...等相關課題。 3. 現任本校助理教授，專授通識教育中心社會與心理相關學科。 4. 本課程曾榮獲 104 學年度教育部〈推動通識課程革新計畫〉、103 年度、108 年度教育部〈情感教育課程教學與活動計畫〉之補助，本年度則以本課程執行〈心理健康促進課程教學與活動計畫〉。教師期待能運用教部資源於課堂學習所需，每年精進改善課程內容，積極調整教學方法以適應學生多元學習之訴求。 						
課程目標	<p>本課程運用課程知識，帶領學習者邁向以下目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 善用正確情緒，學習情感表達 2. 提升情緒控管能力，增進軟實力 3. 關懷自我與他我議題，具備同理心 4. 學習危機處理，化逆為順 5. 具備社會思辨能力，關心世事，質疑常識 6. 正確運用課程知識，願意學習成長 					
中文大綱	<p>本課程開設為大學之基礎通識課程，以「情緒」與「表達」兩大主題帶領學習者運用於成長、家庭與群我關係之層面。每單元安排獨立主題，輔以情管與表達理論，穿插討論社會議題，輔以多元的課程活動刺激學習與思考能力，例如：在〈情緒基本概念〉單元，以家庭星座觀念帶領探討家族情緒腳本，以捏塑活動具體呈現家庭關係，自我覺察並分享生命故事，進而學習情管理與表達技巧，關心自我與他人。整學期針對情緒表達、人我關係與心理成長等議題安排跨域講座與活動，帶領檢視成長腳本，增加課程之深度與廣度。期中邀請學生扮演小記者至校園與工作地點特殊人物，針對「情緒」與「表達」議題進行採訪與分享報告。</p> <p>情緒管理與溝通表達並非學歷愈高技巧愈好，台灣校園每年皆有自傷、他傷等事件，加上家庭關係的緊繃，學習、工作與生活無法協調等因素，精神方面之文明並橫生讓現代人生活壓力極大，情緒易失控，表達變僵硬，故平日就應儲備足夠的情緒控能力抗壓力，才能肯定自我，同理他人，創造雙贏局面。本校通識課素來透過社會科學知識來涵養造就術德兼備、創智慧睿的技職尖兵，而「情緒管理」與「溝通能力」能協助學習者培育良好的情緒智商，讓人我關係更圓融，具備軟實力。歸結而言，這</p>					



	是一門通識基礎課程，有學習與成長，就看得見未來與希望。
英文大綱	<p>The course subjects are as follows.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. basic concepts of emotion, 2. self affirmation and expression, 3. cognition and irrational belief, 4. emotional adjustment and management, 5. defense mechanism, 6. value the lives.

教學進度表

週次	內 容
1	智慧財產管理事項宣告與提醒 課程介紹
2	情緒的基本概念（一）：情緒的意義與自我覺察 議題--校園與社會情殺事件 活動：腳本分析
3	情緒的基本概念（二）：家庭星座與情緒表達 活動：「塑」出我的家庭關係—以黏土捏塑家庭關係
4	自我肯定與情緒表達（一）：自我與自我肯定 活動：我的樣子—以周哈里窗覺察自我形象
5	自我肯定與情緒表達（二）：拒絕的藝術 活動：破唱片法的表達藝術
6	跨域專家講座與活動 1：講座—親愛的，為什麼我不懂你
7	溝通分析（一）：透析自我表達狀態 活動—EGO GRAM 人格狀態繪圖
8	溝通分析（二）：家族情感與情緒表達 議題：相敬如冰/兵的家人關係
9	期中小記者分組採訪報告 1
10	期中小記者分組採訪報告 2
11	同理心訓練（一）：我訊息 活動：分組演練--打開心內的窗
12	同理心訓練（二）：簡述語意與情感反應 分組討論：真心話的力量/傾聽的藝術
13	防衛機制：生活中的防衛機制與議題 跨域專家講座與活動 2：屋、樹、人心理投射分析活動--「畫」說心中的秘密
14	防衛機制（二）：職場中的防衛機制與議題 社會議題—戴上面具的人生



15	珍愛生命（一）：壓力危機處理，勇敢拒絕環境暴力 議題：名人自傷與他傷事件
16	珍愛生命（二）：幸福「心」世界 影片賞析：最後 14 堂星期二的課
17	跨域專家講座與活動 3：成長團體活動--心靈的印記
18	期末考

※評分方式：平時成績 40%、期中報告 20%、期末考 30%、其他 10%

申請者請簽名：(任課老師)_____ 年 月 日

☐ 同意開設 ☐ 不同意開設 ☐ 同意修改授課大綱後開設

外審教授意見：

※ 1. 字型請用 12 號標楷體 2. 授課內容儘量詳細。