

## 壓力管理與健康調適 授課大綱

課程名稱	壓力管理與健康調適		學分數	2	全 或 半 學 年		半學年
教師姓名	郭志通	開 課 系 所	通識教 育中心/ 人文組	開 課 年 班	二專 109 年班	課程類別	選修
時 數	2	實 習 時 數	0	教室		人 數	
教師專業 背 景	郭志通：諮商心理師；高師大輔導研究所碩士；國立台南大學教育經營與管理研究所博士						
課程核 心 能力關 聯 說明	邏輯 分析	根據心理學的壓力理論與模式，讓學生們循序漸進地認識壓力的本質、壓力的影響、以及壓力的因應方式；藉以幫助學生認識壓力、挫折、衝突與防衛機制等內涵，分析自己的壓力源，明瞭個人的想法、認知型態如何影響壓力反應的產生。					
	人道 關懷	鼓勵學生從多元角度的視野去觀察與面對周遭事物，尋求均衡的自我瞭解與生活態度。進而學習同理與關懷他人的感受，重視自我與他人的對話，珍惜自我與他人的關係。					
	探索 解決	運用自我心靈的探索與加強自我獨立思考與判斷的能力，期使學生找到最適合自己的抗壓模式，並提升學生壓力調適之能力，以減輕壓力帶來的負向衝擊。					
教學目標（綱 要） （127 字）	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 根據心理學的壓力理論與模式，讓學生們循序漸進地認識壓力的本質、壓力的影響、以及壓力的因應方式。</li> <li>2. 幫助學生能明瞭自己的壓力源，使學生面對周遭各種事物、情緒、工作等所造成之壓力能適當的調適轉化。</li> <li>3. 透過日常記錄、繪圖、拼貼、電影欣賞、音樂等舒壓方式，期使學生找到最適合自己的抗壓模式，並提升學生壓力調適之能力，以減輕壓力帶來的負向衝擊。</li> </ol>						
主要教材	王淑俐著（2017）。情緒與壓力管理。新北市：揚智文化						
參考書籍	<p>沈文玉譯（2008）。玩多元藝術解放壓力。台北市：生命潛能。</p> <p>譚家瑜譯(2016)。Tal Ben-Shahar 著。更快樂哈佛最受歡迎的一堂課。台北市：天下文化。</p> <p>呂奕欣譯(2016)。Suzanne Roberts 著。山女日記：約翰繆爾布道上的 28 天。台北市：紅樓</p> <p>莊安祺譯（2015）。George Myerson 著。99 個幸福時刻。台北市：聯經。</p> <p>莊安祺譯（2012）。Will Bowen 著。祝你今年快樂。台北市：時報出版社。</p> <p>甘仲維（2016）。在最黑暗處看見光。台北市：時報出版社。</p> <p>張嘉莉譯（2000）。憂鬱的理性翻身。台北市：高寶國際。</p> <p>易之新譯（2014）。夜驟然而降：了解自殺。台北市：天下文化。</p> <p>李欣容譯（2009）。躁鬱之心(2 版)。台北市：天下文化。</p> <p>角田光代（2016）。今天也一直看著你。台北市：聯合文學。</p> <p>張美惠譯（2005）。你的桶子有多滿?: 樂觀思想的神奇力量。台北市：商智文化出版。</p>						

評分標準		期中成績(30%-課堂作業) / 期末成績(30%-課堂作業) / 平時成績(40%-回家作業)	
預計進度	單元	授課內容	備註
第 1 週		課程說明、軍人的壓力、了解你的個性與壓力性格、內外控、ABCDEF 理論與 Beck 理論)、健康性格的方法、學術倫理	回家作業： (平時成績 1) 記錄日常活動 (第 4 週繳交)
第 2 週		休閒活動~玩的不只是桌遊是人生 花火~有效溝通是合作的鐵律	桌遊
第 3 週	第二章	情緒與壓力的特性和生理基礎、 實做活動：托球法(當週繳交~課堂作業 ~平時成績 2)	圖畫紙、鉛筆、橡皮擦、細字黑色簽字筆、彩色筆、粉彩筆
第 4 週	第三章	活力與創意的源頭 失落與悲傷情緒	DVD
第 5 週	第四章	及早扭轉負面情緒 實做活動：把失落、悲痛、傷心與寂寞的情緒宣洩出來(延續上週~課堂作業~期中成績)	圖畫紙、鉛筆、橡皮擦、細字黑色簽字筆、彩色筆、粉彩筆
第 6 週		壓力源；實做活動：釋放體內的情緒（與身體部位對話~課堂作業~平時成績 3）	圖畫紙、鉛筆、橡皮擦、細字黑色簽字筆、彩色筆、粉彩筆
第 7 週	第五章	找回情緒與壓力的主導權 句子接龍練習、創造忘我(心流)經驗	回家作業：句子接龍練習~平時成績 4
第 8 週	第六章	發脾氣憤怒的管理 透過電影探索感覺	Power-point 影集
第 9 週		實做活動：透過電影探索感覺~平時成績 5	圖畫紙、鉛筆、橡皮擦、細字黑色簽字筆、彩色筆、粉彩筆
第 10 週	第七章	別讓情緒毀了你(認識躁鬱症與憂鬱症)	Power-point 短片
第 11 週	第八章	實做活動：創造自己的情緒圖表 情緒家族~期末成績	圖畫紙、鉛筆、橡皮擦、細字黑色簽字筆、彩色筆、粉彩筆
第 12 週	第十章	實做活動：拼貼你的憤怒~撕裂它 夠用自信心~平時成績 6	圖畫紙、鉛筆、橡皮擦、細字黑色月曆紙(廣告紙)、膠水
第 13 週	第十一章	情緒壓力造成的創傷壓力症候群	Power-point

		不健康的壓力減壓法(菸、酒、藥物、性、網路等成癮行為)	短片
第 14 週	第十二章	實做活動：感覺的聲音：從悲傷到喜悅 (音樂治療)~平時成績 7	圖畫紙、彩繪用具。 如彩色筆、蠟筆、粉彩筆
第 15 週	第十三章	感情壓力(戀愛、家庭婚姻與分手) 工作生涯壓力、經濟壓力、壓力管理與因應方法(自我覺察法、檢核方法、心理策略法、生理策略法、社會支持策略法與防衛機轉)兼顧現在與未來	Power-point DVD(同床異夢)
第 16 週	第十四章	快樂是一種終極貨幣	文章及影集 (街頭日記)
第 17 週	第十五章	實做活動：與感覺一起流動~平時成績 8	圖畫紙、彩繪用具。 如彩色筆、蠟筆、粉彩筆
第 18 週	第九章	快樂、感恩與寬恕	Power-point 短片

### 課程需知：

#### (一)成績計算：

- 1.平時成績佔 40%、期中成績 30%、期末成績 30%，總成績為 100 分。
- 2.平時成績、期中成績、期末成績以「課堂作業」及「回家作業」做為評量依據。
- 3.三項成績計算方式以每週教學大綱所列為主。凡作業延遲繳交，延遲 1 週，扣其應得分數 10 分。

#### (二)教學紀律暨獎懲：

- 1.上課學習認真，酌加當週平時成績 5 至 10 分。
- 2.上課請勿打瞌睡、吃零食、看課外讀物或其他違反上課紀律情事。

