

# 南台科技大學 100 學年度第 1 學期課程資訊

課程名稱	情緒管理
課程編碼	1MD02901
系所代碼	13
開課班級	法政與社會類
開課教師	王環莉
學分	2.0
時數	2
上課節次地點	五 5 6 教室 E0404
必選修	自選必修
課程概述	情緒與壓力的管理課程設計，以表現性藝術治療和理性情緒行為治療的理論為基礎，引導學習者使用藝術表現的形式、理性的思考方法，探索自己的情緒表達歷程及壓力的來源。學習者透過本課程的實作、討論、體驗與分享，可以學會運用理性思考方法、時間管理、問題解決、靜坐、冥想、音樂、繪畫等有效益的管理情緒與抒解壓力技巧。
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.探究情緒與壓力的產生與互動歷程。</li> <li>2.嘗試運用繪畫、音樂等表現藝術及身心放鬆等方式抒解情緒與壓力(E4)。</li> <li>3.檢核個人的非理性信念，建立正向的理性思考，因應環境的變化(F2,I5)。</li> <li>4.適切調整個人的思考與因應策略，解決個人在環境中所遭受的壓力(F3)。</li> <li>5.養成自我檢查情緒、壓力及其他心理狀態的習慣，主動調適情緒與壓力(F3)。</li> </ol>
課程大綱	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 情緒的內涵：情緒的刻板印象、情緒的真面目、情緒表達的歷程</li> <li>2. 情緒與生活：探索家庭、性別、人際關係等面向與情緒的關連性</li> <li>3. 情緒管理的意義：認識情緒管理的重要性、如何面對情緒的困境並學習正向與健康的情緒表達方式</li> <li>4. 壓力源的探索：了解壓力的來源，檢核非理性想法對情緒困境與壓力的影響</li> <li>5. 壓力調適：學習並運用表達藝術、身心放鬆等技巧以達到正向及健康的身心平衡狀態</li> </ol>
英文大綱	無
教學方式	課堂教授,分組討論,口頭報告,實務操作,
評量方法	作業／習題練習,口頭報告,課堂討論,課程參與度(出席率),
指定用書	情緒管理
參考書籍	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 情緒管理與壓力調適，唐璽惠、王財印、何金針、徐仲欣著，心理出版社，2005/09/30</li> <li>2. 情緒管理，林仁和、黃永明著，心理出版社，2009/09/02</li> <li>3. 情緒管理的第一課，林大有著，宇河文化出版社，2008/02/01</li> </ol>

	<p>4. 情緒管理：你不再是個情緒失控者，李巍著，大拓出版社，2009/12/11</p> <p>5. 打敗心中的黑狗：憂鬱症 Bye Bye，最上悠，書泉出版社，2010/05/22</p> <p>6. 傷心書，邁克·羅森/文，昆汀·克萊克/圖，維京出版社，2004/11/23</p> <p>7. 扭轉情緒危機，貝芙·艾斯貝特，好名堂文化館，2007/05/01</p> <p>8. 游出憂鬱之海，貝芙·艾斯貝特，好名堂文化館，2007/05/01</p> <p>9. 壓力是敵人？還是朋友？陳永儀，時報文化出版社，2006/07/20</p> <p>10. 不生氣的工作：第一本情緒問題的解決指南，邱永林，高寶出版社，2008/12/31</p>
先修科目	無
教學資源	<p>1. MY 數位學習平台</p> <p>2. 自編 ppt 教材</p> <p>3. 各種身心放鬆及表達性藝術治療實做多媒體資源</p>
注意事項	<p>1.本課程以課堂講授為主，討論為輔。</p> <p>2.本課程鼓勵同學融入團體主動分享與實做，並能夠與同組同學合作完成報告。</p> <p>3.課程中各項報告或作業請依規定時間繳交，未依規定日期繳交，每遲交一天，扣該項報告或作業分數一分，該項報告或作業未交者，該項報告或作業分數以零分計算。</p> <p>4.鼓勵對了解自己、探索內在情緒及現實生活困境課題有興趣之學生加入學習團隊。</p>
全程外語授課	0
授課語言 1	華語
授課語言 2	
輔導考照 1	
輔導考照 2	