

南台科技大學 102 學年度第 2 學期課程資訊

課程名稱	情緒管理
課程編碼	70M17401
系所代碼	07
開課班級	碩研人資一甲
開課教師	黃峰蕙
學分	3.0
時數	3
上課節次地點	四 2 3 4 教室 S304A
必選修	選修
課程概述	認識情緒的基本概念，再瞭解自我價值、認知模式與情緒困擾的關係，進而學習情緒的調適與管理。
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1.使學生了解情緒的基本概念和相關理論。(知識) 2.說明恰當的情緒表達、情緒紓解與調整的技巧，以及如何面對他人情緒的方法。(技能) 3.能了解自我價值、認知模式與情緒困擾的關係，以建立正確的自我情緒態度(態度)
課程大綱	<ol style="list-style-type: none"> 1. 緒論:理性與感性 2. 情緒的基本概念: 意義、理論、發展與影響 3. 自我價值與情緒困擾 4. 情緒探索: 十四種情緒便秘 5. 認知模式與情緒困擾 6. 情緒的調適與管理 7. 戀愛情緒管理 8. 親子情緒管理 9. 工作情緒管理 10. 壓力與壓力調適
英文大綱	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introduction: rationality and emotion. 2. Fundamental concepts of emotion: meaning, theorem, development and effects. 3. Self-esteem and emotional obsession. 4. Exploring emotion: 14 kinds of emotional obsession. 5. Cognitive model and emotional obsession. 6. Adjustment and management of emotion. 7. Emotional management about being in love. 8. Emotional management about parent-child relationship.

	9. Emotional management at work. 10. Stress and stress adjustment.
教學方式	
評量方法	
指定用書	人際關係與溝通
參考書籍	商業溝通:專業與效率的表達，溫玲玉著，前程文化出版，2010年9月初版。 人際關係與人際溝通，陳皎眉著，雙葉書廊，2013年3月二版。 正向心理學，Steve R. Baumgardner 及 Marie K. Crothers 著(2009 Pearson)， 李政賢譯，五南書局，2011年初版。
先修科目	
教學資源	
注意事項	
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	