

南台科技大學 103 學年度第 1 學期課程資訊

課程名稱	電影與情緒修通
課程編碼	02D35A01
系所代碼	00
開課班級	通識輔助課程
開課教師	彭易璟
學分	2.0
時數	2
上課節次地點	三 1 2 教室 T0002
必選修	選修
課程概述	<p>本課程最大的特色，在於從一個情緒困境敘事切入介紹情緒智商理論，也就是，從微觀的、可能切身的情緒情境出發，逐漸導入該情境可能涉及的心理衛健之道。在這樣的基礎上，我們進一步要求學生們學著運用心靈保健的方法，為所面對的情緒困境做整理、校正與修通。</p> <p>我們的意圖，不在於輕率地擴大情緒智商的效益，或推銷某一門派的情緒管控技術，而是要藉此激起學生們解決該困境的思辨能力，和產出自動化情緒管理系統。為此我們不會災難化情緒困境，設想極不尋常的例子，而是扣緊較能引發同學們感同身受的修通之路，作為施教明徑，只要同學們覺察課程中所羅列的情緒樣態，極有可能發生在他們或周遭親朋好友身上，那麼情緒與壓力，就不再那麼飄忽不可管理，進而了解到，原來自己可以用自己調整出來的心情，去面對、去處理自身內在的各種幻想，這項寶貴的內在資源。</p>
課程目標	
課程大綱	<p>目次</p> <p>第一章 導論</p> <p>前言</p> <p>青春會痛</p> <p>第二章 人際中的原始情緒</p> <p>聽說桐島退社了/簡介/延伸討論</p> <p>EQ 造成的情緒印記</p> <p>第三章 家庭中的次級情緒</p> <p>樹上的父親/簡介/延伸討論</p> <p>依附風格量表透露的人際模式</p> <p>第四章 人文中的虛擬情緒</p> <p>跳芭蕾舞的男孩/簡介/延伸討論</p> <p>文化對人類情緒智商的形塑</p> <p>第五章 自然中的真實情緒</p> <p>星叭克超有種/簡介/延伸討論</p>

	<p>改變中的人生旅程與情緒態度</p> <p>第六章 憤怒的警示情緒</p> <p>浮上檯面的負向情緒與心靈陷阱</p> <p>電影延伸討論</p> <p>Q&A 影片及補充資料內容討論</p> <p>第七章 焦慮的防衛情緒</p> <p>盲證/簡介/延伸討論</p> <p>Q&A 影片及補充資料內容討論</p> <p>第八章 罪惡的遮蔽情緒</p> <p>謊言的烙印/簡介/延伸討論</p> <p>Q&A 影片及補充資料內容討論</p>
英文大綱	
教學方式	
評量方法	
指定用書	自編講義
參考書籍	<p>脆弱的力量</p> <p>作者：布芮尼·布朗</p> <p>譯者：洪慧芳</p> <p>馬可波羅出版</p>
先修科目	
教學資源	
注意事項	<p>歡迎各位修習此門課程,請注意下列事項</p> <p>1.本課程為的課程,重視課堂分享與表達,計有 3 次上網經驗分享,2 次業師演講活動.</p> <p>2.以 PBL 方式,引領帶入生命故事整理內在力量,引動有效的生命療癒.不適合視此為營養學分的同學修習.</p> <p>3.避免課堂中吃東西、聊天、睡覺,不帶上課教材.</p> <p>4.上課滑手機屢勸不聽者,手機交由老師及全班同學保管.</p> <p>5.上課未到者以曠課登記,遲到者請到老師處註銷.4 次未到堂,考慮給予不及格分數.</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	

