

南台科技大學 103 學年度第 2 學期課程資訊

課程名稱	情緒與壓力管理(A)
課程編碼	1LD02A01
系所代碼	13
開課班級	哲學思維類
開課教師	彭易璟
學分	2.0
時數	2
上課節次地點	三 3 4 教室 T0002
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，把自己當作藝術品一樣，創造出屬於自己的生命風格。學習者透過本課程的實作、討論和體驗，可以學會運用理性思考方法、時間管理、問題解決、靜坐、冥想、氣功、寫作、音樂、繪畫等對管理情緒和壓力的技巧。
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1.探究個人文化背景及生命史對情緒與壓力的影響。(I4) 2.嘗試運用寫作、繪畫、音樂、舞蹈等表現藝術，抒解情緒與壓力。(E4) 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) 4.創作故事、廣播短劇、漫畫、電視短劇表達如何管理情緒與壓力。(G2,G3) 5.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) 6.養成自我檢查情緒、壓力的心理狀態，主動調適情緒與壓力的習慣。(F3)
課程大綱	<ol style="list-style-type: none"> 1.導論：瞭解情緒與壓力生成的歷程與文化背景和生命史的關聯。 2.情緒智商：瞭解自己的情緒智商，及學習增進情緒智商。 3.ABC 理論：解析情緒的表達與情緒溝通的 ABC 理論。 4.做情緒的主人：情緒是我的，但是我不是情緒。 5.表現性藝術治療：體驗寫作、繪畫、音樂、舞蹈如何抒解情緒與壓力。 6.精神症狀與情緒、壓力的關係：認識憂鬱症、焦慮症等情緒性精神症狀。 7.用 REBT 的方法處理我的情緒與壓力：學習駁斥非理信信念。 8.情緒與壓力管理的技巧（一）：自我催眠、肌肉放鬆、時間管理等情緒與壓力管理技巧的瞭解與體會。 9.情緒與壓力管理的技巧（二）：芳香治療、靜坐、冥想、氣功、睡眠、飲食、運動、神經語言學等情緒與壓力管理技巧的瞭解與體會。 10.情緒與壓力的心理探索：在學習利用簡易心理測驗了解自己的憂鬱與焦慮心理狀態後，協助親友瞭解心理狀態，建立正確的心理衛生觀念。 11.情緒與壓力的瞭解與宣導：利用故事、短劇、漫畫等創作形式，宣導情緒與壓力管理的重要與方法。

	12.正向心理學、正向思考與正向人生觀的情緒與壓力管理。
英文大綱	無
教學方式	
評量方法	
指定用書	自編講義
參考書籍	打敗心中的黑狗 作者：最上悠 譯者：陳美如 書泉出版
先修科目	無
教學資源	
注意事項	歡迎各位修習此門課程,請注意下列事項 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. 2.以 PBL 方式,引領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. 3.避免課堂中吃東西、聊天、睡覺，不帶上課教材. 4.上課滑手機屢勸不聽者,手機交由老師及全班同學保管. 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.
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	