

南臺科技大學 106 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	1LD02A03
課程中文名稱	情緒與壓力管理(C)
課程英文名稱	Emotion and Stress Management
學分數	2.0
必選修	自選必修
開課班級	哲學思維類
任課教師	彭易璟
上課教室(時間)	週五第 5 節(W0501) 週五第 6 節(W0501)
課程時數	2
實習時數	2
授課語言 1	華語
授課語言 2	
輔導考照 1	
輔導考照 2	
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。
先修科目或預備能力	無
課程學習目標與核心能力之對應	<p>※編號，中文課程學習目標，英文課程學習目標，對應系指標 -----</p> <p>1.探究個人文化背景及生命史對情緒與壓力的影響。(I4) ，--，9 人文與倫理素養</p> <p>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) ，--，5 整合創新</p> <p>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) ，--，6 熱誠抗壓</p> <p>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) ，--，7 表達溝通</p> <p>5.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 熱誠抗壓</p> <p>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) ，--，6 熱誠抗壓</p>
中文課程大綱	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。

	<p>2.情緒智商：瞭解自己的情緒智商，及學習增進情緒智商。。</p> <p>3.ABC 理論：解析情緒的表達與情緒溝通的 ABC 理論。</p> <p>4.做情緒的主人：情緒是我的，但是我不是情緒。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>7.用 REBT 的方法處理我的情緒與壓力：學習駁斥非理信信念。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>12.正向心理學、正向思考與正向人生觀的情緒與壓力管理。</p>
英/日文課程大綱	無
課程進度表	<p>Schedule)週次 課程內容</p> <p>第 1 週 會飛的壓力：壓力知多少</p> <p>第 2 週 希望的迷宮：被隔絕的情緒</p> <p>第 3 週 改變開始了：敏銳地自我對話</p> <p>第 4 週 面對的勇氣：切斷情緒就不痛了嗎？</p> <p>第 5 週 肢體密碼：觀察及描述動作</p> <p>第 6 週 聽見「情緒與壓力」的說話術</p> <p>第 7 週 人在家庭：回家的路</p> <p>第 8 週 溝通姿態：沒有唯一的因果關係</p> <p>第 9 週 期中考</p> <p>第 10 週 看見一個發現的歷程</p> <p>第 11 週 安定自己的「孤獨」</p> <p>第 12 週 有些我做的事，我也不了解</p> <p>第 13 週 全方位的身心資源</p> <p>第 14 週 人際關係的界限</p> <p>第 15 週 活潑的復原力</p> <p>第 16 週 情緒的鍊金術</p> <p>第 17 週 成為整體的人</p> <p>第 18 週 成為整體的人，而不是成為好人</p>
教學方式與評量方法	<p>※課程學習目標，教學方式，評量方式</p> <p>-----</p>

	<p>探究個人文化背景及生命史對情緒與壓力的影響。(I4) , 啟發思考 , 口頭報告</p> <p>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) , 分組討論 , 自我評量</p> <p>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) , 啟發思考 , 筆試</p> <p>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), 啟發思考 , 課堂展演</p> <p>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) , 課堂講授 , 同儕互評</p> <p>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) , 課堂講授 , 自我評量</p>
指定用書	<p>書名：自編講義</p> <p>作者：彭易璟</p> <p>書局：</p> <p>年份：</p> <p>ISBN：</p> <p>版本：</p>
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
教學軟體	影片、教學 PPT
課程規範	<p>歡迎各位修習此門課程,第二週之後加選的同學請與老師討論後再加入,注意事項如下:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.本課程引領情緒故事、整理內在力量,啟動有效療癒.是重視「課堂分享與表達」的生命營養課程. 2.以 PBL 方式上課的課程,計有 3 次上網經驗分享,2 次情緒故事書寫,1 次業師演講活動. 3.避免課堂中吃東西、聊天、睡覺,不帶上課教材. 4.課堂中滑手機屢勸不聽者,手機交由老師及全班同學保管. 5.上課未到者以曠課登記,遲到者請當堂到老師處註銷.4 次未到堂,考慮給予不及格分數.