

專業定向與自我成長

Professional Orienteering & Personal Growth

必/選修：選 課程類別：大學部選修 開課單位：教育心理與諮商學系
開課年級/學期(上、下)：上學期 學分數：2 上課時數：2
先修課程：無，適合新生與大學初期階段，高度自我成長與領導力發展意願者。
授課教師：許育光 教授 ykhsu@mx.nthu.edu.tw 分機：73820 / 73800
課程時間：Tur 13:20-15:20 Office hour: Thr 9:00-12:00

課程目標：

- 一、了解自我成長之重要面向與相關發展議題。
- 二、探討自我生命歷程抉擇與成長之實務議題。
- 三、透過社群與團隊參與促進對自我分析與批判思考能力。
- 四、發展和勾勒與自身專業願景有關之學習藍圖。

課程內容簡介：

本課程著重於參與同學的自我成長與專業定向，內涵上以發展青年核心領導力為主軸，涵蓋自主學習力、實踐執行力、創新創業力、願景慧見力、文化流暢力等基礎之培養；自我探索層面在縱軸的人生發展歷程上涉略童年與青春期之經驗、邁向青年期與未來之人生抉擇，橫軸上著重愛與關係、性別角色、性與親密、身心健康、壓力處理、獨處與孤單等課題之探討，亦包含相關生命與意義課題，引導學生探討死亡與失落、價值觀與意義等重要課題；課程亦強調個人成長與專業探索和定向之連結，鼓勵學生透過參與社會社群和團隊等投身實踐經驗反思，發展對自我處境和潛能發揮之未來願景藍圖。

課程特色：

不同於其他院校系所之專業發展導論課程，僅主要以聽演講和學術講座為主，本課程在改為選修課程後，以學生年輕世代領導力(自主學習力、實踐執行力、創新創業力、願景慧見力、文化流暢力等未來世界領導內涵)之探索、評鑑和促進、培育為主。採取小班、小型成長團隊為主，透過體驗式學習與反映性實踐反思能力學習，朝向專業發展探索與自我成長。

教學方式：

- 討論反思、文獻閱讀、專題報告、影片欣賞與生命經驗梳理、團體教練與特定議題研討。
- 本課程在進行可由下列課程活動與選備資源組成，說明如下：
- (一) 電影閱聽與自我生命探索：由老師帶領進行生命經驗之回顧與前行展望。
 - (二) 工作討論會議(內外邊界/權威/角色/任務梳理)：由老師帶領進行大家自主學習與發展規劃之團體討論和腦力激盪觸發。
 - (三) 課程報告與成長議題研討：本課程有三次成長議題與專業訪問分享會，採團隊力量來模擬主辦籌辦和進行演講展演，並透過對話和分享來共同思考生命成長與專業定向議題。
 - (四) 小組線上團體心理教練：六個人為一個小組，每個月可跟老師預約一個45分鐘之線上團體教練時段。

課外成長體驗/選備成長模式：

- (一) 馬拉松成長團體：成長導向之會心團體體驗(若舉辦預計兩天共16小時，採山林住宿型態，須另外分攤食宿交通費用，暫定開放8個名額；其餘成員來自碩博與其他年級)
- (二) 青年領導力團體動力體驗營(無結構團體動力體驗模式，包含大團體、小團體與機構活動團體)：暫定於11月週末六日兩天舉開，暫定開放12個名額。
- (三) 個人線上教練體驗與精進：本課程提供受訓之心理教練(具經驗之畢業學長姊擔任心理諮商

師後邀請進入教練團隊受訓)，提供同學可自由與教練進行線上談話，從中獲得心理教練與成長改變、願景發展之體驗（每次 45 分鐘，進行次數一至三次，上限五次）

(四) 諮商中心或其他團體成長體驗：可自行選擇參與諮商團體或成長性質之團體，進行個人成長之體驗。

評量方式：

1. 課堂參與和作業 (20%)：

包括課程參與、個人經驗對話和焦點議題理論之討論直接參與，以及授課老師指定之週間作業，針對留言板之八個主題（包括：電影心得、演講回饋、討論議題反思，或相關的發問與思索）分享和發表。*至少八次回應（但也可多於八次），每次反思與回應大約在 300 字以上（若文思泉湧則也建議在 1000 字以下），直接貼於教學平台之上（不另外用文檔）。

2. 個人專業定向思考與參與歷程報告(30%)：

包含兩類型重要的課外學習經驗（可登錄自我學習成長與人才核心領導力平台）：

其一為社群/環境/社會/文化體驗的參與，可以是參加小學習社群（3 人組，課堂同學的共學小組）、工作團隊（團隊領導與學習課程領導之團隊）、成長團體、師生訪談對話、機構服務、社區服務、文化行旅、定期活動持續參與等，建議大約五次以上。

其二為自我閱讀和靜心自我對話，可以是書報文獻閱讀、網站資訊閱覽、電影視傳媒體閱聽、書報討論講座參與，可包含聽演講、旁聽系所或跨學院課程、參觀相關展覽或活動，也建議能持續撥出時間進行約五次（或五場）以上。

上述的向外連結經驗與向內的自我對話體悟，每人每個月可統整的將相關經驗與感受反思，針對下列主題進行個人的自我成長和專業定向來梳理，每月底（10.11.12）繳交一篇大約 1000 字之學思歷程報告。*此部分定期於課堂參與老師所帶領的工作討論會議，整學期共計有三份核心報告。

3. TED 專業發展與成長議題短講 (30%)：

三人行小組（六個小隊），大家分工協助辦理，每次包含：報告展演者與行政統籌者；此部分報告採小組形式，共計三份（於報告前繳交上傳教學平台）。

(1) 成長議題 TED 短講分享會：每小組從教學主要研讀書目”生命抉擇與個人成長”一書挑選兩個主題進行研讀和準備，於分享會上進行講座報告（含 15 分鐘演講與 3 分鐘一題反思問答）

(2) 學思歷程專訪 TED 分享會：在課外學習經驗中，發現生命具亮點的導引者、欣賞者或典範者，嘗試親近與訪談其生命故事或學思發展歷程，整理成一個 PPT 簡報檔進行報告，每小組半小時（每小隊大約 8 分鐘介紹一個受訪者）一氣呵成，接受現場直播錄影，可以自行設定主持人或引言人、評論人。

4. 自主學習與定向追尋(20%)：

每位同學在過程中開始建構自己的自我探尋計畫（十月初）；選定自己的專業成長歷程記錄方式，例如：書面紀錄與呈現、影音媒體紀錄與呈現、網路雲端或網站耕耘，三選一。彙整自我成長與專業定向經驗，於期末分享會/弱冠芳華成年禮/系所師生輕茶敘（末次上課）向系所師生和來賓輪流於海報前分享自己的成長與可能的願景，並同時採互評方式交流分享，彼此砥礪共學。

(1) 書面紀錄與呈現：生命手工書、紀錄或繪圖、海報與作品呈現

(2) 影音媒體紀錄與呈現：影音媒體紀錄、電子簡報或影片呈現

(3) 網路雲端或網站耕耘：建構自己的個性網站與自我成長、專業發展歷程展現

課程內容：

周次	日期	主題	課程安排
1	9/17	個人學習與成長：導言、任務與開展 課程簡介	簡介與導引
2	9/24	自我追尋的討論：立德立言，己立達人？無問西東，只問真心？	M1 無問西東
3	10/1	中秋節連假	
4	10/8	自我生命探索 & 工作討論會	
5	10/15	TED I：成長議題講座對話分享會	【第三會議室】
6	10/22	TED II：成長議題講座對話分享會	【第三會議室】
7	10/29	*企業督導講座&工商心理實習發表會	【第三會議室】
8	11/5	自我生命探索 & 工作討論會	
9	11/12	生命呼召與領導：志學而立	M2 那山那人那狗
10	11/19	自我生命探索 & 工作討論會	
11	11/26	*職業性格探索/生涯的評鑑與省思	*心理測驗與探索
12	12/3	人生四季：生命陰影與光霞	M3 春去春又來
13	12/10	自我生命探索 & 工作討論會	
14	12/17	專題發表參與	*畢業專題發表會
15	12/24	《小組研討》*線上團體教練時段	
16	12/31	《小組研討》*線上團體教練時段	
17	1/7	TED III：專業訪問對話分享會	【第三會議室】
18	1/14	成長回顧與期末分享 「弱冠芳華～自我成長定向分享會」	邀請系所師生參與

教學主要研讀書目

張大光, 張皓維, 黃慧真, 簡麗姿 譯(2018)。生命抉擇與個人成長(三版)。台北：雙葉書廊。
Gerald Corey, Marianne Schneider Corey, Michelle Muratori, I Never Knew I Had A Choice: explorations in personal growth 11/E.

參考書目&課前導讀

1. Corey, G., & Corey, M. S./ 黃慧真等譯(2005)。生命抉擇與個人成長(第七版)。台北：雙葉書廊。
2. 晚熟世代：王浩威醫師的家庭門診。王浩威，心靈工坊。2013/08/08
3. 斜槓青年：全球職涯新趨勢，迎接更有價值的多職人生。Susan Kuang，圓神。2017/09/01
4. 職涯心未來：創一個璀璨的人生。張少熙，國立台灣師範大學出版中心。出版日期：2017/12/01

**四次對外展演活動：

地點：演講講座形式（會議室）；期末展演（學院大樓穿堂）

日期	主題：內涵	工作小組/ 報告安排
TED I 10/15	第 02 章 回顧你的童年和青春 人格發展的階段：概況簡介/ 嬰兒期 童年早期 / 人生最初 6 年對日後的影響 / 童年中期 青春期 / 青少年期 第 03 章 成年期與自主 邁向自主與相互依賴的道路 / 成年期的階段 成年前期 / 中期 / 後期 / 晚年	

		<p>第 04 章 你的身體與健康 康健與生活選擇/ 維持有效的健康作息/ 你的身體認同</p> <p>第 05 章 壓力管理 壓力的來源/ 壓力的影響/ 對壓力的無效反應 創傷後壓力症候群/ 性剝削/ 替代性創傷/ 對壓力的建設性反應 時間管理/ 深度放鬆/ 靜坐/ 內觀/ 瑜珈.....各種方式</p> <p>第 06 章 愛 愛讓生活變得不一樣/ 學習去愛和欣賞自己 愛的真假/ 愛與依附的連結 愛和被愛的絆腳石 / 值得去愛嗎? / 愛的力量</p> <p>第 07 章 關係 親密的類型 / 有意義的關係: 個人觀點/ 關係裡的憤怒和衝突 處理溝通障礙 / 變動世界中的關係 / 同性戀關係 / 分居和離婚</p>	
TED II	10/22	<p>第 08 章 做一個你想做的女人或男人 性別角色的反思/ 男性角色 女性角色 / 刻板性別角色期待之外的其它選擇</p> <p>第 09 章 性 學習對性的議題做開放的討論/ 發展你的性價值觀 罪惡感與有關性的錯誤概念 / 學習享受感官與性 性行為的健康向度 / 性與親密關係 / 性成癮的爭議 無保護性行為的危險</p> <p>第 10 章 工作與休閒 大學教育是你(妳)的工作/ 選擇一種職業或職涯 職涯抉擇的過程/ 工作上的選擇/ 職場的變化/ 中年轉業 退休/ 休閒在生活中所占的地位</p> <p>第 11 章 孤單與獨處 獨處的價值/ 孤單的經驗/ 連結時代的孤單 學習面對孤單的恐懼/ 由於害羞造成的孤單 孤單與人生階段/ 獨處的時間是力量的來源</p> <p>第 12 章 死亡與失落 我們對死亡的恐懼/ 死亡與生命的意義 自殺: 最終的選擇、最終的投降或最終的悲劇? 死的自由 / 安寧照護運動 死亡的階段與失落/ 對死亡、分離和其它失落的哀悼</p> <p>第 13 章 意義與價值觀 對自我認同的追尋/ 我們對意義和目的的追尋 帶著熱情和目的生活的人們/ 當好人做壞事: 墮落天使效應 當平凡人做非凡的事 / 宗教/ 靈性和生命的意義 我們的運作中的價值觀 / 擁抱多樣性/ 改變 藉由成長發現意義: 自我探索之路/ 諮商是自我了解的途徑</p>	
TED III	1/7	專業訪問: 學思歷程專訪 TED 分享會	
	1/14	<p>期末展演會: 成長回顧與期末分享 「弱冠芳華~自我成長定向分享會」</p>	

授課教師聯繫資訊: ☐ 許育光 ykhsu@mx.nthu.edu.tw
 課程助教聯繫資訊: (另公布)