

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
防疫線上教學 ~連結另行於教學平台網站公布，請登陸確認

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

成長體驗/選備成長模式：

- (一) 教師實驗室/研究團隊 Lab Orientation：10月初開始訪問或參與系所教師相關研究/專題討論

- (二) 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）
- (三) 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）：考慮疫情狀況舉開。
- (四) 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）
- (五) 諮商中心或其他團體成長體驗：可自行選擇參與諮商或成長性質團體，進行個人體驗。

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 12-13 個主題；包括：電影心得 (3)、座談回饋 (2)、討論議題反思 (6)、工商實習發表或畢業專題 (1-2) 均需要於隔週週三 18:00 前完成回應。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），直接撰寫/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）各繳交一篇大約 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. 個人興趣領域短講 (30%)：

個人選定主題領域（The Future in Psychology, 參考圖書館資料）或自行增加擇定之最新期刊資料（近五年中英文參考資料），進行線上 TED 精彩報告（15-20 分鐘），將於課堂同步邀請同學自行觀看後回應/評論/展望，進行相關分享和討論。個人興趣領域*心得分享（簡介提前上傳 youtube）

11/30 以前提供連結於平台。

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；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。並於本學期形成六人~七人小組，自行進行課後討論與共學，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。規劃與執行”成長回顧與期末分享/分場團體焦點座談”「弱冠芳華～自我成長定向分享會」之可能方向：

- (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

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. 晚熟世代：王浩威醫師的家庭門診。王浩威，心靈工坊。2013/08/08
 2. 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
- 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

報告主題：主題領域

社會心理學(Social Psychology)	社區心理學 (Community Psychology)	人因與工程心理學(Human Factors and Ergonomics)
性格心理學(Personality Psychology)	司法與犯罪心理學 (Forensic and Criminal Psychology)	消費者心理學(Consumer Psychology)
發展心理學(Developmental Psychology)	健康心理學 (Health Psychology)	組織心理學 (Organizational Psychology)
認知心理學(Cognitive Psychology)	復健心理學 (Rehabilitation Psychology)	領導與管理相關心理學 Leadership & Management Psychology
實驗心理學(Experimental Psychology)	腫瘤心理學/心理腫瘤學 (Psycho-oncology)	職場與工作心理學 (Work Psychology)
生物心理學(Biological Psychology)或心理生物學 (Psychobiology)/生理心理學	臨床心理學 (Clinical Psychology)	職涯與生涯心理學 (Career Psychology)
知覺心理學 (Perception Psychology)	諮商心理學 (Counseling Psychology)	諮詢心理學 (Consulting Psychology)
神經心理學 (Neuropsychology)	學校心理學 (School Psychology)	教練心理學 (Coaching Psychology)
心理計量/測驗學(Psychometrics)	教育心理學 (Educational Psychology)	運動心理學 (Sport Psychology)
	兒科心理學 (Pediatric Psychology)	環境心理學 (Environmental Psychology)
	精神分析 (Psychoanalysis)	

反思報告主題：生命抉擇與個人成長

<ul style="list-style-type: none"> • 1.人生發展 • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 4.性/別 • 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 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
<ul style="list-style-type: none"> • 2.壓力管理與健康 • 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 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 5.工作休閒與社會連結 • 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 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
<ul style="list-style-type: none"> • 3.愛與關係 • 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 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 6.生死/意義價值觀 • 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 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

課程內容：

周次	日期	主題	課程安排
1	9/16	預備週（雖然大一延後開學；但提早預備／課程說明會） （選修與預備選修同學 務必參加）	

		課程簡介	
2	9/23	個人學習與成長：導言、任務與開展 分組與討論（願景名片～我的成長與發展理想）	簡介與導引
3	9/30	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
4	10/7	反思報告 1 / 自我生命探索 & 工作討論會(一)	
5	10/14	反思報告 2 / 自我生命探索 & 工作討論會(二)	
6	10/21	生命實踐座談會 在地社區田野行動:大學社會責任的心理學實踐與團隊賦能	講者：翁士恆老師*
7	10/28	情與愛：人生情感面面觀	M2 陌生女子的來信
8	11/4	反思報告 3 / 自我生命探索 & 工作討論會(三)	
9	11/11	學術與實務發展座談會：系所教師&學長姊	
10	11/18	反思報告 4 / 自我生命探索 & 工作討論會(四)	
11	11/25	*職業性格探索/生涯的評鑑與省思	*心理測驗與探索
12	12/2	反思報告 5 / 自我生命探索 & 工作討論會(五)	
13	12/9	The Future in Psychology 個人興趣領域*心得分享（簡介 youtube）	11/30 以前提供連結
	12/10	*企業督導講座&工商心理實習發表會(週五)	【第三會議室/線上】
14	12/16	專題發表參與	*畢業專題發表會
15	12/23	人生四季：生命陰影與光霞	M3 春去春又來
16	12/30	反思報告 6 / 自我生命探索 & 工作討論會(六)	
17	1/6	(期末成長與回顧/小組時間)	
18	1/13	成長回顧與期末分享/分場團體焦點座談 「弱冠芳華～自我成長定向分享會」	邀請系所師生參與

*翁士恆老師/英國國立愛丁堡大學諮商與心理治療學博士/任教於東華諮商與臨床心理學系

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)