

課程編號：7T1064

## 獎勵大學校院辦理區域教學資源整合分享計畫

## 夏季學院通識教育課程

## 課程計畫書

學校名稱	玄奘大學		
課程中文名稱	幸福心理學		
課程英文名稱	Psychology of Well-Being		
授課教師姓名	陳柏霖	單位/系所	玄奘大學/應用心理學系
授課教師姓名	高旭繁	單位/系所	玄奘大學/應用心理學系

第一部份、課程規劃								
開課學校	玄奘大學							
中文課程名稱	幸福心理學							
全英語授課	否							
課程屬性	博雅通識							
課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> C 類一般課							
課程領域	<u>社會領域</u>							
修課人數上限	<u>80</u> 人							
特殊限制	★是否 <u>開放</u> 準大學生（高三升大一之新生）修課 <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 ★是否 <u>開放</u> 研究生修課 <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 ★是否 <u>開放</u> 旁聽 <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否							
學分數	<u>2</u> 學分							
上課起迄日	<u>106</u> 年 <u>7</u> 月 <u>6</u> 日至 <u>8</u> 月 <u>3</u> 日							
上課總週數	上課共 <u>5</u> 週，是否連續每週排課？ <input checked="" type="checkbox"/> 是，上課時間連續數週不中斷							
上課時間及節數	日期 7/6、7/7、7/13、7/14、7/20、7/21、7/27、7/28、8/3 每週四、五 10：20 ~ 15：10 每次 4 節、共 9 次；上課時數共計 <u>36</u> 節							
上課地點	<u>國立臺灣大學</u>							
是否提供住宿	<input checked="" type="checkbox"/> 否							
課程目標	1.根據幸福感研究成果習得知識背景。 2.診斷及評估自己當前的幸福感狀態。 3.體驗與習得擁有幸福的感覺與能力。 4.規劃構想自己未來的幸福人生藍圖。 5.連結個人生涯發展與實踐幸福人生。							
教學內容及進度	次別	上課日期/時間	單元主題	授課重點	教學方式與活動時段分配	討論及作業內容	推薦讀物	達成成效評量方式
	1	106/07/06 (四) 10：20-12：10	課程介紹 幸福學概論	探討幸福構成的要素 探討邁向永續發展的幸	課程介紹 分組學習	預習：請寫出你認為什麼是幸福和快樂差異的三	王駿發等（2014）。幸福學概論。臺北：五南。	評估一下你現有的「幸福」存

			福素養		個觀點		量？
2	106/07/06 (四) 13:20-15:10	瞭解幸福指數	探討幸福的定義與相關理論 探討幸福的條件	量表施作 理論講解 分組討論 回饋	預習：瞭解什麼是國民幸福指數	黃有光 (2015)。快樂幸福學：幸福學快樂。臺北：五南。	學習反思日誌 撰寫
3	106/07/07 (五) 10:20-12:10	幸福的心靈潛能	探討正向心理學與幸福感	短片欣賞 分組討論 概念釐清 整理與回饋	預習：有錢真的就幸福 談足夠理論	胡瑋珊譯 (2010)。快樂練習本。臺北市：天下。 盧郁心譯 (2011)。佛陀的幸福課：教你療癒傷痛、轉化負面情緒，找到當下存在的幸福感！臺北市：臉譜。	反思：回顧一下你過去有何「滿意的生活」？
4	106/07/07 (五) 13:20-15:10	從自我了解到幸福	自我與幸福的關聯	短片欣賞 分組討論 概念釐清 整理與回饋	自我探索	高旭繁 (2016)。幸福學—正向心理學觀點。	反思：評估一下你過去的「愉悅生活」？ 學習滿意度調查？
5	106/07/13(四) 10:20-12:10	過去現在與幸福	探討愉悅的生活 探討美好的生活	短片欣賞 價值提問 分組討論 講述 經驗整理	預習：請回想你擁有那些美好的品味策略	齊若蘭譯 (2009)。99分：快樂就在不完美的這條路上。臺北市：麥格羅·希爾。	反思：評估一下你現有的「美好生活」？ 學習滿意度調查？
6	106/07/13(四) 13:20-15:10	對未來的樂觀	探討有意義的生活	量表施作 理論講解 分組討論 回饋	預習：你覺得如何達到有意義的生活	余民寧 (2015)。幸福心理學：從幽谷邁向巔峰之路。臺北：心理。	反思：評估一下你現有的「有意義生活」？
7	106/07/14 (五) 10:20-12:10	傾聽天命召喚	探討如何找到既喜歡又擅長的工作 (天資、熱情、態度、機會)	量表施作 理論講解 分組討論 回饋	預習：你心中暨喜歡又擅長的事物是什麼？ 請思考個人有那些優勢	薛凱莉譯 (2009)。讓天賦自由。臺北市：天下。	反思日誌 撰寫 學習滿意度調查
8	106/07/14(五) 13:20-15:10	專注在當下	探究正念在幸福心理學	專題演講	預習：正念呼吸	邀請張仁和老師	滿意度調查
9	106/07/20(四) 10:20-12:10	幸福的精神糧食	探討心理資本 探討心理財富	量表施作 理論講解 分組討論 回饋	預習：你擁有多少心靈財富	王怡茶譯 (2009)。心靈資本論：創造企業終極財富。臺北市：天下文化。	反思：選擇你未來可能擁有的「有意義的生活」？ 測測你的心理資本指數？
10	106/07/20 (四) 13:20-15:10	自尊與完美主義	探討自尊與完美主義之心理學研究	量表施作 理論講解 分組討論 回饋	預習：測測你的多向度完美主義	陸洛、高旭繁譯 (2003)。心理學：日常生活中的應用。台北，	學習反思日誌 撰寫 學習滿意度

							洪葉文化齊若蘭譯 (2009)。99分：快樂就在不完美的這條路上。臺北市：麥格羅·希爾。	意度調查？
11	106/07/21 (五) 10:20-12:10	時間的掌控	探討時間性格	量表施作 理論講解 分組討論 回饋	預習：你是一個時間掌控高手	鄧伯宸譯 (2011)。你何時要吃棉花糖？時間心理學的七型人格。臺北市：心靈工坊。	學習反思日誌 撰寫測測你的時間屬於哪一種類型？	
12	106/07/21(五) 13:20-15:10	和諧的兩性關係	探討愛情與婚姻之心理學研究	短片欣賞 分組討論 概念釐清 整理與回饋	預習：你心目中的愛情與婚姻的樣貌	陸洛、高旭繁譯 (2003)。心理學：日常生活中的應用。台北，洪葉文化余民寧 (2015)。幸福心理學：從幽谷邁向巔峰之路。臺北：心理。	學習反思日誌 撰寫測測你的愛情指數？	
13	106/07/27 (四) 10:20-12:10	壓力調適	探討如何釋放學習或打工壓力與不如意，讓自己隨時站在頂端	量表施作 理論講解 分組討論 回饋	預習：在你的人生階段中，有那些壓力是讓你印象最深	高旭繁、陸洛 (2012)。心理學。臺北：洪葉。洪蘭譯 (2009)。學習樂觀·樂觀學習 (第二版)。臺北市：遠流。	學習反思日誌 撰寫	
14	106/07/27(四) 13:20-15:10	快樂的15個方法	快樂的方法	理論講解 分組討論 回饋	快樂有那些好方法	余民寧 (2015)。幸福心理學：從幽谷邁向巔峰之路。臺北：心理。	反思日誌 撰寫學習滿意度調查	
15	106/07/28 (五) 10:20-12:10	平衡工作、使命與休閒	探討工作與使命之異同，引導建立生涯使命。	新聞短片 議題討論 概念釐清 經驗整理 講述回饋	預習：小時作文簿裡的「我的志願」是什麼？曾經有過什麼抱負？目前的職業或所學方向是否為你理想中的職業方向？除目前所學或職業之外，有那些理想中的職業？	陸洛、高旭繁譯 (2003)。心理學：日常生活中的應用。台北，洪葉文化余民寧 (2015)。幸福心理學：從幽谷邁向巔峰之路。臺北：心理。	反思：從事哪一種休閒或志工活動可以帶給你的感覺？學習滿意度調查	
16	106/07/28(五) 13:20-15:10	找到幸福的方法	禪繞畫	實作分享	自創禪繞畫	王亦穹譯 (2013)。教你一次學會禪繞畫：12種基本圖樣、125個範例統統學會。臺北市：遠流。	再檢驗一下你的「幸福」增量？學習滿意度調查	

	17	106/08/03(四) 10:20-12:10	真實的幸福:有意義的人生	探討幸福感的新學說: PERMA	課堂討論 經驗整理	預習?找回念大學的初哀與學習意義。	吳靜吉 (2004)。青年 的四個大夢。臺 北市:遠流。 Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York, NY: Free Press.	規劃自己未來 幸福人生的藍 圖 學習滿意度調 查
	18	106/08/03(四) 13:20-15:10	期末學習成果發表	幸福心理學 成果秀	小組報告	下一站幸福	歷年優秀幸福 學作品	課程回饋
教學助理規劃	<p>請勾選教學助理類型，並預估需求人數：</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>申請 C 類一般課教學助理，預估 TA <u>  1  </u>人</p> <p>請說明運用教學助理之規劃：協助各項測驗工具線上化、透過社群平臺每天回覆課程問題或心得、協助彙整學生所繳交的心得報告與學習反思，並協助歸納整理，以利撰寫課程結案報告。</p>							
指定用書	教師自行編製教材							
參考書籍	<p>日野原重明 (2009)。快樂的十五個習慣。台北：天下。</p> <p>余民寧 (2015)。幸福心理學：從幽谷邁向巔峰之路。臺北：心理。</p> <p>李淑珺譯 (2011)。喜悅的腦：大腦神經學與冥想的整合運用。台北：心靈工坊。</p> <p>李新民 (2010)。正向心理學在學校教育的應用。高雄：麗文文化。</p> <p>李靜瑤譯 (2007)。象與騎象人。台北：大塊文化。</p> <p>杜明城譯 (1999)。創造力。台北：時報。</p> <p>洪蘭譯 (1997)。學習樂觀，樂觀學習。台北：遠流。</p> <p>洪蘭譯 (2000)。改變：生物精神醫學與心理治療如何有效協助。台北：遠流。</p> <p>洪蘭譯 (2009)。真實的快樂 (二版)。台北：遠流。</p> <p>洪蘭譯 (2012)。邁向圓滿：掌握幸福的科學方法&amp;練習計畫。台北：遠流。</p> <p>唐淑華 (2008)。從希望感論情緒轉化。情緒轉化-美學與正向心理學的饗宴。台北：五南。</p> <p>張定綺譯 (1993)。快樂，從心開始。台北：天下。</p> <p>張傳琳、陳坤虎、李怡真等 (2013)。正向心理學。臺北：紅葉文化。</p> <p>莊安祺譯 (2010)。亂世中的快樂之道。台北：時報。</p> <p>陳秀娟譯 (1998)。生命的心流：追求忘我專注的圓融生活。台北：天下。</p> <p>陳信宏譯 (2008)。最後的演講。台北：圓神。</p> <p>鄧伯宸譯 (2010)。改變大腦的靈性力量：神經學者的科學實證大發現。台北：心靈工坊。</p> <p>賴聲川、丁乃竺譯 (2007)。快樂學：修練幸福的 24 堂課。台北：天下。</p> <p>閻紀宇譯 (2007)。SQ: I-You 共融的社會智能。台北：時報。</p> <p>戴至中譯 (2006)。快樂為什麼不幸福。台北：時報。</p> <p>謝凱蒂譯 (2009)。讓天賦自由。台北：天下。</p> <p>譚家瑜譯 (2008)。更快樂：哈佛最受歡迎的一堂課。台北：天下文化。</p>							
作業設計 成績評定方式	<p>1. 請同學以小組的形式，結合幸福心理學的理论設計正向療癒產品 (如簡報、方案、產品、音樂、微電影等形式不拘)，分別放在 Youtube, Facebook 等平臺進行票選，除了計算按讚的票數外，觀眾的回饋亦是加分項目，二位授課教師針對作品進行共評)。</p> <p>同學在設計上，可分為</p> <p>(1) 靜態作品 (如簡報、音樂、繪畫、微電影)</p> <p>(2) 動態作品 (實際招募成員運用所設計的方案、課程或牌卡參加工作坊、或實際製作出療癒性產品進行販售、或實際製作療癒性食物，請同儕回饋)，小組上台報告佔 50%。</p> <p>2. 撰寫課程省思紀錄，佔 30%。</p> <p>3. 根據與幸福感相關課題的參考書目之閱讀心得，撰寫一篇「我的幸福人生藍圖---XXX 撰」規劃報告 (字數最少 1 頁，最多不超過 10 頁 A4 紙張)，並準時繳交，佔 20%。</p>							
特殊創意規劃	請同學以小組的形式，結合幸福心理學的理论設計正向療癒產品 (如簡報、方案、產品、音樂、微電影等形式不拘)，分別放在 Youtube, Facebook 等平臺進行票選，除了計算按讚的票							

	數外，觀眾的的回饋亦是加分項目，二位授課教師針對作品進行共評)。
課程網址	網址： <a href="https://www.facebook.com/groups/211838005879767/">https://www.facebook.com/groups/211838005879767/</a> (申請經營教學網站相關經費者，請詳述課程教學網站之規劃，並請說明如何開放外校修課學生使用網站)
其他補充資料	本課程為夏季學院通識課程，為了顧及大一新生對於陌生的心理學知識有學習困難，在課程設計上，二位授課教師以班級式活動為學習導向，在課程進行上，短片欣賞、理論講解、量表施作、課堂隨機分組討論與分享、實作、小組報告、專書閱讀與討論活動、方案設計與實施等形式，豐富課程的進行。其次，教師與 TA 從不同面向的學習（如從觀察、體驗、做中、互動、發表、影音欣賞和製作、模擬（情境）、及踏查中學習），有助於學生理論的融通，及從活動課程中，學生學會帶領活動或進行專題報告的技能。