

國立聯合大學課程綱要

National United University Course Syllabus

開課學院 (College)	共教會	開課學系 (Department)	通識教育中心	授課教師 (Instructor)	徐子凡
授課學期 (Semester)		學分數 / 時數 (Credits / Hourse)	2 / 2	必修 / 選修 (Required / Elective)	選修
課 號 (Course Number)		先 修 課 程 (Prerequisite Course)	規定先修課程：無 建議先修課程：無		
課程名稱 (Course Name)	中(C)	正向心理學與生活			
	英(E)	POSITIVE PSYCHOLOGY IN LIFE			
教科書及參考書 (Textbook & Reference Book)	教科書： 1. 真實的快樂， Martin E.P. Seligman, Ph.D著洪蘭譯，遠流 2. 更快樂：哈佛最受歡迎的一堂課 塔爾·班夏哈 天下 3. 別跟快樂過不去：給你9堂課，成就拔尖人生 亞倫·卡爾/著、生智 參考書： 1. 樂觀學習， Martin E.P. Seligman, Ph.D著洪蘭譯 遠流 2. 過得還不錯的一年：我的快樂生活提案，葛瑞琴·魯賓， 早安財經，2012 3. 幸福的魔法：更快樂的101個選擇， 塔爾·班夏哈， 天下雜誌，2013 4. 快樂，讓我更成功：打造A+人生的六大祕訣 The Business of Happiness 泰德·李昂西斯 Leonsis, Ted 遠見天下，2010 5. 快樂的15個習慣 日野原重明 天下，2010 6. A Primer in Positive Psychology, Peterson, . Christopher 7. Positive Psychology At The Movies: Using Films to Build Virtues and Character Strengths, Ryan M. Niemiec				
教材上網地點 (Website for Teaching Materials)	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 學校 BlackBoard <input checked="" type="checkbox"/> 學校聯合數位學園 <input type="checkbox"/> 個人網址：				
課程目標 (Course Goal)	一、辨識與提昇人的長處與美德-快樂和滿足。引導學生們過愉悅、美好、有意義的生活。化解憂鬱症之發生。 二、由正向心理學探索其中的概念與理論，並以相關的心理測量、經驗性的活動、與經典電影的賞析，引領學生發現及運用自己的內在心理能量，進而創新生命的品質。				
與基本能力指標之關聯 (Related to Common or Professional Capabilities)	● 聯大通識教育(校共同基本能力) C1 <input checked="" type="checkbox"/> 體適能與健康促進之能力。 C2 <input checked="" type="checkbox"/> 中英文溝通與表達之能力。 C3 <input checked="" type="checkbox"/> 認識自己與瞭解生態之能力。 C4 <input checked="" type="checkbox"/> 公民意識與道德之能力。 C5 <input checked="" type="checkbox"/> 積極生活與終身學習之能力。 C6 <input checked="" type="checkbox"/> 人際互動與實踐利他之能力。 C7 <input checked="" type="checkbox"/> 藝文賞析與多元包容之能力。				

國立聯合大學課程綱要
National United University Course Syllabus

開課學院 (College)	共教會	開課學系 (Department)	通識教育中心	授課教師 (Instructor)	徐子凡
授課學期 (Semester)		學分數 / 時數 (Credits / Hourse)	2 / 2	必修 / 選修 (Required / Elective)	選修
課 號 (Course Number)		先 修 課 程 (Prerequisite Course)	規定先修課程：無 建議先修課程：無		
課程名稱 (Course Name)	中(C)	正向心理學與生活			
	英(E)	POSITIVE PSYCHOLOGY IN LIFE			
課程大綱 (Course Outline)	1. 正向心理學的本質與發展 2. 正向情緒與正向性格 3. 長處與美德的類別與內涵 4. 應用正向心理學於生活的創新				

國立聯合大學課程綱要

National United University Course Syllabus

開課學院 (College)	共教會		開課學系 (Department)	通識教育中心	授課教師 (Instructor)	徐子凡
授課學期 (Semester)			學分數 / 時數 (Credits / Hourse)	2 / 2	必修 / 選修 (Required / Elective)	選修
課 號 (Course Number)			先 修 課 程 (Prerequisite Course)	規定先修課程：無 建議先修課程：無		
課程名稱 (Course Name)	中(C)	正向心理學與生活				
	英(E)	POSITIVE PSYCHOLOGY IN LIFE				
每週進度 (Course Schedule)	週別	進度內容				對應基本能力
	一	正向心理學介紹				C9
	二	正向情緒和正向性格				C1, C2, C3
	三	幹嘛要快樂？				C1, C2, C4
	四	你可以讓自己快樂很久嗎？				C2, C3, C9
	五	對過去滿意				C2, C4, C9
	六	對未來樂觀				C2, C4, C9
	七	眼前的快樂				C2, C4, C9
	八	個人的長處與美德-智慧與知識				C2, C3, C4, C7, C8
	九	期中考				C9
	十	個人的長處與美德-人道與愛				C4, C5, C6, C9
	十一	個人的長處與美德-勇氣：勇敢、毅力與正直				C4, C5, C6, C9
	十二	個人的長處與美德-正義：公民精神、公平與領導能力				C3, C4, C5, C9
	十三	個人的長處與美德-修養：自我控制、謹慎與謙遜				C3, C4, C8, C9
	十四	個人的長處與美德-心靈的超越：有目標的、寬恕、幽默與熱忱				C4, C6, C8, C9
	十五	工作與個人滿足-如何找到生活的意義和目標				C1, C2, C8, C9
	十六	愛-能使美好婚姻更好的原則				C4, C6, C9

國立聯合大學課程綱要

National United University Course Syllabus

開課學院 (College)	共教會		開課學系 (Department)	通識教育中心	授課教師 (Instructor)	徐子凡
授課學期 (Semester)			學分數 / 時數 (Credits / Hourse)	2 / 2	必修 / 選修 (Required / Elective)	選修
課 號 (Course Number)			先 修 課 程 (Prerequisite Course)	規定先修課程：無 建議先修課程：無		
課程名稱 (Course Name)	中(C)	正向心理學與生活				
	英(E)	POSITIVE PSYCHOLOGY IN LIFE				
	週別	進度內容				對應基本能力
	十七	教養- 建構孩子的正向情緒和人格特質				C4, C6, C9
	十八	期末考				C9
教學方式 (Classroom Tasks)	講授、經驗性活動、課堂互動、影片欣賞與探討 學生提報及討論					
評分方式 (Grading)	課堂討論、書面報告、小考各10% 共30% 期中考 30% 期末考 40% 合 計100%					
上課規範 (Classroom Rules)	無特殊規範					
聯絡資訊 (Contact Info)	課業輔導時間(office hours)：個別約定 研究室電話：0922-938203 e-mail：farn0118@gmail.com farn0118@nuu.edu.tw					
本課程可應用 之相關產業 (Applications)	各行各業					
授課教師開設本門課程之背景 (Professional Background)	<div>■學位專長：(<input type="checkbox"/>大學主修 <input checked="" type="checkbox"/>大學輔系或學程 <input type="checkbox"/>研究所主修)</div> <div><input type="checkbox"/>研究專長：</div> <div>■實務專長：(<input type="checkbox"/>證照 <input checked="" type="checkbox"/>工作經驗)</div> <div><input type="checkbox"/>其他：</div>					