開南管理學院　九十三年度第 二學期 公共事務管理學系 教學計劃表

科目代碼	科　目　名　稱	授課教師	修別	開課年級	學分數	每週時數
	中文：情緒管理	林水吉	□必修 □選修	通識	2	2
	英文：	先修課程	無(or BCC)			
教學目標與內容	1、瞭解自已、接受自已 2、活在當下、面對現實 3、瞭解不悅情緒的來源及目的 4、察覺你的想法與看法 5、擬定改變計劃—走出陰霾					
實施方法	※講解法。 ※實作法。※討論法。 □演習法。※問答法。 ※其他（影片觀賞與討論）。					
評量方式	平時成績30% 。分組書面及口頭報告成績40% 。 期末測驗30% 。					
授課使用及參考書籍	(請按作者、書名、版別、出版商、發行地、出版年份、起訖頁數順序填寫)。					

科目簡介(可含大綱及教學進度)：

每個人都有情緒—喜稅、傷心、快樂、痛苦等等，事實上，做爲一個人，若沒有情緒就不算真正活著。

問題是：你要做情緒的主人，而不要做情緒的奴隸。

情緒包括：感官、知覺、個人經驗、信念、生理反應及情緒反應目的。

重點是：你可以選擇情緒，你的反應在你的掌握之中。

說明：1.授課教師於學期前填寫本表，經課程委員會審核後，影印分送給教師所屬課程委員會召集人，授課班級所屬系、所及教務處課務組;並於開始上課時，將本內容向學生說明。2.本表於91.4.23第四次校課程委員會討論通過。 Designer jimmy

課程委員會召集人：公管系主任陳啓清

授課教師：林水吉

94. 6. -9