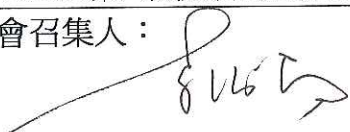


## 開南大學 96 年度第 2 學期 公管事務管理學系、所、中心科目教學計劃表

課程編號	T 1 1 0 T 6 0 3 0		授課教師：林水吉 老師
班次	01	<input type="checkbox"/> 必修	老師 e-mail：linsc@mail.knu.edu.tw
開課系所：	學系	<input type="checkbox"/> 選修	老師分機：6109
年級班別：	年 班		
課程名稱(中文)		學分數	課程名稱(英文)
情緒管理		2	Emotion Management
教學目標與內容	每一個人都有情緒，包括喜悅、傷心、快樂、痛苦等等，事實上作為一個人，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的目的。你可以選擇情緒，你的反應在你的掌握之中。讓情緒管理幫助同學實現人生目標或理想，完善人生以服務人群為終極目標。		
實施方法	■講解法□實作法■討論法□演習法□問答法□其他_____		
評量方式	期中測驗 30% 期末測驗 40% 平時成績 30% 其他_____ 成績□□%		
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)。 1.蕭武桐著，公務管理，台北：智勝出版，2002年)。2.Jeffrey D. Greene, Public Administration in the NEW Century, Thomooch Wadsworth 2005.		
科目簡介(含課程大綱及教學進度)：			
<p>一、情緒管理可以幫助同學：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解自己，接受自己</li> <li>2. 活在當下，面對現實</li> <li>3. 瞭解不悅情緒的來源及目的</li> <li>4. 察覺你的想法與看法</li> <li>5. 擬定改變計畫—走出陰霾</li> </ol> <p>二、情緒管理可以提供你：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 如何克服學業的困境</li> <li>2. 如何與人相處（包括：如何甜甜蜜蜜的談戀愛，並昇華人生境界）</li> <li>3. 如何體諒並包容別人</li> <li>4. 如何使自己成為受歡迎的人</li> <li>5. 如何累積你的競爭力</li> </ol> <p>三、學習掌握自己的情緒是成為文明人的重要基礎。心理學家佛洛伊德的曠世名言，成為今天情緒管理的重要基礎，值得同學們共同勉勵。</p>			
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。			

課程委員會召集人：



授課教師：林水吉

