

開南管理學院 九十五 學年度第 一 學期 公共事務管理 學系科目教學計劃表

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	<input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 選修	一、二年	2	2小時
	英文：Emotion Management	先修課程				
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	<input checked="" type="checkbox"/> 講解法。 <input type="checkbox"/> 實作法。 <input checked="" type="checkbox"/> 討論法。 <input type="checkbox"/> 演習法。 <input checked="" type="checkbox"/> 問答法。 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> %。					
授課使用及參考	(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)。 蔡秀玲、楊智馨著,情緒管理,(台北:楊智出版社,2002年)					
科目簡介(可含大綱及教學進度):	<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

林水吉