

## 課程大綱

科目名稱：心理與成長

科目英文名稱：Psychology and Growth

科目系別：實踐科/輔導科

科目編號：3210

講 師：藍志揚先生 B.SocSc., PCEd., Dip.Th., M.Div., M.Phil., Ph.D. Cand.

授課語言：粵語

科目學分：三個學分

上課日期：二零一五年一月九、十六、廿三、三十日及二月六、十三、廿七日及三月六日(星期五)

上課時間：下午七時半至九時半

上課地點：漢語網絡神學院香港區辦事處

課程簡介：如何在這個世代作為一個成熟的基督徒？如何對自我觀有看得合乎中道的想法？如何去運用神所賜的智慧去行事？如何以健康的情緒去處理壓力？如何在複雜的人際關係中建立和諧的局面？這些問題都將會是本課程的重點，藉著了解到心理學的理論而將聖經的原則應用到生活上。

課程內容：

1. 自我認識與形成
2. 自尊感的建立
3. 人格的發展
4. 壓力管理
5. 正向心理
6. 情緒智商
7. 人際關係的建立與維持
8. 自我管理

基本閱讀：

1. 任俊。(2006)。*積極心理學*。上海：上海教育出版社。
2. 林崇德。(1998)。*發展心理學*。台灣：東華書局。
3. Newman, B. M., & Newman, P. R. (2012). *Development through life: A psychosocial approach*. Belmont, CA: Wadsworth Cengage Learning. 或中譯本：*發展心理學：心理社會理論與實務*

進深閱讀：

1. Duffy, K. G., Atwater, E. (2002). *Psychology for living: adjustment, growth, and behavior today*. Upper Saddle River, N.J.: Prentice Hall Press
2. Johnson, D. W. (2003). *Reaching out: Interpersonal effectiveness and self-actualization* (8<sup>th</sup> ed). Boston: Allyn & Bacon.
3. Shaffer, David (2002). *Developmental psychology: childhood and adolescence* (6<sup>th</sup> Eds.). Australia ; Belmont, CA.: Wadsworth Thomson Learning Press
4. Yates, B. T. (1986). *Applications in self-management*. Belmont, Calif.: Wadsworth Pub. Co. Press.
5. Watson, D. L. (1997). *Self-directed behavior: self-modification for personal adjustment*. Pacific Grove, Calif.: Brooks/Cole Press.
6. 黃惠惠。(1996)。*自我與人際溝通*。台北：張老師文化事業。
7. 黃惠惠。(2002)。*情緒與壓力管理*。台北：張老師。
8. 唐君毅。(1979)。*人生之體驗*。台北：學生出版社。
9. 潘惠玲及羅苑華。(2005)。*培養樂觀新一代*。香港：經濟日報出版社。
10. 黃惠惠。(1998)。*邁向成熟：青年的自我成長與生涯規劃*。台北：張老師文化事業。
11. Carnegie, D. (1981). *How to win friends and influence people*. New York: Simon and Schuster. 或中譯本：*人性的弱點*
12. Corey, G., & Corey, M. C. (2001). *I never knew I had a choice: explorations in personal growth* (7<sup>th</sup> Eds.) Pacific Grove, CA: Brooks/Cole-Thomson Learning, Press. 或中譯本：*幸福可以選擇：成長篇*
13. Covey, S. (1999). *The 7 habits of highly effective people : restoring the character ethic*. London : Pocket Books Press. 或中譯本：*與成功有約*
14. Satir, V. (1978). *Your many faces: the first step to being loved*. CA: Celestial Art. 或中譯本：*心的面貌*
15. 區祥江。(2000)。*生命軌蹟：助人成長的十大關鍵*。香港：突破出版社。

功課要求：

#### 學士班學員

1. 網上討論 (20%)：學員必須積極參與每週網上討論，並必須在此項取得合格的分數(即 12%)，否則本科將會評為「未完成」(Incomplete)。
2. 完成基本閱讀 (10%)：在基本閱讀書目中讀完一本教科書。在呈交作業時，學員需申報已讀完的書籍及閱讀的時數。
3. 個人事件簿 (10%)：內容和要求將於第一次課堂中講解。
4. 心路歷程分享 (20%)：內容和要求將於第一次課堂中講解，約 1800 字。
5. 讀書報告 (20%)：在進深閱讀書目中，學員自行選取一本參考書作報告，約 1200 字。
6. 個案反思(20%)：個案內容將於第一次課堂中講解，約 3000 字。

#### 碩士班學員

1. 網上討論 (20%)：學員必須積極參與每週網上討論，並必須在此項取得合格的分數(即 12%)，否則本科將會評為「未完成」(Incomplete)。
2. 完成基本閱讀 (10%)：在基本閱讀書目中讀完兩本教科書，其中一本必須是*積極心理學*。在呈交作業時，學員需申報已讀完的書籍及閱讀的時數。
3. 個人事件簿 (5%)：內容和要求將於第一次課堂中講解。
4. 心路歷程分享 (15%)：內容和要求將於第一次課堂中講解，約 3000 字。
5. 兩份書評 (25%)：在進深閱讀書目中，學員自行選取兩本書籍作批判性評論，每份約 2000 字。
6. 實況應用題 (25%)：問題內容將於第一次課堂中講解，約 5000 字。