

## 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：2019T3-3210M

講 師：藍志揚博士 B.SocSc., PCEd., Dip.Th., M.Div., M.Phil., Ph.D.

授課語言：普通話

科目學分：三個學分

教學模式：時空無間教學模式

上課日期：二零一九年七月一日至九月三十日

上課時間：每週自行到網上收看課堂錄影，儘可能在星期一收看，以便參與每週討論。

課程簡介：如何在這個世代作一位成熟的基督徒？如何對自我觀有看得合乎中道的想法？如何運用神所賜的智慧行事？如何以健康的情緒處理壓力？如何在複雜的人際關係中建立和諧的局面？這些問題都是本課程的重點，並且藉著了解心理學的理論，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

☆ 《教科書》及《參考書本》須知：

1. 購置本科需用之《教科書》及/或《參考書本》之責任由學員自行負責，故學員必須在開課前預備妥；
2. 《課程大綱》在每季度開課前數月已在本院網頁中刊載，學員需早日準備妥所需用的書籍；
3. 若在開課後學員仍未能尋得《教科書》及/或《參考書本》而對作業或課業有所影響時，學員需自行承擔責任。

基本閱讀：

1. 斯奈德、洛佩斯。(2013)。積極心理學：探索人類優勢的科學與實踐。北京：人民郵電出版社。  
購書網站：<http://world.taobao.com>
2. 帕帕拉等。(2013)。發展心理學(上、下冊、第10版)。北京：人民郵電出版社。  
購書網站：<http://world.taobao.com>

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 (8th ed). Boston: Allyn & Bacon.
3. Shaffer, David (2002). Developmental psychology: childhood and adolescence (6th 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、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 (7th 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。(2008)。生命軌跡: 13 個助人自助的成長關鍵。香港: 突破。購書網站：<http://www.logos.com.hk>
16. 區祥江。(2014)。但願 40 歲前就知道怎樣造就豐盛的下半場人生。香港: 亮光文化。購書網站：<http://www.logos.com.hk>

功課要求：

#### 學士班學員

1. 完成基本閱讀 (10%) **繳交日期：2019 年 9 月 2 日**  
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。
2. 個人事件簿 (10%) **繳交日期：2019 年 9 月 9 日**  
內容和要求將於第一次課堂中講解。
3. 心路歷程分享 (20%) **繳交日期：2019 年 9 月 16 日**  
內容和要求將於第一次課堂中講解，約 1800 字。
4. 讀書報告 (15%) **繳交日期：2019 年 9 月 23 日**  
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。
5. 個案反思 (25%) **繳交日期：2019 年 9 月 30 日**  
個案內容將於第一次課堂中講解，約 3000 字。
6. 每週討論 (20%)：  
學員必須在此項功課取得合格的分數，即這項功課之百分比的六成(60%)，否則本科將被評為「未完成」(Incomplete)。

請注意：

每週討論是屬於課業的一部分，學員必須參與！若因為生病或其他突發事件而不能在某一週內參與討論，必須即時在「本科問題及資訊」通知老師，否則該週當曠課論，並且失去討論的分數！

學員每週必須參與至少兩次的討論，按本院遞交亞洲神學協會的文件上申明，每一個三個學分的科目需要花費 20 小時在每週討論的項目上。因此，將其平均分配在八週內，每週花在這項功課的時間約為 2.5 小時。此外，這項目的評分基準，是根據回應次數、討論內容和討論篇幅。敬請留意！

## 碩士班學員

1. 完成基本閱讀 (10%) **繳交日期：2019年9月2日**  
在基本閱讀書目中讀完兩本教科書。在呈交作業時，學員需申報已讀完的書籍及閱讀的時數
2. 個人事件簿 (5%) **繳交日期：2019年9月9日**  
內容和要求將於第一次課堂中講解。
3. 心路歷程分享 (15%) **繳交日期：2019年9月16日**  
內容和要求將於第一次課堂中講解，約 3000 字。
4. 兩份書評 (25%) **繳交日期：2019年9月23日**  
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。
5. 實況應用題 (25%) **繳交日期：2019年9月30日**  
問題內容將於第一次課堂中講解，約 4000-5000 字。
6. 每週討論 (20%)：  
學員必須在此項功課取得合格的分數，即這項功課之百分比的六成(60%)，否則本科將被評為「未完成」(Incomplete)。

### 請注意：

每週討論是屬於課業的一部分，學員必須參與！若因為生病或其他突發事件而不能在某一週內參與討論，必須即時在「本科問題及資訊」通知老師，否則該週當曠課論，並且失去討論的分數！

學員每週必須參與至少兩次的討論，按本院遞交亞洲神學協會的文件上申明，每一個三個學分的科目需要花費 20 小時在每週討論的項目上。因此，將其平均分配在八週內，每週花在這項功課的時間約為 2.5 小時。此外，這項目的評分基準，是根據回應次數、討論內容和討論篇幅。敬請留意！