

# 國立高雄應用科技大學

## 課程大綱

部別：日間部四技

105學年度第1學期

列印日期：2017/03/08

中文課程名稱：壓力與情緒管理 英文課程名稱：Stress and Emotion Management 授課教師：王明啟  
開課班級：四人四甲 學分：3.0 授課時數：3.0

### 1. 中文教學目標(Chinese Teaching objectives)

二、介紹大學生常見的各類情緒，使同學對情緒有更寬廣、更深入的認識。三、藉由情緒反應活動，促進同學對情緒覺察、辨識的敏感度。四、提供各種情緒自陳量表及監控紀錄表，訓練同學自我觀察與反省的能力。五、增進同學了解情緒與疾病、人際溝通、創意之關係。消極方面，增強情緒的免疫力；積極方面，轉化情緒為朝向人生目標的動力。六、讓同學具備各項認知、情緒、行為等方面的情緒與壓力管理技巧，以有效因應未來所面對的情緒管理。

### 2. 英文教學目標(English Teaching objectives)

The purpose of the course is to provide students various coping strategies and emotional intelligence skills. Students are expected to master major concepts and theories in stress management and emotional intelligence. At the end of the semester, they can effectively use these skills and strategies to coping daily stress.

### 3. 中文教學綱要(Chinese Syllabus)

一、情緒的意義：1. 情緒詞彙；2. 情緒的身心基礎。二、情緒的種類：1. 害羞與寂寞；2. 壓力與憂鬱；3. 焦慮與憂愁；4. 恐懼與害怕；5. 歡笑與快樂；6. 生氣與敵意；7. 羞恥與罪惡感；8. 失落與悲傷；9. 愛與嫉妒。三、情緒的功能：1. 情緒的疾病；2. 情緒與人際溝通；3. 情緒與創意。四、情緒的管理：1. 情緒管理技巧；2. 壓力管理技巧。

### 4. 英文教學綱要(English Syllabus)

1. Introduction of the course 2. The main emotional topics of the course: (1)shyness, (2)anger, (3)anxiety, (4)test, (5)anxiety, (6)depression, (7)stress, (8)lost. 3. The essential skills and coping strategies: (1). stress, anger and anxiety management (2). emotional intelligence: interpersonal, leadership self-management, intrapersonal skills.

### 5. 中文核心能力

| 核心能力名稱       | 核心能力百分比 |
|--------------|---------|
| 1 基礎管理能力     | 20%     |
| 2 基礎人力資源管理能力 | 15%     |
| 3 人才發展專業能力   | 15%     |
| 4 人才管理專業能力   | 15%     |
| 5 員工關係能力     | 20%     |
| 6 教練能力       | 15%     |

### 6. 英文核心能力

| 核心能力名稱                                  | 核心能力百分比 |
|---|---------|
| 1 Basic management skill                | 20%     |
| 2 Primary HRM professionalism           | 15%     |
| 3 Professionalism in talent development | 15%     |

|  |     |
|--|-----|
| 4 Professionalism in talent management     | 15% |
| 5 Professionalism in employee relationship | 20% |
| 6 Coaching competence                      | 15% |

### 7. 教科書

中文書名：情緒與壓力管理 英文書名：

中文作者：黃惠惠 英文作者：

- 1 中文出版社：張老師 英文出版社：

出版日期：年 月 備註：

中文書名：Emotional intelligence: Achieving Academic and Career Excellence 英文書名：

中文作者：Nelson, D. B & Low, G. R 英文作者：

- 2 中文出版社：Prentice Hall 英文出版社：

出版日期：年 月 備註：

中文書名：The EQ edge : Emotional Intelligence and your success 英文書名：

中文作者：Stein, S. J & Book, H. E 英文作者：

- 3 中文出版社： 英文出版社：

出版日期：年 月 備註：

中文書名：壓力與適應 英文書名：

中文作者：藍采風 英文作者：

- 4 中文出版社：幼獅文化事業 英文出版社：

出版日期：年 月 備註：

中文書名：情緒與壓力管理 英文書名：Emotional intelligence and stress management

中文作者：黃惠惠 英文作者：

- 5 中文出版社：張老師 英文出版社：

出版日期：年 月 備註：

中文書名： 英文書名：

中文作者： 英文作者：

- 6 中文出版社： 英文出版社：

出版日期：年 月 備註：

### 8. 參考書

中文書名：情緒管理手冊(1-3冊) 英文書名：

中文作者：黃明正、黃漢耀、包黛瑩等譯 英文作者：

- 1 中文出版社：台北：新自然主義 英文出版社：

出版日期：年 月 備註：

- 2 中文書名：情緒管理 英文書名：

中文作者：王淑俐 英文作者：

中文出版社：全華 英文出版社：

出版日期：年 月 備註：

中文書名： 英文書名：  
 中文作者： 英文作者：  
 3 中文出版社： 英文出版社：  
 出版日期： 年 月 備註：

中文書名： 壓力調適與管理 英文書名：stress adjustment and management  
 中文作者： 黃珮書 譯 英文作者：  
 4 中文出版社： 華藤 英文出版社：  
 出版日期： 年 月 備註：

中文書名： 英文書名：  
 中文作者： 英文作者：  
 5 中文出版社： 英文出版社：  
 出版日期： 年 月 備註：

中文書名： 英文書名：  
 中文作者： 英文作者：  
 6 中文出版社： 英文出版社：  
 出版日期： 年 月 備註：

### 9. 教學進度表

| 週次與日期                    | 中文授課內容 (Chinese Course content) | 英文授課內容(English Course content)                       | 備註   |
|--------------------------|---------------------------------|--|------|
| 1 2016/09/11至2016/09/17  | Emotional intelligence簡介        | introduction of the course                           |      |
| 2 2016/09/18至2016/09/24  | 情緒詞彙 情緒的種類                      | your emotional mind:warm up activity                 |      |
| 3 2016/09/25至2016/10/01  | EQ基本技巧1                         | interpersonal and leadership skills                  |      |
| 4 2016/10/02至2016/10/08  | EQ基本技巧2                         | self-management and intrapersonal skills             |      |
| 5 2016/10/09至2016/10/15  | 害羞之本質                           | shyness:what it is                                   |      |
| 6 2016/10/16至2016/10/22  | 害羞之克服                           | shyness:what to do about it                          |      |
| 7 2016/10/23至2016/10/29  | 生氣之原因及影響                        | anger:how to live with it                            |      |
| 8 2016/10/30至2016/11/05  | 生氣之管理                           | anger:how to live without it                         |      |
| 9 2016/11/06至2016/11/12  | 期中考試                            | mid-term exam  |      |
| 10 2016/11/13至2016/11/19 | 考試焦慮-校園中常見之現象                   | test anxiety   |      |
| 11 2016/11/20至2016/11/26 | 考試焦慮之克服                         | test anxiety:what you can do about it                |      |
| 12 2016/11/27至2016/12/03 | 壓力之本質 大學生之壓力                    | explore, identify and understand your stress sources |      |
| 13 2016/12/04至2016/12/10 | 壓力因應與管理                         | how to effectively control and manage stress         |      |
| 14 2016/12/11至2016/12/17 | 憂鬱                              | overcoming depression                                | 分組報告 |
| 15 2016/12/18至2016/12/24 | 失落                              | lost:a way of life                                   | 分組報告 |
| 16 2016/12/25至2016/12/31 | 失落                              | a lost letter  | 分組報告 |
| 17 2017/01/01至2017/01/07 | 綜合演練                            | self-assessment                                      | 報告   |

18 2017/01/08至2017/01/14 期末報告

final exam

**10. 中文成績評定(Chinese Evaluation method )**

上課表現練習作業20%；期中考試30%；期末考試30%。

**11. 英文成績評定(English Evaluation method )**

1.class participation and role-play40% 2.mid-term30% 3.final30%

**12. 中文課堂要求(Chinese Classroom requirements )**

一、上課方式以專題研討，分組討論方式進行，並輔以角色扮演、實際生活演練作業、心理測驗等練習活動。 二、本學期練習作業包括期中、期末考試心得及團體討論心得記錄。 \*\*以大四生優先選課

**13. 英文課堂要求(English Classroom requirements )**

1. turn in assignment on time 2. active involving in role-play activities 3. pay your respect and positive regard to your classmate

「遵守智慧財產權」；「不得非法影印」！