

自我心理學 授課計畫表

授課教師 幼教系 陳修元 助理教授

授課時間 週三 10:10~12:00

office hours: 週二 15:10~17:00 或預先約定

壹、教學規範

一、課程簡介

本課程為選修通識課程，學生來自全校各系，教學情境以教師教授為主，輔以全班討論與分組討論報告、個人自我改善計劃、以及指定書籍閱讀與報告。教學內容嘗試以接近生活的主題介紹心理學與自我有關的各個領域，內容包括羅哲斯(C. Rogers)對同理心、無條件的正向關懷、以及表裡一致的想法，馬斯洛對動機與自我實現的解釋，佛洛伊德對人性與潛意識的看法，人格心理學的人格理論與人格測驗，自我成長的方法與實踐，社會心理學和正向心理學對於自我的研究和發現，以及自我與發展心理學、教育和家庭的關係。

二、課程目標

期望學生能夠經由上課、閱讀、討論以及自我成長訓練的過程，達成以下目標：

1. 學生能了解心理學各領域對於自我概念的研究。
2. 學生能學習各種自我改善的方法並付諸實行與檢討成果。
3. 學生能增進對於自我、他人、以及社會的了解。

貳、教學進度

一、教學主題

週次	教學內容	對應書籍與章節
第一週	自我心理學要教些什麼：課程簡介	
第二週	人本心理學與自我：Rogers 與 Maslow	Rogers(Chap.1,2,3,5) Gerrig(Chap.14)
第三週	異數 I, 自我管理的方法	Gladwell(Chap.1-5) Davis(策略 1-5)
第四週	時間與人生管理原則	Smith(Law1-10)
第五週	異數 II, 刻意練習	Gladwell(Chap.6-9,後記) Ericsson(Chap1,4,5,6,7)
第六週	人格理論與自我發展(I)	Gerrig(Chap.14)
第七週	人格理論與自我發展(II)	Gerrig(Chap.14)
第八週	同理心、慈悲、以及理性	Bloom(Chap.1-6)
第九週	期中考試	
第十週	自我概念與發展(I):氣質與依附關係	Shaffer(Chap.10)
第十一週	自我概念與發展(II):父母與家庭	Shaffer(Chap.14)
第十二週	自我概念與發展(III):父母與家庭	Shaffer(Chap.14)
第十三週	自我發展與發展(IV):自我概念	Shaffer(Chap.11)
第十四週	選定書籍閱讀報告與討論(I)	
第十五週	選定書籍閱讀報告與討論(II)	
第十六週	自我概念與教育(I)	Dweck(Chap.1,2,3)
第十七週	自我概念與教育(II)	Dweck(Chap.7,8)

第十八週 期末考試

二、成績評量

期中考與期末考 35%，自我改善計劃 20%，指定書籍報告 15%，隨堂作業及其他作業(含異數兩份書面作業)成績 30%。

三、重要時間表整理

甲、第三週: 繳交異數前半部心得紙本

乙、第四週: 繳交自我改善計畫書

丙、第五週: 繳交異數後半部心得紙本

丁、第九週: 期中考

戊、第十四週與十五週: 繳交指定書籍閱讀報告紙本並口頭報告

己、第十六週: 繳交自我改善報告

庚、第十八週: 期末考

四、課本

異數(2009/2015 再版) Malcolm Gladwell 著，廖月娟譯。時報文化。

五、參考書籍

成為一個人-一個治療者對心理治療的觀點(2014) Carl Rogers 著，宋文里譯。左岸。

每天最重要的兩小時(2015) Josh Davis 著，李芳齡譯。大塊文化。

刻意練習(2017) A. Ericsson, & R. Pool 著，陳繪茹譯。方智。

失控的同理心(2017) Paul Bloom 著，陳岳辰譯。商周。

心態致勝(2017) Carol Dweck 著，李芳齡譯。天下文化。

邁向圓滿(2012) Martin Seligman 著，洪蘭譯。遠流。

Gerrig, R.(2014). Psychology and Life (20th Ed.) Person Education Limited. US.

Shaffer, D. R. & Kipp, K. (2014) Developmental Psychology (9th Ed.) Wadsworth: Belmont, CA.

Smith, H. (1994). The 10 natural laws of successful time and life management.

Warner Books.

參、自我改善計劃

一、針對自己想改善或是挑戰的主題，設計一套實施方法，實際去執行並評估成效。以下是一些題目的例子：

1. 希望考試成績/學習成果可以變好：訂定讀書/學習計畫並追蹤。

2. 想要增廣自己的見聞學習新知：訂定自主學習計畫並追蹤。

例如：A.在 Coursera 修一門課；B.在國內外各大學的 open course 開放式課程學一門課；

C.看 TED 選一些自己有興趣的演講；D.選幾本自己想讀的書認真讀寫心得。

3. 希望身體更健康，體力更好：訂定規律的運動計畫並追蹤進度。

4. 挑戰一些之前沒有機會訂定計畫有系統進行的事。

二、作業階段性任務：

1. 第三週上課前，想好題目。

甲、尋找一名值得信任的人作教練，討論題目。

乙、教練可以是本課程同學、其他同學、或親友等。

2. 第四週上課時，繳交計畫書紙本並上傳電子檔，說明自己的計劃。內容包括：

A. 我想改善的事情

B. 我想達成的目標

- C. 我所設計的實施步驟
- D. 每周執行紀錄評估表
- 2. 第六週老師會發回計畫書及建議，每週紀錄進度與工作表現，對實施成效進行評估，為期七週。
 - A. 每週定期向教練報告並討論。
 - B. 自主學習類可以提前開始。
- 4. 第十六週上課時繳交整份報告，報告內容含各週的評估表紀錄以及最後的總評估與心得。
- 5. **請務必認真進行並準時繳交報告。**

肆、異數心得

- 一、前半部心得:閱讀一到五章，並就其內容完成六百字以上的心得一篇，以 A4 紙列印，在第三週上課時交。心得內容抄襲者以零分計算。
- 二、後半部心得:閱讀第六章到後記，並就其內容完成六百字以上的心得一篇，以 A4 紙列印，在第五週上課時交。心得內容抄襲者以零分計算。

伍、指定書籍閱讀

- 一、第二週時，由指定名單中選取一本指定閱讀書籍，每本限一人認領，第二週上課後的中午開放於數位學習系統討論區的登記討論串認領書。在第十四週上課時交閱讀心得紙本並上傳電子檔，並於課程中進行介紹與討論。

二、指定閱讀書籍名單

甲、傳記類

- i. 張忠謀自傳-上冊(1998/2001) 張忠謀著。天下文化。
- ii. 賈伯斯傳(2011) Walter Isaacson 著，廖月娟等譯。天下文化。
- iii. 福澤諭吉自傳(2011) 福澤諭吉著，楊永良譯。麥田出版。
- iv. 旅行與讀書(2015) 詹宏志著。新經典文化。
- v. 半路上(2016) 陳舜臣著，林琪禎，黃耀進譯。游擊文化。
- vi. 公東的教堂(2013) 范毅舜著，本事文化。
- vii. 浮光(2014) 吳明益著，新經典文化。
- viii. 人生一瞬(2006) 詹宏志著。馬可孛羅。
- ix. 葉公超的兩個世界(2015) 湯晏著。衛城出版。
- x. 我的天才夢(2002) 侯文詠著。皇冠。
- xi. 失焦(2010) Robert Capa 著，鄭郁欣譯。木馬文化。
- xii. 挺身而進(2013) Sheryl Sandberg 著，洪慧芳譯。天下。
- xiii. 狼圖騰(2005) 姜戎著。風雲時代。
- xiv. 別鬧了，費曼先生(2003) Richard Feynman 著，吳程遠譯。天下文化。
- xv. 你管別人怎麼想(1991/2001) Richard Feynman 著，尹萍、王碧譯。天下文化。
- xvi. 一個計量金融大師在華爾街:從物理學家到高盛董事的波瀾人生(2006) Emanuel Derman 著，張靜潮、張淑芳譯。臉譜。
- xvii. 他是賭神，更是股神(2018) Edward Thorp 著，唐祖蔭譯。商業週刊。
- xviii. 窮查理的普通常識(增修初版 2019) Charles Munger 著，李彥、李繼宏編譯。城邦商業週刊。
- xix. 千年繁華(2003) 壽岳章子著，李芷姍譯。馬可孛羅。
- xx. 合肥四姐妹(2005) 金安平著，鄭至慧譯。時報出版。

- xxi. 宮前町九十番地(2006) 張超英，陳柔縉。時報出版。
- xxii. 天安門-中國的知識分子與革命(2007) Jonathan D. Spence 著，溫洽溢譯。時報出版。
- xxiii. 鴻-三代中國女人的故事(2006) 張戎著，張樸譯。唐莊文化。
- xxiv. 毛澤東:鮮為人知的故事(2006) Jung Chang & Jon Halliday 著，張戎譯。開放出版社。
- xxv. 聆聽父親(2003) 張大春著。時報出版。
- xxvi. 旁觀者(2006) Peter Drucker 著，廖月娟譯。聯經。
- xxvii. 美麗境界(2002) Sylvia Nasar 著，謝良瑜、傅士哲、全映玉譯。時報文化。
- xxviii. 余英時回憶錄(2018) 余英時著。允晨文化。
- xxix. 林海峰圍棋之路:從叛逆少年到名人本因坊(2006) 黃天才著。聯經。
- xxx. 中的精神:圍棋之神吳清源自傳(2004) 吳清源著。聯經。
- xxxii. 李潔明回憶錄(2003) 李傑明著，林添貴譯。時報文化。
- xxxiii. 米開朗基羅與教宗的天花板(2004) Ross King 著，黃中憲譯。貓頭鷹。
- xxxiv. 陳寅恪與傅斯年(2009) 岳南著。遠流出版。
- xxxv. 廚房裡的人類學家(2009) 莊祖宜著。大塊文化。
- xxxvi. 偏執的天才:女人，科學家，居禮夫人(2006) Barbara Goldsmith 著，方祖芳譯。時報出版。

乙、社會與文化類

- i. 剪裁歧見(2015) Cass Sunstein 著，堯嘉寧譯。衛城出版。
- ii. 消逝的日本(2014) Alex Kerr 著，蘇文淑譯。木馬文化。
- iii. 十個詞彙裡的中國(2010) 余華著。麥田出版。
- iv. 青春(2010) 韓寒著。新經典文化。
- v. 學運世代-從野百合到太陽花(2014) 何榮幸著。時報出版。
- vi. 我的大革命(2009) 何榮幸等著。時報出版。
- vii. 作弊的文化(2006) David Callahan 著，宋瑛堂譯。木馬文化。
- viii. 決斷兩秒間(2005) Malcolm Gladwell 著，閻紀宇譯。時報文化。
- ix. 大開眼界(2010) Malcolm Gladwell 著，李巧云、顧淑馨譯。時報文化。
- x. 我當黑幫老大的一天(2009) S. Venkatesh 著，賴盈滿譯。遠流。
- xi. 神經外科的黑色喜劇(1999) Frank Vertosick 著，吳程遠譯。天下文化。
- xii. 別睡，這裡有蛇！一個語言學家在亞馬遜叢林(2011) Daniel Everett 著，黃珮玲譯。大家出版。

丙、教育類

- i. 以小勝大(2013) Malcolm Gladwell 著，李芳齡譯。時報出版。
- ii. 史丹佛大學設計學院創辦人教你：把成功變成習慣(2015) Bernard Roth 著，譚天譯。大塊文化。
- iii. 我的資優班(2007) 游森棚著。寶瓶文化。
- iv. 學習的王道(2009) Josh Waitzkin 著，游敏譯。大塊文化。
- v. 所有的孩子都是我們的孩子(2003) 魏申國、高德曼著，孫智綺譯。先覺。
- vi. 天地有大美(2005) 蔣勳著。遠流。
- vii. 種籽手記(1997) 李雅卿著。遠流。
- viii. 當教授變成學生：一位大學教授重讀大一的生活紀實(2006) Rebekah Nathan 著，張至璋譯。

- ix. 真希望我 20 歲就懂的事(2009/2011) Tina Seelig 著，齊若蘭譯。遠流。
- x. 未來在等待的人才(2006) Daniel H. Pink 著，查修傑譯。大塊文化。
- xi. 決定未來的 10 種人(2008) Tom Kelly & Jonathan Littman 著。林茂昌譯。大塊文化。
- xii. 慢的教育(2009) Carl Honore 著，薛絢譯。大塊文化。

丁、心理學

- i. 正念療癒力(2013). Jon Kabat-Zinn 著，胡君梅，黃小萍譯。野人文化。
- ii. 忍耐力-其實你比自己想的更有耐力！棉花糖實驗之父寫給每個人的意志增強計畫(2015) Walter Mischel 著，陳重亨譯。時報文化。
- iii. 超牢記憶法(2015) P. Brown, Henry Roediger, M. McDaniel 著，陳麗玉譯。天下文化。
- iv. 為什麼你沒看見大猩猩(2017 修訂版) Christopher Chabris & Daniel Simons 著，楊玉齡譯。天下文化。
- v. 快思慢想(2012) Daniel Kahneman 著，洪蘭譯。天下文化。
- vi. 橡皮擦計畫(2018) Michael Lewis 著，吳凱琳譯。早安財經文化。
- vii. 路西法效應(2014 修訂版). Philip Zimbardo 著，孫佩姣，陳雅馨譯。商周。
- viii. 大腦超載時代的思考學(2016). Daniel Levitin 著，黃珮玲，謝雯仔譯。八旗文化。
- ix. 探索人格潛能，看見更真實的自己(2017) Brian Little 著，蔡孟璇譯。天下雜誌。
- x. 怪咖心理學(2):59 秒啟動正能量(2014) R. Wiseman 著，洪慧芳譯。漫遊者。
- xi. 放棄的力量(2014) Peg Streep, Alan Bernstein 著，簡秀如譯。麥田。
- xii. 自我認同的建構者-艾瑞克森(2001) Lawrence J. Friedman 著，廣梅芳譯。張老師文化。
- xiii. 電醒世界的人(2006) Thomas Blass 著，黃澤洋譯。遠流。
- xiv. 囚犯的兩難:賽局理論與數學天才馮紐曼的故事(2007) William Poundstone 著，葉家興譯。左岸。
- xv. 愛在暴力公園(2004) Deborah Blum 著，鄭谷苑譯。遠流。
- xvi. 性格販子：最受歡迎的人格測驗 MBTI 大揭密(2019) Merve Emre 著，駱香潔譯。行路出版。
- xvii. 為什麼們我們這樣生活那樣工作(2012) Charles Duhigg 著，鍾玉珏、許恬寧譯。大塊文化。
- xviii. 輕鬆駕馭意志力(2012) Kelly McGonigal 著，薛怡心譯。先覺。
- xix. 人為什麼會自我感覺良好(2012) Robert Burton 著，鹿憶之譯。智富。
- xx. 謊言實境秀(2010) R. Feldman 著，謝伯讓，高慧涵譯。行人。
- xxi. 錯不在我(2010) C. Tavriss 與 E. Aronson 著，潘敏譯。繆斯出版。
- xxii. 讓你瞬間看透人心的怪咖心理學(2008) R. Wiseman 著，洪慧芳譯。漫遊者。
- xxiii. 你該不該相信直覺(2009) D. Myers 著，章崇會譯。漫遊者。
- xxiv. 小心，別讓思考抄捷徑(2011) Wary Herbert 著，張毓如譯。漫遊者。
- xxv. 拖延心理學(2011) J. Burka 與 L. Yuen 著，洪慧芳譯。漫遊者。
- xxvi. 誰在操縱你的選擇(2011) Sheena Iyengar 著，洪慧芳譯。漫遊者。

戊、歷史類

- i. 從俾斯麥到希特勒(2009) Sebastian Haffner 著，周全議。
- ii. 希特勒草莓(2006) Carola Stern & Ingke Brodersen 編著，李雪媛、呂以榮譯。商周出版。

- iii. 原來古羅馬人這樣過日子(2011)Alberto Angela 著，廖素珊譯。商周出版。

己、地理類

- i. 植物獵人(2006) 馬斯格雷夫著，楊春麗、袁瑀譯。高談文化。

庚、經濟類

- i. 蘋果橘子經濟學(2010) S. Levitt 與 S. Dubner 著，李明譯。大塊文化。
- ii. 超爆蘋果橘子經濟學(2010) S. Levitt 與 S. Dubner 著，李芳齡譯。時報文化。
- iii. 大賣空(2011) Michael Lewis 著，洪慧芳譯。財信出版。
- iv. 資本家的冒險(2004) Jim Rogers 著，劉真如譯。商周出版。
- v.

辛、小說

- i. 單車失竊記(2016) 吳明益著。麥田出版。
- ii. 三體(2011) 劉慈欣著。貓頭鷹。
- iii. 流(2016) 東山彰良著，王蘊潔譯。圓神。
- iv. 時間迴旋(2007) Robert Wilson 著，陳宗琛譯。貓頭鷹。
- v. 北京滅亡(1999) 張草著。皇冠。
- vi. 基地-基地三部曲之一(2004) Isaac Asimov 著，葉李華譯。奇幻基地。
- vii. 直覺(2007) Allegra Goodman 著，李靜宜譯。遠流。
- viii. 夜巡者(2006) Sergey Lukianenko 著，熊宗慧譯。圓神出版。
- ix. 戰廢品(2005) 哈金著，季思聰譯。時報出版。
- x. 追風箏的孩子(2006) Khaled Hosseini 著，李靜宜譯。木馬文化。
- xi. 永遠的 0(2013) 百田尚樹著，王蘊潔譯。春天出版社。
- xii. 啟航吧！編舟計畫(2013) 三浦紫苑著，黃碧君譯。新經典文化。

三、閱讀心得

甲、第十四週上課時交，以 A4 紙列印，並上傳至數位學習網作業區。至少一千兩百字，盡量在三千字以內。心得內容抄襲者以零分計算。

四、心得介紹與討論

甲、第十四與第十五週上課時，每人輪流報告與開放問答共 5 分鐘，全班互評報告內容。請以試教的心情來準備書籍介紹報告與討論。