

課程名稱 | 習慣變快樂：行為心理學的日常練習法

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1142-12415

授課老師 | 吳幸蓉

最高學歷/ 臺南大學教育學系課程與教學博士候選人/臺南大學戲劇創作與應用學系 碩士

相關學經歷/ ◎曾任廣播媒體工作者(有十年的工作資歷)

◎現為活動主持人, 專業配音員

◎ 相關教學經歷

【各級學校】

1. 虎山國小 教師研習 表達課
2. 虎山國小109秋假營 表達課
3. 苗栗大湖國中 教師研習 表達課
4. 虎山國小108秋假營 表達課
5. 北興國中教師研習表達課程
6. 松林國小教師研習表達課程
7. 瀛海中學 台江社 口語表達 課程老師
8. 長榮大學 DJ培訓課程/節目企劃課程 講師
9. 成功大學 里山里海課程 戲劇、口語表達老師
10. 南華大學語言相關課程協同教學業師
11. 康寧大學學生演說活動協同指導
12. 臺南大學語言中心/圖畫書講讀課程 講師
13. 台南啟智學校紓壓表達課程
14. 崑山科技大學 說話技巧課程 協同教師
15. 台南土城高中國中部表演藝術老師
16. 台南西門國小寫作老師

【政府機關/非營利組織】

1. 臺中市政府新聞局「109年度臺中市願景館志工專業課程」人際溝通與表達講師
2. 高雄皮影戲館導覽員培訓計劃-聲音表達技巧 課程
3. 台南社區大學電影社第五屆鳳凰花社區影展映後座談主持人
4. 葉石濤文學紀念館 兒童文學戲劇營 講師
5. 2016高雄婦女節活動--「共聲影展」7部電影開場及映後分享主持
6. 新化區公所 寫作課程
7. 台中市社會局社工外督課程 1. 表達課程2. 自由書寫課程
8. 高雄婦幼館婦女社區大學/心靈書寫課程/表達課程 講師
9. 台南勵馨基金會 社工自由書寫課程
10. 國美館/林玉山特展/戲劇教育課程 講師
11. 楊逵文學紀念館戲劇導覽人員培訓/編劇課程 講師
12. 台南社大志工訓練 表達訓練課程
13. 小鄉社造志業聯盟-廣播節目製作課程
14. 2024年臺南市客語師資專業知能研習-發聲技巧與表達訓練
15. 勞動部勞動力發展署 _南方創客基地-自媒體課程

16. 臺灣文學館-《樹上的魚》-說故事老師

【企業單位】

1. 藍晒圖文創園區—故事行銷課程
2. 好事多客服紓壓課程—自由書寫
3. 台灣神隆公司 《為什麼我們這樣生活 那樣工作》書籍 導讀講師
4. 高雄巨大旅行 表達溝通教育訓練課程
5. 台南新光三越 表達溝通教育訓練課程
6. 主婦聯盟/繪本講讀培訓 聲音表情開發課程 講師
7. 聯合報系兒童表達/作文課教師

現職/ 臺南社區大學/送報伏閱讀寫作教室 老師/活動主持/配音/文字工作者

上課時間 每週二下午1:30-4:30 第一次上課日期 2025年09月02日（星期二）

課程理念



關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

每天我們都在嘗試做出改變——早睡早起、減少滑手機、多運動、多陪家人……但常常三分鐘熱度，結果沮喪、氣餒，覺得自己不夠堅強。這門課想和學員一起學習：不是意志力不夠，而是方法不對。

行為心理學提供了實用的策略，幫助我們了解「行為是怎麼形成的」、「獎勵怎麼設計才有效」、「怎麼讓好習慣自然發生」。我希望這門課可以讓大家在討論、練習中，找到適合自己的節奏與工具，把「想做的事」變成「做得到、做得久的事」，甚至是「做了會快樂的事」。

2. 修此門課需具備什麼條件？

無需任何心理學背景，只要你對「想改變卻做不到」這件事有共鳴、對「怎麼變得更快樂、更穩定」有好奇心，就很適合來參加。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

課程會以「理論簡介＋生活例子＋實作練習＋小組討論」進行，搭配每週一個「快樂行為挑戰」，幫助學員練習設定小目標並觀察自己的改變。

收穫包括：

理解行為心理學的基本概念（如強化、獎勵、習慣迴路）

能為自己設計一套「快樂行為養成計畫」

有機會在課堂中獲得他人支持與回饋，找到自己的行動節奏

培養自我觀察的能力，更認識自己的慣性與動力來源

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率70%以上（含線上回報作業者）

每週完成一則「行為挑戰日記」（形式不限，可手寫、拍照、錄音、打字）

期末分享簡報或書面報告，主題為「我最有感的一次行為改變經驗」或「我設計的一套快樂習慣練習法」

5. 備註&推薦書目

備註

1. 建議學員準備一本筆記本，作為「快樂行為練習簿」

參考書目

1. 詹姆斯·克利爾（James Clear）著，《原子習慣》

2. 查爾斯·杜希格（Charles Duhigg）著，《為什麼我們這樣生活，那樣工作？》

招生人數 | 22 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 1 學分 1000 元（6 週課程/一次上課 3 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2025-09-02 下午1:30~4:30	改變不是靠忍耐： 從行為心理學 看習慣與快樂	什麼是行為心理學？為何我們會「想改變卻總是做不到」？ 介紹行為三部曲（提示—行為—獎賞）與行為強化的概念 練習：列出自己想培養或改變的一個生活行為
2	2025-09-09 下午1:30~4:30	讓好習慣變簡單： 設計生活中的 微行動	習慣不是決心，是設計：微習慣、堆疊策略、環境調整 案例討論：怎麼幫助自己「想做的事變得更容易做」？ 練習：設計個人的「1分鐘快樂行為」實驗
3	2025-09-16 下午1:30~4:30	獎勵不是貪心： 正向強化的真相	行為維持的關鍵不是懲罰，是有意識的「獎勵」 討論：你為什麼會繼續做某些事？那些無形的獎賞是什麼？ 練習：設計專屬於你的「小小獎賞清單」
4	2025-09-23 下午1:30~4:30	失敗不是退步： 讓「犯錯」變成 助力	為什麼我們會放棄？從行為心理學談「回彈機制」 練習：製作「失敗也不會全毀」的備案行為表 小組分享：我曾失敗的行為養成經驗，現在如何重新看待？
5	2025-09-30 下午1:30~4:30	找到行動的理由： 讓價值引導改 變	有意義的行為才走得遠：價值導向與行為連結 練習：從「我想要的感受」出發，重新定義行為目標 小組討論：我的「快樂行為」是否貼近我的核心價值？
6	2025-10-07 下午1:30~4:30	打造專屬於你的 快樂練習法	整合前5週學習，完成「快樂行為藍圖」 學員簡短分享（書面或口頭）：「我想持續的快樂行為設計」 結語活動：寫一封「給未來的自己」的信

			鼓勵學員結伴繼續行動（可自組LINE群、每月小聚追蹤進度）
--	--	--	-------------------------------