

課程名稱 | 壓力與情緒管理

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 911-577

授課老師 | 葉春吟

最高學歷/ 中原大學心理學研究所碩士

相關學經歷/ 成大醫學院附設醫院精神科部 臨床心理師

臨床心理師高考及格

台南師範學院兒童諮商心理師 90.9-90.12

成功大學行為醫學研究所臨床心理學實習督導

現職/ 成大醫院精神科部

上課時間 | 每週一晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2002年03月04日 (星期一)

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

介紹壓力對身心健康的關係，學習如何減少壓力對身心健康的影響，增進壓力調適技巧

2. 修此門課需具備什麼條件？

有強烈動機，想學習、願意分享經驗者。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

授課、影片欣賞、討論、經驗分享。

4. 如何取得學分？（評量方式）

心得報告

5. 備註&推薦書目

心情治療指數：★★★★

招生人數 | 35 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 2 學分 2000 元（12 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	2002-03-04 晚上07:00~09:50	壓力！壓力！壓力！	瞭解壓力來源，壓力產生的反應
2	2002-03-11 晚上07:00~09:50	壓力與身心疾病（一）	瞭解壓力可能造成的身體及心理疾病 影片欣賞、討論、經驗分享

3	2002-03-18 晚上07:00~09:50	壓力與身心疾病(二)	瞭解壓力可能造成的身體及心理疾病 影片欣賞、討論、經驗分享
4	2002-03-25 晚上07:00~09:50	放鬆技巧	學習如何減低壓力對身體的影響,練習放鬆技巧
5	2002-04-01 晚上07:00~09:50	壓力與想法(一)	辨認影響情緒的想法有那些, 學習如何合理的思考
6	2002-04-08 晚上07:00~09:50	壓力與想法(二)	辨認影響情緒的想法有那些, 學習如何合理的思考
7	2002-04-15 晚上07:00~09:50	壓力與想法(三)	辨認影響情緒的想法有那些, 學習如何合理的思考
8	2002-04-22 晚上07:00~09:50	時間管理	學習管理時間方法,討論與分享
9	2002-04-29 晚上07:00~09:50	問題解決技巧	學習問題解決方法,討論與分享
10	2002-05-06 晚上07:00~09:50	壓力與因應(一)	討論壓力因應的方法有那些,學習正向的因應方式 影片欣賞與討論,經驗分享
11	2002-05-13 晚上07:00~09:50	壓力與因應(二)	討論壓力因應的方法有那些,學習正向的因應方式 影片欣賞與討論,經驗分享
12	2002-05-20 晚上07:00~09:50	找尋壓力的出口	介紹尋求資源管道,心理治療的介紹