



《尊重智慧財產權，請使用正版教科書，勿非法影印書籍及教材，以免侵犯他人著作權》

開課班級：碩專技職二

授課老師：王怡文

學分數：2

課程大綱：

本課程旨在探討個體如何在職場中發展、適應與實現自我，並以心理學理論為基礎，深入涵蓋職場壓力與因應、人際溝通策略及成功關鍵因素等主題。鑒於碩專班學生多具有實務工作經驗，課程設計以小組討論與經驗分享為核心，強調理論與實務的結合，期盼學員能將課堂所學有效轉化為職場應用之力。

outline:

This course explores how individuals develop, adapt, and realize themselves in the workplace, grounded in fundamental psychological theories. Key topics include workplace stress and coping, interpersonal communication strategies, and the factors contributing to success. Given that students in the professional master ' s program typically have substantial work experience, the course is centered on group discussions and experience sharing. Emphasis is placed on bridging theory and practice, with the aim of enabling students to effectively apply what they learn to real-world professional contexts.

教學型態：

課堂教學+小組討論

成績考核方式：

平時成績:100%
期中考:%
期末考:%
其它:%

本科目教學目標：

1. 理解理論基礎。 2. 分析職場行為。 3. 發展自我覺察。 4. 培養心理職能。 5. 達成心理健康。

參考書目：



課程進度表：

週次	起訖月日	授課單元(內容)	備註
第1週	2.17~2.24	課程概述	8日正式上課。8~12日課程加退選，轉學(系)生、復學生及延修生選課，雙主修、輔系申請，12日申辦抵免學分截止日
第2週	2.24~3.03	和平紀念日(放假)	
第3週	3.03~3.10	運動與大腦認知功能	28日(日)孔子誕辰紀念日/教師節(放假),29日(一)補假
第4週	3.10~3.17	正念	29日成績優異提前畢業者提出申請截止日
第5週	3.17~3.24	同學簡報: 覺得重要待解的問題	6日(一)中秋節(放假)，10日(五)國慶日(放假)
第6週	3.24~3.31	睡眠與大腦認知功能	14日學生宿舍安全輔導暨複合式防災疏散演練。18日多益測驗
第7週	3.31~4.07	清明節連假	24日(五)補假，25日(六)光復暨古寧頭大捷日(放假)。
第8週	4.07~4.14	同學簡報: 覺得重要待解的問題 (續)	30日校課程委員會
第9週	4.14~4.21	溝通挑戰	3~9日期中考試
第10週	4.21~4.28	溝通挑戰(續)	13日教務會議,16日教師期中成績上網登錄截止日
第11週	4.28~5.05	同學簡報: 職業心理學的應用面向	
第12週	5.05~5.12	職場溝通個案討論	24~28體育運動週。24日校園路跑。27日運動大會夜間開幕，28日運動大會活動，29日101週年校慶活動日，照常上班
第13週	5.12~5.19	職場新趨勢	
第14週	5.19~5.26	同學簡報: 職業心理學的應用面向(續)	12日申請停修課程截止日
第15週	5.26~6.02	端午節(放假)	
第16週	6.02~6.09	社會支持	22日校務會議。25日行憲紀念日(放假)
第17週	6.09~6.16	同學討論：職涯成功學	1日(四)開國紀念日(放假)
第18週	6.16~6.23	總整理	5~11日期末考試，10~11日學生退宿