

國立臺灣大學共同教育中心課程綱要格式

課程名稱	(中文)新生講座-生涯探索 (英文) Freshman Forum- Career Exploration				
主授教師	陳佳慧 教授	課程識別碼		開課學期	106-1
必/選修	一般選修課程	全/半年	半學年	學分	2
上課時間	每週四下午 3:30~5:50 講授 5:50~6:20 提問討論 (中間不休息)	上課地點	博雅 202	開課單位	共同教育中心
課程概述	<p>本課程主要為協助學生於畢業後銜接至社會時，能思考選擇其適才適性的生涯發展，內容包括自我探索、個人成長、領導人才培育、職場態度、就業準備等，以協助學生尋求自我認同，知己（了解自我）與知彼（瞭解外在環境），建立信心，進而找到人生的目標和方向。</p> <p>課程規劃一系列主題講座，邀請本校教師及校外專家學者組成授課團隊，帶領同學探索未來探索自我、培養職場基本能力，有良好的適應與發展。</p>				
課程目標	培養學生能夠理解自我、探索自我、培養自我的各項能力、建立對職場基本的了解與合宜的態度與行為，進而做好自己的人生目標管理。				
講授單元	週次	日期	講授人	主題	內容簡述
	1	9/14	陳佳慧	引言	課程介紹與學習態度
	2	9/21	潘韋汝	自我探索-從原生家庭談覺察	藉由自我覺察(self-awareness)，可以幫助個體深化對存在議題之感知，進而有意識地為自己的生命做選擇並負責。
	3	9/28	黃春偉	做個 EQ 高手	IQ 與 EQ 誰重要?EQ 是先天還是後天比重較重? 我們常聽到的高 EQ 又代表擁有那些能力? 透過情緒教育內涵的介紹，影響情緒因素之說明，幫助同學提升情自我之緒處理能力，成為 EQ 高手!
	4	10/5	柯書林	交友秘訣	進入最高學府後，是不是發現除了課業成績外，還有很多「學分」也得認真選修? 有沒有發覺交朋友好像不是努力就會有好結果呢? 有些人「天生」似乎就人氣旺，真讓人又羨慕又嫉妒。到底「交友」有沒有秘訣呢??
	5	10/12	許碩驛	情緒探索與表達	情緒及情感在生涯抉擇中是干擾還是助益? 課堂中，讓同學明白擁有情緒是自然、自在的，而真正的關鍵在於自己情緒當下的念頭及如何表達情緒的方式。
	6	10/19	許碩驛	壓力調適	壓力是助力還是阻力? 課堂中將認識壓力及破解對壓力的迷思，且發現自己慣用的壓力調適策略，瞭解自我的壓力脈絡，進而在追尋生涯目標中能長期維持平衡的身心狀態。
	7	10/26	許碩驛	時間與自我管理	管理時間還是管理自我? 將討論大學生常見的拖延與瞎忙，來說明這兩種現象背後的心理因素，並能覺察自我處理時間的態度，尋找到屬於自己生涯規劃的步調。
	8	11/2	李訓維	今日事，何時	時至今日，有無數專業學者，成功人士告訴我

			畢?? 談拖延心理學	們要如何管理時間，但時間總是在不知不覺間被我們所浪費，到底問題出在哪裡?又有什麼樣的方式可以幫助自己戰勝拖延呢?
9	11/9		期中考週	期中考週
10	11/16	林維懌	商業思維 Commercial Thinking	商業思維是任何職業都該具備的基本態度。賺錢是罪惡嗎?我們一起討論如何看待賺錢這件事。
11	11/23	王秀槐	邁向目的之旅	大學生的生涯現象與時代問題探討
12	11/30	王秀槐	夢想的拼貼與職涯探索	如何找到夢想，夢想與職涯的相遇及連結
13	12/7	柯書林	從學校到社會	心態的調整與準備
14	12/14	鄭惠娟	職場形象行銷學	協助同學了解職場舉止合宜及形象管理重要性(含基本禮儀)
15	12/21	王亞恩	職場禮儀	協助同學了解職場禮儀重要性
16	12/28	蔡正廷	職場法律概念(一)	介紹職場法律基本知識，例如勞資合約、基本權益保障
17	1/4	蔡正廷	職場法律概念(二)	介紹職場法律基本知識，例如勞資合約、基本權益保障
18	1/11		期末考週	期末考週
修課要求	開放全校學生選修。			
評量方式	評分方式以通過(Pass)/不通過(No Pass)表示之。 依出席率、課堂筆記、作業作為評量依據。			
指定閱讀或參考書目	Kiersey, D. & Bates, M. (1984) Please understand me: character and temperament types. Prometheus Nemesis Book Company.			
備註				