

國立清華大學教育心理與諮商學系  
正向心理與健康 Positive Psychology and Well-Being  
教學綱要

課程代號：11220KPC 152000

授課班級：心諮系大一

授課教師：曾文志

課程時間：星期三第二至四節，上午 9 時至 12 時

上課地點：2203

研究室：N607

E-mail: wenchih@gapp.nthu.edu.tw

Phone: 03-5715131 轉 73821

生命是一代傳一代，爸媽把你生下來，就好好地活完這輩子，去完成一個活得好的人生。然而，什麼是「活得好」的人生？

在目前的大學生活中，什麼是美好的大學生活呢？大學生活的幸福學又將如何學習與實踐呢？

### 課程概述

本課程將以情感神經科學和正向心理學的科學觀點來探討身心健康的意涵，思考什麼是正向心理？什麼是快樂？什麼是幸福？什麼是健康？透過課堂上的討論、分享、練習與實踐，以及反思書寫等形式，讓課程參與者將深刻地體驗自我內在的感受，學習與運用正向心理的策略，以幫助自己找到你應得的美好生活，朝向活出完整的生命與心盛人生的道路邁進。同時，也將所學應用到學生身上，提升學生的正向心理與健康的生活。

### 課程介紹

「正向心理與健康」課程是以正向心理學為架構，主要討論什麼是預測心理、生理和社會健康的要素，也是探索正向適應、生活品質、快樂、幸福感、美好與意義生活的策略。本課程是將正向心理科學帶入自我發展領域，以促進你我建構心理健康、生理健康與社會健康三方面的幸福狀態，通往擁有真實快樂的人生。透過課堂中對於正向心理科學的討論，以及組構與實踐幸福感的步驟，為自己和他人的生活帶來更加美好的喜悅幸福感，活出完整的生命與心盛的人生—創造愉悅的生活、美好的生活，以及意義的生活之能力。

本課程的進行方式：教師講授、互動討論、TED 影片閱讀、團體活動、社會實踐、反思書寫等。

### 課程內容

第 01 週 (02/21) 課程介紹；what is happiness and well-being

第 02 週 (02/28) 和平紀念日

- 第 03 週 (03/06) 正向心理與健康之心盛生活計劃
- 第 04 週 (03/13) 大腦、情感神經科學與幸福
- 第 05 週 (03/20) 愉悅的生活、主觀幸福感
- 第 06 週 (03/27) 身動食眠、放飛玩耍
- 第 07 週 (04/03) 自主彈性課程
- 第 08 週 (04/10) 情緒健康、正向情緒、內在控制
- 第 09 週 (04/17) 成長心態、樂觀、希望感
- 第 10 週 (04/24) 期中報告：TRY SOMETHING NEW FOR 30 DAYS 分享
- 第 11 週 (05/01) 美好的生活/投入的生活、心理幸福感
- 第 12 週 (05/08) 長處優勢
- 第 13 週 (05/15) 心流
- 第 14 週 (05/22) 正念、細味靜觀
- 第 15 週 (05/29) 意義的生活、社會幸福感
- 第 16 週 (06/05) 人際連結、仁慈貢獻
- 第 17 週 (06/12) 意義的建構、心存感激
- 第 18 週 (06/19) 期末報告：Searching for Happiness

註：第一次課程時，教學進度與內容將參考學生學習之建議進行適度調整

#### 指定閱讀

1. 自編講義。
2. 指定 TED 影片

#### 參考閱讀

1. Adler, 2017. 阿德勒個體心理學 (The Individual Psychology of Alfred Adler).
2. Adler, 2017. 認識人性 / 阿德勒談人性：瞭解他人就能認識自己 (Menschenkenntnis / Understanding Human Nature)
3. Bessel van der Kolk, 2017. 心靈的傷，身體會記住 (The Body Keeps the Score).
4. Boardman, 2022. 強韌心態 (Everyday Vitality: Turning Stress into Strength).
5. Brooks, 2020. 成為更好的你 (The Road to Character).
6. Brooks, 2020. 第二座山：當世俗成就不再滿足你，你要如何為生命找到意義？ (The Second Mountain: The Quest for a Moral Life)
7. Cheavens, 2021. The Science and Application of Positive Psychology.
8. Csikszentmihalyi, M. (1997). Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention. New York, NY: Harper Perennial Modern Classics.
9. Csikszentmihalyi, M. (2008). Flow: The psychology of optimal experience. New York, NY: Harper Perennial Modern Classics.

10. Doidge, N. (洪蘭譯) (2008)。改變是大腦的天性-從大腦發揮自癒力的故事中發現神經可塑性。台北：遠流。
11. Dubois, Rousseau, 2022. 小鳥小哲學：重拾平衡、找回生活餘裕的 22 堂課 (PETITE PHILOSOPHIE DES OISEAUX).
12. Duckworth, A. (2016). Grit: The power of passion and perseverance. Scribner.
13. Frankl, 2021. Yes to Life: In Spite of Everything.
14. Frankl, 2022. 向生命說 Yes：弗蘭克從集中營歷劫到意義治療的誕生 (Man's Search for Meaning).
15. Frederickson, 2022. 揭開自己的謊言：那些我們自欺欺人的方式，以及如何從痛苦困境中解脫 (The Lies We Tell Ourselves).
16. Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K., & Worth, P. (2016). Second Wave Positive Psychology: Embracing the Dark Side of Life. Routledge.
17. Lopes, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. (吳聲煒譯) (2016)。正向心理學：人類優勢的科學與實務探索。台北：雙葉。
18. Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. (2015). Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths. Los Angeles, CA: SAGE.
19. Lyubomirsky, S. (2014)。這一生的幸福計劃：快樂也可以被管理，正向心理學權威讓你生活更快樂的十二個提案。台北：久石文化。
20. Masten, A. S. (2014). Ordinary magic: Resilience in development. New York, NY: Guilford Press.
21. Ong, A. D., & Van Dulmen, M. H. M. (2006). Oxford handbook of methods in positive psychology. New York, NY: Oxford University Press.
22. Perry, Winfrey, 2022. 你發生過什麼事 (What Happened to You? Conversations on Trauma, Resilience, and Healing).
23. Positive Psychology News. <http://positivepsychologynews.com/>
24. Puddicombe, 2019. Headspace 冥想正念手冊 (The Headspace Guide to Meditation and Mindfulness).
25. Rosenberg, 2019. 迷走神經的自我檢測與治癒 (Accessing the Healing Power of the Vagus Nerve: Self-Help Exercises for Anxiety, Depression, Trauma, and Autism).
26. Russell, 2022. 就算悲傷，也還是能夠幸福：我們如何談論悲傷，以及更好地與自我和解 (How to be Sad: Everything I've learned about getting happier, by being sad, better).
27. Snyder, C. R., Lopez, S. J. (Eds.) (2009). Handbook of positive psychology (2<sup>nd</sup> ed.). New York, NY: Oxford University Press.
28. Tough. P. (2013). How children succeed: Grit, curiosity, and the hidden power of character. Mariner Books.

29. 一行禪師, 2017. 正念的奇蹟.
30. 一行禪師. Mindfulness Essentials Series — 怎麼坐、怎麼吃、怎麼愛、怎麼走、怎麼鬆、怎麼吵、怎麼看、怎麼連結、怎麼專注.
31. 久世浩司 (2019)。抗壓韌性。台北：日出出版。
32. 艾蜜莉 (2018)。沒定性是種優勢—獻給還不知道未來要做什麼的人。台北：天下。
33. 李靜瑤譯 (2007) (Haidt, J. 原著)。象與騎象人。台北：大塊文化。
34. 辰已芳子, 2020. 生命與味覺 (いのちと味覚).
35. 青砥瑞人, 2022. Happy Stress 壓力是進化你大腦的「武器」(HAPPY STRESS (ハッピーストレス) ストレスがあなたの脳を進化させる).
36. 洪蘭譯 (2009) (Seligman, M. E. P. 原著)。真實的快樂 (第二版)。台北：遠流。
37. 洪蘭譯 (2012) (Seligman, M. E. P. 原著)。邁向圓滿：掌握幸福的科學方法 & 練習計畫台北：遠流。
38. 陳秀娟譯 (1998) (Csikszentmihalyi, M. 原著)。生命的心流：追求忘我專注的圓融生活。台北：天下。
39. 揚元寧、楊定一 (2014)。靜坐的科學、醫學與心靈之旅。台北：天下。
40. 楊定一 (2012)。真原醫：21 世紀最完整的預防醫學。台北：天下。
41. 楊定一 (2016)。全部的你。台北：健康出版。
42. 楊定一 (2017)。不合理的快樂—存在的喜悅。台北：天下。
43. 達賴喇嘛, Ekman, 2011. 心的自由：達賴喇嘛 vs. 艾克曼談情緒與慈悲 (Emotional Awareness: overcoming the obstacles to psychological balance and compassion).
44. 達賴喇嘛, Norman, 2012. 超越生命的幸福之道 (Beyond religion: Ethics for a whole world).
45. 達賴喇嘛, Tute, & Abrams, 2022. 最後一次相遇，我們只談喜悅 (The Book of Joy).
46. 歐普拉 (2018)。生命不斷對你訴說的是：歐普拉覺醒的勇氣。台北：天下。
47. 蔡璧名 (2016)。莊子，從心開始。台北：天下。
48. 蔡璧名 (2018)。勇於不敢，愛而無傷：莊子，從心開始二。台北：天下。
49. 蔡璧名 (2019)。學會用情：當老莊遇見黃帝內經 2。台北：平安文化。
50. 蔡璧名 (2019)。醫道同源：當老莊遇見黃帝內經。台北：平安文化。
51. 蔡璧名 (2020)。解愛：重返莊子與詩經經典，在愛裏獲得重生。
52. 蔡璧名 (2021)。鬆開的技、道、心：穴道導引應用錦囊。台北：天下。
53. 蔡璧名 (2022)。莊子，從心開始 完結篇 (上) 大宗師：關於自由的人生解答之書。
54. 蔡璧名 (2023)。醫道習慣：心、身、情、食、寢，習慣成自然。時報出版
55. 李靜瑤譯 (2007) (Haidt, J. 原著)。象與騎象人。台北：大塊文化。

56. 賴喇嘛等 (2017)。最後一次相遇，我們只談喜悅。台北：天下。
57. 譚家瑜譯 (2008) (Ben-Shahar, T. 原著)。更快樂：哈佛最受歡迎的一堂課。台北：天下。
58. 相關期刊：
  - (1) The Journal of Positive Psychology.  
<http://www.tandf.co.uk/journals/titles/17439760.asp>
  - (2) Journal of Happiness Studies.  
<http://www.springer.com/social+sciences/quality+of+life+research/journal/10902>
59. 正向心理學網路資源。Authentic Happiness:  
<https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/>

#### 評量方式

- ✱ 課程出席和參與討論 (20%)。
- ✱ 課堂與家庭作業 (25%)
- ✱ 反思書寫作業 (25%)
- ✱ 期中報告 (15%)：TRY SOMETHING NEW FOR 30 DAYS 分享
- ✱ 期末報告 (15%)：Searching for Happiness 實踐活動報告

Try, Try Again. by T. H. Palmer

'Tis a lesson you should heed,  
Try, try again.  
If at first you don't succeed,  
Try, try again;  
Then your courage should appear,  
For if you will persevere,  
You will conquer, never fear  
Try, try again;

Once or twice, though you should fail,  
Try, try again.  
If at last you would prevail,  
Try, try again;  
If we strive, 'tis no disgrace  
Though we do not win the race;  
What should you do in the case?  
Try, try again

If you find your task is hard,  
Try, try again.  
Time will bring you your reward,  
Try, try again  
All that other folks can do,  
Why, with patience, may not you?  
Only keep this rule in view:  
Try, try again.

