

課程名稱：情緒管理

任課教師：陳正凡

課程目標：

1. 讓人認識自己，並完善生命，發展健全的價值觀。
2. 安頓心靈，具備管理自己情緒的技能。
3. 知道如何透過幫忙受苦的人，使得生命有意義化。
4. 認識中外洞見心性的經典，豐潤生命。

課程內容：

1. 情緒失控來自於沒有視野，沒有視野來自不認識自己與他人的心靈。因此如何加深同學的人文素養，實屬情緒管理的要義。
2. 實際練習靜坐與冥想，比千言萬語更來得深刻且富有啟發，流行術語常說「EQ + MQ」，就來自靜坐與冥想對生命潛能的激發。
3. 心靈改革的動能，來自對自身煩惱與習氣的深刻體認，產生遠離魔障的強烈意願，革除煩惱與習氣，人的情緒就能如常。
4. 愛惜自己與他人的生命，首先需要覓出活著的意義，付出的慈悲與解決危機的智慧，都需要來自對情感的正确體認。

教學大綱：

議題	備註
01.管理自己的情緒	內觀基本觀講座
02.覓出生命的魔障	Meditation
03.激發生命的潛能	Meditation
04.具體問題討論 ( 一 ) : 大學生的愛情	圓圈面對面
05.電影賞析 : 《春去春又來》	自由座談
06.各組報告時間 ( 一 )	投影機報告
07.正確價值的基石	Meditation
08.面對挫折的態度 ( 揮別憂鬱 )	Meditation
09.優質的生活習慣	Meditation
10.具體問題討論 ( 二 ) : 如何善待親人	圓圈面對面
11.電影賞析 : 《推手》	自由座談
12.各組報告時間 ( 二 )	投影機報告
13.不能沒有的智慧 ( 不生煩惱 )	Meditation
14.懷抱慈悲的種子	Meditation
15.身體會影響情緒	Meditation
16.具體問題討論 ( 三 ) : 良好人際關係	圓圈面對面

17.電影賞析：《喜馬拉雅》	自由座談
18.各組報告時間（三）	投影機報告

參考書籍：

1. Jack Kornfield 著，《心靈幽徑：冥想自我療法》，幼獅文化事業公司，1996
2. Krishnamurti 著，《從已知中解脫》，方智出版社，1999
3. 洪寬可著，《寬心集》，原古心靈文化公司，2002
4. Ken Wilber 著，《恩寵與勇氣》，張老師文化公司，2000
5. Anandamurti 著，《瑜珈心理學》，阿南達瑪迦出版社
6. Osho 著，《老子道德經》，奧修出版社，2003
7. 陳復著，《心履經》，唐山出版社，2007
8. Goenkaji 原著：生活的藝術 清涼出版社
9. Chris L. Kleinke 原著：健康心理管理 揚智出版社
10. 苟嘉陵 著：作個喜悅的人（四念處今論） 圓明出版社
11. 吳清忠 著：人體使用手冊 達觀出版社

12. 陳堅真 著： 自然律例 如何出版社

教學方法：

課堂講授 + 問題討論 + 修學實證 + 成果展現

1. 課堂講授：教師提出並闡釋核心理念，讓同學瞭解課程旨趣。
2. 問題討論：教師提出相關問題，同學在課堂與網路做雙向溝通。
3. 修學實證：大家共同練習靜坐與冥想，印證與鍛鍊心性。
4. 成果展現：各小組的幻燈片報告，繳交閱讀作品的解析。

評分方式：本課程重視實踐，凡用心實踐而有體悟的同學，就達到課程目標。

1. 平時成績：50%，含考勤成績、課堂參與成績。
2. 報告成績：50%，含每週網路報告、學期書面報告與口頭報告。

