

觀課交流：

協同教學—通識教育微學程課程觀課交流

一、主講人：教育心理與諮商研究所韓貴香所長、通識與核心課程中心

干詠穎主任、胡延薇老師、鄧玉英老師

二、活動日期：中華民國 107 年 11 月 30 日(星期五) 10：00~12：00

三、活動地點：視聽教育館 V101

四、主辦單位：學習與教學中心教師教學發展組

五、觀摩課程報導：

學教中心於 107 年 11 月 30 日舉辦教師課程觀課活動，邀請老師及學生至視聽教育館 V101 觀摩教育心理與諮商研究所韓貴香所長，與通識與核心課程中心鄧玉英老師的「我很棒!??幸福感與自我感覺良好」課程，觀摩課程的授課方法。

韓老師以幾個新聞照片開場，道出背後的一致意涵皆為「我很棒！」，都在訴求「我是對的」。接著以照片詢問同學覺得這是不是幸福感，韓老師用正向心理學觀點解釋何謂幸福感及感覺良好，幸福感包括正向情緒、投入與否及事情對你的意義，而自我感覺良好則與正向自我觀與正向自尊相關，說明自尊是個人生活滿意的最強預測因子。

韓老師提出 2005 年的世界自尊調查，53 個國家中，台灣位居倒數第五，邀請學生拿出紙筆，現場測驗此研究的題目並計分，提供淡江大學的調查分數給同學做比較。分數很高的人可能是相對高自尊，也可能是防衛性高自尊，表示防衛性高自尊常常導致自我感覺良好，說明可能的

原因與生活實例。

鄧玉英老師接著跟同學介紹「自我感覺貧窮」的概念，提問「你覺得自我感覺貧窮跟幸福感有沒有影響？」「你覺得自己被框在哪個階層？」以卓別林的摩登時代，以及書籍「破梯效應」來解釋自我感覺貧窮的人有 88%，這種感覺很可能會影響到消費行為及人生計劃。

韓老師繼續教授防衛性高自尊的三項動機：對所處世界有掌控感、對自己的正向感受、希望別人喜歡我，以生活中的例子逐一說明我們都是用自己對外在世界的理解來掌控外在世界、別人的觀點都是錯的、沒有區辨性的讚美被無限擴大，並說明如果失去對自己的正向感受時可能會出現的情形。韓老師分享自己的社會心理學研究，研究結果發現我們記得比較多別人麻煩我們的大忙，記得比較少我們麻煩別人的小忙，比對事情後發現，同一件事情我請別人幫算小忙，別人請我幫忙就是大忙。

韓老師表示希望別人喜歡自己沒有錯，但是有些人過度概化到外在世界的標準，例如開名車、拿名牌等，如果達不到可能會逃避自我察覺，避免去面對達不到外在標準的渴望。假如我們最終發現自己原來沒有這麼棒，該怎麼辦？韓老師認為重點在面對挫折的態度，用樂觀的方式面對，韌性才得以出來。接著播放母女互動影片，傳達轉移注意力可以是一個改變思考的方式。不要急著坐上被害人的位置，先靜心檢視事件，對自己提問、思考爭執點。另外的方法是向內傾聽，傾聽真正想要的是什麼，承認並接受自己的不完美。

最後由鄧老師做總結，詢問同學「我覺得我感覺貧窮，所以我要…」助教將得到的各種答案做紀錄並分類，印證書中所說：當自我感覺貧窮，將會影響消費行為、生活態度等。

兩位老師在課堂輪流上課，韓老師將各理論配合案例詳細說明，而鄧老師則是跳脫框架，引導學生思考和回答，互相合作擦出不同的花火，豐富課程內容。

六、活動花絮



教心所韓貴香所長說明防衛性高自尊



通識與核心課程中心鄧玉英老師介紹自我感覺貧窮



師生認真聽講



通識與核心課程中心鄧玉英老師邀請同學回答問題



李組長致贈感謝狀予韓貴香所長



李組長致贈感謝狀予鄧玉英老師