

# 「青少年發展與輔導」教學大綱 (113 生涯)

114.7.15.

任課教師：王素芸

## 壹、教學目標

- 一、瞭解青少年發展重要理論脈絡
- 二、熟悉青少年多面向之發展特性
- 三、探究現代社會青少年問題處境
- 四、具備從事青少年輔導基本知能

## 貳、教學進度

1. 07/15 上 青少年發展社會脈絡
2. 07/18 上 青少年發展理論脈絡
3. 07/18 下 青少年發展與腦科學
4. 07/28 上 青少年自我認同議題
5. 08/05 上 主題報告 1-4：生理/健康、容貌焦慮、智慧/升學壓力、拒學/學習動機
6. 08/07 上 主題報告 5-8：青春期戀愛、人際/霸凌、社恐/恐怖情人、年次文化/追星
7. 08/08 下 主題報告 9-11：家庭型態/離婚、親子互動/情感忽視、家暴/創傷知情
8. 08/13 上 主題報告 12-14：自殺/自傷、飲食障礙/心健、網路成癮/數位性暴力

(其他參考：犯罪、物質濫用、FOMO、抖音文化、社群網站、偷竊、電子煙、毒品  
偶像崇拜、動漫、刺青、街舞、邊緣型人格、性議題、婚前性行為、避孕、肥胖)

說明：每人擇一主題進行 20 分鐘報告：PPT+口頭報告或搭配主題短影片，並列出一主題相關之現場實務問題供全班討論，老師亦將針對報告主題予以補充。

## 參、教學方法

教師講授、小組報告、問題討論、視聽教學

## 肆、評量方式

期末心得 35%、小組報告：35%、課堂參與(含出席及作業)：30%

## 伍、參考文獻

1. John W. Santrock 著/陳增穎譯 (2022)。青少年心理學。心理。
2. Kim Gale Dolgin 著/洪光遠及連廷嘉譯 (2018)。青少年心理學：發展、關係與文化 (第二版)。學富文化。

3. Jonathan Haidt 著/鍾玉珏譯(2024)。失控的焦慮世代：手機餵養的世代，如何面對心理疾病的瘟疫。網路與書出版。
4. Jonice Webb 著/張佳棻譯(2023)。童年情感忽視(二版)：為何我們總是渴望親密，卻又難以承受？橡實文化。
5. Loretta Graziano Breuning 著/王美音譯(2022)。創造快樂大腦：重塑大腦快樂習慣 提升血清素、多巴胺、催產素、腦內啡。閱樂國際文化。
6. John C. Friel, Ph. D., Linda D. Friel, M. A. 著/江家緯譯(2021)。親密無能：早熟童年的隱形代價(原書名：小大人症候群：重塑我的家，拾回完整自我)。心靈工坊。
7. Maria Stoian 著/陳信宏譯(2021)。這不是沒關係：20 則性暴力受害者的圖像故事。親子天下。
8. Jean M. Twenge 著/林哲安與陳道民譯(2020)。i 世代報告：更包容、沒有叛逆期，卻也更憂鬱不安，且遲遲無法長大的一代。大家。
9. Jonathan Haidt, Greg Lukianoff 著/朱怡康譯(2020)。為什麼我們製造出玻璃心世代？  
本世紀最大規模心理危機，看美國高等教育的「安全文化」如何讓下一代變得脆弱、反智、反民主。麥田。
10. 陳志恆(2020)。正向聚焦：有效肯定的 30 種變化，點燃孩子的內在動力。親子天下。
11. 金惠男與朴鐘錫著/何汲譯(2020)以為長大就會好了：幸運的人用童年治癒一生，不幸的人用一生治癒童年。大田。
12. Philippa Perry 著/洪慧芳譯(2020)。一本你希望父母讀過的書(孩子也會慶幸你讀過)。木馬文化。
13. 宮口幸治著/陳令嫻譯(2020)。不會切蛋糕的犯罪少年。遠流。
14. Lisa Brennan-Jobs 著/韓絮光譯(2020)。小人物：我的爸爸是賈伯斯。天下雜誌。
15. 金芝惠著/丁睿俐譯(2019)。一流媽媽的怒火說明書：孩子不受傷、自己不懊悔！  
35 萬家長信賴的育兒專家，教你如何表達生氣的情緒管理法。廣廈。
16. John B. Arden 著/黃延峰譯(2018)。大腦升級 2.0，鍛鍊更強大的自己：重新連結，你可以更聰明更健康更積極更成長。本事。
17. Dan Neuharth 著/祁怡瑋譯(2018)。如果我的父母是控制狂。橡實文化。
18. Nadine Burke Harris 著/朱崇旻譯(2018)。深井效應：治療童年逆境傷害的長期影響。究竟。
19. 陳志恆(2018)。受傷的孩子和壞掉的大人。圓神。
20. David DeSteno 著/朱崇旻譯(2018)。情緒致勝：感激、同理與自豪的力量。究竟。
21. 碓井真史著/李怡修譯(2017)。誰都可以，就是想殺人—被逼入絕境的青少年心理。時報。

22. 尹洪均著/宋佩芬譯(2017)。低飛的自尊。商周出版。
23. 現代婦女基金會(2016)。爸媽不暴走，孩子正成長。新手父母，城邦文化。
24. 岸見一郎著、楊詠婷譯(2016)。拋開過去，做你喜歡的自己。方舟。
25. John Bradshaw 著/鄭玉英、趙家玉譯(2006)。家庭會傷人。張老師。

## 陸、教學相關影片

1. 青春期腦部的神奇運作(Ted 演講/中文字幕)14:22  
<https://www.youtube.com/watch?v=oZeqnAzs7vA>
2. 大腦與學習(主講人:洪蘭教授) 22:16  
[https://www.youtube.com/watch?v=uf\\_dAG1DRWI&t=161s](https://www.youtube.com/watch?v=uf_dAG1DRWI&t=161s)
3. 【人文講堂】20200404-從腦科學看親子教養-馬大元 24:0  
<https://www.youtube.com/watch?v=3w7ATYDSg7k>
4. 【人文講堂】20161106 - 正念：當下的力量-石世明 24:00  
<https://www.youtube.com/watch?v=xppKa2Sa22A>
5. 覺察身體與感受的靜坐語音引導 21:57  
<https://www.youtube.com/watch?v=8vBPSL1TWfg>
6. 大腦可以改造嗎？瑞典人手一本的國民書籍-《真正的快樂處方》9:05  
[https://www.youtube.com/watch?v=qr\\_j2DcdGCPs](https://www.youtube.com/watch?v=qr_j2DcdGCPs)
7. Jolin x 理科太太 - Ugly beauty 也是一種美 21:37  
<https://www.youtube.com/watch?v=0GtFuUrTf50>
8. 【人文講堂】20200425 - 高EQ，從小學起 - 楊俐容 24:00  
[https://www.youtube.com/watch?v=y\\_j2BvNyieA0](https://www.youtube.com/watch?v=y_j2BvNyieA0)
9. 【人文講堂】20180107 - 霸凌，如何面對？- 陳俊欽 24:00  
<https://www.youtube.com/watch?v=PQdYOLqTpdA>
10. 賈伯斯曾被消失的女兒：寫作是對過往的一種理解與療傷 9:13  
<https://www.youtube.com/watch?v=-UUUHycYkH8>
11. 依附理論：童年如何塑造你的生活 7:35  
<https://www.youtube.com/watch?v=Wj0owWxOXCg>
12. 原生家庭對我們的影響這麼大？10:20  
<https://www.youtube.com/watch?v=VGctWRoTk0c>
13. 獨立特派員 第568集(以色列藝術治療)17:33  
<https://www.youtube.com/watch?v=-cpnNxAD6ik>
14. 【人文講堂】20200620 - N世代職場必勝班-王榮春 24:00  
<https://www.youtube.com/watch?v=QaItTm7x4tY>

15. 中輟兄弟的成長 9:05  
<https://www.youtube.com/watch?v=JsDL7Xmhur0>
16. 【人文講堂】20210403 阻力成為社會助力/叛逆青春的蛻變之路-成瑋盛 24:00  
<https://www.youtube.com/watch?v=1Fc126sWSpC>
17. 面對非行少年，除了漠視，我們可以有不同的選擇/林千苓 17:27  
<https://www.youtube.com/watch?v=z3XiXGTp25w>
18. 憂鬱症治療非藥物的新選擇!? rTMS 重複經顱磁刺激術 6:40  
<https://www.facebook.com/watch/?v=3166164043479699>
19. 董氏基金會憂鬱防治微電影【請。聽】第1-3集成長/家庭/愛情篇 18:34  
<https://www.youtube.com/watch?v=nPEd131vF0s>
20. 【網路成癮】到此終結！馬醫師的談心室 26:52  
<https://www.youtube.com/watch?v=j6ue-60w1VA>
21. 你不知道的兒童網路世界(中文字幕)(母親假扮15歲女赴網友)9:32  
<https://www.facebook.com/iambrothernai/videos/363816138149761>
22. 有韌性的人的三個秘密(Ted 演講/Dr. Lucy Hone)15:24  
[https://www.ted.com/talks/lucy\\_hone\\_3\\_secrets\\_of\\_resilient\\_people#t-742708](https://www.ted.com/talks/lucy_hone_3_secrets_of_resilient_people#t-742708)
23. How mindfulness changes the emotional life of our brains-Richard J. Davidson  
TEDxSanFrancisco (17:52)  
<https://www.youtube.com/watch?v=7CBfCW67xT8&t=396s>
24. 【人文講堂】20191026 - 睡與醒的爭戰 - 楊建銘 24:00  
<https://www.youtube.com/watch?v=7nrCcjd77EI&t=17s>
25. 【人文講堂】20200411-當愛失能，孩子該何去何從-賴芳玉 24:00  
<https://www.youtube.com/watch?v=566oSRpmb0k>
26. 擺脫童年負面經驗的影響，從自我察覺開始 5:14  
<https://www.youtube.com/watch?v=XGHjMvE2vJU>
27. 【橘絲帶】情緒怒罵 傷害孩子一輩子 3:37  
<https://www.youtube.com/watch?v=fNa0A2J1RA8>
28. 四大會計師事務所-審計員：每日工作19h，無止盡「加班」對我來說才是「自由」  
<https://www.youtube.com/watch?v=jRzNDBrtiug>
29. 她到警局檢舉自己虐童！《成為更好的家人》#電影懶人包 8:06  
[https://www.youtube.com/watch?v=vS7qh\\_P1Tqw&t=127s](https://www.youtube.com/watch?v=vS7qh_P1Tqw&t=127s)
30. 螢幕背後的人是誰？小心，你的私密照正在外流 11:38。  
<https://www.youtube.com/watch?v=jhcsPj6n08c&t=233s>