

# 「青少年發展與輔導」教學大綱 (111 生涯)

112. 7. 19.

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. 07/19 上 青少年發展社會脈絡
2. 07/19 下 青少年發展理論脈絡
3. 08/04 上 青少年發展與腦科學
4. 08/14 下 1、2 小組報告：生理發展/自我認同 (2 章、4 章前)
5. 08/16 上 3、4 小組報告：情緒與性格+SEL/性別 (4 章後、5 章)
6. 08/16 下 5、6 小組報告：性議題/道德價值觀 (6 章、7 章)
7. 08/17 上 7、8 小組報告：家庭議題/同儕戀愛生活型態 (8 章、9 章)
8. 08/17 下 9、10 小組報告：成就工作職涯/青春期與成年初顯期問題 (10、11 章)

說明：分 10 組依排定時間完成 50-60 分鐘 PPT 摘要報告 (可搭配主題相關影片/須與老師提供不同)。

各組列出一個與告報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給予補充。

## 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 (含學習 & 短影片心得) 40%、小組報告：30%、課堂參與：30%

## 伍、參考文獻

1. John W. Santrock 著/陳增穎譯 (2022)。青少年心理學。台北：心理。(教科書)
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)。The Adolescent: Development, Relationships, and Culture, 13th ed.。台北：學富文化。

3. 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。台北：閱樂國際文化。
4. 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）。台北：心靈工坊。
5. 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。台北：大家。
6. 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。台北：麥田。
7. 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。
8. 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。台北：大田。
9. 宮口幸治著/陳令嫻譯（2020）。不會切蛋糕的犯罪少年。台北：遠流。
10. Lisa Brennan-Jobs 著/韓絮光譯(2020)。小人物：我的爸爸是賈伯斯。天下雜誌。
11. 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。台北：廣廈。
12. 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。台北市：本事。
13. Dan Neuharth 著/祁怡瑋譯（2018）。如果我的父母是控制狂。台北：橡實文化。
14. 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。台北：究竟。
15. 陳志恆(2018)。受傷的孩子和壞掉的大人。台北：圓神。
16. David DeSteno 著/朱崇旻譯（2018）。情緒致勝：感激、同理與自豪的力量。究竟。
17. 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。台北：時報。
18. 尹洪均著/宋佩芬譯(2017)。低飛的自尊。台北：商周出版。
19. 現代婦女基金會（2016）。爸媽不暴走，孩子正成長。台北： 新手父母，城邦文化。
20. 岸見一郎著、楊詠婷譯（2016）。拋開過去，做你喜歡的自己。台北：方舟。
21. Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale 著/石世明譯(2015) 找回內心的寧靜：憂鬱症的正念認知療法（第二版）。台北：心靈工坊。
22. John Bradshaw 著/鄭玉英、趙家玉譯（2006）。家庭會傷人。台北：張老師。

## 陸、主題參考影片

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=Wj0owWx0XCg>
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. Own Your Behaviours, Master Your Communication, Determine Your Success  
- Louise Evans TEDxGenova (五張椅子五種情緒) 18:05  
<https://www.youtube.com/watch?v=4BZuWrdC-9Q&fbclid=IwAR1kPpm900RDsFACGbFCj61udh0jeC8028am40ADtnSeDgrwFSN6ernwt3M>