

修習普通心理學之課程 — 自主學習專題

學校：台北市立成淵高級中學
姓名：曹芳綾



目錄

- ❑ 動機
- ❑ 計畫實施過程
- ❑ 結論與心得
- ❑ 修課通過證明

動機

因為家庭因素一度認為自己罹患憂鬱症，後來聽了一些講座及老師的建議後，心理上的壓抑和自殺念頭才抹去。所以我想了解有關心理學的相關知識，藉此了解自己是否有能力研讀，若自身能力允許的話，想成為一名輔導老師或心理諮商師，幫助有需要的人。

之後輔導老師說有個網站可以做自主學習，有很多課程資源，我便到網站—ewant 上搜尋，然後找到此次計劃的課程 —普通心理學(1092高中生自主學習)由國立中正大學龔充文教授授課，便從寒假開始實行。

計畫實施過程

此次的課程共有六個主題 (34個單元+6個測驗)

(2月) 從寒假2/1起, 我訂定每週三單元。

但開學後課業及社團的忙碌, 我清楚自己無法繼續每週三單元。

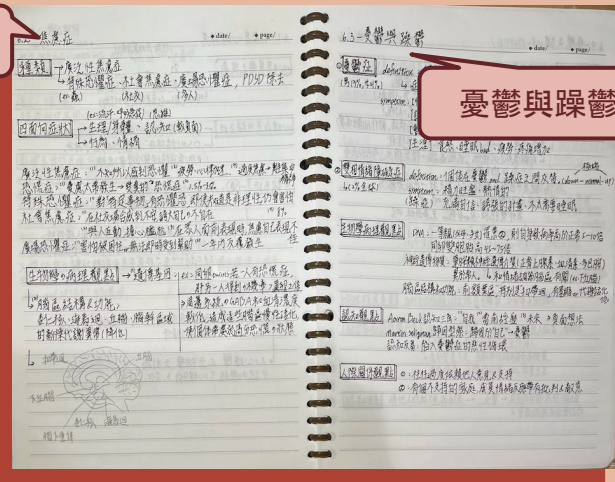
(3-4月) 因此我變成前一、二週, 每週四單元, 先將進度提前。再後來報告也變多了而我的自主學習是在後十週, 所以中間的計畫變得混亂, 幾乎是沒按計畫走。

(5月) 剩餘約七個單元, 自主學習課也開始, 所以就實行每個禮拜一單元。

(6月初) 剩下三單元, 剛好停課有較多時間便兩三天內完成。

(6月中旬) 即是此刻, 是進行成果簡報的製作, 也依照學校的時程舉行發表。(因疫情更動)

焦慮症



憂鬱與躁鬱

結論與心得

原本覺得這門課應該很快就能完成，就把計畫很快的擬定好。忽略了很多變因（作業、活動、考試），導致在實行計劃時有些不順利。但因為前述的障礙讓我知道自己計劃的漏洞，訓練自己在面臨變化時的應對方向，最後才能如期完成課程。

這次的自主學習我學到：

1. 一份計畫從擬定、實行、修正這幾個過程都非常重要，並且自己也需要認真的實行計劃，方能在遇到突發狀況時馬上做調整。
2. 透過此課程初步了解心理學的內容、和人的一切行為息息相關，也確認自己在心理學這方面有相當大的興趣，日後會盡我所能汲取更多，以完成想助人的初衷。

整體上我覺得我能在下一次的計畫考量更多且更妥善的規劃以及實施，並用動態展(專題發表)的方式展現成果，完成一件自己有興趣且有能力的事！

修課通過證明



認證字號 00197887069468 號

修課通過證明

曹芳綾

參加國立中正大學龔充文 老師所開課之
「普通心理學 (1092高中自主學習)」線上課程
(課程時間 :2021-02-01 - 2021-06-30)
依照「ewant育網」開放教育平臺上的修課成績，核發修課通過證明一份。

國立中正大學
心理學系
教授

育網開放教育平台

發證日期：2021年06月04日

本文件僅代表學生之學習結業證明，認抵學分之效力請依各大專校院規定為準。

謝謝觀賞！！

學校：台北市立成淵高級中學
姓名：曹芳綾

