

韓貴香鄧玉英開放觀課切磋教學

學習新視界

【記者柯家媛淡水校園報導】教師教學發展組於11月30日在V101邀請教心所所長韓貴香、通核中心講師鄧玉英「幸福經濟學～理性與感性」進行協同教學，舉辦課程觀摩交流，本次開放7名教師臨場觀摩，共有60餘位師生聆聽。

本次課堂主題為「我很棒!?!幸福感與自我感覺良好」，韓貴香從正向心理學的角度解釋，正向的情緒、情感是組成幸福的一部份。

「自我感覺良好」，以美國人為樣本的研究顯示，自尊是個人生活滿意的最強預測因子，相較於低自尊者，高自尊者更能專注在正面特質、欣賞自己，而在面對問題時比較不會找藉口、逃避現實。

「原來我沒有那麼棒!」每個人都會有面對挫折的時候，問題在於面對挫折的態度。讓自己喘口氣、改變思考方式、反思問題的癥結點及解決辦法、承認自己不完美等，都是正向面對問題的辦法。最後，韓貴香鼓勵大家時時刻刻提醒自己心中想要成為的樣子，並朝此目標努力。

末了，鄧玉瑛讓同學們反思並以「因為我貧窮，所以.....」造句、發表。同學們熱烈的回應，如：少喝飲料、多打工、每天到學生餐廳用餐、存錢、好好學習、少一點慾望、多交朋友.....等。從同學們的回饋得知，外在因素影響著消費行為、生活態度及行動，並勉勵同學不要被外在環境侷限，更要突破其限制。（編輯／梁淑芬）

2018/12/10



通核中心講師鄧玉英課程交流分享。(攝影／李祈縈、編輯／梁淑芬)