

國立新竹高級商業職業學校學生自主學習成果報告書 2021/2/20修正

計畫執行者資 料	班級	座號	姓名	計畫施行期程
	綜二1	38	楊甯甯	110年2月22日至110年6月14日
計畫名稱	認識心理學（著重青少年心理方面）			
共學同學	林湧傑			
學科 屬性	<input type="checkbox"/> 國文 <input type="checkbox"/> 英文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 物理 <input type="checkbox"/> 化學 <input type="checkbox"/> 生物 <input type="checkbox"/> 地球科學 <input type="checkbox"/> 歷史 <input type="checkbox"/> 地理 <input type="checkbox"/> 公民 <input type="checkbox"/> 美術 <input type="checkbox"/> 音樂 <input type="checkbox"/> 家政 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 生活科技 <input type="checkbox"/> 藝術生活 <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 生涯 <input checked="" type="checkbox"/> 健康護理 <input type="checkbox"/> 國防 <input type="checkbox"/> 其他_____			
計畫類型	<input type="checkbox"/> 1. 專業知能精進 <input checked="" type="checkbox"/> 2. 專題研究報告 <input type="checkbox"/> 3. 創意作品研發 <input type="checkbox"/> 4. 志工服務 <input type="checkbox"/> 5. 競賽準備 <input type="checkbox"/> 6. 活動企劃舉辦 <input type="checkbox"/> 7. 多元文化參與 <input type="checkbox"/> 8. 其他_____			

學習歷程

一、我的自主學習主題設定緣起

自己本身就對心理學方面有興趣，想要做一份跟心理學相關的研究，後來與組員討論後發現其實還有很多人對心理學方面不太了解，於是決定從跟我們比較密切相關的青少年心理學方面進行研究探討。因此將主題訂為認識心理學，從最貼近生活的方面著手認識。

二、我的自主學習過程

(一)從哪裡找資料？

Google、心理學相關入門網站、分析青少年心理學相關的學術文章

(二)找到哪些資料？

有關青少年心理、生理層面的相互影響、青少年所面臨的心理問題、問題之後所衍伸的生活層面的影響。

(三)看過那些資料？

有關青少年心理學的文章內容，包括心理層面的影響，以及衍伸的生活問題的詳細內容(統整於簡報當中)，還有觀看外國青少年心理學家的影片。

(四)經由資料查找、老師建議後，是否想法與作法有所改變？

沒有做改變，老師也同意我們的做法

(五)自學過程中是否曾經歷過一些挫折，談談你的經歷與想法。

剛開始題目範圍設定太大，導致一開始有點茫然，不知道從何下手，也知道了以後題目應該從比較小的觀點進行著手討論，比較適切。

(六)經由自主學習達到以下哪些指標？

A 自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1 身心素質與自我精進	<input checked="" type="checkbox"/> A2 系統思考與解決問題	<input checked="" type="checkbox"/> A3 規劃執行與創新應變
B 溝通互動	<input type="checkbox"/> B1 符號運用與溝通表達	<input checked="" type="checkbox"/> B2 科技資訊與媒體素養	<input checked="" type="checkbox"/> B3 藝術涵養與美感素養
C 社會參與	<input type="checkbox"/> C1 道德實踐與公民意識	<input checked="" type="checkbox"/> C2 人際關係與團隊合作	<input type="checkbox"/> C3 多元文化與國際理解

(七)知識上獲得了甚麼？

更了解青少年心理層面可能出現的問題，以及面臨的困境。

(八)技術能力方面增進了甚麼？

增加了查找資料的能力，以及統整資訊、編排的能力。

(九)體悟覺察了甚麼？

原來這些心理問題都是身處青少年的我們可能面臨的，應該好好正視以及預防。

(十)其他記事

沒有~

三、我的自主學習成果(若成果附於後，請直接填「成果如附件」，線上連結請附上連結或QR Code)

(成果如附件)

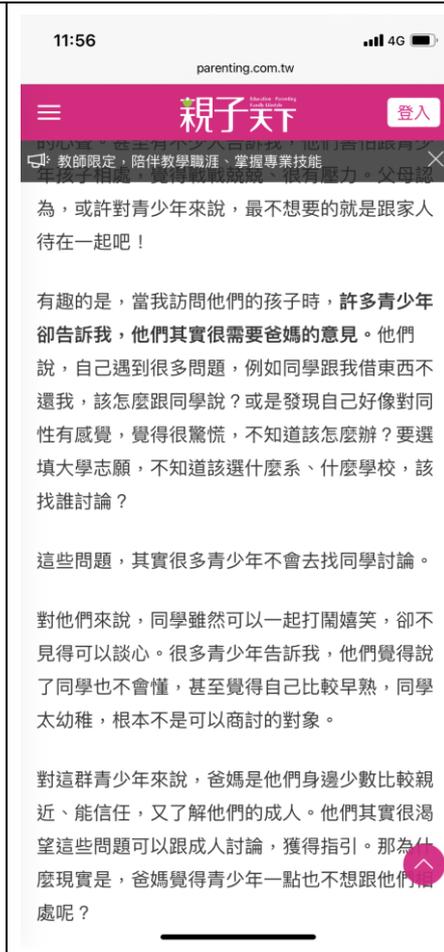
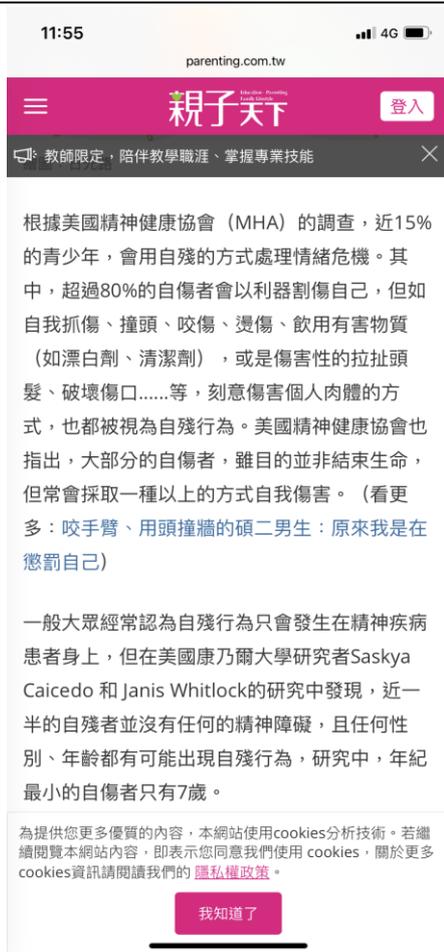
四、未來可延伸的學習方向、後續計畫。

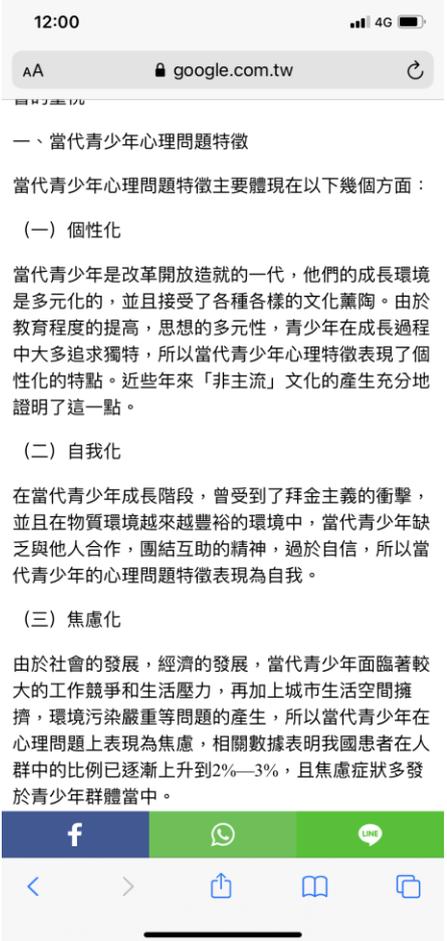
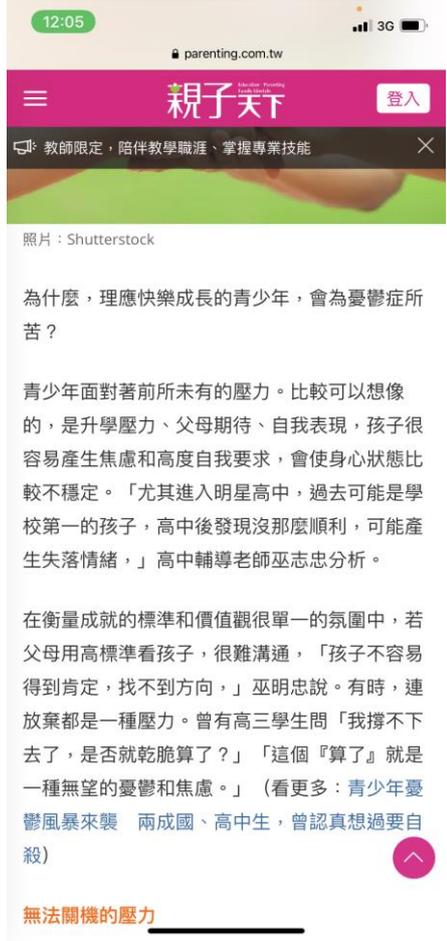
未來可以再將這個議題做的更深更廣，更加深入的研究，製作表單進行對大眾的實際數據蒐集也會是個不錯的選擇!目前的話是沒有規劃後續的計畫，假如以後有時間，一定也想要把這個研究做的更佳透徹完整。

學習歷程相關
照片

(8張)





	 <p>12:00 4G</p> <p>AA google.com.tw</p> <p>一、當代青少年心理問題特徵</p> <p>當代青少年心理問題特徵主要體現在以下幾個方面：</p> <p>(一) 個性化</p> <p>當代青少年是改革開放造就的一代，他們的成長環境是多元化的，並且接受了各種各樣的文化薰陶。由於教育程度的提高，思想的多元性，青少年在成長過程中大多追求獨特，所以當代青少年心理特徵表現了個性化的特點。近些年來「非主流」文化的產生充分地證明了這一點。</p> <p>(二) 自我化</p> <p>在當代青少年成長階段，曾受到了拜金主義的衝擊，並且在物質環境越來越豐裕的環境中，當代青少年缺乏與他人合作，團結互助的精神，過於自信，所以當代青少年的心理問題特徵表現為自我。</p> <p>(三) 焦慮化</p> <p>由於社會的發展，經濟的發展，當代青少年面臨著較大的工作競爭和生活壓力，再加上城市生活空間擁擠，環境污染嚴重等問題的產生，所以當代青少年在心理問題上表現為焦慮，相關數據表明我國患者在人群中的比例已逐漸上升到2%—3%，且焦慮症狀多發於青少年群體當中。</p>	 <p>12:05 3G</p> <p>parenting.com.tw</p> <p>親子天下</p> <p>教師限定，陪伴教學職涯、掌握專業技能</p> <p>照片：Shutterstock</p> <p>為什麼，理應快樂成長的青少年，會為憂鬱症所苦？</p> <p>青少年面對著前所未有的壓力。比較可以想像的，是升學壓力、父母期待、自我表現，孩子很容易產生焦慮和高度自我要求，會使身心狀態比較不穩定。「尤其進入明星高中，過去可能是學校第一的孩子，高中後發現沒那麼順利，可能產生失落情緒，」高中輔導老師巫志忠分析。</p> <p>在衡量成就的標準和價值觀很單一的氛圍中，若父母用高標準看孩子，很難溝通，「孩子不容易得到肯定，找不到方向，」巫明忠說。有時，連放棄都是一種壓力。曾有高三學生問「我撐不下去了，是否就乾脆算了？」「這個『算了』就是一種無望的憂鬱和焦慮。」(看更多：青少年憂鬱風暴來襲 兩成國、高中生，曾認真想過要自殺)</p> <p>無法開機的壓力</p>
<p>成果發表形式</p>	<p><input type="checkbox"/> 1. 靜態展：</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 海報陳列 <input type="checkbox"/> A4書面報告陳列 <input type="checkbox"/> 手作品陳列 <p><input type="checkbox"/> 2. 動態展：</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 公開發表會(口頭發表或表演-需備ppt) <p><input checked="" type="checkbox"/> 3. 線上輪播展：</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 繳交pdf檔 <input type="checkbox"/> 將影音檔上傳至youtube，提供網址連結) 	
<p>指導老師核章與意見</p>		<p>圖書館核章與意見</p>

1. 成果發表會需連同此報告書一同展出，請同學一律以電腦打字排版。
2. 成果發表會將舉辦簡報比賽，績優者另有激勵獎金與獎狀！

