

강 의 계 획 서

과목명	긍정심리학		
학점	3학점	정원	40
담당 교강사			
수업	수업기간(주)		총수업시간
	1학기 : 3월 초순 ~ 6월 중순 (15주) 2학기 : 9월 초순 ~ 12월 중순 (15주)		45
교재	주당시수	3	
	교재명	저자명	출판사
	긍정심리학	남승규	양서원
출판연도	학사		심리학 전공
	전문학사		
성적	평가방법	상대평가	
	성적배점	중간 30점, 기말 30점, 과제 10점, 수시시험 10점, 출결 20점	
	성적비율	A: 30%이내, B: 누계 70%이내	
	이수요건	성적 60점 이상 + 출석률 80% 이상	
평가일정	중간고사 : 개강 후 7~8주차 기말고사 : 개강 후 15주차		
수업목표	<p>개인적 자질, 삶 속에서의 조건들, 개인의 선택, 좋은 삶을 향상시키는 사회문화적 조건들에 대한 과학적 연구로서, 행복, 신체적·정신적 건강, 유의미성과 덕목 등으로 정의되는 학문이다.</p> <p>긍정심리학의 주요 가정은 심리학 영역에서 균형이 깨져 있다는 것이고, 긍정심리학의 주요 목표는 심리학 영역에서 균형을 되찾자는 것이다. 따라서 인간에게는 질병과 고통이 발생하는 것과 동시에 미덕과 탁월함도 주어졌다는 것이며 부정적인 감정보다 긍정적인 감정에 초점을 맞춘다. 긍정심리학의 창시자인 Seligman은 긍정적인 주관적 경험을 증진시키게 되면 즐거운 삶을 영위할 수 있고, 강점을 개발하고 삶에 적용함으로써 몰입하는 삶을 살 수 있으며, 함께 사는 사회 속에서 내 안의 긍정을 확장함으로써 의미있는 삶을 살게 된다고 했다.</p>		

■ 주차별 강의 내용

주별	수업 주제 및 내용	비고
제1주	<p>*오리엔테이션: 전반적인 수업계획서를 설명하고 교과목의 특징을 소개하고 강의 진행방식을 설명(과제물, 중간/기말시험/수시시험 안내, 출석점수강조)</p> <p>1) 강의주제: 심리학과 긍정심리학</p> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 긍정심리학이란 무엇인가 설명할 수 있다. - 긍정심리학의 인간관을 설명할 수 있다. <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 긍정심리학의 정의 - 긍정적인 사람의 특성 	<p>과제 제출일 : 10주차까지</p> <p>수시시험 : 11주차 실시</p>
제2주	<p>1) 강의주제: 긍정심리학의 발전1.</p> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 행복의 정의를 설명할 수 있다. - 행복관의 변화된 관점을 분석할 수 있다. <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 고대의 행복관 - 중세의 행복관 - 근대의 행복관 	
제3주	<p>1) 강의주제: 긍정심리와 행복1.</p> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> - '쾌락주의적 입장'과 관련된 접근법을 설명할 수 있다. - '자기실현적 행복관'에 근거한 접근법을 설명할 수 있다. <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 행복한 사람과 더 행복한 사람 - 행복 지속의 5가지 비결 	
제4주	<p>1) 강의주제: 자아와 대상관계이론</p> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 프로이드 이론의 자아와 자기를 비교할 수 있다. - 나를 구성하고 있는 요인들을 분석할 수 있다. - 자존감을 설명할 수 있다. <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 대상관계이론에서 말하는 자기 - 자존감 - 자아의 역할 	
제5주	<p>1) 강의주제: 성공심리와 긍정심리학1.</p> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 성공심리와 긍정심리의 차이를 비교할 수 있다. - 성공 5단계를 설명할 수 있다. <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 성공과 성취 - 성공 5단계: 시작기-정체기-인내기-보상기-정상기 	
제6주	<p>1) 강의주제: 성격감정과 긍정적 성품1.</p> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> - VIA 분류체계의 10가지의 기준을 설명할 수 있다. - 성격강점 검사 결과를 분석할 수 있다. <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 성격감정에 대한 분류 기준 - 대표강점에 대한 이해 	
제7주	중간고사	
제8주	<p>1) 강의주제: 행복이론1.</p> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 사회적 웰빙의 수준을 설명할 수 있다. - 욕구와 욕구위계이론을 설명할 수 있다. - 희망고문과 행복도의 관계를 분석할 수 있다. <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 웰빙이론 - 욕망충족이론 - 목표이론 - 상향이론과 하향이론 	

<p>제9주</p>	<p>1) 강의주제: 소비심리와 긍정심리학 2) 강의목표: - 과도한 소비와 과시적 소비를 비교할 수 있다. - 라이프스타일과 성격성향과 행복추구를 설명할 수 있다. - 과시적 나르시시즘과 자기적 나르시시즘을 비교할 수 있다. 3) 강의세부내용: - 돈과 행복, 소비문화, 소비자 행복, 라이프스타일, 성격성향과 행복추구 - 유형의 물질에 투자하지 말고 무형의 경험에 투자 - 나를 위해서 쓰지 말고 남을 위해서 써라! - 모순적 소비</p>	
<p>제10주</p>	<p>1) 강의주제: 인간관계와 긍정심리학1. 2) 강의목표: - 인상형성에 영향을 미치는 3가지 요인을 설명할 수 있다. - 인상형성의 중심특질을 설명할 수 있다. - 인상형성의 부정효과를 설명할 수 있다. - 인상형성의 초두효과를 분석할 수 있다. 3) 강의세부내용: - 좋은 인상 - 인상형성의 3가지 경향성 - 인상관리 - 매력 있는 사람 - 인간관계의 발전요인</p>	<p>과제 제출일</p>
<p>제11주</p>	<p>1) 강의주제: 직업세계와 긍정심리학1. 2) 강의목표: - 직업을 통한 자기실현의 경향성을 설명할 수 있다. - 직업을 흥미 유형에 따라 분류할 수 있다. - 직업의 가치에 직업을 분류할 수 있다. 3) 강의세부내용: - 직업과 자기실현 - 직업선택 - 직업과 몰입</p>	<p>수시시험 실시</p>
<p>제12주</p>	<p>1) 강의주제: 연애심리와 긍정심리학1. 2) 강의목표: - 호감의 조건을 설명할 수 있다. - 사랑의 호르몬을 분류할 수 있다. - 사랑의 유형을 구분할 수 있다. 3) 강의세부내용: - 호감 - 사랑에 빠진 몸 - 사랑 제대로 하기 - 사랑의 구성요소</p>	
<p>제13주</p>	<p>1) 강의주제: 결혼생활과 긍정심리학1. 2) 강의목표: - 결혼의 의미를 설명할 수 있다. - 결혼에 이르는 6개의 여과망을 설명할 수 있다. - 결혼에 대한 잘못된 선택을 제시할 수 있다. 3) 강의세부내용: - 결혼의 의미 - 결혼에 이르는 과정 - 잘못된 결혼 - 결혼에 대한 환상</p>	
<p>제14주</p>	<p>1) 강의주제: 정신건강과 긍정심리학2. 2) 강의목표: - 우울증의 특성을 설명할 수 있다. - 우울증을 극복하는 치료과정을 제시할 수 있다. - 행복증진전략을 세울 수 있다. 3) 강의세부내용: - 우울증 대처전략 - 행복연습 : 용서를 배워라 - 행복연습 : 늘 감사하라 - 감사일기 쓰기</p>	
<p>제15주</p>	<p>기말고사</p>	