

# 기말(과제물) 과제명

2023학년도 2학기

대상학과	국문, 영문, 중문, 프랑스, 행정, 경제, 경영, 미디어, 농, 생활과학(가정복지상담학), 생활과학(식품영양), 생활과학(의류패션), 컴퓨터, 통계, 청소년, 생활체육	교과목명	심리학에게묻다
대상학년	1	평가유형	과제물

## [과제명]

- 삶을 건강하게 살아가기 위해 우리는 다양한 노력을 할 수 있다. '심리학에게묻다' 교재(p317-334) 내용 및 기타 자료를 개인이 자유롭게 참조하여,

- 1) 마음트레이닝에 소개된 다양한 활동들을 참조하여 자신의 일상에 이러한 방법들을 적용해 본 후,
- 2) 그 중 3가지 방법을 적용한 내용과 결과를 구체적으로 제시하고(예: 기분일기 내용 발췌, 처음 써 보는 편지 내용 발췌, 역기능적 사고 기록지 등),
- 3) 이러한 적용과정에서 배운점과 느낀점을 쓰시오.  
: 위의 3단계가 모두 포함되어야 함 (50점)

## [과제 작성 시 지시사항]

1. 표지 포함 A4 용지 5매 내외의 한글문서로 작성  
※ 목차 페이지를 만들 필요는 없음
2. 글자 크기는 한글 11 point
3. 교과서와 강의 내용을 바탕으로 자신의 일상생활에서의 경험을 학습내용과 연결 지어 적용해보는 것을 목적으로 하므로, 교과서나 기타 이론서의 내용만 옮기고 자신의 경험을 제시하지 않을 경우 대폭 감점 처리함
4. 자유롭게 창의적으로 적용하고 적용한 경험과 내용을 구체적으로 제시하는 것을 장려함. 적용과정에서의 결과물 등을 구체적으로 제시하는 것도 좋음.
5. 상업과제나 학생 간 표절 과제 제출 시 0점 처리함

※ 이 과제는 강의내용을 바탕으로 학습내용을 점검하기 위한 목적이므로, 개인적으로 부담스러운 내용은 표출하지 않는 것이 좋습니다.

## [참고문헌]

하혜숙·강지현(2020). 심리학에게 묻다. KNOUPRESS.