

20대를 위한 행복심리학



안녕하세요?

- 다들 안녕하시기를 바랍니다.
- 저는 이번 학기 '20대를 위한 행복심리학'을 강의할 심리학과 양난미입니다.
- 저는 상담심리학자이고 상담자입니다. 혹시 저에 대해 더 궁금하신 분은 학과 소개에 있는 저의 정보를 살펴봐 주세요.

<http://psychology.gnu.ac.kr/psychology/sub.do?mCode=MN0002&mode=view&idx=PS0005>

(그 사진은....저의아주 오래전에 보정된 모습이라 할 수 있죠. 수업시간에 너무 놀라시지 마세요.)

20대를 위한 행복 심리학은

- 20대가 직면하고 있는 다양한 문제를 청년심리학과 긍정심리학에 근거해서 이해하고자 합니다.
 - 여러분이 하고 있는 고민들
 - 청년심리학과 긍정심리학에 근거해서
- 수강생의 자신의 정체감, 관계, 진로 등의 문제들에 대해 자신에게 맞는 해결책을 찾을 수 있도록 돕고자 합니다.



교재 및 참고문헌

- 곽금주 저(2010). 흔들리는 20대. 서울: 서울대학교 출판부.
- F. P. Rice & K. G. Dolgin 저(2009). 정영숙, 신민섭, 이승연 역. 청소년심리학. 서울: 시그마프레스.
- M. Seligman 저. 김인자 역(2009). 긍정심리학. 서울: 물푸레.
- K. Hefferon & I. Boniwell 저. 정봉교, 추선희 역(2013). 긍정 심리학 이론, 연구 및 적용. 서울: 박학사.

- 그리고 수많은 좋은 책들이 있지만 아마 저의 강의 피피티를 충분히 이해하시면 시험 대비에 문제가 없을 거 같습니다.

수업을 위한 사이버강의실

- 경상대학교 이러닝:

<http://e-campus.gnu.ac.kr/lms/myLecture/doListView.dunet>

- 게시판 안내

- '자료실'은 강사가 공식적인 강의자료를 올리는 게시판입니다.
- '질문답변'은 발표하시는 분들이 자료를 올리는 곳입니다. 최종발표가 끝난 뒤에 꼭 자료를 올려주셔야 가산점을 받을 수 있습니다.
- '질문답변'은 수강생 여러분이 강사와 다른 수강생에게 하고 싶은 말이나 질문, 남기고 싶은 말을 자유롭게 남기는 게시판입니다.

- 제가 이캠퍼스 기능에 익숙하지 않아서 더 알아보면서 게시판을 추가하겠습니다.

평가방법

평가요소	출석	퀴즈	기말고사	과제	기타	계
배점비율	10	10	60	10	10	100



출석과 퀴즈

- 출석

- 매시간마다 출석을 부르거나 간단한 출석 대신의 자료를 제출 받습니다
- 3번 지각은 1번 결석입니다.

- 퀴즈

- 이번 학기는 2번의 간단한 퀴즈를 볼 예정입니다.
- 작년 수강생에게 설문조사한 결과 기말고사 한 번만 보는 것도 좋겠다는 의견이 다수였고 비대면 수업과 선거 등으로 수업내용을 모두 다룰 수 없을 거 같아서 이렇게 결정하였습니다.
- 퀴즈는 지각생을 배려(?)해서 **수업의 마지막 부분에 실시할 예정입니다.**
- **컨닝을 하는 경우는 0점 처리된다는 점 꼭 기억해 주세요.**

기말고사

- 객관식과 단답형 문제
- 60개 출제
- 50문제는 강의 피피티에서
- 나머지 10문제는 수업시간의 강의내용, 발표자료, 동영상, 음악 등 수업전체 과정에서 출제



과제

- 시간에 여러분 자신의 고민을 한 가지씩 과제로 제출했습니다.
- 이번 학기에 수업을 들으면서 그 고민에 대한 여러분의 답을 찾으시고 고민과 답을 제출하시면 됩니다.
- 반드시 처음에 제출하신 고민을 기말과제에 사용해야 하는 것은 아니지만 가능하면 여러분이 지금 하고 있는 고민을 과제로 하시고 과제를 통해 그 해결책을 찾으시면 좋겠습니다.
- **분량은 A4용지 3쪽(글씨크기 10, 표지 제외)**이고 먼저 여러분의 고민을 기술하시고(1쪽 이내) 수업시간에 배운 **이론적인 내용을 근거로 고민을 분석**하고 이에 대한 **해결책**을 구체적으로 기술하셔야 합니다.
- 제출은 **5월 27일 10시 수업시작 전**입니다

기타

- 심리학과 대학원생 혹은 강사가 진행하는 실험(설문조사)에 적어도 2회 이상 참여
- 발표: 31일까지 신청을 받았습니다. 조만간 발표 순서를 공지하도록 하겠습니다.
- 강의 조교
 - 강의 준비를 도와줄 조교 2명을 찾습니다.
 - 강의 조교는 한 학기 동안 컴퓨터 켜기, 발표 준비, 과제 수거, 자료 나누어 주기, 출석 부르기 등 강의 전반의 진행을 도와주는 역할을 하게 되게 5점의 가산점을 받게 됩니다.
 - 자격은 1교시가 공강 이어서 미리 와서 도와주실 수 있으시면 좋겠습니다.
 - 원하시는 분은 오늘 수업 마치고 앞으로 나와 주세요. 지원자가 많은 경우에는 가위바위보로 결정하겠습니다.

5. 주별 강의계획

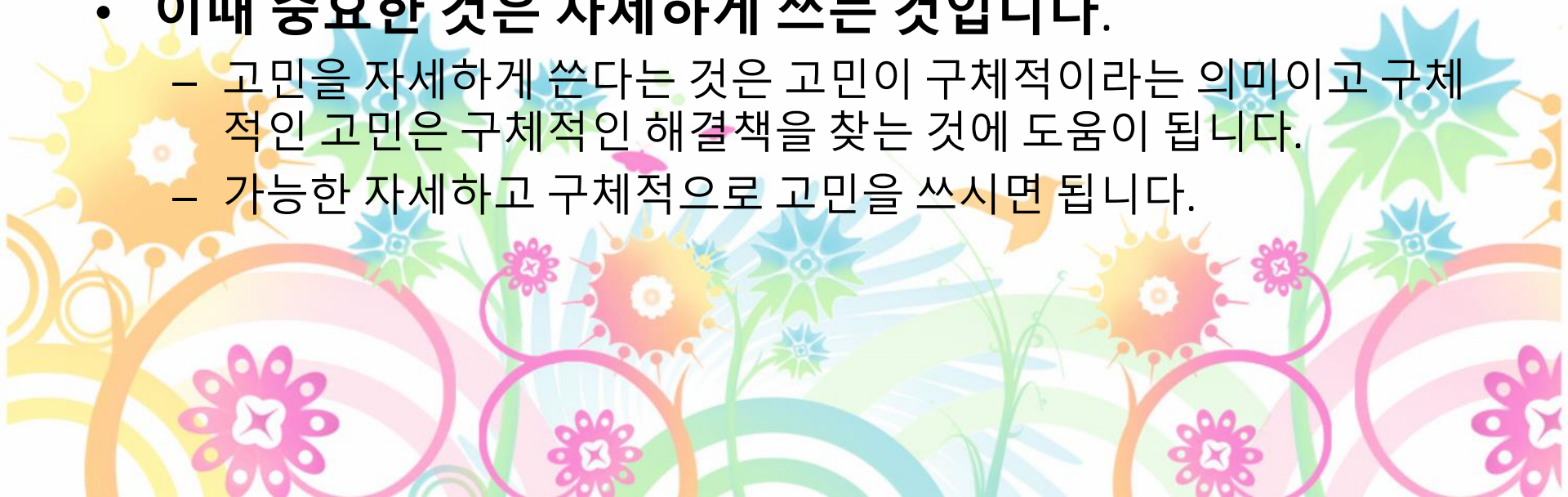
주차	강의내용	교재
3/18	비대면 강의_강의안내/ 나의 고민	
3/27	비대면 강의_나는 누구인가	1) 2)
4/1	강의 안내 & 나는 누구인가	1) 2)
4/8	20대는 어떤 시기인가	1) 2)
4/15	선거일	
4/22	관계 속의 나 - 가족, 부모님의 뒷모습	1) 2)
4/29	관계 속의 나 - 대인, 우정과 사회적 관계	1) 2)
5/6	관계 속의 나 - 이성, 그 남자와 그 여자	1) 2)
5/13	학업 - 공부는 왜, 어떻게 해야 하나	
5/20	진로 - 진로발달과 직업	1) 2)
5/27	긍정심리학 - 행복을 말하다 1	3) 4)/ 과제제출
6/3	긍정심리학 - 행복을 말하다 2	3) 4)
6/10	긍정심리학 - 행복을 말하다 3	3) 4)
6/17	기말고사	
6/24	수업 후일담	

- 이제까지 이번 학기 수업 안내였습니다.
- 지금부터 비대면으로 진행되는 1차시 과제에 대해 안내하겠습니다.



1주차 과제 안내(1)

- 1주차 과제는 당신이 현재 하고 있는 고민을 글로 써 보는 것입니다.
 - 인간관계, 연인관계, 가족관계 같은 관계 문제일 수도 있고
 - 진로선택, 막막함, 준비부족 등 미래와 진로에 대한 문제일 수도 있고
 - 다른 문제일 수도 있습니다.
- **이때 중요한 것은 자세하게 쓰는 것입니다.**
 - 고민을 자세하게 쓴다는 것은 고민이 구체적이라는 의미이고 구체적인 고민은 구체적인 해결책을 찾는 것에 도움이 됩니다.
 - 가능한 자세하고 구체적으로 고민을 쓰시면 됩니다.



1주차 과제 안내(2)

- 과제니까 구체적인 제한이 있어야 겠죠.
- 글씨 크기 10, 줄간 160으로 20줄 이상 800자 정도
- 제출 마감은 3월 20일 자정까지 입니다.
- 과제를 제출하셔야 출결이 인정되고
- 이번 과제는 기말과제와 연결됩니다.
- 그러니까 잊지 말고 작성해서 제출해 주시기를 바랍니다.
- 참고로 좋은 음악과 함께 하신다면 고민이 더 잘 써 지실 거예요. 추천음악은
- <https://www.youtube.com/watch?v=yxfkF3yUQQI&feature=youtu.be>

- 혹시 과제를 하시다가 이 고민에 대한 답을 혼자서 찾기는 어렵고 전문가의 도움을 받아서 해결하고 싶은 마음이 드신다면
- **경상대학교 대학원 심리학과 상담심리전공 심리상담실을 추천합니다.**
- 메일(counselors@gnu.ac.kr)을 보내 상담을 신청하시면 대학원 상담전공 석박사 전공생들과 상담을 하게 됩니다.
- **혹시 전문적인 도움이 필요하시면 메일 보내주세요.**