

109 學年下學期「幸福學-正向心理學觀點」第一次作業

- 一、 請分別介紹東方與你自己的幸福觀與幸福感主張。(25%)
- 二、 在影響幸福感的因素中，請從你的個人處境出發，分別介紹經過研究後發現較無關與有關的因素。(25%)
- 三、 請說明 Fredrickson(2001)所提出的正向情緒擴展與建構理論，以及正向情緒的功能，並介紹你自己或親友的一個正向情緒擴展建立的例子。(25%)
- 四、 在生活品質療法、幸福療法、與希望療法這三種正向心理實務的應用模式中，請介紹你最信服的一種，並舉例如何運用在你自己或親友身上。(25%)