

赴國內大學交換(含台聯大全時選讀)-交流心得分享

姓名：張靖翎

清華系所：幼兒教育學系

交流學校：國立政治大學

交流系所：心理學系

交流學期：111 學年

心得分享(可針對如何準備申請資料、學校環境、課程等描述，如有照片請先壓縮)：

(一) 申請資料

「申請動機」是最重要的部分，須說明清楚想交換的原因，並以相關經歷強化論述，最後再簡述預期收穫。

「學習計畫」可以分成三階段來撰寫：入學前的「準備」(強烈建議及早提升英文閱讀能力，以利後續的學習)；全時選讀期間的「規劃」，包含預計修習課程和修畢後增長的知識與技能，這部分的内容可以參考政大全校課程查詢系統上的實際開課狀況和各項課程綱要，最後是交換結束後的「方向」，例如怎麼與本科系結合或是未來升學計畫等。

(二) 課程

首先，交換生選課不受擋修限制，但是心理系大多數更進階、更專業的課程可能需要先奠定相關基礎知能再修習會比較容易吸收、消化，不過，這部分大家可以依據自己的經歷與能力規劃。

再來，我修習了「普通心理學」和「心理及教育統計學」這兩門最基礎的課程，然後依照興趣與未來升學計畫，修習了「發展心理學」、「變態心理學」、「臨床心理學概論」等，整體而言，這些課程都非常扎實，教授們也都非常用心教學，以下簡單介紹：

「普通心理學」會請不同專長的老師來教授不同領域(上下學期總共有四位老師來授課)，主要以考試和生活觀察報告(應用心理學知識分析生活經驗或是做簡單的實驗來探討社會現象等)評量學習表現。

「心理及教育統計學」除了學習統計學基本概念與知識外，還要學習使用軟體、寫程式進行資料分析，所以這堂課主要以作業和專題報告來評量學習表現，實不相瞞，過程會有點辛苦，但是很值得，因為之後研究不可能手算統計，而且有不懂的地方都可以向老師或助教提問。

「發展心理學」是從不同面向—知覺、動作、認知、社會、情緒、語言與道德來探討個體隨年齡增加所產生的改變。與幼教系大一上的必修「幼兒發展」相比，這堂課涉及的層面更廣闊、內容也更深入。

「變態心理學」主要介紹各種心理疾患的診斷、病因模式，以及治療與處遇方向，這部分老師講述得很詳細，有時候更會以自己的臨床經歷為舉例。此外，這堂課很特別的地方是分組報告的進行方式（各組以某個心理疾患為主題，呈現該診斷的臨床特徵，讓其他同學練習評估、判斷，當作課堂小考），期中、期末考也會有案例題。

「臨床心理學概論」可以讓人了解如何將心理學知識與思考方式應用於臨床，並透過臨床心理學來「助人」，老師也會分享非常多自己的臨床經歷。此外，這堂課的教學方式很不一樣，有非常多的分組討論與實務演練（基本晤談技巧），需要主動學習，並準備筆記本紀錄過程與心得感受，所以如果未來考慮往臨床心理學方向發展就非常推薦修習！

(三) 心得感想

我一直都對「心理學」很有興趣，但遺憾的是因為各種原因無法在清大修習到心理學相關課程，後來為了實踐自己的人生願景，決定到政大心理全時選讀，開啟自我探索的旅程，也為考研究所做準備，經過一番波折後，我終於確立方向了！因此，感謝兩校建立合作關係，讓我有機會體驗到不同的校園生活，也有更充足的時間去思考自己的未來，最後，非常感謝這一年陪伴我的新朋友們以及指引我的師長和學長姐們。

※填寫者同意將本心得放置推廣中心網頁供參

※表格如不敷使用，請自行增加