

課程名稱 | ★11/30 自我調節心理學--拯救未來的我工作坊

課程屬性 生命與健康

課程編號 1142-12567

授課老師 龔萬侯

最高學歷/ 南華大學生死學碩士

相關學經歷/

- 南華大學生死學系兼任講師、台南人間大學講師、台南市家庭情緒智商發展協會理事長、秘書長。
- 2000年迄今 曾於百餘所各級學校、政府部門、企業、機關團體帶領各類心靈成長課程及人力資源培訓課程、工作坊；並多次獲邀到馬來西亞及中國大陸帶領心靈成長工作坊。
- 2011~2017年 台南市家庭情緒智商發展協會理事長。
- 2005~2011年 台南市家庭情緒智商發展協會秘書長。
- 2005~2006年 台南市社區大學婦女教育中心召集人。
- 2004~2007年 台南監獄榮譽教誨師。
- 2004~2005年 安溪寮家庭心靈活化計畫專案執行人。
- 2000~2005年 MRA家庭EQ發展中心主任。
- 2000~2004年 MRA高中青年志工服務隊召集人、導師。
- 2000年 與劉仁州老師共同創立「MRA家庭EQ發展中心」。
- 1999~2003年 道德重整協會理事、監事。
- 1997年 南台科技大學道德重整青年團指導老師。

現職/ 台南市家庭情緒智商發展協會 理事長

上課時間 每週日整天 第一次上課日期 2025年11月30日（星期日）

課程理念



關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

為什麼越努力做出好決定，卻越容易感到後悔？為什麼新年新希望往往只有三分鐘熱度？明知道拖延沒好處，卻仍是等到最後一刻才做？很想養成好習慣，卻老是半途而廢？許多人儘管努力地面對每一天，卻也不斷活在後悔中。

該怎麼改善這些情況？有沒有什麼方法能更準確地預測未來，做出更好的決策？本課程以心理學與神經科學的研究為基礎，提出多種實用的心理工具，幫助我們學習更具體的自我調節技巧，好與「未來的自己」更親密。不論是背負著沉重的過去，或是覺得未來一片模糊的人，都能藉此課程的學習而減少後悔、提升行動力，不但能拯救未來的自己，還能讓現在的你活得更自由。

2. 修此門課需具備什麼條件？

凡年滿18歲以上，有興趣學習如何減少後悔、提升行動力，不但能拯救未來的自己，還能讓現在的你活得更自由的朋友們，我們都歡迎您的加入。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

1. 本課程的進行方式包括理論講授、實例討論、個人疑惑討論、小組分享等等。

2.學員可實際學會「自我調節」的具體實用觀念和技巧，提升自己的行動力，藉此改變未來的人生，並且能讓現在的自己活得更自由。

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率50%；上課投入度50%。

招生人數| 20 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費| 0 學分 700 元（1 週課程/一次上課 6 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2025-11-30 早上9:00~12:00、下午 1:30~4:30	自我調節心理學- -拯救未來的我工 作坊	一、未來已來：1. 後悔的問題與功能；2. 能驅動現在的未來 二、與未來的自己建立更好的連結：1. 未來我、現在我、過去 我，三我合一；2. 預見未來的力量；3. 實作：遇見十年後的自