

課程名稱 | 守護你的內在小孩--化恐懼為愛的自我療癒

課程屬性 生命與健康

課程編號 992-992H15

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 安溪察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 每週三晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2010年09月08日 (星期三)

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

我們是否曾經問過自己：得不到想要的愛和需求時，為何如此痛苦？我們的恐懼感和缺乏安全感從何而來？如何療癒？本課程可以讓我們了解真相——驚慌失措、飽受痛苦的內在小孩躲在這些問題的背後。當我們願意學習守護我們的內在小孩，並且接納他、擁抱他和愛他，我們生命就會有真實的喜悅和親密的愛。

2. 修此門課需具備什麼條件？

凡年滿18歲以上，有興趣學習、了解「內在小孩」相關知識，以及想要化解童年創傷，為生命來全新的改變的朋友，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、實作練習、個人疑惑討論等等。
2. 學員除了可以學習與內在小孩有關的重要知識和觀念之外，更可以透過各種練習來解決自己部份童年心靈創傷的不良影響。相信對生命的態度與運用將有十分不同於以往的改變。

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率 40%；上課投入度 40%；心得 20%。

5. 備註&推薦書目

1. 《擁抱你的內在小孩》，克里虛納南達、阿曼娜 著，方志華 等譯，愛的工坊／自由文化出版

2. 《孩子你慢慢來》，龍應台 著，時報文化 出版

使用教材 | 《擁抱你的內在小孩》

教材費 | 500 元

講義費 | 50 元（由各班自行收取）

招生人數 | 35 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 3 學分 3000 元（18 週課程/一次上課 3 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2010-09-08 晚上07:00~09:50	以愛療癒內在恐懼	1. 了解為何要以愛來療癒內在恐懼 2. 一種療癒模式的新視野
2	2010-09-15 晚上07:00~09:50	與恐懼的內在小孩為友	1. 學習認出你恐懼的內在小孩 2. 探索內在受驚嚇小孩的各種恐懼(實作練習)
3	2010-09-29 晚上07:00~09:50	羞愧--自我的虛假經驗	1. 了解羞愧的由來與影響 2. 探索羞愧(實作練習)
4	2010-10-06 晚上07:00~09:50	驚嚇--恐懼的凍僵狀態	1. 了解驚嚇的由來與影響 2. 親近自己驚嚇的情緒(實作練習)
5	2010-10-13 晚上07:00~09:50	穿越被遺棄的創傷	1. 學習穿越被遺棄的挫折和悲傷 2. 與被遺棄的傷痛共處(實作練習)
6	2010-10-20 晚上07:00~09:50	內在小孩的任性與幻想	1. 認清孩童意識狀態的特質 2. 認清內在小孩反彈行為和任性的動力來源 3. 認出自己的期待(實作練習)
7	2010-10-27 晚上07:00~09:50	內在小孩的外顯行為	1. 認清內在小孩外顯行為的策略 2. 認出自己的策略運作(實作練習)
8	2010-11-03 晚上07:00~09:50	面對愛的迷妄與依賴	1. 了解我們面對愛的迷妄 2. 依賴與反依賴的戲碼 3. 探索依賴與反依賴(實作練習)
9	2010-11-10 晚上07:00~09:50	補償作用--避免感受恐懼的行為和角色	1. 了解補償作用的根源及影響 2. 辨識取悅者與專制者(實作練習)
10	2010-11-17 晚上07:00~09:50	上癮行為--防禦的慣性模式	1. 顯性與隱性上癮行為 2. 了解產生上癮行為原因 3. 辨識並處理上癮行為
11	2010-11-24 晚上07:00~09:50	回到感覺/生命閱讀週	1. 了解和接受自己的感覺 2. 帶回感覺(實作練習) *生命閱讀週--孩子你慢慢來 第二節--生命閱讀週(11/15-11/26)

			探討《孩子你慢慢來》一書，龍應台著。
			生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動， 下半堂課程開放所有社大師生參與討論。。
12	2010-12-01 晚上07:00~09:50	生活的熱情	1. 學習用能量和冒險點燃生命力 2. 認識冒險的領域
13	2010-12-08 晚上07:00~09:50	靜心意識狀態	1. 靜心的六項品質 2. 培養觀照者(實作練習)
14	2010-12-15 晚上07:00~09:50	保護層的迷宮	1. 認清保護層的各种防衛機制 2. 認出重覆的模式(實作練習) 3. 探索你已內化的父母(實作練習)
15	2010-12-22 晚上07:00~09:50	尊重和界限--尊 重自己	1. 認出被侵犯，重新確認自己的界限 2. 感受自己的怒火，進行療癒 3. 回歸到自己的中心
16	2010-12-29 晚上07:00~09:50	尊重和界限--尊 重別人	1. 尊重別人的三大面向 2. 對不願意分享的覺察(實作練習)
17	2011-01-05 晚上07:00~09:50	融合和分離的微 妙之舞	1. 學習融合與分離 2. 探索融合與分離(實作練習)
18	2011-01-12 晚上07:00~09:50	放手--進入愛和 單獨	1. 擁抱你的恐懼 2. 真正進入愛與單獨的成長