

# 課程名稱 | 心智健身房

課程屬性 生命與健康

課程編號 1002-2695

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 2011年09月07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

身體不對勁時，你對去找醫生瞧瞧；當你想擁有更健美的體態時，你可能會上健身房；那麼當你想提升自己的心智能力時，你也可以來上「心智健身房」。

「心智健身房」可以讓我們充分發揮心智效能，讓人生變得更豐富、更成功，還能夠為他人多貢獻一點心力。

人生贏家的幸福生活，不是依靠金錢就能打造的，最重要的是依靠觀念的改變與相關技巧的學習，這就是本課程想帶給大家的。

### 2. 修此門課需具備什麼條件？

凡年滿18歲以上，有興趣了解與學習「激發心智潛能」、「創造贏家人生」的相關知識及實踐方法的朋友，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「激發心智潛能」、「創造贏家人生」有關的重要知識和觀念之外，更可

以透過各種心理測驗及練習來幫助學員走向獲得贏家人生的幸福道路。

#### 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

《心智健身房》，洪瑞璘 譯，商智 出版

《106歲，有愛不老》，許哲 口述，宋芳綺 執筆，立緒 出版

使用教材 | 《心智健身房》，洪瑞璘 譯，商智 出版

教材費 | 400 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	2011-09-07 晚上07:00~09:50	激發心智潛能	1. 你為什麼需要打造贏家人生？ 2. 答案是「能」！
2	2011-09-14 晚上07:00~09:50	幸運的你	1. 最佳的樂觀主義 2. 心理測驗：我怎麼看待世界
3	2011-09-21 晚上07:00~09:50	最難的辯論	1. 和自己辯論的七大步驟 2. 練習：改寫自我對話
4	2011-09-28 晚上07:00~09:50	人生新頁	1. 存在循環 2. 健心操：人生的選擇
5	2011-10-05 晚上07:00~09:50	當家做主	1. 無法掌握VS操之在我 2. 健心操：變成規畫者
6	2011-10-12 晚上07:00~09:50	起而行	1. 心理測驗：找出你的拖延藉口 2. 五大拖延習慣 3. 不再拖延的實用戰術
7	2011-10-19 晚上07:00~09:50	三個傻瓜--影片 欣賞	1. 觀賞影片《三個傻瓜》 2. 心得分享與問題討論
8	2011-10-26 晚上07:00~09:50	印象	1. 慾望城市法則 2. 心理測驗：找出你的動機
9	2011-11-02 晚上07:00~09:50	影響力	1. 九大影響技巧 2. 四個技巧改善你的影響力 3. 練習：我被影響了？！
10	2011-11-09 晚上07:00~09:50	建立關係	1. 全力以赴 2. 模仿對方 3. 人類三大共同基礎
11	2011-11-16 晚上07:00~09:50	第一節：氣勢／ 第二節：生命閱 讀週	1. 氣勢決定高度！ 2. 心理測驗：你的氣勢有多高？  第二節-生命閱讀週-高齡身心篇 閱讀分享《106歲，有愛不老》

			備註：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	2011-11-23 晚上07:00~09:50	衝突解套	1. 衝突的十大導火線與解套秘訣 2. 練習：如何避免被激怒
13	2011-11-30 晚上07:00~09:50	老實說	1. 自我檢視：用心讚美 2. 五星級的讚美 3. 五星級的忠告
14	2011-12-07 晚上07:00~09:50	壞消息	1. 壞事總是成三？ 2. 四階段揭露壞消息 3. 壞消息的熱烈反應
15	2011-12-14 晚上07:00~09:50	樂在壓力	1. 歡迎光臨「壓力俱樂部」！ 2. 心理測驗：你在哪個壓力區？
16	2011-12-21 晚上07:00~09:50	壓力剋星	1. 壓力九大剋星 2. 心理測驗：壓力解決的情緒導向與問題導向
17	2011-12-28 晚上07:00~09:50	寧靜	1. 睜大眼睛做白日夢 2. 練習：洗手冥想
18	2012-01-04 晚上07:00~09:50	深呼吸	1. 橫隔膜呼吸法與練習 2. 學習心得分享與回饋