

課程名稱 | 創新人生的秘訣

課程屬性 生命與健康

課程編號 1042-5164

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 2015年10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

很多人不了自己心中有一些嚴厲且有傷害性的「內在評審」，它們對人們以「內在對話」的方式，不斷且巨大地影響一個人如何看待自己和做事情。

其實我們是可方法可改變這些「內在對話」的，也可以拒絕這些嚴厲且有傷害性的「內在評審」對我們所造成負面影響，那就變成自己的內在領導者，拯救自己，並且傾聽自己內心的聲音，如此就能為自己開創一個美麗的新人生。

2. 修此門課需具備什麼條件？

凡年滿18歲以上，有興趣學習開創新人生的秘密及知識的朋友，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. 學員可學習各種與內在對話相關的知識及方法，並且檢視自己的內在對話問題，然後嘗試去創新自己的人生。

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率30%；上課投入度30%；習作30%；心得10%。

講義費| 100元（由各班自行收取）

招生人數| 24人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少35人。）

學分收費| 2學分 2000元（12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	2015-10-07 晚上07:00~09:50	自我對話	1. 內在的現實與外在的現實 2. 自我交談的因素 3. 第二自我的評審
2	2015-10-14 晚上07:00~09:50	鞭策驅趕者	1. 鞭策驅趕者的伎倆 2. 與鞭策驅趕者的相關代價 3. 你的鞭策驅趕者側寫
3	2015-10-21 晚上07:00~09:50	阻擋妨礙者	1. 巫婆訊息 2. 與阻擋妨礙者的相關代價 3. 你的阻擋妨礙者側寫
4	2015-10-28 晚上07:00~09:50	製造困惑者	1. 武斷的推論 2. 過度的歸納 3. 我——你訊息
5	2015-11-04 晚上07:00~09:50	改變你的自我交談內容	1. 把距離拉遠 2. 往後退一步
6	2015-11-11 晚上07:00~09:50	自我鼓舞的語言	1. 四種許可 2. 三個情況 3. 製造緩衝
7	2015-11-18 晚上07:00~09:50	發展出你的領導	1. 採取小步 2. 提高敏感度 3. 獎勵自己
8	2015-12-02 晚上07:00~09:50	自我鼓舞的障礙	1. 否定性信念系統 2. 第二條防衛線 3. 虛幻的驕傲
9	2015-12-09 晚上07:00~09:50	自我交談帶來的憤怒	1. 「內在三害」所製造的憤怒 2. 外在形容的威力 3. 內在形容的效果
10	2015-12-16 晚上07:00~09:50	自我交談與拯救過程	1. 為拯救下定義 2. 戲劇三角形 3. 你和他們所付出的代價 4. 恢復：面對虛空 5. 哀傷的必要
11	2015-12-23 晚上07:00~09:50	否定性自我交談的發展	1. 以抗議者姿態出現的評審 2. 把否定形容還回去 3. 感謝你的評審 4. 分辨往昔與現在 ----- -----
12	2015-12-30 晚上07:00~09:50	傾聽自己的心聲	1. 感受 2. 夢境 3. 形象 4. 症狀 5. 傾聽的益處

