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.與阻擋防礙者的相關代價 3.你的阻擋防礙者側寫
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