

# 課程名稱 | 被討厭的勇氣

課程屬性 生命與健康

課程編號 1051-1051H20

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 2016年04月06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

有誰不想要在這個世界上活得自由自在呢？但是，我們都太在意別人的眼光了，想要被人認同，於是我們便受制於人際關係而失去自我。世界真的太複雜了嗎？問題不在於世界是什麼樣子，而在於我們自己是什麼樣子！

「世界無比單純，人人都能幸福」！這麼簡單的道理，為什麼絕大多數人不相信呢？關鍵在於絕大多數人沒有「被討厭的勇氣」——切割人際責任、放下被認同的需求、忠於自我、活在當下，我們就能自由自在地活在這些世上。

### 2. 修此門課需具備什麼條件？

凡年滿18歲以上，有興趣學習自由自在活在這個世界上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. 學員可學習自我啟發的知識及方法，並且檢視自己自我啟發的障礙，然後嘗試去實踐自我啟發

的正確方法，創造自由自在的人生。

※【課程中老師可視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權力】

#### 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%。

#### 5. 備註&推薦書目

1. 《被討厭的勇氣》，岸見一郎、古賀史健 著，葉小燕 譯，究竟出版股份有限公司 出版
2. 《小王子》，安東·德·聖艾修伯里 著，姚文雀 譯，晨星出版有限公司 出版

使用教材 | 《被討厭的勇氣》

教材費 | 300 元

講義費 | 50 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	2016-04-06 晚上07:00~09:50	為什麼「人是可 以改變的」？	1. 心理創傷並不存在？ 2. 人，會捏造憤怒的情緒 3. 不受過去支配的生活方法
2	2016-04-13 晚上07:00~09:50	你的人生決定於 「當下」	1. 你的不幸是自己「選」的 2. 人，常常決定「不要改變」 3. 為什麼討厭自己？
3	2016-04-20 晚上07:00~09:50	所有煩惱都是「 人際關係的煩惱 」	1. 自卑感，是一種主觀的認定 2. 常成藉口的自卑情節 3. 自傲的人，同時也感到自卑
4	2016-04-27 晚上07:00~09:50	認錯不等於「承 認失敗」	1. 會在於你長相的只有你自己 2. 如何面對「人生任務」 3. 紅線與頑強的鎖鏈
5	2016-05-04 晚上07:00~09:50	不要為了滿足「 那個人」的期望 而活著	1. 不要漠視「人生的謊言」 2. 否定「認同的需求」 3. 什麼是「課題的分離」？
6	2016-05-11 晚上07:00~09:50	割捨別人的課題	1. 一舉解決人際關係的煩惱 2. 斬斷難題 3. 真正的自由是什麼？
7	2016-05-18 晚上07:00~09:50	傾聽更大的共同 體之聲	1. 人際關係的終極目標在於「社會意識」 2. 為什麼只關心「我」？ 3. 你並不是世界的中心
8	2016-05-25 晚上07:00~09:50	只要存在，就有 價值	1. 不能責罵，也不能稱讚 2. 「鼓勵」的方式 3. 人無法靈活運用「我」.
9	2016-06-01 晚上07:00~09:50	過多的自我意識 ，反而牽制自我	1. 不是肯定自我，而是接納自我 2. 信用和信任有何不同？ 3. 工作的本質在於對他人的貢獻
10	2016-06-08 晚上07:00~09:50	甘於平凡的勇氣	1. 工作狂是人生的謊言 2. 由這一瞬間開始變得幸福 3. 想成為「特別的存在」的人有兩條路
11	2016-06-15	社大「生命閱讀	一起討論的書目《小王子》

	晚上07:00~09:50	週」	生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動， 本節課開放所有社大師生參與討論。
12	2016-06-22 晚上07:00~09:50	為無意義的人生 增添「意義」吧 ！	1. 舞動人生 2. 為「此時、此刻」點上最閃亮的聚光燈吧！ 3. 人生中最大的謊言