課程名稱 逆時針心理學

課程屬性 生命與健康　　課程編號 1052-1052H18

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 2016年10月05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

我們的世界充斥著「習以為常」的態度，甚至是「人云亦云」！我們很習慣並且相信某些觀念，並且接受這些觀念對我們的影響，簡單地說，我們被制約了！所以，我們讓自己的身體健康越來越老化、越來越不健康；我們的心情也隨之越來越鬱悶。

其實，讓我們的身心重返最佳狀態是可能的，只要我們願意嘗試改變，善用「可能性心理學」，就能「逆時針」般地改善身心狀況。與其問「那怎麼可能」，不如學會問「為什麼不可能」！

2. 修此門課需具備什麼條件？

凡年滿18歲以上，有興趣學習改善自己身心狀態至最佳狀態者，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. 學員可學習改善身心狀態的知識及方法，並且檢視自己限制的障礙，然後嘗試去實踐創造最佳身心狀態的正確方法，創造美好而自由的人生。

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%。

5.備註&推薦書目

《逆時針--哈佛教授教你重返最佳狀態》， 艾倫．蘭格 著， 陳雅雲 譯，方智出版社股份有限公司 出版

使用教材｜ 《逆時針--哈佛教授教你重返最佳狀態》

教 材 費｜ 270 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	2016-10-05 晚上07:00～09:50	倒轉生理年齡的「逆時針」實驗	1.倒轉心理時間，身體會不會跟著變年輕？ 2.在心理上回到過去的「逆時針」研究 3.改善是可能的，只要你願意嘗試 4.可能性心理學
2	2016-10-12 晚上07:00～09:50	你有無限可能	1.對老化不滿是影響壽命的主因之一 2.沒有「無法控制」，只有「無法確定」 3.你的健康，就掌握在你手裡
3	2016-10-19 晚上07:00～09:50	生病是可以控制的嗎？	1.注意變異是用心的關鍵 2.現在無法控制的，不代表未來找不到控制的方法 3.跳脫理論框架，看到其他可能性
4	2016-10-26 晚上07:00～09:50	到底是誰為我們設了限？（Ⅰ）	1.種種限制到底是誰說的？ 2.昨天的「壞」可能是今天的「好」 3.兩件事有關連，不代表互為因果
5	2016-11-02 晚上07:00～09:50	到底是誰為我們設了限？（Ⅱ）	1.刻板印象和健康之間的關係 2.心理會影響對身體的控制力 3.如何看待自己與疾病的關係，決定了生活品質
6	2016-11-09 晚上07:00～09:50	重新設計規則之必要	1.多數事物都不是為了滿足個人需求而設計的 2.讓人聯想到年老的字謎會促發老年狀態 3.注意自己與環境是否處於最合適狀態
7	2016-11-16 晚上07:00～09:50	語言就像安慰劑	1.話裡加上「可能」，讓人從新的角度思考 2.讓人聯想到健康，可以引發健康行為 3.「用心」的運動
8	2016-11-23 晚上07:00～09:50	貼了標籤，結果會自我應驗	1.緩解VS.治癒 2.疼痛是必須「殺死」的嗎？ 3.不質疑，等於只從單一角度解讀 4.標籤可能讓診斷結果成為自我應驗的預言
9	2016-11-30 晚上07:00～09:50	你的問題，專家所知有限	1.專家只看得到符合自己所學的事物 2.屢見不鮮的醫療錯誤 3.你聽從「第二意見」的機率高嗎？ 4.成為自身健康的專家
10	2016-12-07 晚上07:00～09:50	用心地成長	1.刻板印象的負面影響是可以抵銷的 2.什麼都被安排好，會讓人自覺無能 3.積極區分差異，注意變化
11	2016-12-14	社大「生命閱讀	一起討論的影片《夏洛特煩惱》

	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	2016-12-21 晚上07:00～09:50	控制自身，重返最佳狀態	1.即使無法避免死亡，也能改變生活 2.在自以為知道的事情中尋找新事物 3.用心的力量 4.不要把任何狀況都當成一種病