

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 | <ol style="list-style-type: none"> 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 |