

# 課程名稱 | 毒型情緒--克服11種有毒負面情緒

課程屬性 生命與健康

課程編號 1062-1062H21

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 2017年09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

情緒並不是壞東西，適度的情緒是一種保護機制或內心真實感受的反應，讓你在真正遇到危險前有所準備或更加明白自己。然而情緒一旦過量，它便可能毒害你。每個人都應該超越毒型情緒，只是解藥不在外頭，而是在你自己的心中。「毒型情緒的超越」課程，可以讓你了解每種情緒存在的真正意義，幫助你從毒型情緒中解脫，在家庭、職場、人際關係等各個面向拿回情緒主導權，重拾掌控自己人生的力量。

### 2. 修此門課需具備什麼條件？

凡年滿18歲以上，有興趣學習最優質和最新的情緒管理觀念與方法的朋友們，想要在家庭、職場、人際關係等各個面向拿回情緒主導權，重拾掌控自己人生的力量的朋友們，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. 學員可實際學到克服毒型情緒的各種正觀念和有效方法，從而順利克服自己在情緒管理上的困

擾，重拾掌控自己人生的力量。

#### 4. 如何取得學分？（評量方式）

席率30%；上課投入度30%；習作30%；心得10%。

#### 5. 備註&推薦書目

《毒型情緒》， 貝納鐸·史達馬提亞斯 著， 謝琬湏 譯， 方智出版社 出版

使用教材| 《毒型情緒》

教材費| 250 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	2017-09-06 晚上07:00~09:50	毒型情緒的解藥 就在你心中	1. 毒型情緒的解藥就在你之內 2. 找出焦慮的關鍵所在 3. 有毒焦慮的症狀
2	2017-09-13 晚上07:00~09:50	有毒的恐懼與打 破恐懼循環	1. 恐懼循環的四個階段 2. 承認自己的恐懼並處理它 3. 透視有毒恐懼者的行為
3	2017-09-20 晚上07:00~09:50	有毒的憤怒與正 面解決	1. 暴力是有毒憤怒的表現 2. 生氣了該怎麼辦？ 3. 解毒密技：以正面的方式解決問題與衝突
4	2017-09-27 晚上07:00~09:50	有毒的憂鬱與放 下痛苦	1. 你有希望克服憂鬱 2. 憂鬱讓你誰都不想見、什麼都不想做 3. 透視有毒憂鬱的症狀
5	2017-10-11 晚上07:00~09:50	有毒的不滿足與 超越完美主義	1. 成為一個完美的人是不可能的任務 2. EQ小測驗：你是不是個完美主義者？ 3. 透視完美主義者的特質
6	2017-10-18 晚上07:00~09:50	有毒的羞愧與學 習不要臉！	1. 有毒的羞愧讓你覺得自己無法勝任 2. EQ小測驗：你是個容易感到羞愧的人嗎？ 3. 透視羞愧引發的身體症狀
7	2017-10-25 晚上07:00~09:50	有毒的依附與打 破共依存	1. 染上有毒依附的人，具備什麼特質？ 2. EQ小測驗：你是不是個共依附者？ 3. 透視共依存者的特質
8	2017-11-01 晚上07:00~09:50	有毒的羨慕與超 越自己	1. EQ小測驗：有毒的羨慕正在影響你的生活嗎？ 2. 羨慕別人的人往往言語帶刺 3. 解毒密技：不要羨慕別人，要超越自己
9	2017-11-08 晚上07:00~09:50	有毒的挫折感與 盡情享受人生	1. 受挫讓人滿懷憤怒或悲傷 2. 「零容忍」讓人無法承受挫折 3. 透視逃避挫折的手段
10	2017-11-15 晚上07:00~09:50	有毒的悲傷與克 服失落	1. 悲傷是對失落的自然反應 2. 哀悼是悲傷的公開表現 3. 痛苦不應被隱藏，而是要被傾聽
11	2017-11-22 晚上07:00~09:50	社大「生命閱讀 週」	一起討論的影片《抓狂管訓班》 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	2017-11-29	有毒的罪惡感與	1. 先辨別是真正的罪惡感，或是有毒的罪惡感

晚上07:00~09:50

請求原諒並彌補

2. 透視有毒罪惡感的源頭

3. 你活在有毒罪惡感之中嗎？

4. 解毒密技：請求原諒並彌補，然後繼續前進