



【文 / 黃苡慈】11月29日本校音樂系特別邀請到名音樂製作人林隆璇，回母校與同學們指導分享，音樂系學生積極主動現場演奏爵士鋼琴和老師現場交流切磋，林隆璇也現場示範教學給予同學們建議與學習方向，讓同學們受益良多。

音樂製作人林隆璇自10歲起即開始學鋼琴，在華岡藝術學校主修國樂開始觸碰國樂器，之後進文化大學音樂系主修理論作曲，由於具有天賦敏銳的音樂感加上科班訓練，使得作品質量並豐，外剛內柔的曲風，並兼具著古典的雅致和奔放的情感。

西樂系邀請 談場戀愛觸動靈感

以歌唱選秀比賽出身的他，告訴同學們選秀比賽是一條實現自己夢想的機會。林隆璇表示，古典音樂的背景，原本只會看譜演奏的他，因同班同學引領自己走入流行音樂，讓自己開始展開創作這條路。他說，自己的第一個創作是一首情歌，但卻被朋友們取笑像似歌劇過於嚴肅，不過，他一直記著這首歌，因為對自己而言，那是重要的一

音樂製作人 林隆璇大師 教學 是創作的重要元素

次，而自己曾經參與過四個樂團的經驗，西洋、重金屬等，當時才了解一個樂團的風格明確很重要，每個團員觀念的一致性，才能使樂團持續長久。

現場有同學提到如遇到創作瓶頸毫無靈感時該如何，林隆璇回答說，別太苛責自己，關於靈感這門事是可遇不可求的，要同學們不要太過於侷限自己的創作路線。

如何創作出一個好的作品，他則說，去談場戀愛吧！林隆璇表示，平時喜歡看電影來激發自己的靈感，看完了一個好看的電影就如同談了一場戀愛，多給自己一些感動的點與感性的元素，自己對於電影種類選擇不受拘束，也曾經看了一場恐怖片而得到好的靈感。

由於自己是科班出身的，特別和同學們提到音樂系所學的古典技術基礎功是可以去支撐在流行音樂上，而鼓勵大家去分辨好與好聽的歌曲有什麼不同，好聽的歌曲是可以觸動人心，是有感覺的東西。

AIIESEC 經紀商管研究社 12月9日邀請 超人爸爸 林棋凡教授 分享成功的人生經驗

【文 / 黃苡慈】12月9日星期四晚上6時30分將在大恩館103，AIIESEC 經濟商管研究社舉辦講座「超級成功學」，邀請觀光系林棋凡教授與學生們分享成功的人生經驗。在AIIESEC 經紀商管研究社裡被稱做「超人爸爸」的林教授，非常受學生們的歡迎與尊敬，總是笑臉迎人且擁有超人般壯碩的身材！



林棋凡教授旅法十年，為第一位在法國歷史上取得觀光相關領域之國家博士的華人，師從於國際知名學者 Pr. Marianne BASTID-BRUGUIERE (法蘭西學院院士與法國國家科學研究中心主任)。林棋凡教授於2006年在法國國立巴黎第七大學以最優異的成績取得觀光管理博士學位，並曾在法國國立巴黎大學觀光文化發展研究所取得碩士學位與法國國立昂熱大學觀光和旅館管理高等研究院取得學士學位。擔任過法國巴黎觀光局的東亞市場分析師、法國國立昂熱大學的觀光和旅館管理高等研究院的專任講師與台灣區代表，和台北駐法辦事處的翻譯及接待、台北市觀光傳播局講師、國立師範大學歐洲文化與觀光研究所與國立高雄餐旅大學旅遊管理研究所之兼任助理教授。

林棋凡教授表示，自己本來是個很內向害羞的人，時常受到冷落，曾有過一段灰暗的時期，而自己是怎麼變成現在既樂觀又事事皆通的人呢？他表示自己擁有一些小秘訣，那就是正面積極的思考加上毅力與執行力，才造就了現在的他。

林棋凡教授多才多藝、精通十國語言有過另人驚奇的精彩事蹟，也曾在45分鐘之內學習韓語而即可以對答如流，而各種球類、武術及文化、創意和語言也都是他的強項。

林教授用自身言行來告訴我們，改變是有可能的，其重點在於你不想及用不用心。他期許我們多用點心並專注於我們正在進行的每一件事情上，並希望每個人都能將自己的特質發揮地淋漓盡致，對社會做出正面的影響與貢獻。

歡迎有興趣報名超級成功學講座的同學前往 AIIESEC 文化首頁：<http://cllc.aiesec.org.tw/>

中國文化大學舞蹈系 第26屆師生聯合創作展 FM 舞.26



【文 / 李文瑜】由舞蹈系四位老師盧志明、顏翠珍、魏沛霖、何郁汶帶領畢業班學生舞出淋漓盡致的肢體藝術。畢業班九位學生王乙航、閻少航、黃聖芬、陳思蓉、許晴茹、張雅竹、李雅筑、葉于寧、鍾長宏將透過肢體語言導入舞蹈意涵與張力，以《FM舞.26》為名，將於今年12月8日晚上19時30分在台北國立國父紀念館展覽四年所學，並將此份成果與社會大眾分享。

今年師生聯合創作展整場演出包括現代舞、芭蕾舞、中國舞，每齣舞碼皆具不同風格、充滿個人色彩。盧志明老師所編創的《刀槍對陣》利用刀與槍對打套路，展現出傳統舞蹈的力與美。

顏翠珍老師的《月之虹》透過肢體堆疊與隊形變化，展現風之足跡月之光影。

何郁汶老師所編創的《邊緣城市》嚴謹的態度，搭上俐落的肢體，展現身體無止盡的張力。

魏沛霖老師所編創的《起飛》是一首充滿當代風格的芭蕾舞小品，雖然是以古典芭蕾舞技巧為素材，但是整首舞作充滿愉悅、明亮的風格。

九位學生們更以年輕的生命歌頌大地、反映心靈感觸，透過這分對理想的追求，編創成精湛的舞作，期待能為舞蹈帶來新的視覺饗宴，竭誠地歡迎您的蒞臨指導！

Janet 用足跡豐富人生 年輕就該走一回 和華岡人分享志工生活



【文 / 李文瑜】AIIESEC 經濟商管與職發組將於12月13日(一)下午13時至15時，在非華樓1樓，舉辦專題講座「履歷，旅行」，邀請知名旅遊頻道主持人 Janet 與華岡學生分享他的旅行經驗。高中時期的 Janet，參與畢生第一次赴厄瓜多的國際志工計畫、體驗過貧窮、動物救援等服務內容，時至今日令她感到最深的印象就是：「我以為我是去幫忙！沒想到我獲得的，比預期還多！」

瘋台灣主持人 Janet 17歲即高中畢業，進入麻省理工學院 (MIT) 主修西班牙文與生物，後赴阿根廷 Buenos Aires 大學擔任交換學生，畢業後申請進入德州聖安東尼奧醫學院。旅行過30多個國家，11歲獲選進入白宮表演小提琴演奏，來台曾在榮總急診室實習，並擔任廣告模特兒，想藉此往電影投石問路未果，後因擔任小S英文家教，經介紹面試《瘋台灣》主持人被錄取後至今2年半，以入圍兩次金鐘獎最佳行腳節目主持人獎。

Janet 出生於德州，父親是IBM工程師，母親則是會計師，姊姊現居上海，是名律師，而 Janet 從小的志願則是當醫生。16歲那年，讀高中的 Janet 參加國際志工計畫，到厄瓜多幫小貓小狗打針。到了厄瓜多，親眼見到當地的貧窮與落後，Janet 受到很大的震撼，更改變了她的人生觀。她說：「我以為我去幫忙，可是我得到更多！」

Janet 認為「年輕可以承受很多挫折，想試就不能害怕」，也說高學歷的人易有迷失，比如有人志願當律師，讀書、考試花了8、9年，真的工作2年，才發現自己不愛，卻又不甘心放棄從頭再來，她建議新鮮人找工作一定要知道熱情在哪裡？能不能當成職業？想過什麼生活？也要將視野放寬，不一定是待在辦公室的才算工作，懂得多聽、多嘗試、多吸收，然後認真去做，就會達到目標。

歡迎有興趣了解更多的同學前往 AIIESEC 文化首頁：<http://cllc.aiesec.org.tw/>



文大校訊

CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS 第531期 中華民國99年12月6日

發行人/張鏡湖 社長/吳萬益 顧問/陳虎生、施登山、郭瓊俐
主編/李文瑜 攝影/戴見安 美編/華岡印刷廠

華夏導報網址/<http://epaper.pccu.edu.tw> 電郵/editor@staff.pccu.edu.tw
地址/台北市陽明山華岡路55號 電話/(02)28610511 轉13602

華岡超媒體
Hypermedia

本校與石河子大學簽訂學術合作與交流協議 本校在新疆第一所姐妹校放大兩校師生國際觀 展開師生互訪



張鏡湖董事長(中)，吳萬益校長(左)與石河子大學校長向本春(右)，完成姐妹校簽約，並互換校旗

【文 / 郭瓊俐】新疆石河子大學校長向本春，11月26日率領盛大代表團與本校簽訂學術合作與交流協議，讓本校與大陸高校的學術與文化交流，擴展到新疆地區，兩校將展開師生互訪、交換學生與學術、教學研討會等合作計畫。

在本校林棟雍教務長、歐陽新宜學務長、施登山總務長、國際交流中心魏裕昌主任、中山與中國大研究所邵宗海所長的見證下，張鏡湖董事長，吳萬益校長與石河子大學校

長向本春親自簽訂學術合作與交流協議書。張鏡湖董事長表示，這是本校在新疆的第一所姐妹校，石河子大學的地理位置，吸引眾多中亞地區學生前往就讀，也讓它成為輻射中亞的重要學術機構，而本校在全球有一百多所姐妹校，此後兩校在拓展國際觀上可展開互補與互利的發展。

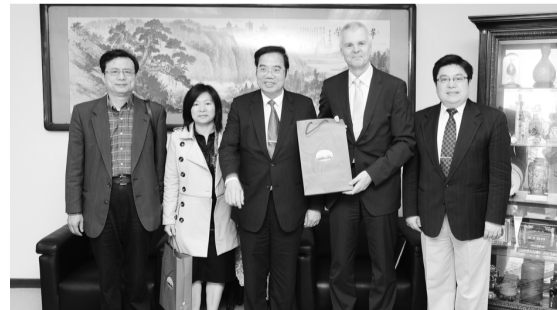
石河子大學位於新疆天山北麓，由石河子農學院、石河子醫學院、兵團師範專科學校與兵團經濟專科學校合併而成，是大陸國家

「211工程」重點建設高校和國家西部重點建設高校。在「立足兵團、服務新疆、面向全國、輻射中亞」的辦學定位下，石河子大學以培養適應少數民族地區經濟社會發展需要的人才，作為根本任務。

石河子大學有經濟、法、教育、文、歷史、理、工、農、醫、管理十大學科門類，下設20個學院，71個科系，有專任教師1560人，是規模相當大的新疆地區高校。



馬斯垂克大學代表來訪 與本校洽談建立學術合作交流關係



【文 / 郭瓊俐】荷蘭馬斯垂克大學(University of Maastricht)資深教授 Dr. Hans van den Hurk 十一月26日拜訪本校，與吳萬益校長晤談，本身是財稅法專家的 Dr. Hurk 提到，馬斯垂克大學的法學院與商學院都相當有名，尤其是法學院，在歐盟稅法領域獨占鰲

楚，培養了來自世界各國的稅法專家。吳萬益校長表示，將由國際交流中心與馬斯垂克大學洽談合作的可能性，在校際學術合作交流基礎上，互派交換學生或進行雙聯學制。

Dr. Hurk 表示，馬斯垂克大學的法學院與商學院都有全英語課程，招收的學生來自全

球各地，台灣也有學生在那兒就讀研究所，比起歐洲其他地方，當地大學的學費和物價都比較低廉，學生的休閒活動很多，是很適合念書的環境。

歐洲各國當年洽談歐洲共同體的政治聯盟與經濟、貨幣聯盟，就是在馬斯垂克簽署有名的「馬斯垂克條約」，身為歐盟成形的代表地，馬斯垂克大學也以研究歐盟稅法聞名。Dr. Hurk 指出，全世界想和歐盟國家做生意的企業，都必須了解歐盟稅法制度，從馬斯垂克大學法學院畢業的學生，無論是在英語、歐洲各國稅法與歐盟稅法上都學有專精，是各大企業爭取的人才。他表達希望與本校法學院交流，爭取法學院學生到馬斯垂克大學法學院短期或長期就讀的高度意願。

吳校長表示，從務實面看，台灣的法學院學生，都以考上律師高考或司法官特考為目標，大多專心於研習考試項目，對於出國學習全球稅務或歐盟法律等動機不強，但本校願意為學生開闢更多的機會與可能性，讓學生能與全球化接軌，因此可先洽談簽署兩校的學術合作協議，在校際合作的基礎上，再洽談法學院、商學院互派交換學生或進行雙聯學制的合作。

華岡藝文風

尹滄海書畫藝術交流展 南開大學水墨寫意畫大師 溫煦畫風吹拂台北

【文／郭瓊俐】歲末之際，台北書畫界掀起一股「滄海旋風」，由大陸南開大學主辦，中國文化大學和台灣師範大學協辦，中華永續教育協會執行的「2010 台灣·尹滄海書畫藝術交流展」，11月23日起在國父紀念館逸仙藝廊展出近百幅畫作，其中有氣勢恢宏的大幅山水、筆墨靈動的花鳥，也有精湛有趣的山水小品。

主辦單位24日舉行媒體欣賞會，由中國文化大學校長李天任、台灣藝術大學校長黃光男、中華書道協會理事長朱振南、英國牛津大學東方研究所博士暨知名藝術家徐小虎教授等同導覽，在尹滄海融合傳統與個人修練的寫意風格畫作前，藝文名家們提出精闢的賞析見解，在現場激盪出藝術火花。

李天任前校長指出，南開大學是中國第一所私立大學，對日抗戰時期成為精神堡壘，更培育出無數的領導人，中國文化大學6年前即與南開大學締結姐妹

校，從此兩校在學術、文化交流上往返密切；除了尹滄海畫作展，南開大學過去也曾派合唱團、京劇團到台灣表演，以實際行動落實文化交流。

44歲的尹滄海出生於安徽，畢業於天津美術學院中國畫系，2003年取得南開大學藝術史博士學位，目前擔任南開大學東方藝術系教授，及天津大學、天津商業大學客座教授，也是中國美術家協會與書法家協會會員，和九三學社天津書畫院副院長，為「水墨寫意畫」領域實力堅強的中生代，人物、山水、花鳥均擅長，特別是大氣奔放的「水墨大寫意」，筆墨縱橫之際，快意展現大自然的和諧生機。儘管是強調技法的「小寫意」，也能表現出精鍊流暢的功力。

尹滄海描述自己從小就「癡於藝事」，眼神中有股令人印象深刻的沈著淡定。研究中國畫論之外，他近年來潛心佛學，特別是禪宗理論，往來各地參拜高僧，因此書畫在紮實的寫實基礎外，更散發濃厚的禪



書畫展引起藝文界關注

華岡博物館午間音樂會 視覺與聽覺的美麗饗宴

【文／郭瓊俐】短暫的午休時間，除了吃飯、聊天，還能從事什麼不一樣的活動？華岡博物館與藝術學院合作，午間時刻舉辦音樂饗宴，在博物館4樓的典雅空間裡，由悠揚的琴聲傳送經典樂章，結合四周的名畫作品，讓人沈浸在美學氛圍裡，同時體驗視覺與聽覺的感動。歡迎師生踴躍前往「華岡午間音樂會」，在這裡悠閒的消磨時光，培養美學的觸感。

本學期「華岡午間音樂會」，從10月12日至12月29日，共有連續21場。演出者皆是從本校中國音樂系、西樂系大學部、研究所共同推薦出的優秀團體或個人，也有多場是由音樂系教師親自擔任演奏的精采演出。

博物館館長陳明湘指出，校園音樂會在國外大學相當普遍，除了提供全校師生在午休時間有一個場地可欣賞音樂表演外，也給予同學磨練的機會；華岡博物館4樓展場環境高雅且音效良好，加上藝術學院藍谷院長長期以來的支持與協助，在華岡博物館舉行的華岡音樂午宴，至今已邁入第九年。

博物館歡迎大家，擺脫一般對音樂會的刻板印象，不必拘泥於各種形式，找個舒適的地方席地而坐，亦或自由的徜徉在畫作與音符之間的跳動，屬於你與藝術的美麗邂逅就在這裡！

本學期「華岡午間音樂會」節目表如右，亦可至博物館三樓櫃檯自由索取節目單。



場次	一	二	三	四	五	六	七
日期	11/1 (一)	11/8 (一)	11/15 (一)	11/18 (四)	11/22 (一)	11/23 (二)	11/29 (一)
演出單位	音樂系	音樂系	音樂系國樂碩	音樂系國樂碩	音樂系國樂碩	音樂系國樂碩	音樂系國樂碩
12:10 ~ 13:00	黃少亭老師學生聯合音樂會	魯迪鋼琴大師班 10:00 12:00	琵琶 / 陳玉山 二胡 / 江欣穎	聲樂 / 蕭清旭 笛子 / 楊媛茹	揚琴 / 林聖哲 笛子 / 呂岳峰	二胡 / 黃致華 笛子 / 梁冠榕	柳琴 / 鄭依珊 笛子 / 黃郁軒
場次	八	九	十	十一	十二	十三	十四
日期	11/30 (二)	12/8 (三)	12/9 (四)	12/15 (三)	12/16 (四)	12/20 (一)	12/21 (二)
演出單位	音樂系國樂碩	音樂系	音樂系	音樂系碩士班	音樂系西樂碩	音樂系	音樂系西樂碩
12:10 ~ 13:00	琵琶 / 蔡孟美	林一琦老師指導	馬克老師指導	孫小媚賴日陞老師指導	巴洛克小提琴 / 張嵐郡	段富軒	法國號 / 鄧懿庭
場次	十五	十六	十七	十八	十九	二十	二十一
日期	12/22 (三)	12/22 (三)	12/23 (四)	12/24 (五)	12/27 (一)	12/28 (二)	12/29 (三)
演出單位	音樂系	音樂系	音樂系西樂碩	音樂系西樂碩	音樂系	音樂系西樂碩	音樂系西樂碩
12:10 ~ 13:00	萬靜伶老師指導	聲樂 / 李世劍	鋼琴 / 彭郁舒	作曲 / 卓美齡	蘇晶晶老師學生發表會	大提琴 / 余孟珊	鋼琴 / 溫韋伶
	弦樂室內樂	聲樂 / 馬龍君 改至大仁館山葉廳	鋼琴 / 葛令涵	鋼琴 / 黃宇璋		低音管 / 劉冠伶	大提琴 / 邱怡潔

宗哲學寫意風。

尹滄海曾隨大陸當代國畫名家范曾習畫多年，范曾不但欣慰於這位高徒的努力不懈，說他「孜孜矻矻於水墨書法，技藝精進」，還稱讚他「廣大精微皆聚散，中庸峻極即文章」，嘉勉他揣摩出收放自如、意隨筆走、不拘泥於形體的自在風格。

看到尹滄海的畫，國內學者與藝評家為之驚豔，台灣藝術大學校長黃光男欣賞他「在創作上不執於一筆一墨之形似，以單純的筆墨描述事物的本來面目，及內心最直接純粹的真實狀態！」。

「尹滄海書畫藝術交流展」11月23日至12月5日在國父紀念館逸仙藝廊展出，歡迎全校師生前往欣賞。

華岡博物館文物現身花博

【文／李文瑜】華岡博物館館藏文物現身花博百年前台灣時尚生活展！今年最熱門的台北國際花卉博覽會14個展館中唯一的古蹟展示館「台北故事館」，是國內僅存的英國都鐸式古蹟建築，在這次台北花博會中，故事館以古蹟為歷史舞台、花卉為主題，展現百年前台灣時尚生活，還原百年前富有士紳的居住場景，呈現當時台灣融合中國、日本、西洋三種生活品味所代表的國際觀、經濟力與文化力。為此，擁有豐富館藏的華岡博物館共襄盛舉，特別出借清末民初木椅與彩繪瓷盤數件為該展增色，歡迎有興趣的師生前往觀賞。

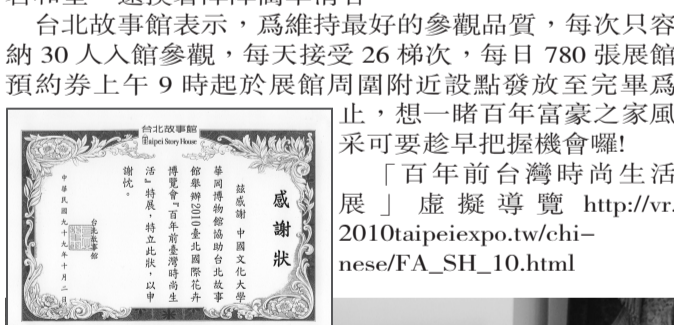
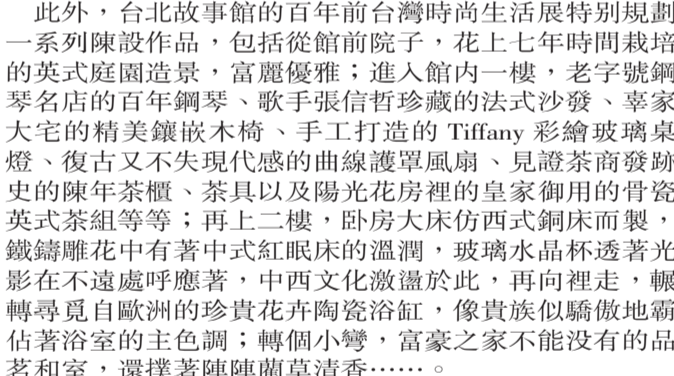
「百年前台灣時尚生活展」2010年11月6日至2011年4月25日台北國際花卉博覽會期間於台北故事館展出，展品囊括板橋林家、霧峰林家、高雄陳家以及古蹟所有人陳朝駿家族等台灣重要家族，以及華岡博物館在內的30多位收藏家、博物館等七百多件珍貴文物。

華岡博物館出借清末民初木椅及彩繪瓷盤作品，讓觀賞的花博民眾搭上時光列車，讓百年前台灣豪門生活影像，一一轉眼前。台北故事館特別致贈感謝函於本校華岡博物館，由陳明湘館長代表接受，一張複印代表百年前時尚的證書，相當有意義。

此外，台北故事館的百年前台灣時尚生活展特別規劃一系列陳設作品，包括從館前院子，花上七年時間栽培的英式庭園造景，富麗優雅；進入館內一樓，老字號鋼琴名店的百年鋼琴、歌手張信哲珍藏的魔法沙發、華家大宅的精美鑲嵌木椅、手工打造的 Tiffany 彩繪玻璃桌燈、復古又不失現代感的曲線護罩風扇、見證茶商發跡史的陳年茶櫃、茶具以及陽光花房裡的皇家御用的骨瓷英式茶組等等；再上二樓，臥房大床仿西式鋼床而製，鐵鑄雕花中有著中式紅眠床的溫潤，玻璃水晶杯透著光影在不遠處呼應著，中西文化激盪於此，再向裡走，輾轉尋覓自歐洲的珍貴花卉陶瓷浴缸，像貴族似驕傲地霸佔著浴室的主色調；轉個小彎，富豪之家不能沒有的品茗和室，還撲著陣陣蘭草清香……。

台北故事館表示，為維持最好的參觀品質，每次只容納30人入館參觀，每天接受26梯次，每日780張展館預約券上午9時起於展館周圍附近設點發售至完畢為止，想一睹百年富豪之家風采可要趁早把握機會囉！

「百年前台灣時尚生活展」虛擬導覽 http://vr.2010taipeiexpo.tw/chinese/FA_SH_10.html



星與SING願 中文歌唱賽 馬來西亞學生謝凱賢拿下三料冠軍

【文／李婉慈】中國文化大學僑生聯誼會舉辦「99學年度星與SING願」中文歌唱大賽，於本校興中堂於11月19日舉行，總計15位個人參賽者，團體則有10組，最後由來自馬來西亞謝凱賢以一曲《歡樂今宵》拿下今年個人賽歌唱、最佳造型獎及最佳人氣獎三料冠軍寶座，同樣來自馬來西亞的廖惠禪與黃詩順則以《十年》奪得團體組冠軍，該組還拿下最佳默契獎。

由國際交流中心與僑聯會每年例行主辦歌唱大賽，今年鎖定主題為「99學年度星與SING願」中文歌唱大賽，分為個人賽和團體組；個人賽一共有15位參賽者，而團體有10組。

最特別的是今年為鼓勵更多學生參與，特別增設的現場摸彩活動及票選最佳人氣獎，超過百位的情熱僑生與來賓觀眾，擠爆興中堂，還有舞蹈系同學以復古方式表演崔苔菁的《歡樂今宵》，將活動掀起一波波高潮，熱情不間斷。

國際交流中心的魏裕昌主任說，透過僑生的中文歌曲競賽，讓更多人了解僑生的團結與學習能力，這是一種很好的方式，未來國際交流中心將多多舉辦類似的活動，讓國際交流中心成為僑生名符其實的大家庭。

今年參與「星與SING願中文歌唱大賽」參賽者臥虎藏龍，擁有豐富的舞台經驗；包括有來自馬來西亞的冠軍、港澳的常勝軍、印尼的冠中冠等，還有來自大陸的交換生、韓國的外籍生。經過3個半小時龍爭虎鬥的競爭之後，個人組冠軍為馬來西亞謝凱賢、亞軍為大陸的劉雷《酒醉的探戈》、季军印尼劉雪玲《聽海》。

團體冠軍為馬來西亞廖惠禪、黃詩順《十年》；澳門僑生鍾啓秋、李嘉義以一曲《無底洞》拿下團體組亞軍，同樣也拿下最佳造型獎；季军為韓國趙瓊仙、文笑姬《失戀無罪》。



國際交流中心的魏裕昌主任與參賽同學合影

2011 寒假美西柏克萊美語研習團



- ◎ 在全美十大名校之一，加州大學柏克萊分校 (UC-Berkeley) 大學城研習。
- ◎ 獨家安排洛杉磯精華2日遊 (兩大主題樂園：迪士尼樂園、好萊塢環球製片場、LA市區觀光)
- ◎ 唯一課後由帶團老師安排舊金山經典行程，帶領同學舊金山凱凱走，讓同學充份體驗舊金山之美

**** 歡迎預約說明會 ****

12/9•中午12點 @ 大忠館 | 忠1討論室

主辦單位：文化大學華岡興業基金會 | 電話：02-27005858 轉 8581-8585
講座地址：台北市大安區建國南路二段231號 B313室 (大夏館、國際發展中心海外組)
講座預約報名 <http://studyabroad.sce.pccu.edu.tw>

學生諮商中心【心理診所】

專欄作者：龔毓雯 輔導老師



不要總是叫我做!

老師你好：
擔心拒絕朋友的要求就不被喜歡，但是有的時候真的很不想答應，老師可不可以教我一個可以自己做自己但是又不會被朋友討厭的方法？

不知該如何是好的阿凱

親愛的阿凱：

阿凱希望可以和朋友相處融洽的心情，老師真的可以體會，我們都希望在朋友的心中，能有一席之地，可以被他們接納與喜歡。與人相處的時候，和諧似乎是我們都希望的狀態，也因此某些狀況下，我們學習也嘗試在自己可以負荷的範圍內包容體貼他人的需要。然而，有時候的確有一些事情是我們真得不喜歡做的，但是又會擔心，萬一拒絕了別人，人家會怎麼想我，會不會被認為不夠義氣、不挺朋友，而擔心害怕之餘，可能又默默的接受了自己不是很想要做的事情。

表達自己真實的感受表面上看起來雖然像是拒絕了別人的要求或請求，但因為一段委屈求全的友誼其實沒有辦法太長久的，所以用這種真誠的態度來經營關係，反而對於友誼的經營是有幫助的喔！做自己的確是一件不容易的事，需要一些勇氣與小小的技巧來幫助自己，為自己發聲、也讓周圍的朋友們更理解自己。因此，如果有一個適切的方式，可以維繫關係卻又可以照顧自己一定是兩全其美的事。該如何真誠的表達自己呢？其實沒有想像中的那麼困難，下面幾點提供小凱做為參考：

一、明確告訴對方你拒絕他的理由，拒絕的原因可能是因為時間、能力或其他現實因素無法幫忙，也可能是因為情緒上不喜歡做這件事情。

例如：

現實上：我真的希望可以幫到你的忙，但對這件事情我没有把握可以做到，因為我真的對它一無所知/時間太緊迫，我實在分身乏術。

情緒上：我很想幫忙你，但我最近比較忙/累，所以我没有办法答應。

二、態度溫柔但堅定。

例如：其實拒絕你對我來說真的很困難，如果我可以幫忙的話我很樂意，但這次我真的没有办法允許你。

三、提供一些建議或資訊給對方。

例如：雖然我没有辦法幫到你，但是有一些資源可以幫忙你。

四、讓自己離開那個很難拒絕的情境。過去的經驗，一定讓我們知道大概在什麼樣的情境下，會讓我們很難拒絕別人，如果我們還沒有準備好如何有效的拒絕，那麼也許我們可以先將自己帶離，給自己一些時間準備和練習，相信到時候就可以自在的做自己了。

拒絕別人真得是一門藝術，真誠的表達自己也是需要勇氣的，相信阿凱的努力和勇氣，可以幫助你在這方面能夠做得好，也可以獲得更多更美好的真誠友誼，祝福阿凱唷！

~有任何心理困擾或需求，歡迎前來諮商中心~
電話預約：(02)2861-0511 轉 12611 或 12612
親自預約：直接前往大忠館2樓 學生諮商中心
安排會談時間
E-mail 預約：cufak.pccu@gmail.com
(請註明姓名、系級、聯絡方式及想先讓老師知道的部分)