

【文 李文瑜】中國文化大學社會科學院 4 月 9 日舉辦「第一屆文化大學寧波學生頒獎典禮」，今年獲獎學生為本校國際貿易學系徐詩瑤同學，徐詩瑤同學以平均 94 高分獲得

第一屆文化大學寧波學生頒獎典禮

國貿系 獲獎 台灣唯一專款專用給陸生的獎學金

此次殊榮，目前社科學院設立之陸生獎學金，也是目前台灣唯一陸生專款專用的獎學金，對於兩岸文教交流與深化具有實質意義。

社科學院邵宗海院長說，基於目前陸生「三限六不」的限制，陸生來台學習爭取的獎學金受限，但為鼓勵更多人來台唸書，自己特別 2011 年拜訪寧波台商企業時，極力向寧波台晶企業爭取 4 年共新台幣 24 萬元，台商也樂見兩岸文教交流的新時代意義，特別同意專款專用，專門提供給在文化大學寧波

獎學金之用。邵宗海院長說，這不僅是第一個私人募得獎學金頒給大陸的學生的制度，也是目前台灣唯一陸生專款專用的獎學金，相當具有實質意義。

此外，邵院長也提到，從人本與教育的本質來看，獎學金的建立有助於鼓勵學生努力用功，另一方面向寧波台商募得的獎學金也是取自於寧波用之於寧波的學生，這不僅能深化兩岸情感上的交流，對在文化唸書的寧波學生而言，更是精神上的嘉許。

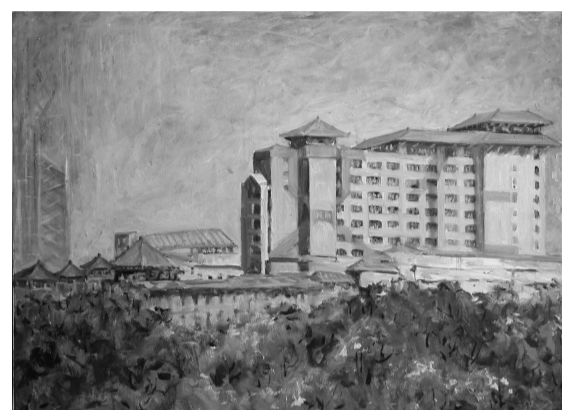
賀文大 50 周年暨華岡之美 沐春詠而歸 吳大光藝術創作展

【文 李文瑜】「沐春詠而歸」吳大光藝術創作展 4 月 17 日於中國文化大學華岡博物館一樓展出至 4 月 27 日。本次為祝賀文大五十年校慶暨頌揚華岡之美所籌畫之特展。吳大光現任文大美術系所教授，曾經以 2011「象岡」、2009「花非花」、2008「東北思想起」、2007「形塑與色變」、2004「人體彩繪之美」等創作個展於華岡博物館展出，多年來持續為藝術創作與美術教育精進不輟，是國內相當活躍的中生代藝術家。

此次以「沐春詠而歸」為題，吳大光教授說明，觀照古代有關「莫春者，春服既成，冠者五六人，童子六七人，浴乎沂，風乎舞雩，詠而歸」藝術心境，新的展出形式將融入情境創意，除了作品本身可供沉思的靜態展示，亦安排以「歌詠」美聲綜繞展覽場域，藉以呈現如詩境般的華岡，在春意情懷中，傾聽那春風化雨與循循善誘之音。

吳大光教授表示，「沐春詠而歸」展覽旨趣，乃在藉由中國文化古老智慧之傳揚，將心靈感應與自然生態消融為一，化作視覺美感之形式。立體作品「青秧滿田水中天」表現出人類透過肢體動勞，所帶來「心田空間」真實、美善與自信；平面作品「落葉歸根脈脈相連」揭示自然運動的生命無窮循環，不禁令人心生敬畏！另外，系列作品「文化－大恩館」、「50－大雅館」、「周年－大孝館」標記著文大校慶「文化 50 周年」，展現各館樓獨特的建築韻味－清明、典雅、雄偉之美姿。

4 月 17 日舉行開幕茶會，現場模擬秧田場景，讓所有貴賓及觀眾一起親手體驗插秧，共同完成「文化傳道(稻)五十載，華岡之道(稻)創未來」的合作作品。吳大光教授期許藉此展覽，與華岡師生及社會大眾分享這上帝賜予的心靈與自然邂逅之藝術饗宴！



文化—大恩館 油畫 72.5x53cm(20P) 2012 年 吳大光 作

多一分防災準備 增一分生命保障

100 學年度複合式災害防救演練

【文 / 李文瑜】持續推動 100 學年度複合式災害防救演練，繼上學期大倫、大慈及大群館宿舍防災疏散逃生演練後，今年第二期接續於 3 月 14 日晚上 18 時 30 分至 20 時 30 分，分別在大莊館、大雅館宿舍舉行大規模演練，全體教官動員，模擬學校宿舍遭地震複發火災時，學生逃生路線及疏散方式。負責黃莉惠教官強調，今年特別針對大雅館宿舍高樓特性，將大樓逃生緩降梯納入此次演練重要課目，目的就是讓宿舍住宿生熟悉無照明下的疏散路線與逃生要領，熟練各種消防、逃生器材操作使用，增強學生防災應變能力。

魏裕昌學務長及朱漢權總教官 14 日晚間均親自到場，為負責參加演練的師生打氣，魏學務長說，多一分準備，就增加一分生命保障，教官全體總動員，分設有「演練輔導組」等各個編組，比照外面高規格的演練方式，就是要給學生最安全的住宿環境，期間學生們也相當配合，謝謝大家。

黃莉惠教官表示，本校依據「校園災害管理計畫」每學年均會推動複合式災害演練，100 學年度上學期宿舍防災演練係針對宿舍新生實施，而這學期則以舊生為主，其演練概分兩個階段，其中第一階是宿舍人員疏散逃生訓練，迅速將學生紓導至疏散區；緊接著是進行第二階段，特別請台北市消防局人員對大家介紹高樓逃生緩降梯使用要領，之後將參演學生分組到「消防器材講解與實作」、「地震情境體驗」、「火場煙霧體驗」等站授課，每一關卡都有生動實用的內容，對宿舍學生尤顯重要，未來將持續針對各館樓實施相關的模擬演練，保護師生安全。



戲劇系暑假免費微電影工作坊 邀請知名導演實現你的導演夢

【記者 張育瑄】風靡於兩岸電影新趨勢的微電影風潮，無需大成本製作，卻可一圓導演新秀夢，今年由戲劇系所舉辦的「微電影創作比賽工作坊」，與文化創意產業計畫相互配合，內容將含三次的課程講習、及邀請業界人士給予指導，並在課程的最後一堂課，舉辦「學員微電影成果發表會」。

戲劇系黃維馨老師說，「這次工作坊的成立，目的是為了讓有興趣的同學，可以有機會來學習劇本的撰寫，及獲得技巧上的指導，並且能從業界的角度來了解微電影的未來及投入的可能性」。

微電影目前於大陸可說是最火紅的一股趨勢，當紅人氣偶像明星羅志祥與楊丞琳，今年四月運用微電影的形式，以澳洲為場景拍攝《再一次心跳》，來宣傳擁有燦爛陽光、海色美景的澳洲，在網路上熱播著，微電影

不僅為時下最流行的風潮，更可見明星、藝人瘋電影，這種藉由網路下載播放三十秒到三十分鐘不拘的影片，不用大成本製作，只需透過簡單的攝影鏡頭，可一圓導演夢。今年工作坊，特別邀請到〈翻滾吧！男孩〉林育賢導演，及以短片「家好月圓」頻頻受國際影展肯定的周旭導演，來與同學分享本身的經驗，本次的工作坊全程免費，研習結束後將給予證書證明，並有機會獲得圖書禮卷及參加「2012 華岡藝術展演劇」演出。

微電影創作比賽工作坊上課日期，於今年 6 月中旬後開課，10 月放映，報名資格以校內學生、教職員為主，招收名額 50 名為限，報名時間至 5 月 18 日，報名方式可上網於 <https://sites.google.com/site/pccucate/bao-ming-xi-tong> 至戲劇系辦公室洽詢，或洽聯絡人葉雨涵，0988877702。

2012 中國文化大學 暑假英語遊學探索開始報名了!
名校遊學·第一品牌·大學級基金會主辦·家長安心
口碑第一·活動豐富多樣化·全程照料

具有 22 年遊學經驗並享譽遊學第一品牌的中國文化大學，今年暑假再度推出美西、美東(哥倫比亞大學 & 萊莉亞音樂名校)、佛羅里達、夏威夷、英國劍橋等海外語文研習行程，能提供團員高品質保障的服務，並且是全台唯一正規大學外語教育之海外語文研習團，深受老師、家長推崇。歸國學人帶你認識當地的學制，為日後留學暖身。文化大學帶您前進海外深度遊學，讓您體驗到優良的教學品質，上課教材全由專家製作，以不同的主題讓您認識其文化、風俗、制度、禮儀、俚語，專業的師資採用活潑的方式，使您在完全英文的環境中，自然而然聽力大幅進步，日常慣用語及發音也會越來越接近正統英文。

大專院校研習營
美西柏克萊英語研習營
紐約哥倫比亞經典名校美語研習團
紐約萊莉亞音樂名校 ELS 研習團
歡樂佛羅里達英語遊學 + 迪士尼 FUN 鬆行
暑假人間天堂夏威夷遊學團
英國劍橋遊學 + 巴黎浪漫花都 4 日遊

說明會地點：
* 校本部：每週二 / 四 / 五 12:00 ~ 16:00 pm 大忠會館 忠 101
* 城區部：每週六：11:00 ~ 19:00 pm B303
文大學生於 4 月 30 日前報名享有優惠折扣價，還有豐富的贈品，數量有限送完為止。

預約講座電話：(02) 2700-5858 遊學組分機 8581 ~ 8585。
網址：<http://studyabroad.sce.pccu.edu.tw/> 電子郵件：cylee@sce.pccu.edu.tw

CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS 第 575 期 中華民國 101 年 4 月 23 日

發行人/張鏡湖 社長/吳萬益 顧問/陳虎生、施登山、郭瓊俐 華夏導報網址/<http://epaper.pccu.edu.tw> 電郵/editor@staff.pccu.edu.tw
主編/李文瑜 攝影/戴見安 美編/華岡印刷廠 地址/台北市陽明山華岡路 55 號 電話/(02) 28610511 轉 13602

文大與安徽大學正式簽訂學術交流與合作協議書

張董事長樂見兩岸文教交流持續擴大 締結姐妹校帶動兩岸高校發展



張董事長、吳校長與程權校長締約後合影

【文 / 李文瑜】文大於今年 1 月 11 日正式與安徽大學簽訂姐妹校關係，今年適逢文大五十年校慶，安徽大學校長程權於 4 月 20 日首度親臨文大，國際暨兩岸事務處兩岸組盛大歡迎，在文大張鏡湖董事長、吳萬益校長見證下，進行姐妹校換約典禮。安徽大學程權校長說，中國文化大學名符其實是一所具有中國文化底蘊的大學，建築物典雅具特色，兼融現代與傳統，印象深刻，未來將鼓勵兩岸學生多多交流，也希望文大的教授們可以前

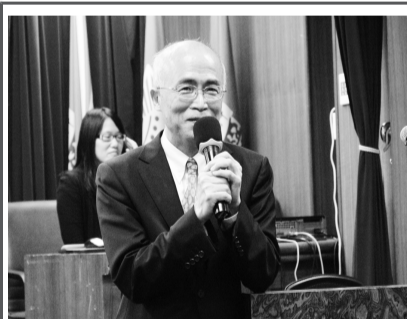
往安徽大學擔任客座教授，雙方交流互動，建立良好典範。張董事長說，安徽省的黃山被世人稱為天下第一奇山，1990 年被聯合國教科文組織列入世界遺產，今年有機會與安徽大學建立姐妹校，透過更緊密的交流合作，有助開拓文大師生視野。安徽大學程權校長說，中國文化大學名符其實是一所具有中國文化底蘊的大學，建築物典雅具特色，兼融現代與傳統，印象深刻，未來將鼓勵兩岸學生多多交流，也希望文大的教授們可以前



張董事長、吳校長與安徽大學一行貴賓合影

關係以來，累積至今已 50 所與大陸高校簽訂學術交流與合作協議書的關係，安徽大學是目前本校第 48 所簽訂姐妹的大學，於今年 1 月 27 日完成簽訂，4 月 20 日適逢程權校長親臨文大參觀，特別舉辦盛大的締約典禮。簽訂姐妹校關係後，將有助積極促進雙方在教學與科學領域的學術交流與合作，未來學術交流與合作範圍包含雙方師生互訪或交換學生、共同舉行學術、教學研討會及實施合作計畫、交換學術資料、教材和出版品。

程權校長表示，安徽大學建校八四年屬重點綜合性大學，學校辦學條件一流，已成為安徽省高層次人才培育與區域創新體系的重要力量。目前安徽大學有四個校區和一個大學科技園，設有 26 個院、系、部，77 個本科專業，全日制在校生人數約二萬六千人，研究生 5,352 人，本、專科生 21,338 人，為地方經濟社會發展提供各方面的服務，已成為研究與解決安徽經濟建設、社會發展重大問題的主要基地，也是外交部選拔錄用公務員定點高校。



黃安捷總裁(上圖)應教務長兼財金系主任施光訓(下圖)之邀，特別為財金系學生專題演講。

【文 / 李文瑜】很少選擇校園演講，智邦科技黃安捷總裁今年應教務長兼財金系主任施光訓教授之邀，特別為財金系學生專題演講。施光訓教務長說，黃安捷總裁是慈濟人，交遊甚廣，透過專題演講，讓學生能清楚掌握未來，把握學習的黃金時刻。黃安捷總裁也提到，自己在校園的講課只有當時應一位董事長邀請前往交通大學演講，講題就是談佛理心，但學生最想聽的偏向職場未來，展現十足的青春實力，因此，今天雖是談心靈，也是希望學生能夠多多提出意見，自己一定會將經驗分享給大家。

網路老頑童黃安捷總裁 談心靈平衡與創意 應施光訓教務長之邀蒞臨文大 分享職場的快樂元素



黃安捷總裁說，「其實，人生裡快樂才是真的，每一個工作、每一種想法、每一個朋友親人或者是每一件事，若都能想到以快樂為出發點，找到可以讓自己快樂的理由，就可以悠遊其中，也樂在其中」。黃安捷總裁建議學生，千萬不要一開始就給自己壓力，一定要進大公司，一定要怎樣怎樣，才是自我目標，應該要先想好，哪一類型的工作是自己喜歡的，哪一類型的工作不但不可以自己掌握，還能在工作裡找到快樂，唯有忠實於內在心靈，才會有正面快樂的平衡人生。

曾被譽為網路老頑童的黃安捷總裁，是國內相當知名的網路科技大老，具備濃厚創業家性格的黃安捷，對於工作目標，總是喜歡創新，重視人才的運用，喜歡透過不同人員的組合，為新品牌注入不同的思考方式。



在商學院張琦雅老師(右六)積極推動下文大正式與華碩簽訂產學合作。吳校長、華碩集團副董事長曾鏞聲與來賓、師生合影。

文大與華碩正式簽訂產學合作 邁向教學卓越的重要里程碑

【文 / 李文瑜】文大與華碩產學合作正式邁大步，今年在商學院張琦雅老師積極推動下，由商學院擔任領頭羊角色，正式與華碩簽訂產學合作，未來學生可在學校安排下，前往華碩集團實習與工讀，為職場鋪路。吳萬益校長說，相當高興能夠跟華碩集團簽訂雙方產學合作案，目前學校正積極推動校園卓越，除提升教師教育品質外，產學合作也是重要一環，此一產學合作，見證教育體系與企業集團合作的無限可能。

吳校長說，林聰明政務次長是自己碩士論文的指導老師，記得當時老師很嚴格，對指導論文通過標準更高，現今再回想起來，才知道老師的用心良苦，今年很高興林政次可以蒞臨文大演講，並見證文大與華碩的產學合作。吳校長強調，文大正積極推動校園卓越，內涵在於提升教師的精湛，特別是教材方面以及對學生的輔導還有適當的幫助，這一年多來我們做了很多的調整，在對於學生跟老師的教學意見調查，從去年的 84 分，到今年的 91 分，顯見文大在此一步伐上提升很多，此外，針對學生提



吳萬益校長(右)、林聰明政務次長(中)與華碩集團副董事長曾鏞聲合影。

供優質教材上希望有更具體的落實，因此，今年能夠有機會跟華碩來簽約，提升校園學習能量，也讓學生可在課程之外，輔以實習的課程，更能進入像華碩這樣全球有名的公司來學習、體驗。吳校長說，相信這樣的體驗，有助於提前讓

學生提早感受職場環境、了解職場狀況的幫助，經過多次反覆實習的體驗，對學生學習會有更好的效果。

華碩集團副董事長曾鏞聲說，過去有不少的學校希望能夠與我們有產學合作的機會，甚至要做到一個好的產學合作，是需要多方面考量，今年受到林次長的感召，加上校長的支持，但最重要的是商學院張琦雅老師積極推動，使今年產學合作相當成功，目前華碩錄用很多的畢業生，包括台大商研所、政大企管所，我們發現其實教學上的東西與實際上有很大的不同，所以我們希望透過這一次產學合作，讓大家懂得一些技巧，可以更加深你的學術基礎。

商學院院長任立中院長說，今年合作除商學院外，還特別邀請三個學院一起推動產學合作，希望藉由華碩在品牌創造過程中，給予同學指導，也希望同學能夠好好把握這次的機會，感恩學校老師們付出這麼多心血提供機會，同學們只要能把握住機會，開創自己的未來，機會就在手中。

國內唯一大學擁有 Topcon IP-S2 Lite 街景車載移動測繪系統

數位地球中心與自強工程顧問公司產學合作 提供 3D 立體測量實習



(左圖) 吳校長與賴董事長為街景車揭幕 (右圖) 全體師生與街景車合影。



【文 / 李文瑜】台灣第一所擁有「Topcon IP-S2 Lite 街景車載移動測繪系統」，18 日由本校數位地球中心與自強工程顧問公司正式完成建立產學合作機制，提供 3D 立體科技測量實習。吳萬益校長、環設學院楊重信院長及數位地球中心郭瓊瑩主任完成簽定產學合作備忘錄後，也特別為街景車揭幕，華岡師生將在國內成為擁有第一所街景車的實習的大學校。數位地球中心、景觀系郭瓊瑩主任說，「Topcon IP-S2 Lite 街景車載移動測繪系統」，正式與自強工程顧問有限公司建立產學合作機制進行本校師生專業實習、培訓及專題研究與應用方案，有利促進本校跨領域研究與應用特色。郭主任說，數位地球研究中心，今年非常高

興這一次能夠跟自強測量公司合作，大家看到這一部車是由自強測量公司提供的，與自強公司產學合作，未來，文大斥資購買的街景車預料將比 google 還要精準，因為，該部街景車具有精準的測量，細部到十公分，將來大至國土的規劃到區域計畫都市規劃，小至社區規劃，文大均可運用此一設備。郭主任強調，科技發展的很快，希望數位地球研究中心跟學校的相關院系能夠合作，持續能趕上時代的尖端，很高興有第一波產學合作計畫，也非常感謝有校長和董事長的支持，謝謝。

自強工程顧問有限公司賴澄源董事長說，自強工程顧問有限公司成立於民國 73 年，業務從傳統測量業務逐漸擴展經營領域，採購各種

先進測量儀器，並延攬 3DGIS、雷射掃描、航空測量、水下收尋調查及水深測量等領域專業人才。自行開發各項軟體藉以提升測量成果與提升效率，尤其自行開發無人載具〈近岸水深測量作業載具系統〉更獲得台灣、中國大陸及美國等發明專利。

賴澄源董事長說，透過 TOPCON IP-S2 Lite 設備進行街景資料其特點可利用行動載具取得 360 度全景攝影影像並快速保存現地狀況，結合全球座標定位系統(GPS)賦予每個球型圖像絕對座標、結合慣性導儀(IMU)賦予每個球型圖像 Heading、Tilt、Roll 等參數值，如此，所獲得的資料可以保有地理空間資訊，可以結合地理資訊系統進行資料萃取與應用，如 GIS 資產管理、景觀規劃等。

為紀念本校中文研究所創辦人林尹 景伊文化藝術基金會特設獎學金回饋華岡



【文 / 李佳如】林尹〈字景伊〉教授為中國文化大學中國文學研究所創辦人，為彰顯並紀念林尹教授的學術成就，景伊文化藝術基金會特設高碩獎學金，鼓勵華岡學生，以襪子們敬業樂群，以期未來發揚林尹教授博古通今的典範。景伊文化藝術基金會獎學金僅提供中文系學生申請，每學期遴選獲獎學生。申請資格包含清寒或低收入戶證明、學期操行成績 80 分以上、學期平均成績 70 分以上者，有意申請學生應於公告辦理期間內，將清寒證明及學期操行、成績資料送交中文系辦公室。

林尹(1910-1983)，字景伊，里安城關人。出生於書香世家，幼承家學，16 歲即入北京大學國學系，畢業後先任河北大學教授，講授聲韻學；之後輾轉到金陵女子大學、及北平師範大學中文系教授。

抗戰勝利後，奉命任國民黨滬滬黨務特派員。撰述《中國學術思想大綱》一書，被任命為第一屆國大代表。1955 年後，先後執教臺灣師範大學、政

治大學、東吳大學、中國文化大學、淡江大學、輔仁大學。被推舉為中國文字學會理事長、孔孟學會常務理事、中華文學協會會長，並任《中文大辭典》編纂委員會副主委、臺灣師範大學國文研究所常用國字編纂處主任委員、常用國字標準字體研訂小組顧問、重編國語辭典指導委員會委員、中國百科全書編纂委員等；曾多次參加國際漢學會議，到國際上宣揚孔孟之道。林尹教授擅長文字訓詁，博通經史，兼及諸子，尤明音韻之理。著有《中國聲韻學通論》、《周禮今注今釋》、《訓詁學概要》、《景伊詩鈔》等及論文百餘篇；編有《大學字典》、《兩漢三國文匯》；與人合編《中文大辭典》、《國民辭典》等。林尹教授對於國家、政治、社會、學術、教育上的付出，都是令人景仰的。在變動的年代，也正是有如同林尹先生這樣的有志之士，才能造就一番不一樣的人生，景伊文化藝術基金會也希望透過獎學金的設立，幫助更多華岡學子，兼顧經、史、子、集四部領域，發揚林尹教授關懷社會文化的典範。

創意與創新課程 專家談創意國際化 首場邀請中華大學莊英慎談出國比賽甘苦談

【文 李文瑜】由本校動科系林詠凱老師新開設課程「創意與創新」依「生活創意」、「科技創意」與「文化創意」主軸，連續三週於在大孝館堅毅廳舉行「創意思考與行銷」為題與同學分享創意的意義，莊英慎說，曾經嘗試將巴黎鐵塔、101 大樓、象棋甚至麻將來做為鞋跟素材來表達台灣的特色與文化價值，成功將台灣文化推銷到日內瓦並榮登當地各大媒體的頭版新聞，顯見創意才能站穩國際地位的重要性。通識教育中心林棟雅主任致詞說，莊教授曾經在 2011 年以「百變高跟鞋」在日內瓦發明競賽與阿基米德發明競賽獲得兩面金牌，並在今年的阿基米德發明競賽以「拼圖式茶具組」獲得金牌，成就非凡，同學可以透過莊教授的演說，了解職場未來的趨勢與成功發展的元素。莊教授演講時先以幻燈片說明創意的開發常會受限的心智慣性中而無法突破，並強調創意是針對生活中種種解決方案。他提到兩個創意發想的案例，第一是可替換的高跟鞋發想是發現女性出席不同場合需要頻繁的更換鞋子，當時若能開發出一種可以替換鞋跟的高跟鞋，就可以解決不同場合直接更換鞋跟的作法。不過，當時開發初期碰到最大的問題竟然是沒有模具可以配合，莊教授則嘗試以自製鞋跟的方式來因應，但到底要如何在法語區的日內瓦發明競賽中彰顯台灣特色？莊教授與學生就嘗試以巴黎鐵塔、一〇一大樓、象棋甚至麻將來做為鞋跟素材來表達台灣的特色與文化價值，此作法成功的將台灣文化推銷到日內瓦並榮登當地各大媒體的頭版新聞。2012 年莊英慎教授開始構思一種利用拼圖榫接方式來減少空間的拼圖茶具組，但也碰到模具的難題而無法進行下去，早期第一代是以 ABS 塑膠做



莊英慎老師特別拜訪鄧為丞研發長

模型，第二代才改由陶瓷做為素材進行開發，整合有茶壺、茶杯、茶葉罐、點心罐等組成茶具組，同時利用書畫與文字來營造東方色彩，這項作品在歐洲非常受到矚目，且已有許多代理商表示願意代理歐洲市場。莊英慎教授與文大師生分享她參與國際發明競賽的甘苦談，他說，出國參賽最重要的觀念是「出了國門，沒有自己」，亦即代表國家出賽要無私奉獻，發光發熱。談到出國經常要攜帶許多展品，再加上賽事可能長達十天，每每都會有氣力放盡的感覺，但能夠為國家爭取榮耀總是覺得特別欣慰。莊教授在會後並蒞臨研發處拜訪鄧為丞研發長，分享中華大學創意與創新中心運作現況，提到中華大學各學系均需開設創意相關課程，學生修畢 15 個學分後即可取得「創意學程」的證明書。該校並針對創意競賽有一套選拔、鼓勵參賽的制度，該中心成立兩年半已有相當出色的成績，並吸引中國的大學教師前往參與研習，彰顯該校在創意教學的卓越表現。林詠凱老師說，未來創意與創新講座連續還有兩場，分別是 4 月 19 日由中興大學大陸大榮教授進行「技術創新策略管理」、4 月 26 日由達內走音團隊進行「小資創業向前衝之遇上烏克蘭麗麗」演講，地點均在堅毅廳，誠摯希望本校師生蒞臨，共同體驗台灣創意的軟實力與硬道理。

學生諮商中心【心理診所】

專欄作者：紀妮玢 輔導老師

交朋友，做自己，好自在？



輔導老師您好：

在朋友圈中，我常常害怕說出真心話會破壞朋友之間的關係，所以盡量迎合別人的想法，表現出大家喜歡的樣子。有時候覺得忍得很辛苦，也覺得自己好虛偽，一點都不自在。好討厭這樣戴著面具的自己喔，我應該要怎麼做才能快樂又自在與朋友相處呢？

By 戴面具的小敏

親愛的小敏你好：

老師可以感受到你很不重視朋友之間的相處關係，並嘗試著在不傷害友誼的情況下，壓抑自己真正想對朋友說的話，或是偽裝自己。在人際關係中，似乎很難確切明白是否真的受人歡迎，因為朋友的關係不易捉摸，深怕一個錯誤的舉動就會毀了努力經營下的友誼。但是在你就努力經營人際關係時，是否有時會忽略經營「自己和自己」的關係呢？你可以試著從以下的面向中，思考一下目前的狀況：

- 1. 自信心：**是否在團體中覺得自己不如人？講出來的話不受重視呢？在自信心較低的情況下，我們很容易依賴他人的反應或看法而取決於自我的價值，因而漸漸失去自我。
- 2. 害怕衝突：**與人相處當衝突產生時，你背後的擔憂是什麼？過去有類似的經驗嗎？人際關係中難免有時會意見不合，但是你能允許衝突的出現並嘗試解決嗎？
- 3. 自我覺察：**小敏如何看待自己表面與內心的不一致呢？與朋友意見不合時，會如何歸因困擾產生的原因呢？是什麼阻擋你表現真實的自我？有時候眼睛看到的都是別人的行為，如果能反思自己在人際關係中的付出或分享的能力，或許能更了解自己在人際關係中的型態。

藉由以上三點，可以將眼光從別人身上轉回到自身；當自信心不足時，可能會覺得在團體中的一言一行都會受到檢視、檢核對與錯，如此一來可能更害怕會出錯，使別人生氣。在乎別人情緒反應的同時，是否能了解壓抑的自我呢？能更真實的接觸自我感受與照顧自己時，老師建議可從以下各點嘗試解決你的現況：

- 1. 尊重與接納的態度：**若要指正別人的缺失或涉及隱私，不宜直接說出，以免侵犯別人，傷及對方自尊。或許你可以嘗試這樣說：「我覺得你的想法很好，但如果可以再多一點……我覺得不錯！」用間接不攻擊對方的方法表達出自己的想法，也能達到雙贏的結果。
 - 2. 找出成功經驗：**過去的經驗中，是否有成功處理衝突的作法。對於衝突來臨時的情緒、認知、行為越有掌握時，將有助於提升因應的準備度。
 - 3. 透過對方角度思考事情：**你可以嘗試角色扮演，感受一下如果你是對方，聽到對方時可能會有的感覺與想法；當你能設身處地思考對方聽到回應後的感受，適時調整語氣與說法，將能幫助你有效與朋友溝通，一同達成目標。
- 人際關係對每個人來說，是一輩子不斷學習的重要學問。當你在人群相處過程中若有任何困擾，想與老師更進一步談談時，歡迎來到學生諮商中心唷！！加油！！

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：直接前往大考館 2 樓 學生諮商中心 安排會談時間 E-mail 預約：cutak.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)