

精彩講座

利眾公關集團董事長嚴曉翠 公關不僅只是辦活動 須站在CEO高度看問題



【文／江政融】在業界被譽為「公關界危機女王」的嚴曉翠，於5月5日下午一時至三時，蒞臨本校為同學們分享了「傳播工作者的樣貌與生涯—從公關工作者談起」專題演講。生動有趣的真實公關案例分享，不僅一度引起哄堂大笑，更讓參與講座的同學認識到公關產業究竟在做什麼，以及身為公關人必須具備的基本技能。

利眾公關集團董事長嚴曉翠指出，許多人誤解公關就是「新聞稿、記者會、辦活動」，其實公關是個具有管理職能的工作，公關關係人員需要了解一個企業組織從生產管理、行銷管理、人資管理、財務管理、資訊管理

等各種面向，並且協助組織的CEO進行計畫、組織、領導、協調與掌控的工作。因此，公關人員必須擁有溝通能力、企劃能力、以及策略性的思維。

在談到公關與行銷的關係時，嚴曉翠特別提醒大家誤將行銷與公關畫上等號，更別將公關歸類到行銷之下。她認為現今的公關已經遠遠超脫了行銷的局限，目前看來反而行銷只是公關的其中一塊而已，而且現今談到行銷與公關，都是在說客訴處理、危機處理、環境應對等。總而言之，公關能為行銷做的已經不再只是幫襯，而是為行銷創造一個有利的環境。

嚴曉翠進一步解釋，從事公關

最重要的是盤點組織的利益關係人的關係狀態，並且評估大環境氛圍。至於從事公關的企劃時，首先要找出目標對象，然後分析目標對象關切的價值，再找出可打動目標的訊息結構，選擇目標對象接收訊息的管道，最後才能找出最適當的溝通途徑。

同時為公關基金會董事的嚴曉翠，目前也擔任政治大學廣告系兼任助理教授，對於未來想要從事公關的同學建議，應該要在學校廣泛的學習，除了學新聞傳播領域知識外，企管學、經濟學、政治學、公共行政等社會科學，都是應該要涉獵的範疇。她以自身學習經驗為例，在大學時期她就開始蒐集各個學門領域的「大師名單」，尋找自己的role model，想盡辦法去修課，甚至是聽演講，目的就是要爭取「被大師認識」的機會，企管系出身，後來進入政大傳播學院EMBA班攻讀碩士時，她打趣的說，當時修課的順序不是課程興趣等，而是院內老師的退休順序，她爭取著大師退休前修課，以免錯失機會。

嚴曉翠學術與實務經驗兼備，著有《這些事，去問嚴曉翠：薪水不用贏在起點，要年年漲到頂點的祕訣》一書，給予職場新鮮人許多建議。「不要因為路上有臭石頭，就不敢往前走。」嚴曉翠鼓勵同學，公關是一項很複雜的領域，學習涉獵要廣泛，即使修不到的課，就爭取旁聽的機會，她認為：「有念、就有力。」沒有甚麼修不到的課，做不了的事情，遇到挫折時，更要冷靜思考，用更積極正面的態度去面對，困難自然可以迎刃而解。嚴曉翠積極正面的態度，甚至展現現在對於自己未知的告別式規劃上，演講中她很自然地講述著，基於危機管理原則，人不知何時會結束生命，所以她每年會更新自己認為未來告別式上要播出的音樂，以及最重要的「大頭照」更新。引起在場聽眾哄堂大笑與嘖嘖稱奇，但這些想法與作為，正好印證了她從事三十年以上公關工作後，對於危機處理、形象管理、以及自身價值觀的展現。

多益550分 海外學習鍍金開拓新視野 商學院實習計劃 有機會前往亞洲新興市場企業海外實習



【文／方怡婷】本校全球商務學位學程郭國誠主任與國際貿易學系黃月霞老師聯手推動經濟部國貿局「104學年度鼓勵國內大專院校選送學生赴新興市場國外企業或機構實習」，凡是國貿系、國企系及全球商務等相關科系的學生，近兩年內多益成績達到550分以上者，即可申請本計畫，本計畫預計於暑假至越南多間企業進行職場實習，參與本計畫之同學，不僅開拓國際新事業，回台後還可增加實習機會。「104學年度鼓勵國內大專院校選送學生赴新興市場國外企業或機構實習」計畫目的為縮短學生學用落差，並加強產學合作來達到學以致用，除此之外，也期望培養具備實務背景的貿易、行銷與企業經營管理人才。

須具備多益兩年內多益成績550分或其他相當於該程度之成績，例如：全民英檢中級、托福總分20分、劍橋大學國際商務英語能力測驗BULATS之ALTE Level 2以及雅思國際英語測驗IELTS 4等成績證明，若甄選實習學生為輔修或雙主修者，則須具有校內核定國際貿易專業必修課程學分至少20學分以上才可申請。

本計畫甄選實習學生前往越南鴻儒企業、振大纖維、味丹國際以及今立塑膠工業等多間企業，領域涵蓋紡織業、食品科技業及鞋材/EVA業，實習學生需於企業實習35天以上，實習工作約略分為協助產品推廣專案/市場行銷策劃之助理工作、協助廠區國貿業務之助理工作、協助海外進出口船務之助理工作、協助生產管理作業之助理工作等四種，實際工作內容仍須依照企業現況處理為準。



第659期
中華民國104年5月18日 CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS

發行人／張鏡湖 社長／李天任 顧問／陳虎生、施登山、李斌 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

郝龍斌拜訪文大 贈《日安，台北》予張董事長 張董事長與郝市長相見歡 互談對教育的未來規劃與期許



【文／李文瑜】現任中國國民黨副主席郝龍斌應本校環設學院林建院院長之邀，於4月29日蒞臨本校為環設學院師生分享蛻變台北之議題。演講前先行拜訪本校張鏡湖董事長，並將「日安，台北」一書簽名贈送董事長。曾擔任台北市長、郝龍斌副主席提到，「文化大學相當重視提升學術管道，遴聘許多知名教授到校授課，林建院院長曾擔任北市副市長，現在轉任文大環設學院院長，知名教授學識豐厚，經歷則更值得與學生分享。」郝龍斌副主席與張董事長相見歡，雙方提到對未來教育政策的期待與蛻變之可能性，正如台北在郝市長的規劃下，蛻變成美麗台北一般，教育是未來極為重要課題，值得政府更加重視。郝龍斌副主席致詞時提到，自

己曾經擔任環保署長，比別人更注重新環境議題，在擔任署長時，努力消除淡水河的汙染，打造清水平台，建立汗水下水道，以清理淡水河，重造淡水之美為任職重要課題，成功改造淡水河，與警政合作，全面推動淡水河治安，讓淡水河成為親民的好地方。台北花博則送給台北市市民最驕傲的一束鮮花，推動台北站上國際舞台。郝龍斌副主席說，打造花卉之都，舉辦全世界花博會獲得國際認可，更以此為基礎，推動道路綠化、公園美化、城市公園化，將花草樹木的美延伸城市的各個角落，讓台北更美，台北人更驕傲，一改當年一首「台北不是我的家」之觀感，讓台北市市民高唱「台北是我的家」，是記憶裡最美好的家鄉。



推動UBike，一開始不被看好。郝龍斌副主席說，當年推動UBike時，開拓租賃點，卻遇到地方的反對，加上民眾使用意願不高，不過，台北政府從沒因此放棄，透過宣傳與騎車前30分鐘免費，帶動全新潮流。



【文／李文瑜】2015年全球校友年會，今年由上海校友會籌劃辦理將於104年6月25日至29日，在上海熱鬧登場，歡迎華岡人報名參與，今年於年會後特別於6月30日至7月2日舉辦南京三日遊，除飽覽南京風光，將同時造訪姊妹校南京大學為母校創辦人張其昀先生成立之紀念館，校友總會在此誠摯邀請全球華岡人一同共襄盛舉，即日起至5月15日接受報名。中國文化大學自1962年創辦至今，畢業生至今已逾二十四萬名，分布在世界各地。文大校友在社會各領域、各行業均有傑出的表現，全體校友與有榮焉，中國文化大學校友總會自2010年開始，每年舉辦全球校友年會，至今已邁入第六年。每年都有許多來自全球各地的校友，齊聚一堂，敘舊聯誼！今年的年會活動安排，包括浙江名勝三日遊，緊接著於6月28日，於上海虹橋賓館舉行全球校友年會，與來自全球的華岡人齊聚一堂，相互交流。年會結束後，校友們可以選擇賦歸，或是繼續參加6月30日至7月2日的南京三日遊，飽覽南京風光，同時造訪姊妹校南京大學為母校創辦人張其昀先生成立之紀念館。在此誠摯邀請全球華岡人一同共襄盛舉，您的參與將為這一年一度的盛會更添風采2015中國文化大學全球校友年會，與您在上海，相聚！即日起至5月15日接受報名，詳細行程說明及線上報名，請洽年會活動網站：<http://goo.gl/miK9Ua>



2015暑期大陸參訪交流團活動

| | |
|--|--|
| 01. 蘭州班 蘭州大學 金城講堂-2015年蘭州大學暑期班 2015年6月27日至7月18日，共計22天，於甘肅蘭州、敦煌、莫高窟等地。 | 03. 福建團 福建農林大學 2015年閩台師生夏令營 2015年7月12日至7月18日，共計7天，於福州各地。 |
| 02. 山東交通團 山東交通大學 2015年暑期交通夏令營 2015年7月13日至7月24日，共計12天，於山東省青島。 | 04. 三峽團 三峽大學 2015年暑期學生魅力三峽夏令營 2015年7月12日至7月18日，共計7天，於湖北宜昌、三峽等地。 |
| 05. 合肥團 合肥工業大學 第九屆大學生文化研習營 2015年7月11日至7月20日，共計10天，於安徽合肥。 | 06. 山西團 太原理工大學 人文山西晉商晉美-山西文化體驗之旅 2015年7月19日至7月29日，共計11天，於山西太原。 |
| 07. 北京創業論壇團 北京科技大學 海峽兩岸青年創業論壇 2015年7月5日至7月12日，共計8日，於北京、故宮、長城等地。 | 08. 東北團 東北師範大學 2015年暑期大學生夏令營 2015年7月19日至7月28日，共計10天，於吉林省長春等地。 |
| 09. 山東文化團 山東中華文化學院 尋根之旅研習營 2015年7月1日至7月7日，共計7天，於山東濟南、曲阜、濰莊等地。 | 10. 吉林團 吉林大學 第一屆北滿區暑期研習營 2015年7月14日至21日，共計8天，於吉林、長白山等地。 |

報名期限 自即日起至5月15日止。
活動網頁 <http://www.pccu.edu.tw/post/content.asp?NUM=20154291904607>
* 35歲以下本校大學部學生、碩博士研究生均可報名參加(需持有台胞證)。
邀請單位 蘭州大學、山東中華文化學院、北京科技大學、合肥工業大學、三峽大學、福建農林大學、山東交通大學、吉林大學、太原理工大學、東北師範大學。(依活動舉辦時間排列)
承辦單位 中國文化大學推廣教育部大陸合作處、華岡興業基金會。
活動洽詢 大陸合作處交流合作中心 林雅婷
電話/ 02-28610511分機18802 / 0976-013611 / 0972-923101
E-mail/ yatlin@ce.pccu.edu.tw
校本部菲華樓202室

文化大學首度由社會科學學院主辦
十二個學院共同協辦

「中國大陸的人口發展與未來趨勢」

主講人：**世界知名人口學家 彭希哲教授**
復旦大學公共管理與公共政策
研究國家創新中心主任

時間：**2015年4月30日上午十點**
地點：**曉峰館十樓音樂廳**

主辦單位：社會科學學院
協辦單位：文學院、外國語文學院、法律系、商學院、管理學院、國際學院、教育學院、資訊管理學院、社會學院、社會工作學院、統計系、統計研究所、統計中心、統計學研究所、統計學研究中心、統計學與數據科學研究中心
協理單位：復旦大學公共管理與公共政策研究所、復旦大學國際化教育中心、復旦大學國際化教育中心、復旦大學國際化教育中心

社科學院跨 12 學院共同舉辦大師講座

邀請上海復旦大學知名人口學家彭希哲教授蒞校演講



【文／李文瑜】中國大陸的老年化問題已成為世界人口學家及經濟學家討論的話題，面對中國大陸總體經濟逐年下降，中國文化大學社會科學學院院長邵宗海院長 4 月 30 日邀請上海復旦大學知名人口學家彭希哲教授蒞臨本校演講，並以「中國大陸的人口發展與未來趨勢」預測中國大陸的未來人口趨勢。邵宗海院長強調，「鼓勵全校學生都有機會聆聽大師最新觀念，增強知識實力，首度跨院合作推出專題講座，這一場演講即是與全校 12 學院共同承辦。」

邵宗海院長強調，「上海復旦大學知名人口學家彭希哲教授是大陸相當知名的學者，他多次前往上海復旦大學參訪時，熟知彭

教授對大陸人口學觀念相當厲害，對每一個研究大陸觀念的師生而言，這一場演講就是大師級的精彩講座。」

彭希哲表示，很高興來台灣的第一場演講，就是在文大談人口趨勢課題，中國大陸改革開放以來的經濟成長與台幣、港資息息相關，大陸若無改革開放，當時代龐大的勞動力就會成為大陸的社會負擔。改革開放後隨著台灣及香港資本的挹助，加上中國大陸龐大的勞務帶動中國的經濟發展。

彭希哲提到，台灣及香港的資本解決大陸就業問題，更是帶動

大陸經濟發展的開端。印度雖也是金磚四國之一，但印度缺乏中國大陸的發展機會在於年輕勞動力少，且勞動力資本較高，因此難以複製大陸的成功經驗。不過經濟的成功，也代表此一課題更需開始重視「老年人口」問題。

由於中國大陸是城市為主導的社會模式，中國大陸正在成為一個老齡化的社會，且有加速的趨勢。獨生子女是中國大陸的主體社會。中國大陸與人口有關的風險正在累積。彭希哲教授以上海為例，上海目前有 40% 是「一個人」組成的家庭，這對中國大陸的家庭觀造成很大的衝擊。從勞動力問題來看，中國未來人口取決現在年輕人的生育率，生育率越低，代表未來中國的勞動力急遽減少將逐漸下降。

彭希哲教授說，根據統計，中國勞動力下降的趨勢和日本相近，中國未來將面臨巨大的養老問題，日本經濟的問題是因為老年化，若中國大陸走向日本的後

路將非常危險。未來如果中國大陸人口有鬆綁的現象，也可能因經濟及社會結構加上高房價問題，造成中國年輕人生育的意願。因此，為提高大陸年輕人生育意願，大陸的政策就需加強在家庭政策與醫療補助部份，全方位管道齊下，解決年輕人的生育率日趨下降的嚴重課題。

彭希哲教授說，2030 年中國的人口優勢將消失，未來年輕人壓力將相當巨大，唯有延長工作年限，才能解決社會的問題，老年人口需要的是醫療保健問題，這是中國大陸當局必須重視的問題。

彭希哲教授說，中國大陸政府積極鼓勵年輕人「創業」，以鼓勵「創業」代替「就業」，一方面提升中國大陸產業的轉型，另一方面更可以藉此降低年輕人對於收入的不滿。而在人口問題上台灣比大陸提早了 10-15 年，但是大陸生育意願面臨的困境將會比台灣更明顯，更快。



2015 美國暑期實習 Work & Travel 來囉

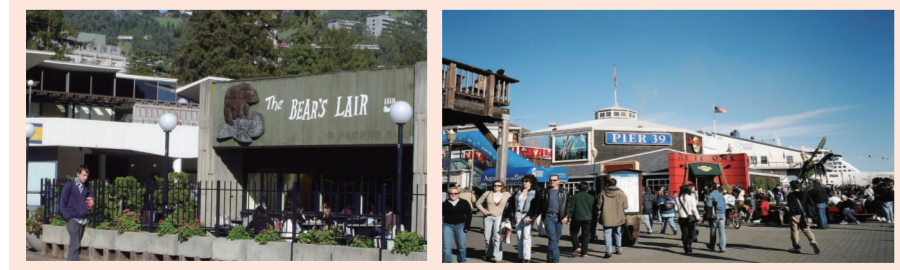
把握報名機會 歡迎來電預約！

【文／林怡馨】想與來自世界各地的人一起實習，快速成為國際人嗎？邊累積工作經驗、邊賺取旅費，還有一個月可在美國到處玩的機會來囉！文大推廣部推出「2015 美國暑期實習 Work & Travel」，歡迎英文程度中上，積極負責、虛心受教、獨立包容，並取得父母同意之 18 至 29 歲的在校學生及應屆畢業生踴躍參與，體驗與眾不同的海外實習人生。

2015 海外實習期間為 2015 年 6 月至 9 月，地點在全美各洲之主題樂園、度假村或旅館、餐廳或賣場等地。工作內容大致為餐廳內外場人員、廚房助手、收銀員、售票員、銷售人員、房務人員等。

每周三下午五點或每周六下午兩點於文化大學大夏館舉辦海外實習說明會，歡迎有興趣的同學來電預約。預約電話為(02) 27005858(02) 27005858 轉 8585 李小姐，或洽文大推廣部海外遊學中心網頁 http://studyabroad.sce.pccu.edu.tw/

名額有限，邀請您一同與來自世界各地的人一起實習，快速成為國際人，邊累積工作經驗、邊賺取旅費，還有一個月能在美國到處玩！



積極「保水與保樹」 響應節約用水 全校一起動起來

落實與推展



【文／李文瑜】響應學校節約用水政策，大氣科學系助理教授林得恩 4 月 30 日於大義館向學生加強宣導與呼籲，並就水資源的管理與運用，透過專業的診斷與分析研究，加以說明。同學們討論熱烈、反應相當正面，收穫良多。

林得恩老師擁有 30 年豐富的「人工增雨」實務經驗，以及天氣監測與預報作業心得；尤其在旱象期間，經濟部水利署常邀請老師前往提供諮詢、參與討論。

林得恩老師表示，今年的旱象非一時所造成，除人為因素干擾外，氣候訊號表現異常仍為主因。長時期的平均降水不足、降水時空分佈不均、大尺度的海溫異常、下沉氣流籠罩以及環境水汽欠缺等因素，都是造成此次破 68 年氣象站乾旱觀測記錄的可能肇因之一。

現階段，除配合政府限水政策外，林得恩老師更提出：「保水與保樹」的落實與推展，讓台灣的大喬木綠覆率超過 80%，善用每一吋陽光，保住每一份水氣，增加固碳降溫、調節區域氣候、舒緩嚴峻旱象，重新建構適宜動物圖存、友善居住的棲地環境。

《文大校訊》為您掌握校園動態。歡迎前往曉峰紀念館資訊中心八樓、圖書館櫃檯或大雅館、大慈館櫃檯索取。

學海飛颺 視野看更廣

10 名學生分享留學日記 一圓海外留學夢

教育部「學海飛颺」，獎助大學校院優秀學生赴國外研修。今年本校學生有多位到世界各地研修，透過此一計劃，學生圓夢，並增強語文實力，體驗世界文化之美，本刊即將陸續紀錄學生的留學記，透過經驗分享，傳承留學之鑰，讓更多的學生有機會一圓留學精彩夢。

決定出發了 我在俄羅斯擔任交換生的日子

102 年度第 2 學期~103 學年度第 1 學期
中國文化大學 俄文系 三年級 徐上濃
研習學校 俄羅斯 國立莫斯科大學

對於從小就對語言產生極大興趣又討厭數學，終於在父親的決定下，考進文化俄文系。大一剛開始時，對於俄文是從零開始的我，完全對俄文沒有任何感覺的我，跟隨著老師的腳步，慢慢的開始了解俄文、俄羅斯這個國家，甚至是喜歡上俄羅斯，而大一下學期，開始像發狂似的讀俄文。決定大三要在俄羅斯當一年的交換生，在大二的苦讀下，覺得自己準備好，於是出發了。

國立莫斯科羅曼諾夫大學 Московский Государственный Университет имени М.В.Ломаносова，又稱莫斯科大學 MSU，簡稱莫大 МГУ。國立莫斯科大學為 1755 年所建立的學校，也是俄羅斯歷史最悠久以及最大的大學。不但如此，他還是全世界最大以及著名的高等學府之一。

國立莫斯科羅曼諾夫大學規劃的課程有聽力 аудирование 寫作 письмо 生活會話 развитие речи 文法 грамматика 語音學 фонетика 翻譯 (中俄) перевод 商用俄語 деловой русский，分上下兩學期。上學期的聽力課是聽一些一般生活上會用到的，下學期則是聽新聞以及準備檢定。每一堂寫作課上課都會寫一篇文章，回家功課也是作文或是論文，上學期是學習如何寫出好作文以及正確的句子，下學期則是學習如何寫各式各樣的信。語音學教我如何正確發音，發音不好俄國人聽不懂或是他們不願跟你說話，翻譯課讓我知道如何翻譯可以讓句子變得漂亮又易懂，而商用俄語則是了解固定片語以及用法。大體上，這些課程強化我的俄文，把我糟糕的俄文，也就是俄國人聽不懂的俄文變成能跟他們溝通的工具。老師們也都很認真，希望我們的俄文能突飛猛進。這 9 個月的課程對我來說很重要，因為清晰可見俄語能力的成長是非常之大，尤其是聽跟說，因為語言環境的關係加上到處碰壁，所以成長速度快得多。

生活上的學習，獨立成長許多，學會如何自己處理所有事物，學會如何照顧自己。剛到這個陌生國度時，一無所知，任何事都必須靠自己，我雖然開朗但有點害羞，當處在一個不熟悉的地方加上語言溝通上有困難，明白在此地生活完全不容易，便開始學會如何成為一個外向、不畏懼的人。在聖彼得堡，也許人們友善些，但在莫斯科，人們的最大特色就是-冷漠、臉臭、沒耐心，每個人都忙得不可開交，完全沒有時間幫助你或是有耐心的聽完你想說的話，我受了很多委屈，吞了很多悶氣，但我始終不放棄，腦裡浮現的是：我要融入他們的生活！我成功了，學會打理所有事情，不管別人



因為我認為對我們剛起步學俄文的人在莫斯科很容易遇到溝通困難，很多人會表現出不耐煩、撲克臉或是直接用吼的，遇到這些挫折都要用正面思考。另外，個人覺得在俄羅斯生活要學著臉皮厚，如果臉皮夠厚，即使他們對我的態度不好，我也不會在意，但我臉皮薄又有點害羞，一次次溝通失敗後只好靠充實自己的俄文來建立信心。

的臉色如何，不懂的事一定追問到底，也漸漸地理解他們的文化，了解如何跟他們一起生活，適應與接受異國的生活，這正是重要的學習。

開拓國際觀 重建人生新目標

開拓國際觀，任何人都一樣，在一個國家待上一段時間，視野會變得很小。例如：在台灣很厲害的人，出了台灣才發現自己根本不算什麼，厲害的人到處都是。因此，我想出國進修這件事情增大國際視野。更學會獨立思考，很多人在上大學時，都不確定自己要什麼，但這一趟旅程讓我的目標明白許多，更加確定我要什麼。語言的增長，這個是我認為最有具體效益的，明明在台灣的大學學了兩年的語言，到了莫斯科，卻無法正常的說話，也聽不懂他們在說什麼，但經過這 9 個月，我聽得懂說得出，雖然稱不上好，但我有能力跟他們溝通了，而不是用英文或是比手畫腳。

學到教科書以外的東西-宗教、文化、歷史等等都能經由書本閱讀，但親身體驗比起教材還要來得更深入，也許還會發現不一樣的地方。像是大家都說俄國人是戰鬥民族，口說無憑，我親眼見過。他們一般人不會去做的事情，我們時常會評估事件的危險程度，只要有危險的可能，我們不會勇於嘗試，但他們會試著嘗試，即使他們知道有危險因子的存在。

雖然曾經到過這冰冷的國度移地學習，但當時只有一個月，所以感受到不出在當地生活的困難、文化等等，只感受到出國的喜悅、優美的景色。直到去年我再度踏上這個國度，美好的一切幻滅了，我感受到在當地生活的無助，至今腦海中還歷歷在目。溝通上的無助-這是克服過後對修習俄文本科系的我來說是美味的甜果。記得剛開始的幾個月，在我無法跟他們正常溝通下，我生了一些悶氣、受了些委屈，我的自信心也消磨了，但人生就像爬山一樣，不努力花力氣往上爬，是看不到美景的。因此，過了 4 個多月的努力我漸漸適應了生活，從一開始不喜歡莫斯科，現在卻已不知不覺愛上莫斯科，語言溝通能力也進步很多，俄國人願意跟我多說說話了，自信心因此找回來。我的建議很簡單-正是心理準備。

親愛的小涵，如果還是很焦慮，或者有許多疑問與不確定，老師非常歡迎你來學生諮商中心找老師談談，我們都很願意陪伴你一起對抗焦慮，並且找到適合你的解決之道，祝福你早日擺脫焦慮的糾纏囉！

學生諮商中心【心靈診所】

專欄作者：劉彥佐

焦慮誰人知？

淺談廣泛性焦慮症(GAD)

輔導老師，您好：

我這半年很容易緊張，常常擔心很多事情，我甚至覺得自己很倒楣，災難一定會降臨在我頭上，常常會有無名火，無法平復，一直覺得自己怎麼老是杞人憂天，有時這種感覺會很快消失，有時會持續個好幾天，我會擔心別人是否覺得我不夠好，所以一直很緊張，我根本沒有辦法放鬆下來，好煩嘍！我晚上翻來覆去睡不好，常常半夜驚醒，白天的時候發覺自己注意力很難集中，上課到一半就開始想東想西，突然心跳變快，我真的很难堪。老師，請問我可以怎麼做？

By 很緊張的小涵

小涵，你好：

從你的文字中可以感受到你的擔心與緊張，牽掛著日常生活中的大小事，每天處在緊張、壓力的狀態中，不僅睡眠被中斷，心情也受到影響，肯定讓你身心俱疲吧！這樣的狀態已經維持半年了，而你也不一定感到困惑，為什麼自己會如此焦慮不安？為什麼這麼容易焦慮？不知道自己到底是怎麼了？老師知道小涵很想瞭解自己目前的情況，只是有時這些情形也很難向他人開口詢問，因此老師這裡提供廣泛性焦慮症(GAD)的判斷標準讓你參考，依照《美國精神疾病診斷與統計手冊》診斷廣泛性焦慮症的標準如下：

- 對許多事件或活動有過度的焦慮及擔憂，至少六個月，有此症狀的日子比沒有的日子多。
- 發現自己很難控制此憂慮。
- 此焦慮及擔憂伴隨發生下列六項中的其中三項(或更多)：
 - (1)坐立不安或感覺緊張或心情不定。
 - (2)容易疲勞。
 - (3)注意力不集中，腦袋一片空白。
 - (4)易怒。
 - (5)肌肉緊繃。
 - (6)睡眠障礙(難以入睡或睡不安穩)

如有上述症狀發生，老師建議小涵可以尋求精神科醫師診斷及協助，透過醫生的詳細評估與資料的收集，才能確立診斷為廣泛性焦慮症囉！另外也想和小涵分享一些方法來調整目前的狀態：

- 放鬆技巧：可以透過按摩、靜坐、冥想、腹式呼吸、轉移注意力、聽音樂、看電影等方法來降低壓力與放鬆身心。
- 參加正念減壓團體：正念減壓能幫助自己覺察當下的身心狀態，學習專注，讓生活更開心、自在。
- 定期運動：運動可以維持腦內荷爾蒙的平衡，幫助穩定情緒，能使睡眠更佳，得到更充分的休息，幫助鬆弛神經，消除讀書或其他方面帶來的精神壓力。

親愛的小涵，如果還是很焦慮，或者有許多疑問與不確定，老師非常歡迎你來學生諮商中心找老師談談，我們都很願意陪伴你一起對抗焦慮，並且找到適合你的解決之道，祝福你早日擺脫焦慮的糾纏囉！

~有心理困擾或需求，歡迎前來學生諮商中心~
電話預約初談：
(02)2861-0511 轉 12612 至 12615
親自預約初談：
直接前往大孝館 2 樓 學生諮商中心 安排會談時間

《文大校訊》是一份報導教育政策、記載華岡大事，與全校師生加強溝通的刊物，歡迎全校師生提供訊息，進行交流。