





# 如何充實大學生生活

心理衛生中心  
提供

時間：二十七年十月二十六日下午三時至五時  
地點：大典三〇二  
主講：王訓導長志文

大學四年是人生未來階段的準備起點，所以在時間觀點上不應把大學四年這段時間與人生其它階段分開。而應該把大學四年以前這段時光和四年以後的人生歲月，作延續性的觀察。大學四年既是人生起步點，我們就應該好好充實，充分地利用這四年時光，做為以後人生的資本。如果我們能在四年中積存一些實力，那麼在未來人生旅途上就有足夠的實力來應付任何考驗。

## 充實的主要途徑是什麼？

要達到充實的主要途徑是「學習」。大學兩字裏有個「學」字，就是要讓我們知道：大學生活主要內容就是學習；如果離開了學習就不能稱為大學生生活，而大學生活如果沒有充實的學習就不會有豐富的大學生生活。在大學裏不斷地充實自己與在其它地方學習有不同之處嗎？為何我們一直強調在大學生活中充實自己？其原因是因在大學裏有兩種利於我們學習的條件，其一是時間，其二是空間。

1. 時間：在大學生活中時間是相當充裕的，比中學時更多屬於自己的時間。離開了這四年踏入社會後，屬於自己安排、運用的時間也會相對的減少很多，所以大學生活在時間上對我們學習相當有利。

2. 空間：所謂空間也就是環境。大學是一個很好的學習環境，社會上找不到任何地方可以媲美大學的環境，如果我們能利用在校四年的時光，配合著學校設備等等優良環境去學習，這樣就不會為人所言虛度大學生活了。

充實大學生活的動機是很重要的，如果沒有一個強而有力的動機與目的，恐怕在充實的過程中會失去很多的動力，因為在學習過程中會遭遇考驗與艱難，如果沒有動機來充實以度過艱難，很可能就會因此退縮，所以動機與目的是很重要。

## 為何要充實大學生生活？

一、我們有我們人生信仰與目標，如對人生沒有理想，沒有信仰，那麼對人生就沒有價值判斷，也就沒有目標。一個有自己人生理想和信仰的人，為了實現理想必須種種的學習，往往因此使一個由靜態、概念性的東西活化起來，一個成功的人必須有其目標與信仰，為達堅定理想與目標，而不斷充

分學習，積存實力。  
二、崇高的志向。一個大學生都應該有個崇高志向，這是大學生與一般人最大的區別所在。什麼是崇高的志向？那種是層次較低的志向？如果我們人生單單只為了自己，這種志向即為較低的層次。相反地，所定志向不單單只為個人榮譽、成敗、得失等，而是為別人他人而想，這種就是崇高的志向。一個人如無崇高志向就無目標，也不知道為達此目標須有那種裝備，什麼地方該學習。如果志向崇高，有了這種理想，人格自然提高，更會自然而然知道距志向還有多遠，要知道如何充實自己。所以要充實自己首先就必須把你人生志向目標定的遠、定的高。

## 在那些方面要充實自己？

一、充實知識與技能：大學開了很多課程，目的是要讓我們吸收到須要的知識，這些知識就是實現我們以後人生理想的本錢。但是我們在學習知識以前應有一正確觀念，即「學然後知不足」。無人能覺得他所學、所知道的已很好了。在大學四年裏應該是學習的時光，而不是把以前所學表現出來，大學裏不強調學習以致用，而是強調去學習不知道的地方。「技術」尤其像雕蟲小技，但往往被大學生忽略，認為那些小技術沒有什麼。但今日社會變遷告訴我們，很多大學生畢業後，大都學非所用，往往找不到好職業，追究其原因，是其無一技之長，這是大學生目前最嚴重問題。但這非「大學」之錯，而該怪大學生本身，因為大學生沒有真正重視過這些技術。所謂「技多不壓身」在大學四年中多去學些技能，說不定這些小技術就是往後你賴以為生的本錢。  
二、學習如何做人做事：充實知識與技能是「向上」，而做人做事則為「向善」。大學生應該有健全、成熟的人格。在這方面我們應該注意：  
1. 脫離稚氣，不應以有幾分童真稚氣為貴，因為帶有稚氣的人多半不大方。大學生應有一種氣質，就是「大方」，所以童真稚氣應該擺脫。  
2. 要有責任感，大學生生活中有很多時候必須擔任重大工作，或者是在社團中負責重要任務，這時一個有責任感的人方能達成任務，所以在大學四年中應該好好培養責任感。  
3. 不要有依賴的心理，不因以「溫室裏的花朵」為自豪，要在心理上完全不依靠別人。  
4. 保持純真，很多大學生以為自己長大了，應該老練些，很多人生的純真都丟去了，大膽而無所懼的為所欲為，這是很不對的。身為一個大學生應該好好反省自己，進入大學後我們得到了什麼？失去了什麼？往往我們生活充滿了許多誘惑與陷阱，要如何在這種生活中把握住自己？就要學會真正對你的朋友、周圍的人說句「不」，當你說「不」時，即已保護了自己。  
5. 交友：在大學四年中，應該要多結交幾個較好的同性朋友，因為同性朋友是我們最好的一面鏡子，他們可以指正我們的缺點，怎樣與自己說真心話，知道怎樣與自己相處，從

## 充實大學生生活的態度

一、充實大學生生活是日積月累的功夫，而非一蹴可成。  
二、要持之以恆：作任何事想成功，就必須要持之以恆。而持之以恆的功夫係可藉每天日記的方式來訓練自己，除此外，則應多請教老師、接近學長，以期在知識上、待人處事上或技能上得以獲得引導。  
三、注重自己的身體：現今許多大學生太過注重知識或才能的追求，而忽視了自己的身體，近視尤為嚴重。要知道健康的體魄才是一切財富的根源，應該好好地照顧自己。

## 結論

充實給人直接印象是擁有很多東西。而往往擁有自己所該擁有的東西後，又感覺不夠充實，這就是充而不實，量是夠了，但質卻不夠好。故大學生要有真實的大學生生活，不是僅守其大學生的身份而已，而應該注意自己是否有大學生的實際內涵、是否踏實。今天，我們強調一個大學生是簡要有真實實力的大學生；而欲擁有實力，其生活就必須充實。換言之，一個有實力的大學生就是要擁有充實的大學生生活。

## 登山去好 鴛鴦湖

登山社提供

鴛鴦湖與松羅湖、翠峰湖同屬蘭陽山區，年年承受冬季豪雨而形成的沼澤地形，鴛鴦湖海拔一千六百六十公尺，屬於新竹縣尖石鄉秀巒村，其整個湖面長約七百公尺，最寬處一百五十公尺，最狹處十公尺，深山麗湖，靜謐憂鬱，很能令人聯想起天鵝湖、茵夢湖等美麗富於神奇的故事。  
關於鴛鴦湖命名由來，傳說，從前有一對青梅竹馬的山地情侶，在一次狩獵中，英俊的少年為了追逐被箭射中的野兔，不幸葬身湖底，只留下一副弓箭飄浮於水面，那位美麗的姑娘等不到心上人回來，一邊哭泣，一邊奔跑著喊着情郎的名字，翻山越嶺的終於來到了湖邊，看到了湖面飄浮的弓箭時，悲傷與絕望襲上心頭，嘆通一聲，跳入湖中殉情而死，這種相愛，至死不渝的愛情，感動了湖神，便將他們變成一對鴛鴦，終日相依遊湖，其名亦是由此而來。  
現在不論傳說的真假，鴛鴦湖是國內少數的自然生物保護區之一，因此湖面上常可看到水鴨、鴛鴦等成羣戲水，泛起一層層的漣波，面對著這些美景，令人也想駕一輕舟划動白銀漾動的湖波，加入他們快樂的行列。  
前往鴛鴦湖須先辦理甲種入山證，由宜蘭搭車至棲蘭、一百林道、第五道班房、第六道班房、工寮至鴛鴦湖，全程約行走六個小時左右。喜愛露營和郊遊的同學們，如詩如幻的鴛鴦湖，相信是個最佳的休閒去處。



# 文物選粹

## 淺話青瓷

寧國陳

青瓷是中國最早出現的一種瓷器。戰國時已出現半瓷質青黃釉的陶器，又被稱為原始青瓷。出土地點在浙江紹興，因此浙江一帶被認為是中國瓷器的發祥地。

由戰國到元朝，中國出品的瓷器大都是青綠色的，基本上屬於一個系統，而各地區出品的青瓷，則有不同的地方特徵，大致上可分為南方青瓷與北方青瓷兩個總系統。

漢代青瓷大都是黃中泛青綠色，魏晉時期青瓷的釉色逐漸美麗，北方青瓷尚帶有原始瓷的綠色。南方的浙江則出現一種「縹瓷」，青白，三國時則顯現較深的綠色，施釉也厚，從此南方青瓷的技術超過北方，到了唐朝，浙江越窯燒造的青瓷會經風靡全國，瓷質青翠，有「類玉」、「類冰」之比喻。晚唐、五代時，越窯出產精緻的「秘色瓷器」，釉色青翠、光亮，曾有「奪得千峰翠色來」之讚喻。宋代龍泉窯燒製的青瓷極為出色，尤以龍泉窯的青瓷為民窯中最負盛名者，以粉青與翠綠無冰裂紋為上品，也是南方青瓷發展之最高峰。自此，南方各地歷元、明、清三代皆盛仿龍泉窯之瓷



元朝 龍泉 青瓷尊  
華岡博物館藏 (展出中)  
于望德教授贈  
口徑 17.5 cm 底徑 9 cm  
高 34.5 cm 腹徑 15 cm

器，以明、清最為大量生產。五代以後，北方青瓷因為受南方進貢上品青瓷的影響，青瓷業也逐漸發展起來，河南鄭州柴窯燒出的青瓷據說：「青如天，薄如紙，明如鏡，聲如磬」。又被喻為「雨過天青」，可惜迄今尚未證實有遺留的傳世青。北宋汝窯燒出極美的青瓷，釉色呈粉青綠並隱現淡紫，潤澤溫清，有的有細碎紋，極美！文獻上說：汝窯燒瓷是以瑪瑙末為釉，可見其考究。以後北宋大觀、政和年間官窯燒造的青瓷是由模仿汝窯發展而來的。南宋修內司官窯則模仿北宋官窯，燒出一種色青帶粉紅，濃淡不一的青瓷，釉色瑩徹，胎土細潤。南宋官窯瓷器雖在南方燒造，但其作風屬於北方青瓷系統。

南宋到元朝期間，河南禹梁（古鈞州）的鈞窯，出產了一種「新青瓷」，這是青瓷到彩瓷的過渡產物，由鐵還原與銅還原燒成一種天青色中與玫瑰色相錯染的釉色，潤厚中顯現出睿智的變化。若有藍天中泛現一片紫紅變化的彩霞，若由釉色來歸納：北方青瓷是由青黃色轉向天青色，以至鈞窯的青紫。南方青瓷是由青黃色發展到翠綠色，以龍泉窯的粉青色為頂峯。

明清以後，瓷器上彩繪各種釉色，彩色與花紋漸趨複雜。中國瓷器史上「青瓷時代」與「彩瓷時代」可以元朝為劃分：元以前青瓷為主流，彩瓷屬萌芽時期，元以後，彩瓷為主流，青瓷成爲餘緒。中國青瓷器古拙典雅，無論在器形與釉色表現上都在世界瓷器史上屬一流之地位，亦足可代表中國瓷器藝術之最高精神。

清朗的夜空時，抬頭可以望見滿天的星星。星星懸於遙渺的深藍中，似乎亙古來便是那樣一眨一眨的，予人一種永恆的感覺！可是剎那間，或許便頓馳過一顆疾墜的流星，讓人突然心動！

## 以智慧走向自在

慧智社提供

靜心下來，仔細去體會和思慮這生命的現狀。這世界是動的，遷流不息的，而就在起起伏伏的剎那生滅中，一切又都是永恆的、超越時空的！世界共尊的聖哲，釋迦牟尼佛陀（Sakyamuni Buddha），早已在二千多年前，詳細論述到這些森林種種的因緣，並啟示了面對他們的智慧，進而走向自由自在、無憂無慮的解脫生命中！

我們可以從最基本，却又包容一切現實真理的三法印中，得到一個大略的輪廓。細細的品味之下，許能令人恍然大悟，有所啟發。三法印的名稱，是諸行無常，諸法無我，涅槃寂靜。由於這三項，可以判斷法理是否正確而究竟，依此來印證佛法，所以稱為三法印。

三法印的意義為：

(一) 諸行無常：從時間上看，一切現象（有為法），都是遷流變化，剎那生滅的，沒有固定不變壞的東西，只是暫時的因緣組合而已。大如宇宙星體，小如人生數十寒暑，落花流水之屬；再小如起心動念等，都將歷盡成空。

(二) 涅槃寂靜：因爲一般人誤執有「我」和「我」所對的一切物象，所以起惑造孽，放不下風風雨雨，順著貪、瞋、癡而流轉不息。我執即是流轉動亂的根源。如悟解無我，沒有了這動亂之因，即惑業不起，當下能正覺諸法實相，如一面光潔寶鏡遍照一切，却又不動無礙。

或許，嘗試著以這種健康的心態，昇精神和生活後，下次再見流星時，感受又不同！我們的世界也因智慧而走向自在了。

## 華岡一週大事

- 11月廿九日上午九時卅分，馬拉威布蘭岱市市長 Mr. V. T. Likaku 偕助理來校訪問，由莊副校長、俞副校長接待。
- 21月卅日中午十二時，鄭均華教授應校長之邀來校演講，校長設宴招待。
- 3十二月一日上午十時，美國華盛頓大學教育學院教授羅斯美、麥可欣（Dr. Rosemarie Mc Carlin）博士來校參觀，由俞副校長接待。
- 4十二月二日上午十時卅分，美國聯邦眾議員 Mr. Les Aucoin 及其立法助理蓋德先生、吉格爾女士蒞校訪問，由莊副校長及俞副校長接待。

- △文學二李靜芝遺失第廿八區黨部第十三小組互助基金卡，作廢。
- △山仔后一位計程車司機拾獲學生遺落該車上眼鏡一副，遺失者至導報室認領。
- △地質三方惠德遺失第四十區黨部黨員互助基金卡，新台幣肆佰元，作廢。
- △總務處林坤容遺失實習銀行存摺印章乙枚，作廢。
- △圖書館劉台民主任於士林電機公車站拾獲學生車票二張（票號一三三〇）及普通車票一張，若有遺失者，請向該處報失。
- △音樂系西樂組一年級學生金機惠日前學生證失竊，本校某單位稱已拾獲，盼此單位再行與該組辦公室連繫。
- △蠶絲二王世杰於華岡餐廳遺失白色圍巾及師大附中書包，內有書籍等物，盼拾獲者，送至該系辦。
- △至新聞室領回。
- △土資四陳碧玲遺失身份證，證號 S 二二〇八六一八七四，盼拾獲者送至系辦。
- △化學四施文欽遺失華岡實習銀行帳簿六九一七九一之印章乙枚，作廢。

## 服務台

於華岡餐廳遺失白色圍巾及師大附中書包，內有書籍等物，盼拾獲者，送至該系辦。

△音樂系西樂組一年級學生金機惠日前學生證失竊，本校某單位稱已拾獲，盼此單位再行與該組辦公室連繫。





# 大學不是補習班

## 政系主任王仁治談學度

本校政治系自本學期起由王友仁教授（見下圖）接掌系務。

王主任早年畢業於本校政治研究所，之後，即考取公費留學，負笈東瀛，在日本東京大學繼續深造。王主任自民國六十年學成歸國之後，一直任教於本校政治系及日本研究所，目前除擔任政治系主任之外，並兼任日本研究所所長。王主任對國際政治、中國外交、及日本問題有精湛而獨到的研究，曾著有「美日安全條約與日本」、「日本大陸政策與中國」，並譯著「美利堅帝國」等書。在青年學子的心目中，王主任是一位開朗、溫和的師長。記者在王主任系務繁忙之中，蒙王主任撥空接見，就大學生應具備的內涵、大學生活及讀書態度等問題，採訪了王主任。

一個大學生應具備怎樣的內涵呢？王主任認為應從如下四方面來修養自己：（一）儒家的一仁心，或者是宗教上的愛心——要有普渡衆生的精神，爲人類貢獻自己，不可只圖一己的私利而傷害了別人。（二）藝術家的美感——從平凡中去發掘美感，常見人性的光明面，爲人要樂觀進取。（三）哲學家的理性——認清權利、義務的觀念，除了獲得外，更要

懂得付出，切忌感情用事。（四）學問——學問爲濟世之本，要做大事必先以深厚的學識爲基礎。而上述四項之中，前三項是比較容易一項更來得重要的。而一般的情形，卻是只重實用的知識而忽視品德的修養。果真只強調知識的攫取，那麼大學與補習班何異？「大學絕對不是補習班！」王主任肯定地說道，希望同學除了知識的學習外，更重視品德與氣質的培養。他推介紹給同學三本書：孔學今義、聖經及老子，希望同學汲取古人的智慧和愛心來滋潤自己的人生。

談到了唸書的態度，王主任特別強調正確的學習方法和多讀的重要性。所謂正確的學習方式，便是切實做到課前預習，上課專心聽講，課後復習的工夫。而多讀則是將視野放寬，不要只看一本書，更不要吝惜買書需花的錢；搜集每一學科的相關性著作，選擇立論嚴謹的著作來看，更要學習著自己到圖書館去找資料。廣泛地閱讀，參酌各家的說法

，方能開闊胸襟，不使自己的目光「蔽於一曲」。

除了唸書之外，王主任同樣地重視同學的課外休閒活動。他建議同學多去聽演講，去接觸美展、音樂會等藝文活動。王主任尤其強調運動，充沛的體力是創造一切事業的基礎，他並指出一些運動場上表現優異的同學，在課堂上的表現也是「一級棒」。藝術滋養人的心靈，運動帶給人衝動，王主任提醒同學，在課餘之暇爲自己安排好最適當的休閒生活。

有人說過這麼一句話：前人走過的路是通往成功的捷徑。從王主任的話裡，可以給我們許多多的啟示。

記者：徐正成



使喇叭上的膜片震動空氣而發出聲音。利用分音器可以分出所謂的二音路、三音路等喇叭。喇叭的選用必須搭配主機的特性，空間的大小等因素，而非一成不變的。大致上一部音響有以上的條件，另外可能也有等化器、電子分音器等玩家愛用的機件。一部完美的音響搭配因素，並不是昂貴昂貴的音響就一定可能播出美妙的聲音。同樣一部音響，可能在試聽室聽起來十分動聽，但買回家後因大折扣，就是因房屋的空間問題。如果各位想有一套聽起來十分正點的音響，最好找行家來爲您搭配、擺置。

許介洲撰文

# 談音響之硬體

電機學社  
社音聆

供提合聯

隨著國民生活水準的提高，音響已普遍擁有的電化設備，不再是奢侈品。要想正確的使用及簡易的維護一套

音響，則必須對音響的硬體及軟體有所認識，在此我們就音響有關之硬體，作一淺顯的介紹。

一部功能齊全的音響，可能搭配上許多其他的設備，但我們僅就基本上介紹。一部音響的音響組合，大致有如下幾個部份：

（一）擴大機：一部擴大機可以說是音響中最主要的機件。它將音訊訊號加以放大，而後用來推動喇叭以產生聲音。它的線路設計方式有很多，各有各的優點。大致上分爲前級及後級。前級將音訊訊號做初步的放大及修正，並可加以音控，調整高音、中音、低音等（也有廠家作無音控之設計），而後再送至後級作功率放大，以推動喇叭。另外可推動喇叭。另外可推動喇叭。另外可推動喇叭。

（二）唱盤：是我們用來播放唱片的工具。基本構造上有馬達、唱頭、唱臂、唱盤，一般以帶動唱盤，一般以帶動唱盤，一般以帶動唱盤。

（三）唱盤：是我們用來播放唱片的工具。基本構造上有馬達、唱頭、唱臂、唱盤，一般以帶動唱盤，一般以帶動唱盤，一般以帶動唱盤。

（四）唱盤：是我們用來播放唱片的工具。基本構造上有馬達、唱頭、唱臂、唱盤，一般以帶動唱盤，一般以帶動唱盤，一般以帶動唱盤。

（四）唱盤：是我們用來播放唱片的工具。基本構造上有馬達、唱頭、唱臂、唱盤，一般以帶動唱盤，一般以帶動唱盤，一般以帶動唱盤。

（五）唱盤：是我們用來播放唱片的工具。基本構造上有馬達、唱頭、唱臂、唱盤，一般以帶動唱盤，一般以帶動唱盤，一般以帶動唱盤。

本校各單位七十三年發文代字表

72127 第一〇四九次行政會議核備

代字	承辦單位	代字	承辦單位	代字	承辦單位	代字	承辦單位
(73)校代	代字	(73)校代	承辦單位	(73)校代	承辦單位	(73)校代	承辦單位
(73)校核	核計室	(73)校董	董事會	(73)校復	推行委員會	(73)校語	外語學院
(73)校人	人事室	(73)校友	華岡學會	(73)校書	中華文化復興	(73)校研	農學院
(73)校秘	秘書處	(73)校版	出版部	(73)校場	華岡農場	(73)校商	商學院
(73)校軍	軍訓教官室	(73)校銀	華岡實習銀行	(73)校系	各學系	(73)校農	農學院
(73)校總	總務處	(73)校防	陽明學社	(73)校橋	各研究所	(73)校工	工學院
(73)校教	教務處	(73)校公	心理衛生中心	(73)校電	推廣教育中心	(73)校藝	藝術學院
(73)校城	城區部	(73)校心	公共關係室	(73)校夜	夜間部	(73)校法	法學院
(73)校副	副校長室	(73)校博	圖書館	(73)校基	基金會	(73)校文	文學院
(73)校長	校長室	(73)校圖	圖書室	(73)校金	金會	(73)校社	社會科學學院