

# 華夏導報

社址：中國文化大學 編輯室：八六一〇五一  
臺北陽明山華岡 電話：二二二三

中華民國五十七年十月十日創刊 第三二六號  
校刊 非賣品

創刊人：張其  
發行人：鄭嘉武  
主編：梁玉明  
印刷：刷印系  
發行：學生活動中心

## 僑生暑期課業補習 今日起領取繳費單

### 第一屆暑期課業補習表於本月廿一日公布

（本報訊）據課務組表示，已報名參加第一期僑生暑期課業補習班之同學，於今日（六）日起至十二日止，至課務組領取繳費單。繳費每學分費三百八十元正，依開課學分數繳費，若已繳費之人數不足以開班，則停開並退費。未開班之科目，僑生可洽詢其他學校，若有開班而欲參加者，於本月十二日前至課務組申請辦理。

畢業班同學修習一、二、三年級之課程，因上學期成績未過，待下學期成績平均者，以確定是否修習第一期。修習四年級課程，則應於本月十二日前確定並繳費。七月一日上課後，恕不受理。

（本報訊）據課務組表示，已報名參加第一期僑生暑期課業補習班之同學，於今日（六）日起至十二日止，至課務組領取繳費單。繳費每學分費三百八十元正，依開課學分數繳費，若已繳費之人數不足以開班，則停開並退費。未開班之科目，僑生可洽詢其他學校，若有開班而欲參加者，於本月十二日前至課務組申請辦理。

（本報訊）據課務組表示，已報名參加第一期僑生暑期課業補習班之同學，於今日（六）日起至十二日止，至課務組領取繳費單。繳費每學分費三百八十元正，依開課學分數繳費，若已繳費之人數不足以開班，則停開並退費。未開班之科目，僑生可洽詢其他學校，若有開班而欲參加者，於本月十二日前至課務組申請辦理。

論三學分、刑事訴訟法二學分、國際公法二學分、中國通史二學分、體育一學分、中國政治思想史三學分、定性分析化學二學分、電磁學三學分、工程數學三學分、電子學三學分、流體力學三學分、熱力學三學分、機械設計製圖一學分、機械設計原理三學分、化學三學分。

（本報訊）據僑務中心表示，享有教育部清寒僑生公費待遇未能畢業者，速至該中心登記辦理公費延長手續。

（本報訊）僑務中心表示，僑委會十月底慶祝團連會十周年紀念，歡迎本校僑生自即日起至卅日止，至該中心報名。又，僑務委員會

贊助會執行幹事吳小姐或蕭小姐處報名即可。

### 應屆生補考 明日舉行

（本報訊）據課務組表示，應屆畢業生學期成績不及格之科目，如合於補考者，定於（七）日集中補考，詳細日程表於今日公布於該組公布欄。

### 馬偕醫院 召募義工

（本報訊）據馬偕醫院召募暑期義工，服務內容包括：為病人提供諮詢、圖書、傳道、支援、勞藝教學、慰問等，歡迎有服務熱忱的同學，尤其是具勞藝教學能力的同學報名。

### 僑生消息

（本報訊）僑務中心表示，享有教育部清寒僑生公費待遇未能畢業者，速至該中心登記辦理公費延長手續。

（本報訊）據日文組表示，日本交流協會贈送我國學生赴日留學獎學金，意者於本月廿四日起免費在教育部國際文教處（台北市中山南路五號）索取簡章，函索者需於信封註明「留日獎學金」字樣，並附回郵信封。

### 留獎金十日索簡 日學二四起取章

（本報訊）畜牧學社為慶祝新牧場之建立及慶岡羊場落成，特於今日（六）日下午五時三十分，假畜牧屋旁，舉辦「烤乳豬」。

### 畜牧學社 烤乳豬

（本報訊）畜牧學社為慶祝新牧場之建立及慶岡羊場落成，特於今日（六）日下午五時三十分，假畜牧屋旁，舉辦「烤乳豬」。

### 高教司科長李競白等 今蒞校訪問學籍業務

（本報訊）教育部高教司學籍科李競白科長等一行三人，定於今日（六）日上午蒞校訪問有關學籍業務，本校於今日上午九時三十分，假敬業堂舉行學籍業務座談會，由鄭校長主持。

（本報訊）華岡國樂社定於今日（六）晚七時，假與中堂舉行「華韻笙歌——中國民族音樂演奏會」。

### 華韻笙歌演奏會

（本報訊）華岡國樂社定於今日（六）晚七時，假與中堂舉行「華韻笙歌——中國民族音樂演奏會」。

### 國樂社今晚舉辦 華韻笙歌演奏會

（本報訊）華岡國樂社定於今日（六）晚七時，假與中堂舉行「華韻笙歌——中國民族音樂演奏會」。

### 社團簡訊

（本報訊）華岡國樂社定於今日（六）晚七時，假與中堂舉行「華韻笙歌——中國民族音樂演奏會」。

（本報訊）華岡國樂社定於今日（六）晚七時，假與中堂舉行「華韻笙歌——中國民族音樂演奏會」。

### 大典閱覽室作為家長休息室

（本報訊）據總務處表示，本校畢業典禮將於本月九日（星期日）舉行，當天大典二、三、四樓的閱覽室將作為畢業生家長休息室，希自修的同學另覓他處閱讀。

### 輔導與我

（本報訊）兒福學社今（六）晚六時卅分至八時卅分，假大德一〇二號請會麗娟老師談「輔導與我」，歡迎同學聆聽。

### 送舊晚會

（本報訊）西洋劍社今晚六時卅分，假大雅和榮餐廳舉行送舊晚會。

（本報訊）華岡國樂社定於今日（六）晚七時，假與中堂舉行「華韻笙歌——中國民族音樂演奏會」。

### 華韻笙歌演奏會

（本報訊）華岡國樂社定於今日（六）晚七時，假與中堂舉行「華韻笙歌——中國民族音樂演奏會」。

### 國樂社今晚舉辦 華韻笙歌演奏會

（本報訊）華岡國樂社定於今日（六）晚七時，假與中堂舉行「華韻笙歌——中國民族音樂演奏會」。

### 社團簡訊

（本報訊）華岡國樂社定於今日（六）晚七時，假與中堂舉行「華韻笙歌——中國民族音樂演奏會」。

# 撰寫學術性報告的常識

史紫忱教授

大學生撰寫學術性報告，除了動態的實驗報告、考察報告、訪問報告之外，靜態的報告，約有兩種：

### ——讀書報告

### ——研究報告

這種個案報告，可以單獨撰寫，也可以集體撰寫。以讀書報告來說，表面上，它似乎只是閱讀記述，僅僅把閱讀對象的內容，扼要的綜述，分析、或打碎報告一下，就可以了。其實不然，古人把這類工作，叫做「書後」或「讀後感」，它不光是摘要，必須記下個人的閱讀心得，才有報告的意義和價值。

閱讀，屬於欣賞範疇，欣賞能刺激模仿，模仿能誘發創作。所以，閱讀不是走馬看花。因為凡是要寫報告的，都與所修學科有關，非精讀、細讀不可。

在「讀萬卷書」的理論下，精細的閱讀，將會限制閱讀領域，使個人的識見，沒有放射力。於是，毛讀、粗讀、速讀，也必定得養成習慣。毛讀的方法是：「不要唸」。

——絕對不要用嘴唸，因為眼看的快，嘴唸的慢。

——唸書時，腦子忽然想到別處，就吃了唸的虧。因為腦子有空閒時間。

——看電影，全銀幕同時映入眼簾，腦子全面吸收。如果唸電影、山、水、人、物去唸，可以嗎？

毛讀的書籍，並非視為過眼雲烟，最好能隨時把它的主要內容，用卡片記下來，（卡片是醞釀知識的一把鎖匙，拙著「雜文」最末一篇，討論卡片及其製作。「國學方法論叢」亦有轉載。）舉例說，如果擁有「小說」簡記卡片一百張，每張有不同的故事、人物、結構、布局、情節等變化，它的啓發效用，是難以估量的。

寫讀書報告時，要注意以下幾點：

(1) 標題之後，正文之前，先寫明：

A 書名

B 著者

C 頁數

D 出版所址

E 出版時間

- (3) 第二章舉出內容重點。
- (4) 第三章分析它的「得」。
- (5) 第四章批評它的「失」。
- (6) 第五章表示個人的見解或主張。
- (7) 第六章總結。

這裏要說明的是：任何學術方法，都是經驗來的，機械性的方法，對學術研究往往產生極性的壞影響。所以，上述章法，可以參考，但不能一成不變。我們也可以改變個形式：

- 第一章撰寫出個人主張
- 第二章敘述全書大意
- 第三章分析它的「得」
- 第四章舉出它的特點（背景、型態、詞彙、影響）
- 第五章批評它的「失」
- 第六章總結

學院派的讀書報告，要求學生抄書，抄得越多就越好。它的命義，只限於鼓勵閱讀、據說，抄一次等於讀三次。它但忽略了要求學生用思想。思想是個網，網大了捕大魚，網小了捕小魚，如果思想是一根線，只能在茫茫學海裏釣魚。所以，使用思想，非常重要。寫讀書報告，加進個人的思考力，實在是第一義。

關於研究報告，是做學問的基礎工程，它以創見為本，有人說：「抄一本書是剽竊，抄十本是研究，抄百本書是學者」，這話含有濃厚的諷刺意義，不足為訓。研究資料，不妨廣泛，而資料只能引用，作為論據，卻不能言人之言，見人之見，一定要拿出一己理論。學術理論也是勝者王侯敗者賊。當激勵一個人發表創見時，寧肯：「不怕胡說，就怕沒說」。

研究一個問題之先，先要有很多問號。以「詩書畫之關聯性」為例：

- (1) 為什麼？（詩書畫為什麼有關聯性？）——主題
  - (2) 有什麼？（它在古往今來有那些表現？）——資料
  - (3) 求什麼？（關聯性形成的原因與考察）——方法
  - (4) 是什麼？（由語言的節奏的韻律的等方面證實）——創見
- 由以上的問號，擬好一個研究計劃（大綱），看個人的能力、環境、蒐集資料，決定方法，提出創見。它的過程，可表列為下：

資料要 史態的保持

廣泛 相關的取捨

抉擇要 高限的完整

細密 需要的銜接

科學的考量 破碎的銜接

延傳統（原始的）——發掘問題

合邏輯（過程的）——梳爬問題

二、目錄：

在封面次頁，正文之前，要另頁寫目錄。

——如有「提要」的話，提要訂在目錄之前。提要的數字，習慣上是正文的二十分之一。

三、附註：

引用別人的文字，要在註中註明。註可以分章分頁附加，也可以附在全文之後。

四、參考書目：

參考書列在附註之後。書名，作者，出版時間要分別註明。

運用要 認識的綜理

獨特 設證的極致

價值判斷 求創見（知識的）——斬獲問題

研究手段，非常廣泛，它有分析、批判、推理、綜合、歸納、演繹、比較等等不同方式。各種方式，能分用，也能合用。合用之後，可以發覺它們之間有共性與通性。以歸納與演繹來說，哲學上這兩個詞彙，很難理解。我把它用簡明的說法，用到研究方法上：

——歸納法，是由外而內的方法，它把許多相關資料的問題，漸次縮小包圍圈，濃縮出核心來。

——演繹法，是由內而外的方法，它把一個問題的焦點，向外擴張，層面越來越大，等於綻開來看。

乍看起來，我這個說法，很有道理，仔細考量，不是這麼回事。事實上，把握問題，處理問題，或製造問題，不歸納，怎樣有資料去演繹？不演繹，怎樣有資料去歸納？所以說許多手段，有共性與通性。

報告的外型，習慣上也有原則，比如：

一、它的封面：

## 研究報告

（或讀書報告）

題目（比如詩書畫之關聯性）

姓名：×××

系級：×××

學號：×××

時間：×年×月×日

指導教授：×××

# 相逢自是有緣

——谷橙——

「艷陽高照，是該走的時候了，只是何時才能尋覓才子於華岡的足跡……」，也會經歷過這樣的日子，然而再臨華岡時，發現才子的足跡竟已無存了，於是縱然天旋地轉，卻也敵不過六月的驕陽：盼盼——唐朝一個美麗女孩的名字，歌、舞都出出色，徐州太守張建封在一個偶然的機會見了她，很喜歡她，留她在身旁，並為她建了一座樓——燕子樓，後太守病死，盼盼為報達恩情誓不嫁人，終身守著燕子樓直至死去，此淒美的故事，後來給蘇東坡發現，而作了底下這首詞：

明月如霜，好風如水，清景無限，曲港跳魚，圓荷瀉露，寂寞無人見。綠如三鼓，銀如一葉，黯黯雲雲驚斷，天涯倦客，山中歸路，望斷故園心眼，燕子樓空，佳人何在？空鎖樓中燕。古今如夢，何曾覓，但有舊歡新怨，異時對，黃樓夜景，為余浩歎。

會為盼盼之因緣知遇於張太守感到慶幸，也為盼盼之傾心感到敬佩，太守若有知，也當感動於盼盼之癡情，不得不相信「緣」真有千古風情。

佛說：「修百世才得擦身而過，修千世才得同舟共車」，而對同在華岡同一系的人來說更是要修N世才能達到的，相逢自是有緣，願這份緣，不因六

團康中，有所謂「團康三寶」，這三寶所指的是：唱和跳，土風舞及團體遊戲。唱和跳，又名動作歌；而土風舞則是來自宮廷舞與方塊舞，這些都將於這幾天的活動中，詳細為各位介紹。

團康跟康輔有什麼分別呢？康輔就是康樂活動的輔導，康輔人員帶活動時，應與活動溶為一體，如果活動與帶領者不能合而為一，那麼就不能稱為康輔，只能算是團康。

帶團體遊戲亦同，並非只是叫幾個人出來玩一玩，或傷害民族幼苗就叫做團體遊戲，事實上，一個優秀的團康人員是要發揮活動的意義，讓此團體經過團康活動後，達到我們所預期的效果，例如：讓此團體經過活動後，成員間彼此更熟識些，更成長些，而不是以活動作為傷害別人的工具。

其次，在帶領或設計團康時，必須注意下列原則：第一：參與的原則，「參與」指的是人與心同在，它包括兩個層面，其一是領導者本身的參與；其二是成員的參與。在此我們著重前者，帶領者不但要參與，而且必須是熱情而冷靜

## 團康人員的修養

王素芸

的。熱情，則具有帶動性；冷靜，則具思考性、熱情中不失冷靜，才是最佳的。第二個原則是：興趣的原則，包括以下三點：(一)領導者表達樂趣，(二)活動本身的樂趣，(三)成員所享受的樂趣，樂趣一定要是自發而高尚的。第三個原則是：創新的原則，創新比較困難，在創新之先，須先了解以往活動之進行，才能設法突破。它包括三層次，且是循序漸進，由淺至深的，其一為題材的創新；其二為執行方式的創新；其三為意境上的創新。

以下，我們談到四大準備，亦即團康領導設計時，應有的準備，首先要了解對象，了解共同的需要與興趣以及對活動的適應能力及其基礎，了解這些，有助於將來活動的帶領。其次，要了解自己，特別是了解自己在團體中的角色。

在心理學上，對陌生人的第一印象很重要，對熟人則是最近印象重要。由此，帶活動前，若能預先使自己表現出的形象與所欲表現的形象相符，就成功了。第三，要了解活動，不論團康人員或康輔人員，都是將活動帶給群眾，所以必須了解活動的由來，才能避免貽笑大方。第四，參考有關資料，包括活動前與活動後的活動企劃、評估得失：等。

以下談到創新時所用的方法，大多使用腦力激盪，即在短時間內，集體創作、思考的過程，亦即「力行」，它可分為四部分：一、界定問題；二、開放心胸；三、尋求各種可行途徑；四、確定最佳可行辦法；四、四付諸行動。腦力激盪屬於開放心胸及尋求各種可行途徑這部份，進行腦力激盪時，有三個原則須加以遵守：一、是不可批評；二、是意見多多益善；三、是可以搭便車。進行過腦力激盪後，再以三個標準加以審核：一是看其可行性如何；二是觀念正確性如何；三是可否合併。運用這些方法，就能在團康方面更有長進了。

(第十屆康樂幹事研習會進修組提供)

月的降臨而離去，詩人楊牧曾為了白燈塔之消逝而作詩悼念(按：白燈塔位於花蓮港外，恰在花蓮中學臨海旁之T型防波堤邊上，因擴建港口而炸毀)，尤其得知此塔在連炸三次才「心不甘情不願」的揮別花蓮中學的學子(楊牧、筆者均自花蓮中學畢業)，消逝於無形後，詩人更是萬分感觸。對白燈塔尚且如此，對人而言更是情何以堪。

願兀永遠是個無窮小數，這也代表著終點不過是另一個起點的開始，別離也就是代表另一種相聚時刻的到來。兩條平行的鐵軌，從極限的觀念來說，縱然是有交點，但卻是可望不可及，太虛幻了，雖曾是線性獨立，但只要不讓一切都是空白(White for some)相信總會變成線性相關的。

在一個這樣子的夜晚  
靜悄悄的  
沒有人聲  
沒有妳  
只有昏黃的燈光  
伴著踽踽身影  
孤獨的感受是落寞的  
感謝小琪幫我這首詩譜曲、錄音，讓我能更加品味、更加珍惜「相逢自是有緣」，也更加懷念「不知」的她。

## 我見青山多嫵媚

• 森林學社提供 •

「我見青山多嫵媚，料青山見我亦如是」這是人與天地間多麼濃厚的一份情意啊！著名的景觀設計家西蒙德教授曾這樣說：「人為草原、森林、海洋、與原野的動物，生來喜歡肺內充滿新鮮空氣，尤其喜歡撫摸與聞嗅富饒而溫暖之地。」人本天地所生，若是不懂維護與回饋，一旦破壞了生態的平衡至其面目全非時，遺害的是我們自己的子子孫孫。

「森林」一詞是指：優勢的林木社會，並包括林木所覆蓋下的一切生物，包括林地土壤、苔蘚、藻菌、灌木、蕨類、昆蟲等等。事實上，森林就是一個複雜的生物社會。

以往論及森林的功用，給人們直覺的印象，即是一堆可砍伐利用的木頭與可換來當柴燒的枝條。然在一九六〇年六月美國國會制定「林地多邊利用保護生產」法案，強調森林經營以木材利用、水資源供應、供作野生動物飼料、生態保育、森林遊樂等五大項目為目標；同年八月第五屆世界森林會議復以發展「森林之多目標經營」為中心議題，因而開啟了世界各國森林經營之新觀念。

對森林資源適當的、有效地加以利用，原就像五穀雜糧一樣，本來就是供應萬物的資源，並且對森林本身也有助益，可幫助它更新繁殖，但是請注意這必須是一種「適當」的利用，森林的經營計劃必須是一個永續的計劃，永遠持續保護生育，而不枯竭。否則一旦破壞殆盡，造成了土壤表層無被保護、山壁坍塌、土壤流失、山洪傾瀉，不是旱災便是水災的景象，你不可不必花錢買票，便能真正身歷其境、「享受」一高級「身歷其境」的娛樂效果。

來看看我們破壞生態的成績吧！

內湖高高的垃圾山、黑濁的基隆河、高雄市混沌的天空、台南縣戴歐辛的毒害、核三廠排出的熱廢水。而這些居然還不夠，山產店裏貨色仍舊齊全；有人在墾丁公園設置鳥仔踏；有人在提水水泥工業未來發展方案；有人在關渡紅樹林一帶興建拆船廠。為什麼春天裏，您想到陽明山賞櫻看杜鵑？夏天您想接受海的洗禮，浸潤在墾丁公園的熱帶情調裏？秋天您想享楓紅紅沁入森林浴的涼爽裏？冬天您想上合歡山去見那白雪皚皚？然而，卻不讓其他的珍禽野獸也能在春天裏伸一伸懶腰，不讓他們在冬天好好安眠，不讓侯鳥南飛？不讓海底生物悠游自在。為什麼對大自然祇是取，祇是取？在大自然裏、在森林裏、沒有電腦緊張快速的腳步，沒有雷射夢幻的五光十色變化多端，沒有噪音與污濁的煙霧。若你愛高歌，這裏沒有卡拉OK為你伴唱評語，但有山林與你共舞，讓你開懷引吭，讓你餘音繞樑三日而不絕。這裏有生氣蓬勃充滿生機的自然景觀、有高大的巨木、有可愛的動物、有野禽的鳴唱、有芬芳花香。啊！何不讓我們來吸一口原始清香，讓這一首可以浩瀚、可以嫵媚的樂曲沁入你心中。來吧！讓我們和青山一同比美去！

# 給你的情緒

## 一個聲音

兒福三·黃麗城

念大二的在平是一個內向又文靜的大男生，從小功課就不錯，但最近兩、三個月以來，成績直線下降，脾氣也變得暴躁不安，尤其是每次爸爸出差回來的那幾天，他幾乎不能讓自己待在屋子裏，他拼命的想往外跑，但平常和朋友、同學也不怎麼熟，也沒什麼地方可去，因此常見他一個人把房門上鎖，獨自在房內踱步，偶爾傳來沈重的嘆息聲與呼吸聲，爸媽叫門，他也不應，這種情形每次都持續了好幾天。

但，這次在平卻有嚴重胃痛、臉色發白的情形，媽媽帶他去找了好幾個醫生，卻檢查不出有任何疾病的徵兆，但這種情形卻一直持續著，媽媽在萬不得已之下，帶著日見消瘦的在平去找精神科醫生，醫生在與在平的談話過程中發現，在平與爸爸的感情非常的好，小時候他最喜歡騎在爸爸的肩膀上散步、逛街，爸爸會跟他說好多好玩的事，在在平的心中，爸爸是一個奉公守法、愛家、正直，而幾乎十全十美的人，可是二個月前在平在一次偶然的機會裏，於西門町的街頭，看見一向對母親百依百順的爸爸，竟然擁著公司的秘書走進一家電影院，有如晴天霹靂一般，在平心中的偶像粉碎了，他痛恨、他氣憤，但他不敢對兒姊說，更不敢對母親說，他擔心因此而釀成一次家庭革命，他更為家庭的安危而時時提心吊膽，每次父親出差回來，他就害怕爸爸會提出與媽媽離婚的要求，這些恐懼、擔心、害怕的情緒，一直被壓抑著，久而久之，在平不自覺的以生理上的不適，來反應他內心的衝突、障礙，這是所謂的「心因性疾病」(Psychosomatic disorder)。

心理學家吳就君博士曾經說：「我們的有形教育過程中，充滿了理性的教條，而缺少了理性與人性其他部分的統整教育，譬如情緒的、感覺的、人際關係的、身體的、生活時空的，而這些都是構成『人』的重要部分。」

人類擁有的許多內在情緒，有些是你所喜歡的、願意接納的，例如快樂、幸福、愛、理智；有些是你所不喜歡的、不願意去接納的，例如恐懼、憤怒、嫉妒、無助，但是不管你喜不喜歡它們，它們都是你的一部分，是你的許多面貌，就好像小時候玩的旋轉木馬一樣，每一隻木馬都代表了你的一種情緒，在這些木馬中，我們看到了一種理智、好奇、興奮、軟弱、哀傷、憤怒、希望、愚笨……，它們都是屬於你的種種情緒。

一個沒有情緒的人，他活的一點也不多采多姿，他一天到晚都活在「應該」與「不應該」之中，他被放鴿子了，他不應該生氣，他應該原諒對方，因為寬容是人類高尚的品德；他的作品得獎了，他不應該太高興，她應該謙虛、感謝其他

教條，否則就是長不大、幼稚、無知，我們似乎忽略了——個理智的人絕非麻木的人；一個冷靜的人絕非冷漠的人。

現在的社會處處講求生活理性化——追求效率、效果、希望採取理性的控制方法，最好不要產生情緒，如果有情緒時，也要自己去處理，絕不能讓自己的情緒影響別人。於是個人往往壓抑自己的情緒，長久不得發洩，就宛如一顆炸彈，時時具有危險性，擔心它一觸即發，而一發不可收拾。

而我個人覺得：發抒自己的情緒，並不是要別人為我們的情緒負責，我們的某種情緒，並不是別人的某些行為、語言所造成的必然結果，而是透過對方、自己及彼此的關係三者互動的結果，並引起某些情緒感覺的關鍵，通常是因人而異的，同樣的一種刺激，有些人沒有任何的反應；有些人產生A反應；有些人產生B反應，我們需要接納他們的差異，因為每個人都是世界上獨一無二的，就好像每個人的指紋都不相同一樣，我們沒有必要要求自己與別人一樣，別人也沒有權力要求我們和他們一樣。

然而我們就隨情緒去左右自己，讓自己成為情緒的奴隸嗎？我想不是這樣的，我們可以把情緒擺到自我實現的四方階段（即自我探索、自我了解、自我接納與自我肯定。）來探討。

自我探索，在於察識自己的情緒，我現在的感覺是什麼呢？是有點氣憤、有點緊張、有點傷心或是有心碎的感覺、不安的感覺……

自我了解，在於了解造成此種情緒感覺的可能因素是什麼？是怎麼樣的情境（包括時、地、人、行為、語言……）呢？

自我接納，在於接受自己的此種情緒，不管是你認為好的或不好的，不要否認它的存在，因為我們也不容易去掩飾它，雖然口裏說不生氣，但我們的肌肉是緊張的、雙手是緊握的、面孔及脖子是泛紅的，種種的跡象已經告訴了對方事實的真象。

自我肯定，在於肯定情緒的價值，情緒的產生是一個神奇的契機，如果我們能抓住它，它會創造出許多新的可能性，當我們注意它、了解它、接納它，甚至肯定了它時，我們將會正視它，而去做多種的冒險與嘗試，我們將繼續在這冷峻的人世上，重新學習做一個「表裏和諧」的真正的人。

痛苦終究還是要自己去解決的，而不一定要別人來安慰，但是情緒的支持還是有其必要性的，在輔導上，甚至人際關係上，適時的情緒支持是不可忽視的，曾經碰到許多深陷於困擾中的人，她們對所有困擾的前因後果，甚至未來可能的發展方向都非常的清楚，但她們就是陷在裏面，繞不出來，其中大部分的原因是：她們的情緒並沒有得到適當的發洩。

給你的情緒一個聲音，尤其是我們所不喜歡的、不願意接納的情緒。請你給你的眼淚一個聲音，眼淚在對你說什麼？請你重視它的存在，同時也為自己的成長，把握這一線的生機。

1 清楚的交待情境——例如：你剛才說的那句話：我的事不要你管。

2 清楚表達感受——例如：我當時的感覺是：我好傷心，因為我是如此的關心你，而你卻說出這種話。

3 給對方解釋、澄清的機會——例如：我不曉得你是不是有這種感覺？

儘量避免負向的垃圾堆積法，因為一次次的的不滿、誤解沒有化解，就堆了很多的情緒垃圾，當它滿了，關係也就不易挽回而破裂、甚至結束。而且不要因為這樣就把對方貼上了標籤，認為他就是這樣一個冷漠、無情的人，甚至否定了他這個人的價值，而產生「這種人不夠資格當我的朋友」的想法。

很多時候我們壓抑自己許多的不滿、不舒服、生氣……等的感覺，而裝作一付沒事的樣子，但是雖然我們並不想表達自己的負向情緒，但負向情緒卻已在不自覺中表露無遺，而這種言行之間的不一，往往造成了人際關係上的疑惑、混淆、甚至隔閡。

曾經有人告訴我：愛他就不不要讓他覺得困擾，而我的想法是：當一方覺得不舒服時，往往就已經會影響到彼此的關係了，也就顯示彼此的關係已經亮起黃燈，提醒雙方去澄清、調整彼此的角色、態度、看法……，而人也就在不斷的調適中成長嗎？

所以請你正視你的情緒與問題，同時也去接納別人的情緒與問題，讓你自己與別人都有成長的機會，而成長的第一步是——給你的情緒一個聲音。

### 群

### 盲

\*\*\*\*\*

## 戲的聲笑有沒齣一

和健黃：三劇影

「好小子，有勇氣。」

「你有資格當大家知道嗎？」

「由祭司而狗而嬰兒。」

「開外在人物與情節的描寫，而描寫環境氣氛編下的人。卻依舊令人有悲劇的感發、同情與憐憫，進而令我們去思考、反省。」

是戲劇則須演出，是演出則須觀眾。想說明的是這齣戲將無法為您帶來輕鬆和笑聲。不願提及工作時的過程及挫折，代表工作人員誠摯邀請，您的批評、昏睡或中途離席，我們仍當作是最大的安慰及鼓勵。

「青鳥」是他最知名的作品。他的戲劇有一種「靜劇」之稱。我們需要您的掌聲。謝謝！