

社工週專文

成功的生涯生活三之一

自我肯定

要擁有自我肯定的人生，最基本的是要有自我肯定的行為。

在你我的生活體驗中必定有過下列的經驗：當孩童時想表達自己的看法時，可能聽到的是「小孩子懂什麼」、「小孩子有耳無嘴」等話語，等進了校門，文靜乖巧的小朋友就是老師心目中的好學生，相反的一些愛發問、對學校、師長不合理要求不去遵行的同學，則常遭到指責與懲罰；在軍隊中講求絕對服從等。這許多多從小到大刻板的社會規範、教導模式和傳統文化，使我們表裡不一，言不由衷，自己深受其害，而別人卻未必蒙受其利，反而是基於家庭、學校和社會長久灌輸和影響，人們漸漸會形成一種「反自我肯定行為」，一方面不敢拒絕別人，不好意思提出請求，也不能有適當的情感表達，且同時感到一直屈服在別人意願下生活，永遠顯得那麼無奈與無助；另一方面則表現出過於急切，欲達目的不擇手段，以別人為墊腳石的不得體方式，不但給人產生不好的印象，同時也要為自己的行為付出相當大的代價，因此如何摘掉面具、卸下包裝、捨去虛偽、拋開角色的僵化與自我的異化，回到真實、自由自在的自我，無疑是個令人熱切嚮往的烏托邦。

是隨時「採取攻勢」的錯誤觀念，使個人能減輕在人際關係上所引起的焦慮感，做個態度溫和而堅定，能欣賞自己，納別人，愛自己也愛別人的自我肯定者。我們知道要擁有自我肯定的人生，最基本的就是要有自我肯定的行為，那自我肯定行為又是什麼呢？自我肯定行為是在兼顧自己和他人的權益下，能坦然的表達自己內心的真實狀況和感受，方式既溫和又堅定，態度既誠懇又積極，達到自己的目的，卻又不損害別人，也不佔別人的便宜，甚至利己又利人。自我肯定行為在日常生活表現通常可分為請求、拒絕和情感表達三方面。所謂請求是個體就自己合理的需要，請求他人給予協助；拒絕則是對別人不合理的請求或自己不想做的事，委婉又堅決的拒絕，至於情感表達則指真實的表現出自己內心的情緒和想法，即不壓抑也不矯飾，讓愛和感激等正向的情感能自然的流露，讓憤怒、悲哀等負向的情感也能發洩出來。但是我們如何能發展出「自我肯定」的行為呢？下列幾個步驟助我們發展自我肯定行為：(1)觀察且記錄自己的行為；反省自己的行為表現是否能自我肯定？人際關係是否和諧？那些場合或情境你能表現自我肯定行為？那些又讓你感到懊惱與窘迫？(2)想像一個情境，以想像此時該如何來應付？(3)檢查就自己想像中之行為反應是否偏向反自我肯定的行為？(4)考慮是否有其他更好的方式或別人在類似情境中的反應方式有值得借鑑的？(5)想像最適當的方式。(6)模擬嘗試並觀察效果如何？(7)使其習慣化能自然的表達和流露。(8)實際的應用。(9)檢討與改進。

妳的笑容 是一片片繽紛的落葉 如秋般的氣息 觸動了原本平靜的湖水 輕輕地 泛起一圈圈漣漪 妳的身影 是繁花裏的翩翩彩蝶 紛擾紅塵中 仍忙著採集春天的喜悅 我常在想，如果 去年我沒有考上文 大，如果沒有成為 妳的摯友，如果無 緣與你相識，也許 這一切都會改觀， 情字這條路，我 就不會走得那麼辛 苦…… 相遇在去年的初 秋，你的關懷，讓 一個剛剛踏入陌生 環境的懵懂女孩， 頓時有所依靠，讓 我感受到在宿舍裏 也能有家的溫暖與 呵護，彷彿在凜冽 的寒風中，找到了 生命中最溫暖的春 天。在我最寂寞無 助的時候，闖入 了我的心，你豈能 說走就走？就這樣 由原來的感激而 心生愛慕，爾後， 我開始對你付出加 倍的關心，義無反 顧！甚至我連幫你摺被子、幫你追女孩 子，都責無旁貸，猶視為一種甜蜜的負 荷。我想，我真的夠傻了，傻到你已深 淹沒在 這一季萬紫千紅 妳的溫柔 是高掛在夜空裏的北斗星 那樣清晰而遙遠 靜靜地 指向無垠的蒼穹 於是 我不禁要問 是否記得 妳那無意間的回眸 曾道盡多少 我年少飄渺無盡的哀愁 宛然，也許緣已盡，但我 將永遠記得妳曾帶給我的甜 美回憶，祝妳生日快樂！

妳

氣象三 / 小語

美麗的麗睛

強以張 / B 二聞新

美麗的眼睛 是一條紅滾滾的絨線 將我的心在交叉 紛亂的織機上，逗引 紡錘上下紡絡出 柵窗中忐忑等待的紗帕 美麗的眼睛 如一則鑲花邊的童話 把我的思念，在故事 波瀾起伏中歷練 五湖四海無處安身，終於 痴情化為卷帙裡的鉛字 繼續想妳。

我來自唐朝 携三百年的情愁 驛馬瘦死長劍銘黃 茸拉的兩袖 兜一路腥風苦雨 棧站不停角亭不歇 只為，送妳一封情信 我來自唐朝 輕鴉色的黃昏中 撲頭不戴襖袍不穿 在舟橫的古津渡 我來自唐朝 把自已杵立成 一株翹首的蘆荻 企望偶然路過的蜻蜓 我來自唐朝 那個僅剩蟾月的朝代 且再邀它 充當咱倆的見證 以古檣樹蘸墨 在湖水的紙面上 簽下此情不老的信誓



天春的我，你給

走你著陪地慢慢——

子美 / 一文日 願！甚至我連幫你摺被子、幫你追女孩 子，都責無旁貸，猶視為一種甜蜜的負 荷。我想，我真的夠傻了，傻到你已深 淹沒在 這一季萬紫千紅 妳的溫柔 是高掛在夜空裏的北斗星 那樣清晰而遙遠 靜靜地 指向無垠的蒼穹 於是 我不禁要問 是否記得 妳那無意間的回眸 曾道盡多少 我年少飄渺無盡的哀愁 宛然，也許緣已盡，但我 將永遠記得妳曾帶給我的甜 美回憶，祝妳生日快樂！

美術系春展專文

黑夜到天明——陽明春曉

美術二 蔡旭清

如果，美展不再僅是個形式！那台灣的藝術型態將得以改觀！如果，你我有份執著的熱情，那我們都能將美展從形式中抽離。

這是一篇介紹美展的專文，存在與否？文字的堆砌，必須傳達某種有意義的概念，而讓文字存在。對於任何藝術是難的！因為每位執筆者具有不同的思緒及相異的技巧表達！敘述和批判只能就歷史而言了。

變革，是需要勇氣與智慧，在過去一年台灣藝壇紛擾不已「本土化和國際性的爭議」，「前衛與傳統的衝擊」以及「畫廊角色的設定」：等。往日存在的點滴問題爆了出來，社會思潮的改變，傳統價值理論也產生動搖，以往，藝術工作者（我們暫且稱爲「工作者」而不稱爲「家」）只需一張調色盤而克盡職責，而當今的工作者賦予自身更多「人性」的色彩、多元化的思想表達，而後所要面臨真正的課題便是：「如何在多元化的文化價值中呈現與批判其客觀的真理？」在喊出「第二次文藝復興在「文化」」的口號後，有人悻悻

不動產廣告企劃

王淑玲 / 資學社研發組

廣告是迅速影響廣大群衆的最好方法，它將潛在消費者帶出來，達到行銷的目的。房地產有別於其他商品，是一種高單價，絕對真實的產品，它的廣告策略也與其他商品的廣告手法有所不同。因此，如何在同中求異，使消費者在短時間內被訴求商品所吸引，進而採取購買行動；對於預售房地產業者而言是相當重要的；不動產廣告企劃實在是在房地產銷售是否良好的致勝關鍵，有必要加以深入研究，期能利用優越的廣告策略，善用廣告媒體和廣告預算，將廣告的效果發揮到極致，而達到房地產行銷的目的。

台灣房地產的銷售以大手筆方式公開的個案幾乎全是預售屋的天下，已完工的成屋反而較少作廣告；中古屋則是房仲介業者的天下，通常以刊登分類廣告爲主。且預售屋係整批出售，其建築成本亟須在短期內回收周轉以免負擔過重利息，因此有必要投資在廣告企劃上以吸引大量消費；所以本文僅側重於預售大型個案的廣告企劃。廣告企劃書是很正式的策略報告，與行銷戰略也有極密切的關聯。企劃書中

粹然的搖頭，有人真正想認真認真的去做，有人在旁冷笑，有人熱切盼望。相異的反應中呈現了多樣的思考，而藝術本身，屬於人文科學（雖然本校收費將藝術學院比照理工學院）任何媒體的作品，或多或少都具有當代社會層面上的意義（即所謂「時代性」）目前台灣藝術生態呈現爲何，皆須冷靜、客觀的考量。

這一年，在摸索探尋中過度，傳統的學院派教育，純粹追求唯美的藝術態度應必須成過去，文大美術系的學子，在輿論的包袱下試圖掙脫，除了技術上的追求，在意識和學知上的探究亦漸爲重，環境使然吧！

美展的分類，的確刻板了，傳統的窠臼我們也很想掙脫，但一路走來，除了無力感之外只剩嘆息，所以只能在傳統的角落底，尋取一個合適的空間來生衍自我的生命，在無奈和欣喜中取得「能夠」的平衡。

如果你能了解我們的認真，歡迎你來看我們的展覽！我們誠心等待你。如果你也想踏進生命思索，歡迎你來進入我們的世界！藝術屬於生活和自然，不要說你不懂，只要你來，我們就有互動，形式和傳統是死的，但你的思想交流，永遠在時空中，人間有情，讓如果成爲肯定。

美術系春展預展，在華岡博物館舉行，至今日截止；師生聯展則於四月廿七日至五月六日在新生畫廊（力霸百貨公司）舉行，歡迎師生觀賞。

應包括廣告表現策略與廣告媒體策略。1. 市場研究：分析環境與地段、市場、時機、競爭等各項因素，目的在鎖定目標市場。2. 產品研究：A、產品特徵：這是最基本的要件，先知道訴求產品的特性，才能根據產品優點設計出合適的廣告，將廣告接受者的注意力吸引至產品的優點上，而略過產品的缺點。

a、坪數分析：就各類坪數單元列表統計之（包括戶數、比例）。b、格局分析：客、餐廳、主臥室、兒童房、書房、廚廁、傭人房、儲藏室、陽台、平台、露台、幾廳幾房幾衛等作一統計表。

c、機能動線分析：依空間配置檢討其私密性、使用性、實用性等各項條件，並考慮傢俱配置。d、公共設施分析：計算大公、小公之比例，並列出細目。

e、銷售面積計算分析：包括室內、陽台、雨庇、露台、挑空、公設、停車場、VIP等。f、建材設備分析。

四枝激詩活動

歡迎同學投稿

（本報訊）由台大、輔大、東吳及本校等四校夜間部中文系合辦的徵詩活動，於即日起至四月廿五日止收件。該項活動，以抒情詩爲主，內容不拘，以親情、友情或愛情爲題材。凡上述四校夜間部全體同學均可參加，稿件請逕交夜間部中文學社。

徵文將取前三名及佳作二名，前三名各領獎金二千元、一千元及五百元及一千元，佳作各領獎金一百元。徵文將取前三名及佳作二名，前三名各領獎金二千元、一千元及五百元及一千元，佳作各領獎金一百元。

(1) 配合企業名稱加以變化：以公司本身的名稱作爲建築物的名字，常用之於商譽較佳的廠商，如汐止宏國大鎮（宏國建設），中和力霸山河（力霸建設），永和北城玫瑰（北城建設），中和百年好合（百年建設）等。

(2) 配合地理位置加以變化：以達到理想居住水準、衆人所熟知的地理位置命名，如大直來富（來富建設），汐止世貿親家（宏泰建設），台中天母（元祐建設）。

(3) 氣派型：如基隆世界一流（幸府建設），淡水國際半島（日昱建設），新莊富豪天下（鴻邦建設），中和摩天銀座（佳懿建設），士林至善天下（祥富建設）。

(4) 吉利型：如景美金阪神（漢陽實業），樹林大歡喜（順慶建設）。

(5) 優雅型：如信義計劃區西麗歐斯（宏永建設）、新店碧瑤（皇城建設）、汐止東方巴黎（宏泰建設）、木柵南方翡翠（福業建設）、汐止香榭巴黎（宏泰建設）等。

(6) 文化型：如圓山岳陽樓（終泰機構）、新莊民生社會（東雲股份有限公司）、新莊白居易（漢鴻建設）等。

(7) 具象型：如淡水山海大地（宏國建設）、汐止日月光中心（宏環建設）、土城大地雄風（富弘建設）、台中春暉大地（帝旺建設）、深坑陽光山水（寶業建設）等。

(8) 新潮創意型：如三芝新人類（田上建設）、都市遊俠等。

(9) 借用已有的名牌：如板橋強棒出擊（鼎浩建設）、新莊天天開心（新聯祥建設）。

(10) 諧音聯想型：如台中花枝招展（承運建設）、新店綠野香坡（東佳建設）、桃園寶鎮（寶祥實業）、北投瑞市（遠東建設）、新店嶺秀天下（牯嶺建設）。

(11) 親和便利型：板橋早安公園（自地自建）、基隆幸福華城（幸城建設）、文山區早安再興（宏普建設）、淡水快樂小蝸牛。

(12) 寫意型：如基隆虹邦新象（上邦建設）、內湖和風大街（祐捷建設）、內湖清境別墅（聯邦建設）。

民俗的瑰寶(下)

相聲的分類

國劇二/李昌鴻·詩歌朗誦社提供

對相聲有個輪廓的認識，以下來談談它的分類：

「單口相聲」：一個人說，如同講笑話的形式，但單口必須具有專業性的知識和技巧，所講的內容有主題、有故事、有笑料、有效果。單口的演員往往是經驗豐富的全能演員，即會「逗」又會「捧」，既能說又能唱。如「萬人迷」李德錫、「相聲大師」張壽臣，都是說「單口」的能手。

「二對口相聲」：兩人搭檔合說，一主一副、一智一愚、一逗一捧，逗唱的又叫使活兒，捧唱的又叫量活兒。

另，還有群口相聲，又叫多人相聲，內行叫作「群活兒」。多加一個膩縫兒！在逗捧之間，有時製造問題，有時應付、解決問題，有時又是笑料的補充者和發

揮者。

笑料的代名詞叫作「包袱」，最初是指製造笑料的方法和手段，是經過設計製造出來的，其概略過程是鋪包袱—填包袱—裏包袱—抖包袱—包袱—抖，笑料傾出，久而久之，「包袱」就成為笑料的代名詞了。

例如：「順情說好話」中有這麼一段對話：
甲：你有幾個兒子？
乙：六個。
甲：好呵！每一個兒子每個月一萬，吃喝不完。
乙：六個兒子死了五個。
甲：好呵！好兒子不用多，一個頂十個。
乙：一個也沒保住，剛剛死啦。
甲：好呵！
乙：都死了還好？

一位詩人詢問「何謂美？」
大師答道：何處才能找到美？如何找到？除非美本身與你（妳）相伴，帶領著你（妳），你（妳）才能找到它。
如何才是美呢？除非它自己編織出你（妳）的話。
難過與受到傷害的人說：「美是仁慈、溫柔、那種感覺就像一位和我們一起走路的年輕母親。」
然而，熱情的人則說：「不，美是強大且可怕的東西。就像暴風雨一樣，猛烈地搖撼大地與天空。」

乙：免得你操心，作奸犯科還要坐牢哪！
這就是故意把是非混淆着出來的笑料。傳統的老段子，百聽不厭，便是由相聲表演者千錘百煉修改而成的，其中蘊有原作者的智慧，也有表演者經年累月的經驗與心血。

作為一個國劇系的學生，我很願意把說唱藝術這塊瑰寶介紹給本校的學子，更期有更多的喜愛者可以在這片領域中切磋、練習、表演。真正的說唱藝術太廣了，有大鼓、漁鼓、走唱、評書、竹板快書、相聲……我個人以為說唱藝術就像一個大包袱，它裝的是酒？可以買醉。盛的是茶？可以品茗。灌的是水？可以解渴。藏的是藥？可以治病。您不信？不信你也來打開看看吧！

疲憊的人認為：「美是輕柔的耳語，它喃喃耳語地說出我們的心情。當我們安靜不語時，它的喃喃耳語，就像一線微光，因畏懼黑夜而輕輕地抖動著。」
但勤勉工作而無法休息的人則說：「我們聽道美從山岳間傳來的聲音，伴隨著聲音而來的是動物們的蹄聲，群鳥的振翅聲，以及獅子吼叫聲。」
晚上，都市的管理員認為：「美就是像黎明，從東方冉冉升起。」
中午時，辛勤的工人與行人則說：「我們看見美從窗外的晚霞奔跑過去。」
冬天被雪阻擋路途的人認為：「美與躍過山丘的春天一同到來。」
在酷夏收割者則說：「我們看到美與秋天的葉子一起跳舞，且看到片片雪花飄在秀髮上。」
這些都是你們所認為的「美」。實際上，上面所說的並不是美，而是那不被滿足的需求。「美」不是需求而是喜悅，它不是一張乾渴的嘴，或空的

都會與鄉野

夜資一/B 蕭柱石
社愛崇夏大·
供提

張開眼睛，車子已駛至棒球場附近，離中橋車站不遠了，所目睹的是車流人潮忙碌、緊張與擁擠的景象；再回到前幾天在大坪所過的清新、寧靜、悠閒的鄉間生活，頓時心中悵然不已，感覺自己身旁的空氣都凝結起來了。沈默了幾分鐘，突然有聲音從腦後響起，告訴自己今後的日子仍要過，仍有許多的人事物要去相處與面對，在這城市裡——台北。
矛盾的心情依然無法釋懷，一顆奔放熱情的心、一群天真活潑的小孩、一個永難忘懷的地方，難道就此煙消霧散了嗎？不，我不願也不甘心！就在極至懊悔之際，我的眼睛輕輕的向四周望去，我看見一張張再也熟悉不過的面孔，我的好伙伴、我的好兄弟、我的好姊妹，一羣懷有相同信念、熱情與關愛的伙伴，特別是從密訓到出隊結束後的這段日子，有人在忙碌一天之後，下班要提著便當或麵包趕至學校；更有人忙至十一點鐘回家，準備明早的工作（上班），只為對自己負責。
我很感動，更以你們為榮；這些日子，有淚水也有歡樂，不再鬱悶，因為你們給了我最美好的回憶，看見小朋友那天真燦爛的笑容，那聚精會神的神情，所有的疲累不再存在，再怎麼辛苦也是值得的。最後感謝所有的伙伴，你們給了我好多好多，現在只想對你們說：「我好愛你們哦！汪！汪汪！！（哈哈！！）」。

愛？恨？

化工一B/情絕

窗外細雨霏霏
猶如傾訴我的心情
不知何時
落葉已是堆積成片
心中波濤起伏
就像遙寄我的愛意
不想何年
信紙已是雪花片片
愛，不是一時一刻的事
重要的是此時妳已遠走
恨，並非一分一秒就能
實際上是此刻我已迷惘
也許雨過天晴，風平浪靜之時
愛恨早已不再
你我宛如初逢

紀念創辦入路跑
即日起報名
（本報訊）第六屆紀念創辦入路跑活動，於五月十五日開跑，即日起每日中午十二時至一時及下午五時至七時，在體育學社（楓香奶茶二樓）受理報名，報名費一百元。

路跑分男子組及女子組，男子組跑七公里，女子組跑三公里，跑完全程者將發給證書一張並贈紀念衫一件。該活動風雨無阻，比賽當天接受現場報名。

華信信用卡
華岡服務中心
代辦存款開戶

（本報訊）華信銀行信用卡華岡服務中心，自即日起代辦金融存款之開戶手續，凡不克至總行辦理開戶教職員及學生，均可至華岡書城華信華岡服務中心辦理。辦理時不須印鑑，僅憑簽名即可（以英文簽名最為適宜，以便出國至國外分行時處理），開戶金一千元，不須年入證明。開戶受理時間為每週二中午十二時至下午五時，每週六上午八時至中午一時。

（摘錄自吉爾勃蘭（Kahlil Gibran 1965）的名著「預言家」（The Prophet）一書。轉載自學生輔導中心編著「愛的呼喚」心理衛生叢書第三集）譯者為本校青少年兒童福利研究所