

51週年全球校友年會

張董事長說 文大學系多元豐富 培育校友傲人成就表現 儒家精神蘊涵中國文化之美 張創辦人眼光遠大 獲世人肯定



張董事長致詞感謝文大校友們

【文 / 李文瑜】51週年全球校友年會1日在曉峰紀念館10樓音樂廳登場，齊聚超過百位校友返回母校，慶賀母校生日快樂。張鏡湖董事長親自出席，向校友們致意。張董事長說，文大的學系多樣化、國際化，校友在各方面均有傲人的表現，去年浙江大學為張

創辦人撰寫的《孔學今義》正式翻譯出版成英文版，英文版則在新加坡同時發行，大陸上超過百所孔子學院跟孔子教堂，闡述孔子文化裡的儒家精神，創辦人的眼光遠大，也是讓我們極為佩服的，未來中國文化大學將繼續發揚光大，也希望校友們跟著我們不斷的、繼續的努力！

張董事長說，中國文化大學成立時有許多學科，是台灣最多的學科，加上學科多樣化、國際化，使得我們在各方面有很多傲人的表現。只要我們持續努力，就能在學術上、社會上有更好的成績。

張董事長認為，現在教育的發展趨勢，主管機關教育部見解淺短，造成台灣的經濟、社會制度遭遇某一種瓶頸，但中國文化大學至今仍秉持創校理念，堅持教育的精神與態度，希望以多元、國際、富中國文化之內涵的教育精神，讓學校的發展更趨國際成熟。

日前曾經率團前往韓國參加南韓朴槿惠總統的就職典禮時，曾經參觀韓國的教育體系，以韓國的漢城大學為例，該系設有100多個系，多元的系所培育不一樣專業的教育人才，展現在韓國各項發展上，包括政治、經

濟及體育等多方面表現，也因高等教育的多样化系所，激發了一個國家經濟社會發展的重要關鍵。

學術的好壞，根本不能就單看論文數量來決定一個老師的好與壞或一個學校的優劣。張董事長認為，「張創辦人可以說是遠見的，在道德上受到世人非常大的推崇的，南京大學為紀念南京大學傑出校友創辦人張其昀先生，特別在南大仙林校區設立一紀念館，永久展示創辦人一生重要事蹟與文物，這意義相當大，不但大力推崇創辦人的道德、理念，更是肯定張創辦人人生平重要事蹟與對教育之貢獻。

張董事長說，張創辦人撰寫的《孔學今義》，四年前由北京大學出版中文版簡體字版，去年正式由浙江大學出版英文版，跟新加坡的出版社同時發行，目前大陸上面有700個孔子學院跟孔子教堂，這些都會真正代表中國文化的儒家精神，都是讓我們感覺到非常的驕傲，非常的幸運，也代表文大過去走的路是對的，希望今後我們繼續在原有的基礎上發揚光大，更希望我們的校友跟著我們、鼓勵我們，共同的努力，謝謝大家。

101年度教育部校務獎補助經費撥款及支用明細公告

【文 / 會計室】為提供師生充分了解教育部校務獎補助經費運用情形，本校積極推動資訊公開透明化，透過校內各項資訊公佈訊息傳達，讓全校師生清楚掌握獎補助經費使用情況。

「獎補助經費」除依教育部規定，公告於本校公告系統外，並以e-mail的方式，讓師生了解，茲將撥款明細表及使用項目、金額詳列如下表。也可上網<http://www.pccu.edu.tw/post/content.asp?Num=20130308152807210>，歡迎

迎全校師生查詢。

一、101年度(101/1/1-101/12/31)蒙教育部撥款校務獎補助經費計84,283,633元，其獎補助經費占本校近3學年度總收入之百分比分別為2.44%(98學年度)、2.42%(99學年度)及2.31%(100學年度)。而該獎補助經費占本校近3學年度總支出之百分比分別為2.63%(98學年度)、2.42%(99學年度)及2.42%(100學年度)。

二、101年度(101/1/1-101/12/31)教育部校務獎補助經費撥款及執行情形如下表：

項目	經常門	資本門	合計
學校獲總獎補助經費	35,724,961	48,558,672	84,283,633
支用項目	經常門執行金額	資本門執行金額	合計
一、充實、改善教學軟硬體方面	12,412,999	46,710,677	59,123,676
圖書、期刊、資料庫	11,999,999	13,476,360	25,476,359
教學軟體		4,052,118	4,052,118
充實、改善教學相關硬體設備		29,182,199	29,182,199
充實教學儀器設備及維護展演經費	413,000		413,000
二、辦理環境安全衛生設備、教育訓練及防護設備等相關工作方面	155,070	1,005,158	1,160,228
三、改善師資結構方面	22,735,474		22,735,474
二年內新聘教師薪資	16,654,894		16,654,894
補助教師編纂教材	112,288		112,288
研究	3,315,025		3,315,025
研習	642,804		642,804
進修	1,802,000		1,802,000
著作	208,463		208,463
四、學生事務及輔導工作之推動	421,418	842,837	1,264,255
外聘社團指導教師之鐘點費	90,000		90,000
購置學生社團活動所需之器材設備	331,418	842,837	1,174,255
合計	35,724,961	48,558,672	84,283,633

101年度撥款84,283,633元：教育部101.6.29臺高(四)字第1010111757B號函。

全英語碩士班讓文大形成聯合國 世界各地學生共同在此激盪不同文化之美

【文 / 李文瑜】推動近三年的全英語碩士班，讓中國文化大學儼然像一所小型聯合國。來自厄瓜多的Adriana(安蔓雅)說，「來台灣一年最大的收穫就是可以簡單聽、說流利的中文，還認識的一個台灣的男朋友」。來自蒙古的Nomin(明娜)與Dul(哪嚨)與來自印尼的Nadia(堤雅)、Aluin(宮菲月)，五位學生都是去年來到文化大學國企所攻讀碩士學位，原本也都不相識，卻都在異國他鄉裡結識成好朋友。

本校連續四年獲得教育部教學卓越計劃補助大學之一，因此，配合教學卓越計劃積極推動大學校院國際化，鼓勵招收外國學生，促進國際交流及提升大學國際競爭力，引導學校朝質量並重之方向發展國際化。自民國100年正式推動全英語碩士班，專門提供外籍學生來台上課，修習學分學位，體驗台灣獨特文化，目前開班數增加十五個全英語碩士班，已招收超過二百多位全英語碩士班的學生。

印尼的Nadia(堤雅)、Aluin(宮菲月)也是本校吳萬益校長的學生，也是全英語碩士班的教學助理，有時候會提供台灣學生學習英語，透過不同語言的學習，提升國際化腳步。目前本校已招收超過二百多位全英語碩士班的學生，國際姊妹校數增加53%，外籍生人數增加460%，國際化腳步擴大，開設全英語碩士班的課程就是希望文大的學生把握機會與外籍學生學習英語，掌握機會，才能溝通與交流，而英語學習更成為必備工具，只要多多練習就能說得一口流利的好英語，而外籍學生也可以體驗台灣的文化，是一場雙贏的政策。



《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、圖書館櫃檯索取。



文大校訊

CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS 第601期 中華民國102年3月18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

本校頒發岡田泰六先生 名譽文學博士學位 前考試院許水德院長與前內政部廖了以部長聯名推薦



張董事長頒名譽博士學位證書予岡田泰六先生



許水德先生推薦岡田泰六先生之經歷



岡田泰六先生以一幅圖闡述因緣

【文 / 李文瑜】中國文化大學3月13日頒發日本岡田泰六先生名譽文學博士學位，前考試院院長許水德先生與前內政部長廖了以先生推薦，表彰岡田泰六先生於宗教與書道之成就，以及對國際文化交流之卓越貢獻。岡田泰六先生也以一幅圖畫，闡述獲頒本校名譽博士之因緣，獲得現場觀禮師生鼓掌。

前考試院院長許水德先生說，謝謝中國文化大學頒發日本岡田泰六先生名譽文學博士學位，自己曾擔任駐日代表，對於岡田泰六先生積極致力於國際學術、文化與藝術交流不遺餘力，2002年擔任法國國立夏卡爾美術館友好協會會員、2003年曾擔任上海大學美術學院客座教授、2008年獲巴西聖保羅市頒贈名譽市民，後又擔任秘魯共和國名譽領事等宏績卓著。

張鏡湖董事長則提到，頒發日本岡田泰六先生名譽博士學位為表彰先生於宗教與書道之成就，以及對國際文化交流之卓越貢獻，承前考試院院長許水德先生與前內政部長廖了以先生之推薦，並經本校名譽博士學位審查委員會決議，特頒授名譽文學博士學位，以示崇敬。

許水德先生也提到，岡田泰六先生是目前日本新宗教真光的教主，堅信「地球原為一個、世界原為一個、人類原為一個、萬教又原為一個」之宗教理念，與中華文化之大同思想不謀而和，推動和平思想理念不遺餘力，獲頒名譽文學博士學位實至名歸。許水德院長也提到，東北亞第一位女總統，韓國朴槿惠總統也曾獲中國文化大學之名譽博

士學位。

吳萬益校長頌讀頌詞時提到，岡田泰六先生，1947年10月生於日本東京都澀谷區，1970年日本國學院大學文學部(神道考古學專攻)畢業，現為日本新宗教真光教的第三代教主。崇教真光的信念為「地球原為一個、世界原為一個、人類原為一個、萬教又原為一個」，為宣揚此一崇高理念，於1999年成立「光紀念館」，展示日本國寶、重要文化財及重要美術品，以促進地域文化的發展及推動國際文化交流等活動，並於2002年擔任紀念館館長。

岡田泰六先生為日本現代書法大家，於「少字數書」的表現，意境幽遠，獲得極高評價。歷年於日本國內及各國舉辦書法展，亦曾於2011年在台北國父紀念館舉辦「張炳煌、手嶋泰六友好書作展」，促進中日文化交流與合作，著有成效，其作品屢獲獎賞，2000年獲頒日本紺綬褒章，先後並獲佛美術協會賞、日本象書特別大賞、國際交流展文部科學大臣賞、法國巴黎畢卡索美術館友好協會獎，及高圓宮賞等，享譽國際，備受矚目，於書道外，著作「右卿傳說」同創佳績，獲日本文藝大賞及加藤郁乎賞，文采灼灼，令人讚嘆。

岡田泰六先生致力於國際學術、文化與藝術之交流不遺餘力，2002年擔任法國國立夏卡爾美術館友好協會會員、2003年曾擔任上海大學美術學院客座教授、2008年獲巴西聖保羅市頒贈名譽市民，後又擔任秘魯共和國名譽領事等宏績卓著。



出席貴賓合影

《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。

岡田泰六先生頌詞

岡田泰六(手嶋泰六)先生，1947年10月生於日本東京都澀谷區，1970年日本國學院大學文學部(神道考古學專攻)畢業，現為日本新宗教真光教的第三代教主。崇教真光的信念為「地球原為一個、世界原為一個、人類原為一個、萬教又原為一個」，為宣揚此一崇高理念，於1999年成立「光紀念館」，展示日本國寶、重要文化財及重要美術品，以促進地域文化的發展及推動國際文化交流等活動，先生並於2002年擔任紀念館館長。

先生亦為日本現代書法大家，於「少字數書」的表現，意境幽遠，獲得極高評價。歷年於日本國內及各國舉辦書法展，亦曾於2011年假台北國父紀念館舉辦「張炳煌、手嶋泰六友好書作展」，促進中日文化交流與合作，著有成效。先生作品屢獲獎賞，2000年獲頒日本紺綬褒章，先後並獲佛美術協會賞、日本象書特別大賞、國際交流展文部科學大臣賞、法國巴黎畢卡索美術館友好協會獎，及高圓宮賞等，享譽國際，備受矚目。先生於書道外，著作「右卿傳說」同創佳績，獲日本文藝大賞及加藤郁乎賞，文采灼灼，令人讚嘆。

先生致力於國際學術、文化與藝術之交流不遺餘力，2002年擔任法國國立夏卡爾美術館友好協會會員、2003年曾擔任上海大學美術學院客座教授、2008年獲巴西聖保羅市頒贈名譽市民，後又擔任秘魯共和國名譽領事等宏績卓著。

為表彰先生於宗教與書道之成就，以及對國際文化交流之卓越貢獻，茲承前考試院院長許水德先生與前內政部長廖了以先生之推薦，並經本校名譽博士學位審查委員會決議，特頒授名譽文學博士學位，以示崇敬。

中國文化大學 敬撰
2013年3月13日

李天任理事長頒發感謝狀予彭誠浩學長對母校之貢獻由陳

51週年全球校友年會

51週年全球校友年會1日在曉峰紀念館10樓音樂廳登場 齊聚超過百位校友返回母校 慶賀母校生日快樂



吳萬益校長頒發各地區校友會會長感謝狀 肯定會長凝聚校友情

【文/李文瑜】吳萬益校長說，因應未來少子化危機，本校積極推動擴大國際間招生人數，以國際化視野注入大學校園，目前本校國際姊妹校數增加53%，外籍生人數增加460%，僑生人數增加35%，大陸來本校之本科生及研修生人數高達670人，大陸高校學生參與本校主辦之冬令營及夏令營人數高達2,387人，很高興看到很多校友返回母校，參加各項校慶活動，讓華岡51週年因為有校友們的身影更加精彩。

吳萬益校長說，本校實施的教學卓越指標，特別是在100年度起連續4年獲得教育部教學卓越計畫補助，落實執行每86項指標，教師教學學生意見調查全校總平均分由99年度的84分進步到101年度的91分，而張董事長是一位追求真理，講求制度，博學慎思，具有國際觀的學者，這20餘年來領導文大，從9個學院擴展為12個學院，學生人數由19000人增加至26000餘人，專任教師數由412人增加至782人。

此外，推廣教育部由每年營收不到500萬元擴增至每年營收近8億元，每年開課數近5000門，每年進修學生人數近10萬人。在校園建設方面，在校本部改建大恩館、大孝館、曉峰紀念館及體育館，在台北市興建大夏館，購置及裝修忠孝館及大新館，校內軟硬體建設也大幅更新現代化，成為全國最具有中華文化特色的校園，校務基金從負債17億8000萬元全部還清，到目前累積校務基金近50億元，本校並於100年名列教學卓越大學，102年再度獲得教育部教學卓越補助。這些成就都應歸功於董事長的卓越領導，也讓校友們可以看到中國文化大學近幾年飛躍進步的現況。

校友總會理事長李天任博士說，「校友會是以一個很激動的心情歡迎大家，去年此時，本校歡度五十週年校慶，校慶最大的意義是把我們光輝的歷史呈現出來，同時，來為我們未來積蓄更多的能量，做更好的發揮，創辦人創辦文大的艱辛與教育的理念，也讓我們至今對每一位參與過建校的師長是我們感恩的對象。」

李理事長說，自去年開始宣揚一個觀念，就是到今年的六月我們將有二十三萬三千個畢業生，這個意思是全台灣二千三百萬人口裡面，

每一百個人就有一位從文化大學畢業，如果加上親友及好朋友，企業的關係，全台灣關係將展現文大力量多麼大，未來校友會的責任將很重，而整合校友力量將是未來校友總會積極推動的主軸服務項目。

李天任理事長說，目前台灣的校友會金門與澎湖正在籌備中，台灣地區僅剩下彰化、雲林、嘉義尚未成立校友會，但今年一定會成立校友會，而東北亞地區的日本與韓國，本來有深厚的校友網絡，加上今年張董事長率領團隊至韓國參加朴槿惠總統就職典禮，已經將本校與韓國的關係拉至更密切，而香港、印尼與馬來西亞的發展的很好，現在校友會要努力的目標是澳門與新加坡，下一步我們在美洲地區有成立北美的總會，加拿大也成立校友總會，希望未來北美內部有更多的支會可以成立，在歐洲地區成立荷蘭、德國、奧地利，今年的目標是在法國、英國、西班牙、比利時能夠成立校友會。

李天任理事長說，完成全球校友會網絡後，下一步我們將要提供的更多的「服務」，這些服務包含已經有的華岡人雜誌、臉書、還有電子報之外，校友會正在籌寫「華岡人APP」，這將是全國大專院校裡，本校校友會首次領先以校友為主推動的APP計劃。

李天任理事長說，「華岡人APP」！就是各位校友凡是可使用Smart phone載入華岡人的APP，到任何地方去，華岡人的服務就會立即提供，華岡人的企業也都會在APP顯示出來，而這些企業也必然給華岡人最好的折扣，凡是願意提供華岡人企業服務與折扣，我們也都會納入APP上。李理事長說，希望每一位校友給我們鼓勵，我們再一次感謝到場的校友，望眼未來的五十年，文化大學的每一份子都會發光發熱。



李天任理事長：將於今年完成全國各地區校友會網絡佈局



董事長和海燕董事與張創辦立牌合影



學長姐們與張創辦立牌合影



張海燕董事頒發發現任校友會會長當選證書後合影



張董事頒發當選新北市分會會長當選證書後合影



張海燕董事頒發發現任校友會會長當選證書後合影

感恩彭誠浩學長 長期對母校回饋與提攜華岡人之貢獻



彭誠浩學長(右一)參加校慶活動，李天任理事長頒發感謝狀予彭誠浩學長對母校之貢獻，由陳嘉遠老師代領

李天任理事長感恩現任美孚建設董事長彭誠浩學長，長期對文化大學母校的回饋，更積極提攜華岡人，去年再次捐款五十萬元，希望校友會能夠以凝聚校友情為努力目標，發揚文化人力量，今年特別於51週年全球校友年會上頒發感謝牌予彭誠浩學長，由體育系陳嘉遠老師代領。



感謝牌內容：彭誠浩學長長期回饋母校，提攜華岡人，復於民國一百零一年十二月捐贈本會新台幣五十萬元，贊助本會聯繫校友情誼，健全組織發展，嘉惠校友，隆情高誼，無任感佩，謹表謝忱。



國立台灣文學館館長李瑞騰校友主講文學華岡 超過百位華岡文藝人 豐厚中國文化之美

【文/謝玉禪】國立台灣文學館館長李瑞騰校友說，依其「師長篇」、「學長篇」、「同儕篇」及「學弟妹」篇，超過百位的文學人在華岡營造出的華岡獨有人文氛圍，培育文藝界重量級的華岡人，在文壇的位置無可比擬。

李瑞騰說，自己是在1972年到華岡，讀大學、碩士班、博士班，畢業的時候是1987年，自1987年以後轉至淡江教書，當時仍在文化大學母校兼課，一直到

1991年，就較少上山來，那個時候轉到中央大學擔任中文系的教授、系主任、圖書館館長、文學院院長，在院長任內由文化部借調到國立台灣圖書館，預計再一年就可以回中央大學繼續教書。

清查台灣超過3000位的台灣的作家，李瑞騰學長說，在這些作家群裡，華岡人的地位真得是重量級。他說，人文薈萃的華岡，早一輩的師長們以其傳統承傳文學精神，引領新一輩的文人，結合新舊融合古典與現代，貫接其精神，在華岡引爆的全新人文思想，培育了精彩的華岡文人圈。

李瑞騰提到，華岡建校創辦人的遠見是很大的，創辦人攻讀歷史跟地理出身的，畢業南京高等師範學校，創辦人的師承，柳詒微教授、劉白明教授，地理的部分是最重要的竺可楨教授，形塑了一生在歷史跟地理的地位。當時，東南大學的《學衡》這個雜誌，創辦人參與了《學衡》，《學衡》這個雜誌基本上跟在北京大學推動新文學是站在對立面，但非保守主義，而是希望把中國的這個傳統跟現代的東西結合在一起，所以創辦人來台灣以後，積極發展文化學院、中國文化大學，精神一直持續不斷發展到今天，使得本校的師長輩，當年在華岡這個地方營造起來的人文傳統重視中華文化傳統蘊涵。

李瑞騰學長說，超過百位的華岡文藝人，分散於世界各地，總而言之，未來校友會以後要在文學這個領域要去做一點事情的話，就應該將分散在各地的這些文學的菁英們，想盡一些辦法讓他們歸隊，發揚「文學華岡」之美，延續當年華岡講學，承中原之傳統，而陽明風光，接革命之薪傳的豐厚意義。

文學華岡 華岡講學 承中原之道統 陽明風光 接革命之薪傳

師長篇		
張其昀(1901-1985)	郭經寧(1914-1996)	李殿魁(1933-)
錢穆(1895-1900)	司徒衡(1921-2003)	金榮華(1936-)
黎東方(1907-1998)	王生善(1921-2003)	鄭貞銘(1936-)
黎大綱(1908-1977)	胡品清(1921-2006)	鄭國強(1936-)
潘重規(1908-2003)	姚一葦(1922-1997)	閻振瀛(1940-)
史崇光(1914-1993)	趙滋藩(1924-1986)	
邢光祖(1914-1993)	左海倫(1924-)	

學長篇		
舒蘭(1931-)	梁明雄(1945-)	曾霸霸(1947-)
梅新(1933-1997)	郭鳳西(1945-)	余心樂(1948-)
高準(1938-)	楊拯華(1946-)	宋晶宜(1948-)
鄭向恆(1939-)	陳長華(1946)	陳明台(1948-)
王邦雄(1941-)	方蘭生(1946-)	曾心儀(1948-)
舒凡(1942-)	王清春(1946-)	蔣勤(1948-)
葉顯宗(1943-)	李濤(1946-)	葉涵(1949-)
三毛(1943-1991)	王灝(1946-)	林德宗(1949-)
高信耀(1944-2009)	謝素行(1946-?)	邱坤良(1949-)
許家石(1944-)	凌晨(1947-)	戴小華(1949-)
葉菲(1944-)	許恩(1947-)	海瑩(1949-)
蘇登基(1945-2003)	黃勳達(逵達)(1947-)	

同儕篇		
馮青(1950-)	(1952-)	歐宗智(1954-)
趙妍如(1950-)	王成勉(1953-)	毛瓊英(1955-)
周于棟(1950-)	仙枝(1953-)	向陽(1955-)
周玉山(1950-)	陳信元(1953-)	蒙永麗(1955-)
吳玲瑤(1951-)	渡也(1953-)	呂則之(1955-)
張開基(1951-)	魏偉琦(1953-)	黃漢耀(1955-)
丘夢明(1951-)	葉紅(1953-2004)	陳瑞山(1955-)
徐惠隆(1951-)	王希成(1954-)	趙衛民(1955-)
李昂(1952-)	陳明仁(1954-)	黃寶蓮(1956-)
李瑞騰(1952-)	邵奎(1954-)	
詹錫奎(老包)	李宜涯(1954-)	

學弟妹篇		
黃子音(1960-)	許瑋瑋(1963-)	劉季陵(1968-)
繆玲玲(1960-)	陳斐雯(1963-)	潘弘祥(1968-)
繆雨(1961-)	蘇明俊(1963-)	熊宗慧(1969-)
費啓予(1961-)	范銘如(1964-)	黃文成(1970-)
李宗倫(1961-)	周昭碧(1965-)	黃玉慈(1970-)
林覺民(1961-)	吳錫和(1966-)	高淑峰(1973)
劉洪順(1962-)	蔡逸君(1966-)	楊宗翰(1976-)
郭智德(1962-)	袁哲生(1966-2004)	林森輝(1979-)
林鈺登(1963-)	駱以軍(1967-)	
張錦雲(1963-)	師瓊瑜(1968-)	

學生諮商中心【心理診所】

陳秋蓉 輔導老師

背叛·好痛

輔導老師您好：
近兩個星期剛與女朋友分手，她認為我們不適合。後來才輾轉得知她在一個月前就已經跟另一個男生在一起了，分手後的這些日子，我每天都花好多時間去看她的臉書想要發現一些蛛絲馬跡，找出劈腿的證據，雖覺得很浪費時間，但是就是控制不了自己，甚至還想要去報復她。我知道自己其實並不會行動，但老師我好想要回復到正常的生活，我好擔心自己是不是沒辦法愛人了，我該怎麼辦呢？

By 傷心的小安

親愛的小安：
當你願意來信說出自己的困擾尋求協助，表示已經踏上復原之路了。能想像小安得知這樣消息時的震驚、憤怒，也有被欺騙、背叛的感受，身心是相當煎熬的；本以為愛情是完整的，突然發現自己所得到的愛是被瓜分的，想著她怎麼可以這樣對我？我如此用心付出，怎會這般不公平？甚至產生自我懷疑，不確定是否能再相信人，這的確都要花好多的力氣克服憤怒與維持正常生活。老師很關心你的心情，提供以下調適的方法給小安參考。

一、允許自己的情緒
在這段復原的路上小安可能會經歷自己的情緒起伏很大，有時候憤怒高漲，想不通為什麼要如此對你，希望她啾啾被傷害的滋味；有時候又盪到谷底，懷疑起自己的價值；有時候可能會感到孤單寂寞，擔心自己不敢再愛上別人，以後只能一個人了。這些憤怒、傷心、難過、擔憂甚至思念其實都是復原路上很正常的情緒。面對這些不舒服的心情，不需要刻意去壓抑或否認它，而是給自己的情緒一個安全的空間，讓自己的憤怒與傷心能夠得到釋放，例如：我個信任的人傾訴，暢快的大哭一回或找個不會打擾別人的空間大叫一場等。情緒的復原是一段歷程，需要一些時間，希望負面情緒快離開是人之常情，但有時太過著急，反而會有反效果，給自己一些時間與空間吧。

二、轉換自己的行為
在小安的感受中除了失戀的失落感，還多了些被欺騙與背叛的感受。這樣的感受可能也讓你產生了一些負面想法，甚至影響了你的行為，如你所說：總會不由自主的花很多時間去尋找劈腿的證據。知道一直做這些事對自己沒有好處，但又控制不了自己，總是處在這樣的負向的壓力中，讓你不由自主的也浮現了報復的想法。覺察到自己想要報復的心情，也確定自己不會去行動，我想對你是相當不容易的，看得出來小安對自己的珍惜，畢竟產生了行動去報復別人，最後不僅他人受傷了，自己也會在傷傷再增添其他的傷痕，甚至可能因為自己惹來更多失戀以外的麻煩。關於轉換行為提供以下的方法給小安：嘗試寫下對方做過讓你感到傷害或生氣的事，以及自己的感受是什麼，寫完之後可以用你自己的方法將它丟掉，例如：撕掉、剪碎或是揉爛等，丟掉的同時也象徵著憤怒一點一滴的離去。這是一個安全的釋放空間，不用擔心會傷害到任何人，也不用擔心是否會有人知道。但切勿不能將此內容公開，以免傷害到其他人。或是透過打抱枕、運動等安全的方式消耗自己的力氣，讓自己的焦點暫時轉換。

三、肯定自我的價值
最愛的人選擇別人而離開我，是不是我哪裡不夠好？我們可能會開始懷疑起自己的價值。適度的自我反省能夠調整我們自己未來面對感情的方式，但是過度的自我貶抑反而會阻礙了情緒上的復原而且也再一次傷害了自己。你的價值不會因為她的背叛而消失，只是現在的你太過傷心而看不見自己的好，如果你總是會無法控制的貶抑自己，不妨試著從家人或朋友的身上找到欣賞的眼光與肯定，讓自己在獲得支持的情況下逐漸恢復。
痛苦有時是包裝醜陋的禮物，給自己一些時間去發掘禮物，有需要可以尋求專業諮商老師的協助。祝福小安！
有任何心理困擾或需求，歡迎前來諮商中心-預約電話：(02)2861-0511轉12611或12612
親自預約：
直接前往大孝館2樓 學生諮商中心 安排會談時間