

學生會 慈濟青年社 雙雙以自治服務社團奪特優 獲全國大專校院績優學生社團評鑑特優 成績斐然

【文／陳雨柔】社團傑出，華岡之光！98年全國大專校院績優學生社團評鑑，「學生會」與「慈濟青年社」雙雙獲特優獎，成績寫下大學生缺一不可社團寶貴經驗。

「98年全國大專校院績優學生社團評鑑暨觀摩活動」3月28日、29日在弘光科技大學舉行，共有154所公私立大專院校，290個學生社團參與評鑑，文化大學社團這幾年都能獲得好成績，而今年首度參與評選自治社



學生會(上圖)與慈濟青年社(下圖)雙雙獲特優獎

權心權意！吳若權與你有約 in 華岡 折很大！ 學生會與大雅美食廣場聯手合作 活動優惠一波波

【文／李文瑜】為活絡商機，並結合節慶與全館促銷。大雅美食廣場與學生會合作，邀請知名作家吳若權蒞臨華岡演講，與大家暢談「職涯與未來」，4月29日在華風堂舉行，晚上19時憑「學生會會員證」入場，希望社會新鮮人透過準備職場競爭力，從名人經驗中學習，為未來作準備！

學生會與大雅美食廣場合作活動折價卷將優惠華岡人，知名作家吳若權將在4月29日晚上六時於華風堂，與您面對面，將自身在職場多年的相關經驗與大家分享。從即日起至4月29當日，每天上午10時至下午4時持「文化大學學生證」，或「北特聯會員卡」至大義大典間攤位免費換票，還可獲學生會與大雅美食廣場合作的消費折價卷，折扣內容豐富，另外學生會會員還可以另外領取一份精美小禮物，好康拿不完。

擁有非常豐富的管理顧問經驗，同時應聘國內許多家大型企業的知名作家吳若權先生，這次由學生會邀請至文化大學對大學生進行演講。主題名為「權心權意—吳若權與你有約」，討論大學生如何在大學期間準備自己未來職場競爭力，以及新鮮人進入職場需要具備什麼能力，讓同學對於未來畢業後所要投入的職場有所了解，經由名人的分享經

驗，提早知道現今企業大老闆所應徵人才要具備哪些條件。演講中，同學也可以提出自己問題，吳若權將會親自為你解答。學生會這次還特別與大雅美食廣場各知名廠商和學校週邊商家合作「吳若權與你有約」的活動折價卷，只要你持證件至活動攤位換票，就可以免費拿到折價卷，內容豐富，數量有限，要拿要快！同學可以親自到攤位詢問相關問題。

目前全家便利商店共提供4種冰品9折後再折5元；吉野家則於4月29日至5月5日前買套餐即送日本Q版限量公仔，而八方雲集則將在4月29日至5月5全商品折價5元優惠。

此外，配合5月母親節與畢業季，且為準社會新鮮人，規劃多元的美食空間，刺激消費提升人氣。大雅美食廣場推出打雅祭摸彩金活動，每月都有好康抽獎，歡迎大家多多在美食廣場用餐。

打雅祭 打雅祭摸彩金

活動期間：98/4/20~5/31
活動地點：大雅館4/5樓全店行銷
配合專櫃：所有專櫃
活動方式：消費滿30元送摸彩券乙張
五月週週抽獎：
5/6~5/13、5/20~5/27 抽 200元禮券 50名，共4週
抽獎人員：校方行政人員
學生自治會會長與成員
主辦單位：全家便利商店

《文大校訊》為您掌握校園動態。歡迎前往大恩館二樓公關室前走廊、圖書館櫃檯或大雅館、大慈館櫃檯索取。

團學生會，獲得特優最大獎，成績最為優秀；服務性社團則由慈濟青年社獲得特優獎，以服務為核心，讓華岡社團光芒萬丈。

慈青自1992年成立至2006年，目前全省148所大學校園中都有慈青的身影，其中80所學校已正式成立慈青社團。文化大學慈青社團於民國85年成為正式社團，成為華岡的重要社團支柱，猶若慈家庭式相處模式，服務鄰近社區，關懷老人與青少年，並利用課餘的時間做慈濟，學習與各式各樣的人相處，培養慈、悲、喜、捨的精神，成為一群有理想、有抱負、有愛心的國際青年志工。每一個文化慈青人都會在社團中學到「駱駝的耐力」、「獅子的勇猛」、「赤子的真心」，學習專業知識以外的知識，充實生活、分秒不空過。

學生會舉辦各式各樣的活動，獲學生好評，包括主辦備受矚目的「星光大道第五屆」、融合各國文化的「世界萬花筒校慶園遊會」、深具人文體驗活動的「飢

餓三十in文化」以及HIGH翻體育館的「彩Bling新世界迎新演會」，豐富學生們的生活。

文化大學慈青社團於民國85年成為正式社團，成為華岡的重要社團支柱，猶若慈家庭式相處模式，服務鄰近社區，關懷老人與青少年，並利用課餘的時間做慈濟，學習與各式各樣的人相處，培養慈、悲、喜、捨的精神，成為一群有理想、有抱負、有愛心的國際青年志工。每一個文化慈青人都會在社團中學到「駱駝的耐力」、「獅子的勇猛」、「赤子的真心」，學習專業知識以外的知識，充實生活、分秒不空過。

徵求聽奧志工 華岡人不落人後 角力與手球奧運競賽在華岡 親善服務盡完美

【文／李文瑜】2009聽障奧運在台北，而其中包括角力與手球的競賽，將在中國文化大學舉行，屆時將需要許多的奧運志工團隊，體育徵求志工團，歡迎一同參與國際盛事。有意報名請至大孝館體育室502辦公室洽詢梁麗娟老師。

目前應徵志工種類，包括有諮詢服務志工、接待服務志工、管制服務志工及媒體服務志工，志工們均需擁隨機應變能力、活潑熱情，也歡迎具手語或外語能力的同學加入。

獲選者也將培訓各項應變之道，其培訓課程將依性質分為基礎課程、賽會課程、專業課程與場地演練四類。

基礎課程內容為促使志工皆具

有最基本之服務禮儀與負責感，特設基礎訓練課程。課程內容包括：生活手語、國際禮儀、服務守則等，並有賽會通識課程，負責解說賽會服務的一般性知識，藉以提升志工對賽會之認識與應變能力。課程內容包括：證件識別、志工賽會期間工作報到程序、緊急應變、賽會資訊、及大會交通車資訊等。

培訓也將針對不同性質之志工，提供服務能力提升之技能訓練。課程內容包括通關流程、競賽規則、年會流程、典禮流程、交通資訊、景點資訊、接待注意事項、醫療知識、藥檢流程、領導技能、領隊任務、各國文化等。培訓時間將6至8月間舉行，大部分都會在週六及週日舉行。

98學年度研究生宿舍申請登記需知

一、申請對象：現就讀碩士班一年級及博士班一、二年級之住宿舍生，均可優先申請98學年度住宿。
二、申請時間：98年4月30日~5月7日；上午9時至下午4時。(逾時視同放棄)
三、申請方式：請填妥「住宿基本資料表」並交至宿舍輔導員處，即完成申請手續。

四、住宿繳費：住宿費將併入98註冊繳費單中繳納。
備註：

一、冒名頂替及私自更換寢室者，依校規雙方記過並予勒令退宿之處分。
二、經宿舍申請核准，除休學、退學、轉學外，不得以任何理由要求退宿及退費，請同學務必考慮清楚，再行申請。
三、「研究生住宿基本資料表」可至生活輔導組網頁下載區下載或至宿舍輔導員處領取。

若有疑問請電：28610511轉12106生輔組朱小姐

98學年度(大學部)宿舍床位申請辦法

一、申請對象：大學部同學(無設籍限制)。
日期：98年4月30日至5月7日止。
方式：由校園資訊服務網→學生專區上網申請。

二、抽籤日期：98年5月8日(五)。時間：中午12:30。
地點：大恩館506教室。
方式：電腦抽籤。
結果：請上網查詢(資訊服務網→學生專區)。

備註：

一、冒名頂替及私自更換寢室者，依校規雙方記過並予勒令退宿之處分。
二、抽中宿舍床位同學，除休學、退學、轉學外，不得以任何理由要求退宿及退費，請同學務必考慮清楚，再行上網申請。

三、身心障礙學生及低收入戶同學，無須上網申請，將依學生宿舍管理規則優先分配，請同學備妥證明影本，於98年4月30日至5月7日止，身心障礙生逕洽大義館資源教室辦理，低收入戶生逕洽大恩館10樓生輔組朱小姐辦理。

四、經電腦抽籤抽中者，住宿費將併入98學年度學雜費中繳納。

五、逾時未上網登入者，將視同放棄。



文大校訊

CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS

第479期 中華民國98年4月27日

發行人／張鏡湖 社長／李天任 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

華岡超媒體 Hypermedia

首屆2009年行政管理國際學術研討會在華岡 締盟邁向國際路 與韓國行政研究院締結學術交流合作協議 台韓建立新合作教育



張鏡湖董事長(中)與李校長(右)與韓國行政研究院院長Yong-duck Jung(左)簽訂合作協議



首屆2009年行政管理國際學術研討會在曉峰國際會議廳舉行，會後張董事長、李校長與貴賓們合影

台韓建立新的合作典範。

他強調，本校與韓國交流甚為密切，2008年韓國李明博總統就職典禮，本校是台灣唯一應邀的教育學者團隊，今年很高興與韓國行政研究院締結「學術交流合作協議」。張鏡湖董事長說，金融風暴對世界體系造成衝擊甚大，亞洲國家都很難倖免於外，站在教育者角度來看，如何共同解決風暴帶來的危機，這是教育家的責任，更希望透過各種國際研討會，研擬相關解決之法。

張鏡湖董事長與行管系師生共同見證，由韓國行政研究院院長Yong-duck Jung與李天任校長代表簽署合約。李校長提到，本校推廣部為負責台灣各種政府行政體系考試的排課與課程規劃，未來與韓國行政研究院合作後，將有助各種學術與行政教育的交流，為

等國，逐漸依據辦的成效而逐漸擴大，提昇本校公共行政學界在世界的地位。

韓國行政研究院院長Yong-duck Jung致詞提到，很高興與台灣行政教育學系合作，這是一個典範型的研討會，有助於未來韓國行政研究院舉辦相關研討會參考，希望透過更緊密的合作關係，讓台韓交流更密切。

行管系張世賢主任則提到，就台灣行政管理學者而言，以英文發表論文的人數不多，例如參加「美國行政學會」(ASPA)年會、「國際行政學會」(IHAS)年會、「國際行政學會暨機構聯合會」(IASIA)年會。投稿美國SSCI期刊公共行政類者更少，與政治學界相比較，堪稱相當懸殊。因此，今年行管系特別舉辦純英文論文國際學術研討會，刺激、加速國內行政管理學者國際化速度。

京劇名家郭小莊 苦學琢磨紮實功力 拜訪張董事長感恩國劇系培育 傳承藝術教育

【文／蔡怡琳】台灣戲曲名家郭小莊蒞臨華岡，應國劇系之邀，4月17日於大恩館1樓國際會議廳，以「光照雅音」為題，演說長年從事京劇教學的心得。她拜訪張鏡湖董事長時強調，沒有文化國劇的培育，就沒有傳統京劇的延續，這是教育家的責任，更是綿延許久感恩的事。

張董事長表示，文大藝術學院培育藝術專業人才、舉辦多場展演，致力提升師生藝術鑑賞和美感能力。國劇系王士儀主任則談到，國劇系的資源，當初教師數比學生更多，感謝張鏡湖董事長當初堅持保留國劇系，才得以成就日後許多傳統戲曲與藝術人才，如郭小莊成爲「藝術傳承」的最佳楷模。

郭小莊說，接觸京劇的起點，乃受到父親熱愛藝術影響，七歲即進入空軍大鵬軍校學習表演，每年只有三節可回家，嚴苛的訓練過程，每日皆早起練習「喊嗓子」、「拿頂」、「下腰」、「毯子功」等基本功夫。

郭小莊也現場親自示範「壓腿」的技巧，並請現場國劇系同學示範「拿頂」，這段「七年如一日」的苦學過程，也奠定她日後表演的紮實基礎。如何成功將傳統京劇與當代新興精緻藝術結合？郭小莊說，進入文大後的啓發，才能開



郭小莊學姐(右)拜訪張董事長(中)並合影，左為國劇系王士儀主任



郭小莊學姐以正面激勵態度鼓勵學弟妹

「在改進中向前」，郭小莊在電影「秋瑾」中成功詮釋女烈士傳奇，並獲得香港「武俠皇后獎」。之後陸續在多部電影和知名電視劇「萬古流芳」演出，提到這些表演過程，郭小莊表示和她後來京劇表演相輔相成，對京劇創新也有所啟發。大三時創辦

《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。

華岡天文台斥資百萬元觀星設備開幕 絶佳觀星位址 理學院物理系與華岡天文社學術研究之用 帶動觀星潮

【文／李文瑜】華岡天文台4月10日在體育館10樓正式開幕，學術與社團合作成立的華岡天文台，擁有超過百萬元觀星設備，提供華岡天文社團與理學院學術實際操作演練觀察星象之用，李天任校長與理學院劉廣英院長親臨共同剪綵象徵華岡天文觀察邁向新紀元。

華岡天文社由張鏡湖董事長親題命名，並以木質刻版代表華岡天文邁向新未來。設備均由理學院物理系所建立，擁有15公分ED鏡，赤道儀為BISQUE

的ME型，利用THE SKY進行控制，未來將提供華岡天文台和物理系供教學研究之用。

李校長致詞時提到，北台灣最佳觀星位址非陽明山莫屬，以學術結合地理位置，成為觀象的研究重鎮，將是文化教育的重責大任，期盼未來華岡天文台能夠發揮功能，為觀星研究打響華岡天文台的名聲，也希望未來可以舉辦大型的研討會，讓大家參觀華岡天文台。

他也建議，未來華岡天文社可以多多

提供觀星照片，讓大家更親近星象研究，以星會友，找到更多對觀星有興趣的好朋友，讓華岡天文台更多人知道。

目前華岡天文台擁有可移動觀象的天頂及天文望遠鏡-15公分螢石折射式望遠鏡，平時可運用網路遙控操作，日前曾以ST-10XME冷卻型CCD、RGB濾鏡三色合成之相機拍攝到鹿林彗星淡綠色慧髮之影像，已證實即將獲准籌備成立的華岡天文台設備優勢外，更展現位於陽明山頂的觀景台的優越觀景區域。



李校長、劉廣英院長與物理系黃信健主任聯手為華岡天文台剪綵開幕

讓自己大賣 哈佛NBA的最後一堂課教您行銷手法

【文／李文瑜】經濟系學會4月8日特別邀請林冠成先生蒞校演講，針對「如何提升自我就業競爭力」希望華岡人在不景氣年代，仍有最爭氣的表現。他提到，讓自己大賣是行銷裡最重要的觀念，「哈佛NBA的最後一堂課」一書即暢行此一政策，也是每個準畢業生需要時時帶在心上的觀念。

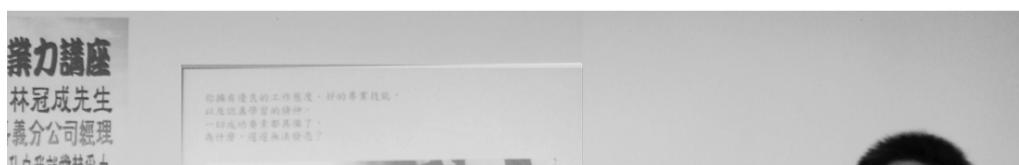
林冠成說，專業是可以訓練培養的，擁有證照不代表專業，要有工作態度和學習精神。他提到，了解顧客的需要、管理自己的弱點、找到自己發光的舞臺、懂得把握每一次的機會，善用另類的手法把自己的缺點變特色，把自己的優點變成加分，抓住群眾的目光，但這些非奇裝異服。

另類的自我行銷術，需多方面學習，林冠成說，找出企業主的星座，配合統

計學裡的大眾觀念，此外，累積能力、搜尋資訊，最重要是先想好自己要做甚麼。

在經濟系出路上，許多人投入金融從業人員，林冠成提到，既然成為優秀的金融從業人員，就要滿懷自信，全力以赴，熱愛自己，堅定求勝意志，重於接受挑戰。而機會藏在困境之中，做失敗者不願意做的事，多跟成功的人接觸，要懂得溝通，保持進步成長，尊重別人，常懷感恩的心。

他提到，金融從業需專業能力追求卓越的心，不屈不撓，細膩的心，而證照是成功之鑰，可提升能力塑造專業形象，多寡攸關績效，法定的優先，市場需求高，既要不斷的閱讀金融相關資訊，例如報紙、雜誌、投資理財相關訊息、網路…等。



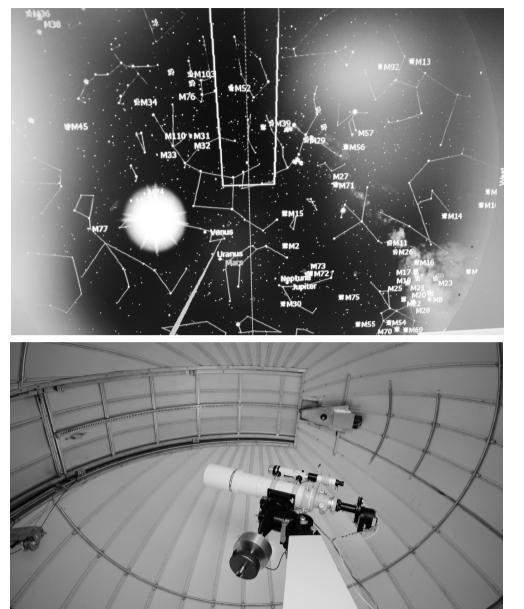
有機農業-有機會嗎？

【文／蔡怡琳】如何平衡農業經營與環境保護？4月20日於大孝館質樸廳，由園藝暨生物技術學系邀請前農委會主委、台灣大學園藝系李金龍教授主講「有機農業一有機會嗎？」李金龍指出，有機農業在於「產銷履歷制」，保證生產過程透明，保障使用者安全，這才是有機營運的未來之光。

李金龍說，幼時住在鄉下，溪邊抓魚的情境記憶猶新，台灣的環境相當好，不過，如今卻遭嚴重破壞，當年景情不復見。猶記當年去德國唸書時，萊茵河也是一條被破壞的河流，但經政府大力整頓，如今已成為一條美麗浪漫乾淨的河流，可見政府的力量足以讓環境重新再見美麗。

他認為，唯有調整保護生態環境、自然資源的方式，才能使人與土地長期和平共存，農業融入「有機」觀念，落實在每個人執行面上，台灣的農業才有未來，台灣的土地才可永續深耕。

李金龍以數據指出，因台灣肥料和農藥改良，使水稻、玉米等作物產量皆逐



李金龍博士細說永續之道

年上升，但不少農民因長年噴灑農藥導致嚴重肝硬化，不免感嘆「水能載舟，亦能覆舟」，加上全球暖化、各類食品安全疑義，「如何吃得快樂、吃出健康？」遂成各國追求方向，也開始重視「有機農業」的解決之道。

「健康、安全、和諧、永續」。李金龍指出有機農業的要點，其中特別強調「產銷履歷制」的重要性。在他擔任農委會主委期間，對當時盛傳「狂牛症」的美國牛肉和蘋果蠹蛾進口即大加反對，表示若透過「產銷履歷制」的保證，則可將生產過程透明化，亦保障民眾健康安全。

對國際發展「有機農業」概況，李金龍提到，1924年在德國即有發展「有機栽培法」雛型，近年陸續獲得歐盟、美國、日本等國家大力提倡，足見其發展潛力。台灣雖然須面臨經濟規模較小、消費者認識不足等問題，但仍可朝此目標努力。最後再提出「有機農業是否有機會在台灣發展」反思？相信聽眾心中都能得到答案！

職發組推出團體心理測驗

四種量表熟悉自我個性 掌握未來競爭力 邀接挑戰

【文／李文瑜】位於體育館二樓學務處職發組今年為同學推出對生涯的自我檢測，提供班級申請團體施測，目前為止已經有20個班級、合計1193人次申請，名額持續開放中，歡迎有興趣的同學，以班級申請方式提出測驗，共同為未來職涯及個性診斷，分析未來。

職發組今年合計推出四種心理測驗，包括「賴氏人格測驗」，可測驗出自己的人格特質；「生涯興趣量表」，則是了解自己的職業興趣；「生涯發展阻隔因素量表」，能察覺阻礙自己生涯正向發展的各項因素；「成人生涯認知量表」，探索個人生涯認知態度與工作適應之間的關係。

透過此四種量表，讓同學透過人格與生涯的測驗，熟悉自我職涯定向與探索，增進對自己生涯藍圖的認識，增加未來求職競爭力。目前除了團體測驗，諮商心理師亦提供個別的心理諮詢。歡迎有興趣的同學至大孝館二樓職涯發展與校友服務組詢問，洽詢電話（02）2861-0511 轉分機 12506，彭信揚心理師。

心理測驗量表類型：

1. 賴氏人格測驗：提供同學以客觀資料來了解自己，測驗結果可描述學生的

性格特質，了解自己的內、外向因素，情緒穩定因素、心理健康因素以及社會適應因素等四項特質。

2. 生涯興趣量表：協助學生了解自己的職業興趣，並顯示可能喜歡做哪些工作。測驗結果可以分成「理」、「工」、「文」、「人」、「商」、「事」等六大類。

3. 生涯發展阻隔因素量表：幫助同學覈察阻礙自己生涯正向發展的各項因素，協助其面對並克服其困難及阻礙，以獲得較好的生涯發展。

4. 成人生涯認知量表：提供同學探索個人生涯認知態度與工作適應之間的關係。

透過此四種量表，讓同學透過人格與生涯的測驗，熟悉自我職涯定向與探索，增進對自己生涯藍圖的認識，增加未來求職競爭力。目前除了團體測驗，諮商心理師亦提供個別的心理諮詢。歡迎有興趣的同學至大孝館二樓職涯發展與校友服務組詢問，洽詢電話（02）2861-0511 轉分機 12506，彭信揚心理師。

心理測驗量表類型：

1. 賴氏人格測驗：提供同學以客觀資料來了解自己，測驗結果可描述學生的

工學院資訊系舉辦資訊安全研討會 40篇論文發表

【文／葉子豪】工學院資訊科學系於4月17日在建國南路分校大夏館國際會議廳舉辦「2009年第一屆資訊安全實務研討會議（Conference on Information Security Practices）」，由資訊系蔡敦仁主任主持，與會嘉賓近200人，針對資訊安全的課題，邀集學者貴賓主講，希望提供安全便捷的科技環境。

今年研討會共計安排四場演講，特別邀請台灣科技大學管理學院吳宗成教授、大同大學主任祕書包蒼龍教授、數聯資安股份有限公司張總經理肇榮先生及行政院研考會資訊管理處何全德處長蒞會擔任貴賓及演講，下午安排六場次的論文發表。

研討會與會嘉賓近200人，其研討範疇包含資訊安全標準與檢測、安全政策與產業發展、電子商務與網路安全、資料庫與系統安全、關鍵基礎建設保護、智財權及法律議題、資訊安全管理系統與稽核、資訊安全教育與證照、密碼學應用與安全防護機制及其他資訊安全相

關研題。

今年投稿論文甚為踴躍，經過嚴格篩選，僅錄取論文40篇發表，此次研討會非常成功，工學院資訊系蔡敦仁主任指出，未來將陸續再舉辦資訊工程與科學研究和資訊安全等相關領域之研討會，以提昇本校在資訊科技的研究能量。

2009中國文化大學暑假英語遊學方案開始！

名校遊學·第一品牌·大學主辦·家長安心 口碑第一·活動豐富多樣化·全程照料 5月30日前報名享有優惠價!!

2009年暑假文化大學特別精心安排：

A. 大專團：

柏克萊美西團：舊金山+洛杉磯+迪士尼+環球影城+大峽谷+拉斯維加斯…
紐約名校遊學團：紐約哥倫比亞大學+波士頓+華盛頓特區+費城+探尋王建民…
劍橋巴黎遊學記~徐志摩康橋之戀：英國劍橋+牛津+倫敦+溫莎堡+巴黎深度之旅…
加拿大英屬哥倫比亞大學遊學傳奇：UBC+溫哥華+洛磯山脈

韓留來習團~大長今美食之鄉：首爾偶像大學生活篇

B. 青少年團：

C. 海外工讀：

D. 留學申請~申請美國研究所秘訣~免費講座

文大學生於5月30日前報名享有優惠折扣價，還有豐富的贈品，數量有限送完為止。
請電洽：(02) 2700-5858 遊學組分機 8581 ~ 8585。歡迎來電預約。

網址：<http://studyabroad.sce.pccu.edu.tw/> 電子郵件：cylee@sce.pccu.edu.tw

學生諮詢中心【心理診所】

陳文娟 辦導老師



輔導老師您好：

開學以來，在和同學相處上，經常會感到緊張的感覺，腸胃還會沒來由的一陣一陣翻攪，有時還會有不能呼吸的感覺，面對這種情況，我該怎麼辦？

小惠

親愛的小惠：

在這樣的狀況你還願意主動寫信來，我想你一定鼓起了很大的勇氣，其實蠻多學生在面對人際時都會有些焦慮，只是程度上有些不同。我們都知道良好的人際關係是快樂生活的泉源，也是個人所期盼的，但到底要怎麼樣才可以擁有人際關係呢？老師這邊提出幾個觀點，小惠不妨參考看看。

首先是擁有一個正確、正面的自我覺知能力。除了要能忠於自己的感受和直覺之外，也必須尊重別人的感受與想法。每個人都有獨特的成長背景和生活經驗，因此都有不同的想法與需求，這些都是獨一無二、無可取代的，因此，我們必須學習尊重自己、尊重別人以及彼此間的差異。

第二是增加有效的溝通技巧。溝通是人際關係中最重要的一部分，它是人與人之間傳遞情感、態度、事實、信念和想法的過程，所以良好的溝通指的是一種雙向的溝通過程，不是我一個人在演說或讓對方唱獨腳戲，而是除了自己說之外，同時也必須要用心去聽聽對方在說什麼？了解對方在想什麼？可能會有什麼感受？並且把自己的想法回饋給對方。因為在溝通的過程中可能會因溝通者本身的特質或溝通的方式而造成曲解，因此若傳達訊息者與接收者不斷的彼此回饋，一定可以澄清雙方接收及了解到的是否一致。

第三是透過表現自己的長處作出適當的溝通。例如：如果我是個開放的人，我會很樂意和他人分享自己的想法，而通常對方也會這樣的回應我；或者我是個特質是坦誠而真實，那我的朋友可能就會更容易信任我，而這就可以拉近彼此之間的距離。

回到小惠身上，也許小惠可以先從增加自我了解開始，在週遭人際關係中找到自己覺得比較安全、信任的對象，開始嘗試做些自我表露的練習。之後小惠也可以逐漸練習接受別人、肯定別人，因為在健康的人際關係中，是雙方都能夠自在地表達自己、關心、信任彼此。

其實人不是天生就懂得溝通或知道如何與人交往，這些往往都是需要學習與不斷練習的；如果小惠還有疑問，不妨到諮詢中心找老師聊聊，想必能透過諮詢中心對小惠有一定程度的幫助。希望你一切順利！

~有任何心理困擾或需求，歡迎前來諮詢中心~
電話預約：

(02)2861-0511 轉 12611 或 12612

親自預約：直接前往大孝館2樓

學生諮詢中心 安排會談時間

E-mail 預約：cufak.pccu@gmail.com

(請註明姓名、系級、聯絡方式及想先讓老師知道的部分)