



那一夜你哭了嗎？

■諮商輔導組

哭泣、生氣、開懷大笑等情緒每個人都會有，人之所以有別於萬物，在於擁有七情六慾。因為人有情緒，才能夠豐富生活，如果沒有了情緒，那麼人生也就失去色彩。情緒究竟指什麼呢？為何社會並不鼓勵「有」情緒？情緒要如何宣洩和管理呢？

所謂情緒是指個體受到刺激，所產生的身心激動狀態。情緒所引起的生理變化和行為反應，不易為個體所控制，故對生活極具影響作用。「情緒」有以下兩種功能：

- 一、人際溝通的功能
- 溝通時，情緒的表達很重要，說話的聲調、手勢、眼神、表情都能傳遞出情緒，進而影響對方的反應。
- 二、動機性的功能
- 情緒能夠促使個體行為，例如：生氣憤怒會產生破壞或攻擊行為。但是只要能夠善用，情緒的

動機作用還是有很大的助益。例如：適度的焦慮情緒下，工作效率往往最高。

情緒也會受社會文化影響，我們的文化認為「男兒有淚不輕彈」，必須學習在痛苦中硬撐；女人哭泣雖然可以被接受，但也要被要求含蓄。因此當我們有情緒，總是被教導要壓抑，而不是適度的宣洩，不但會影響身心健康，而且有可能演變成另一次激烈情緒的爆發，因此適當的宣洩情緒和管理情緒，才能成爲一個兼具IQ與EQ的健康人。以下提供幾點情緒宣洩與管理的建議：

- 一、了解自己情緒的特色
- 方式有兩種，一是每天對自己的情緒變化做記錄，一段時間後，看看自己的情緒是否有週期性的變化。另一種則是覺察自己情緒狀態的生理變化，例如：生氣時，身體會心跳加速、胃部緊縮或是呼吸急促，透過對身體的覺察，進一步學習在情緒發生前先放鬆、深呼吸，來調節情緒。
- 二、增加對他人情緒的覺察
- 情緒事件的發生往往不是單方面的，所以也要學習觀察別人的情緒變化，及會引起其情緒反應的事件為何。
- 三、紓解情緒的方法
- (一) 允許自己適當的表達：壓抑情緒反而對身心是一種殘害。例如：哭泣不僅可以潤滑眼睛、排出有毒化學物質，還能夠縮短人際間的距離，增加彼此間的親密感。
- (二) 學習生理調節：包括深呼吸、肌肉放鬆、冥想放鬆、靜坐、適度的運動等。透過生理方面的調節，達到放鬆情緒的目的。
- (三) 改變認知歸因：要改變負面情緒的發生，就要先改變想法。在情緒發生時記錄下內心想法，歸納出主要內容，心情平穩時自我挑戰，練習用正向、對自己有利的語言替代，直到自動化爲止。
- (四) 培養熟練和多樣化的興趣：從事有興趣的活動，不但能紓解情緒，更能怡情養性。
- (五) 勇於面對問題，學習解決策略：勇於面對問題，培養自己有能力去處理、解決問題，產生不愉快的機會就會減少。
- (六) 培養自信、樂觀、彈性的特質：正向樂觀的人，較能保持愉悅的心情，不易發生情緒失控，因此自信、樂觀、彈性的人，對人生能有不一樣的看法，也較容易知足、快樂。

夜深入靜時，允許自己暗自落淚吧！不管是傷心、沮喪、難過，還是感動，允許它暫時包圍你。因為有了它，表示你是個真正的人；因為有了它，生命才能延續，才會精采，學習擁有「情緒」，適當地宣洩，有技巧地管理，讓自己成爲一個真性情性的健康人吧！

自強館回憶錄

文／謝慶萱、林怡彤
圖／涂嘉翔、林奕宏、陳怡菁

大傳系校友、作家鍾文音曾說：「淡江生活也是我第一次和別人『同居』之地，自強館和松濤館，對許多淡江女生而言，幾乎是回憶的必然地圖。」英文系校友朱天文所寫的《淡江記》中，也懷念自強館的生活。如今自強館將自98學年度起改作他用，現在讓我們一起來回憶自強館住宿時光的點點滴滴吧！

簡史

民國61年奠基，次年3月落成。民國86年，配合新版學生證上路，門禁改用刷卡。隨著資訊科技發展，陸續架設電話、網路等通訊設備，民國90年全面加裝冷氣機，民國95年將電話及網路業務委由速博寬頻公司承接，提升宿舍的通訊品質。

●這一切都是幻覺 嚇不倒我的！

幾乎所有宿舍都有鬧鬼的傳聞，自強館也不例外。從畢業許久的學姐及現仍住宿其中的女同學口中得知，眾多謠言的版本中，最熱門的是5樓自習室的故事，傳說曾有學姐在裡面上吊自殺，所以只要一打開門就感到一陣涼意，在裡面讀書的人還會有被踢頭的感覺。但經本報記者實地走訪後發現，自習室裡竟然放著筆筒、衛生紙、課本、拖鞋等用品，顯然有同學結伴把這裡當專屬書房。大家一起讀書就會覺得傳聞只是自己嚇自己，看來分數的壓力比鬼還令人害怕啊！

●叫館文化

許多七、八〇年代畢業的學姐最津津樂道、無法忘懷的自強館回憶是一叫館。因為當時通訊設備不普及，打個公用電話都得大排長龍，聯絡極爲不便，加上女宿規定「男賓止步」，所以想找人的男生除了託人帶話，最便捷的方法就是一叫館。隔著護城河，站在窗外，扯著嗓門大喊房號、姓名，甚至向對方表白，哪個房間的誰過生日了，誰該戀愛了，誰最受男同學們青睞，通館宵嘍。這樣的浪漫，在那個資訊不發達的年代，不須特別安排，每天都在上演著。

●閉館後更精彩

隨著時代進步，現在的自強館不管多晚都可以刷卡自由進出。過去，自強館每晚11時準時閉館後，館外總是特別熱鬧。除了「叫館」不會因閉館而停歇，館外還常常成爲金韶獎參賽者試身手、聚人氣的地方。謎樣的情歌王子在夜深人靜時出現，一把吉他加上深情的歌聲每次都風靡全館，所有紗窗上都像吸了，爬滿了蜘蛛，屏氣聆聽，歌聲的最後必定引起全館轟動，encore聲不斷。

●成也浴室，敗也浴室...

提到女宿生活，絕對少不了浴室的回憶，因爲最可愛和最噁心的事件都發生在此。神經大條的女孩把衣物忘在脫水槽中不算什麼，把用過的棉棉忘在浴室裡才真的誇張！洗澡時也有很多樂趣！香皂溜到隔壁間請對方遞回來很尷尬，忘了帶衣服只好裹著浴巾走回房也尷尬、內衣褲不小心掉在半路上還不知道更尷尬！英文四葉茱萸回憶道：「我和室友們喜歡同時占據一整排浴室，可以邊洗澡邊唱歌、聊天，有時候還會偷聽到別班的八卦，浴室根本是小型交誼廳！」

●姐姐妹妹一起來

由於寢室裡沒電視機，女孩們都會到交誼廳看電視，遇到當紅的八點檔、偶像劇播出或打對台時，交誼廳不但大爆滿，還形成兩大陣營，其中一台進廣告就立刻切到另外一台。有時還會窩窩在一起，邊看邊討論，感覺很溫馨。交誼廳裡除了電視，冰箱也是一大話題！每到端午節，冰箱就會被來自全省各地的粽子塞到關不起來，家人的愛心水果、團購的點心……更是多到冰不下。偶有食物失竊，總是惹得苦主很生氣，各式各樣好言相勸、惡言警告的字條都有，但似乎功效不大，大傳三吳欣怡說：「什麼都有，什麼都偷，什麼都不奇怪！」看來，把食物存在五臟廟絕對比放在冰箱還安全！

她們怎麼說：

78年畢業 公行系系友陳瑞娥：

叫館真是個令人難忘的樂趣，記得曾有個男生深夜人靜在館外大喊：「XXX室某某某，我想告訴你三個字！」馬上引起館內所有女生的關注，以爲可以見證一場驚天動地的愛戀，沒想到男孩卻說：「早點睡！」這下子，女主角可紅了，隔天，同學們紛紛跟她說「早點睡」，連住在對面學人宿舍的上課老師也會說：「某某某，要早點睡！」

82年畢業 大傳系系友林芳瑜：

大一時住自強館，因爲想家、交男朋友，所以經常排隊打公用電話，每個電話筒前都排六、七人以上，等一個小時很正常。那時福利社旁有電視，有精采連續劇時總擠滿觀賞人潮。至於叫館，最常被喊的人，就是人氣最旺的；在外頭唱歌的男生很常見，有時還接受點歌，一首接一首，欲罷不能，像開演唱會。

英文四葉仲堂：

我們的原文書像磚頭一樣又厚又重，當時英文系的都住在自強館6樓，如果還要爬樓拿書實在很累，所以都會把課本塞在一樓的信箱裡，一格塞一本剛剛好！

英文四類恩羽：

印象最深刻的是以前會和室友帶著零食和飲料，到自強館頂樓的曬衣場看流星雨、聊天，頂樓雖然很黑，卻非常適合賞月。

英文四謝靜宜：

每到下雨天，宿舍走廊就會開滿雨傘花，大家都不收傘，直接打開放在門口曬乾，但有傳聞說雨傘不能這樣開過夜，不然會有「東西」躲在傘下……但走廊上滿滿的都是傘耶！應該躲蠻多的吧！

西語二陳惠純：

我們住的8462號不知道爲什麼，不用繳錢卻總是有冷氣可以吹，大家都開玩笑說是陰風，因爲我們房門口有貼一張符，謠傳以前有人上吊自殺……我們和隔壁寢也會發生過半夜聽到敲打鍵盤的聲音，實際上根本沒人在用電腦……



▲七、八〇年代，男同學在自強館外叫館的樂趣，畢業系友至今仍津津樂道。



▲自強館內的交誼廳是住宿女同學們看電視、聊天，放鬆身心的好所在。

勵志繪本-畢業生了沒！

圖、文／洪翎凱

我喜歡大笨
因為喜樂的心，乃是良藥

每天要跟自己說
要開開心心的過每一天！

全民英檢秘笈

■郭岱宗 (英文系副教授)

一、學寫漂亮句子

我們一開口、一下筆，英文造詣即無所遁形。大多人在寫作時，浪費篇幅；在筆譯時，浪費篇幅；在口譯時，浪費時間。其中最大的障礙，就是句子太弱。以下的英文雖然適合會話，但是用於寫作，則顯地幼稚。請將它們修改爲比較精熟成熟的句子。

1. 他感到很失望，所以他一個字都不說。
He feels very disappointed, so he doesn't say a word.
2. 他沒娶她？這真令人驚訝！
He didn't marry her? What a surprise!
3. 他一輩子都誠實，所以大家都信任他。
He has been honest for the whole life; therefore, everybody trusts him.
4. 我不管你說什麼，反正我就是要去！
I don't care what you say. I will go anyway!
5. (舉一反三)
我不管你的心情如何，反正你不能偷懶。
I don't care how you feel, you cannot be lazy anyway!
6. 我不贊成，爲了一時方便而說謊。
I disagree with telling lies for convenience at the time.

二、答案：

1. Disappointedly, he remains speechless.
解析：「失望」是被动語態，所以把動詞改爲過去分詞，再加上ly，則成爲修飾全句的副詞。
2. Surprisingly, he didn't marry her.
解析：「令人驚訝」是主動語態，所以把動詞改爲現在分詞，再加上ly，就成爲修飾全句的副詞。
3. His lifelong honesty has won people's trust.
主詞
解析：1.把中文的第一句當作主詞，使全句更清楚。
2.動詞用"win"，才有力量，在此須用完成式。
4. Whatever you say won't change my decision
主詞
of going.
解析：1.把中文的第一句當作主詞，全句意義更清楚。
2.動詞用"won't change my decision"，才有力量。
3. justify: 使合理化
5. Your state of mind can't justify your laziness.
解析：1.主詞改爲"Your state of mind"，全句更精實。
2.動詞用"can't justify"，才有力量。
* justify: 使合理化
6. I wouldn't recommend expedient dishonesty.
解析：這樣的句子精簡有力，又優美。
* expedient [k'spɪdɪnt]: 權宜之計的

人物短波

陳奕辰等3人保齡球奪冠

經濟四陳奕辰、徐正翰、賴威沉，於5月6日參加由經濟系主辦的「經銀財寶盃」保齡球比賽，經過一個晚上的鏖鬥，奪得冠軍。對他們而言，保齡球是連結感情的媒介，大三時三人同時選進保齡球興趣班，啓發對保齡球的興趣，課餘經常相約練球。陳奕辰說：「球盤全倒或解到球時，都讓我們覺得很有成就感！」他表示，這是大學最後一次比賽，得到冠軍，是個很棒的回憶！（張友柔）

黃韻玲五年志工路學習收穫豐

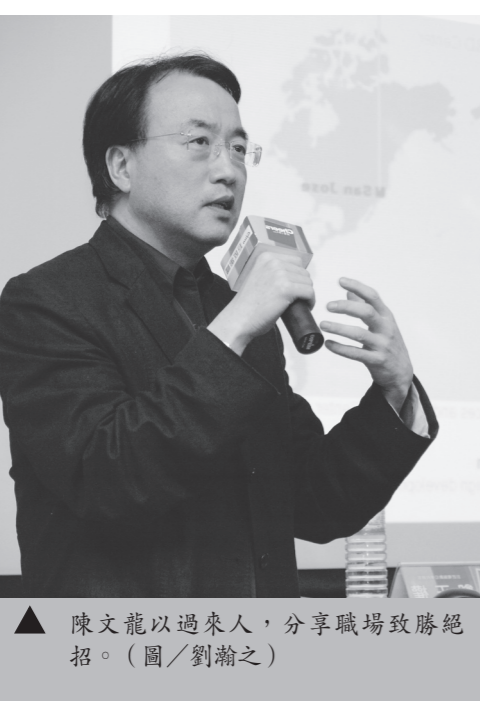
大傳二黃韻玲，今年暑假即將擔任雲門舞集志工滿五年！黃韻玲談到，一開始抱著「去幫忙看看」的心態加入，沒想到一參加就無可自拔。她說：「當志工，最大的收穫是增進溝通能力。」志工注重團隊合作，這使原本不善交際的她學習到如何與人交流，並學會包容。她鼓勵大家，當志工除了幫助別人也能成就自己，是值得參與的活動，「當志工不難，有熱忱、責任心和積極的態度，你也能成爲一名優秀的志工。」（施雅慧）

黃筠凱任英語導覽員受好評

歐研所碩三黃筠凱目前在本校海事博物館打工當導覽員，服務已近三年，館內所展示的船艦模型他部一清二楚，曾於前年爲我邦交國吉里巴斯總統湯安諾、外交部副次長莫湯姆等人擔任英文導覽，頗受好評。他表示，爲了讓更多人了解海博館，平時十分注重英語口語的訓練，無形之中英語也更進步了，希望畢業之後能夠從事外交工作，積極把中華文化介紹出去，推動文化外交。（陳書鴻）

編者按：本報開放教職員工來函反映意見；另與學生會合作，學生若有任何疑問可向學生會表達，學生會將轉交課外組，並由相關單位提供解決方案與解答，本報亦將刊登相關諮詢，促進學校和學生之間溝通。

演講題目：勇往職前贏在未來—企圖心決定一切
演講人：陳文龍
(浩漢產品設計總經理)
演講時間：2009年5月13日下午6時10分
演講地點：Q409
主辦單位：就輔組



▲ 陳文龍以過來人，分享職場致勝絕招。(圖/劉瀚之)

翰林驚聲

善用意志力溝通力洞察力 變成T型人才

陳文龍：秀出個人特質 職場幸運兒才會是你

【記者林宛靜整理】工作至今25年，回想剛畢業時，所遇上的恐慌不比現在少，但我相信舞台是留給準備好的人去表演的。相較於從前，現代社會各方面條件都比過去好，從網路、相關講座或輔導等管道都能輕易取得資訊，機會當然也相對增加，所以只要把自己的條件準備好，機會來時，才能認真去做自己想做的事情。

怎麼把自己準備好呢？首先，「發現自我特質」很重要。個人特質是別人所沒有的，所以不要想成爲別人或走別人的路，因爲你不可能會是別人。另外，個人特質需要被放大表現出來，尤其是一個有企圖心的人，秀出你的個人特質，當機會降臨時，那個職場幸運兒才會是你。

佛經裡會說：「此有故彼有」，其中包含因果、多元、複雜、混沌與互動等意義，意即今天的任何決定都將影響明天的結果，這就是爲什麼說「企圖心決定一切」。企圖心將啓發你的動力，並決定你能否打贏職場戰爭。「此有故彼有」讓我明白，一個人有了理想、抱負、企圖心，除了必須展現個人特質之外，洞察力、溝通

力和意志力不可或缺。

所謂「意志力」是指一個人將自己的「能量」轉換爲具體的力量或行動。正如《秘密》這本書所言：「意念就是能量。」當你發揮企圖心想要做一件事時，就會形成「能量」。一個人的「能量」或許薄弱，集合多人才能成就「大能量」時，就需要運用「溝通力」。發揮「溝通力」說服別人，傳遞能量，讓別人接受你的想法，才能連結力量，共同激發創意。

另外，「洞察力」也是職場贏家必備的利器，凡事洞燭機先，隨機應變。面對每一件事情，不能只是「想」，還要認真、仔細思考怎麼「做」，就算是生活上的小細節也是一樣。如此一來，別人還停留在「想」的階段時，你已經洞察一切，動手去「做」，贏家必定就是你。

對「工作」投入熱情，個人特質便會透過你的投入，自然而然地發揮出來。此外，不要輕視職場上的任何經驗，它們都會是你未來的導師、工作上的助力。提醒大家，職場上最重要的還是深厚的專業能力，有了核心專長做縱向主幹，再加

上跨領域第二或第三副專長的橫向枝幹，這樣才有機會成爲企業需要、具跨領域支援整合能力的T型人才。不論是被整合或整合別人的T型人才，都需要有好的溝通能力，以「溝通力」將老闆及同事的「意志力」整合，方向合一，力量才會變大。

另外，奉勸大家不要剛到一家公司就想著要跳槽，對公司任何事都看不順眼，這麼一來就不可能做好事情。如果不能耐心等待結果，很容易就會放棄。如果只看眼前的結果，那就看不見將來的機會，這就是「此有故彼有」的因果關係。記住，社會需要的是個能在專業上投入的人才，而不是碰到一點小挫折就放棄的人。

最後建議，在發現自己的特質時，結合洞察力、溝通力、意志力才是現在社會需要的T型人才，或許你不適合做一個被整合或整合別人的人才，但至少得做到發揮自己的專長，認真投入於你的工作，做什麼像什麼。這樣一來，不管多小的事情，你的特質都能被看見。