



我要有個好心情

■ 諮輔組

我們的情緒變化多端，大致包括高興、憤怒、煩惱、傷心、沮喪、挫敗、興奮、驚訝等。我們要有好的情緒管理能力，則必須先要了解各式情緒產生的原因，並有能力辨識出自己當下的情緒狀態，才能適當地管理自己的各式情緒。

***想法和情緒有何關係？**
每當我們感受到某種情緒，都會有一個想法與此情緒有關聯，以界定該情緒，即使是一個你以為會在每個人身上引發同樣的情況，像失業，事實上也可能因為個人不同的信念和解讀而產生不同的情緒。舉例來說，一個快要失業的人可能會想：「我是失敗者。」而感到憂鬱；另一個人則可能想：「他們沒有權力開除我，這是一種歧視。」而感到憤怒；第三個人則可能想「我不喜歡被開除，不過現在我可以利用這個機會去試試其他的工作。」而感到既緊張又期待。

想法有助於釐清我們在某種情況下所感受的情緒，一旦出現某種情緒，就可能連帶出現更多支持並加強這種情緒的想法，例如：憤怒的人會想到他們如何被傷害，憂鬱的人會想到人生一路走來

如何不幸，而焦慮的人則處處看到危險。
每個人有時候都難免會以這些方式思考，不過若能察覺自己扭曲思考方式，則這覺察對自己是很有幫助，因為這樣的理解就是邁向平衡性思考和平衡性的情緒狀態的第一步。

***我要如何有個好心情？**
為了學習處理或改變心情，能夠確認正在感受的情緒是有助的，通常我們可以透過情緒的描述或形容詞（或情緒表）來顯示自己的情緒狀態，如果你無法確認情緒，那麼就請注意身體壓力的改變。如僵硬的肩膀可能表示你害怕或緊張；全身沉重的感覺可能表示你憂鬱或絕望，當我們對自己的情緒作了評估，我們比較知道接下來如何做改變。

其次，我們想法中的許多「預定假設」是有著許多破綻的。而正因為我們許多負面的情緒，例如：害怕、焦慮或緊張，都是由於這些思想中不合理的邏輯所產生，因此，認知學派的心理學家們主張，要消除這些負面情緒，最好的方法，就是先糾正想法中不合理的邏輯，若我們能不時改正想法中不合理的邏輯，日子就會

輕鬆自在許多。有時我們要換個思考方式，跳脫迷惘的情緒，我們常在對自己不滿或感到羞愧的時候，會產生「我應該如何、如何」的想法，這麼一來，往往會侷限於自責，羞愧的情緒當中，有時甚至無法自拔。要避免這種情況，就必須換種思考方法，不再用強制的「應該不應該」思考方式，而改用「如果……會更好」的想法取而代之，換個思考方式，好讓自己從愧疚的情緒中跳出來。

人人皆有情緒不佳的時候，當產生負面情緒時，有時合宜地自我抒解，以將它們所造成的傷害減至最低，專家們認為，「自我對話」具有改善情緒，增加自信的功能。畢竟只有自己最了解自己、最清楚自己的弱點，因此如果能夠誠懇的與自己交談，不斷地激勵、打氣，自然對心情會大有助益。所以我們要讓自己心情變好，要對自己的情緒狀態有所瞭解，認知到想法確實與我們的情緒大有相同，因此我們常要覺察改變我們的思考方式。其次，別忘了要多多與自己對話，你會發覺，你的心情真的會變好些了。



第二十五屆五虎崗文學獎/小說組推薦獎

文/曾祥芸(英文系) 圖/洪翎翹

很久很久以前，我和我男朋友約好了一起在上臂內側刺一隻鵝，鵝展現豐美的羽翼即將飛翔，回望凝視遠方。我以為鵝能夠領我們飛向永恆，也許是刺得太隱密了，稍有不慎，晦暗的陰影就要覆蓋牠們滅頂。

札幌是滿特別的一家小店。首先是木質地板，經過許多腳踏顯露出一種陳舊的，但是越舊就越古典的味道。再來是塌塌米材質的和室門，推開的時候滾輪摩擦地板的聲音幾乎在暗示什麼古老儀式要開始了。因為室內過於陰暗，門打開時幾縷光線照進來，可以看見店內的塵埃在空中飄浮。

不過這並不是最特別的部分，昇哥說，最特別的是東邊一整牆的黑膠唱片，總共六千多張。昇哥介紹的時候，我有禮貌地稍微翻閱一下，些許發霉的硬紙板上充滿了有藝術感可是卻很過時的非電腦字體。

「滿厲害的。」我回到吧檯前的座位，桌子已經擺上了我要的調酒「占星櫃子汁」。「可是好像一家什麼來著……我忘記了。它也是有很多黑膠唱片。」喇叭裡中年男vocal突然大吼，好像對我的話很有意見。「是嗎？我怎麼沒聽客人說過。」「你才開半年而已。」「對了，你B怎麼沒來？」

我B嗎？這是一家新開的同志簡餐店。說是簡餐店還不如說是小茶館或小酒館。以氣氛和特色見長的小店最能吸引年輕人進來了。我是一個討厭夜店的人，我喜歡節奏，喜歡跳舞，可是討厭熬夜。

「他在忙吧，」我把話題帶開，聊起店裡出現的奇怪的客人。

我高中的時候念男校，我是管樂社的。吹著小號每天努力練習，有時候腮幫子被我搞到鼓鼓的，臉脹滿了紅色。那時候我們管樂社都要穿著襯衫加上「啾啾」（紅蝴蝶領結），配上學生西裝褲，穿上皮鞋。我們常常被取笑叫「管垃圾」，衣服也被嫌棄，是跟全校訂製的吊嘎運動服（暱稱「大奶罩」）同列為最醜服裝的等級。

男生班嘛，班上有一大群喜歡打籃球的男生，比如小天，就是我們班最強的得分後衛。我對籃球的術語和規則僅知一二，每次我都投不進籃框，我也覺得搶球和得分沒什麼意思，「想要球就給你呀」，久了就對籃球沒有興趣。體育課時分組比賽，我都以這樣的心情玩球，因為這樣有一次和我同組的男生罵我，說我如果用心一



點點不會發生平白送球給對方這樣的事。我不斷跟他道歉：「對不起啦，你不要生氣嘛！」我不認為低頭道歉是什麼不好的事，相反的，我還認為每個人都應該這樣，可以消弭衝突。體育課完後兩節，掃地時間，我又跑去問他，你還在生氣嗎？他用一種無奈的，責罵兼具哄騙的語氣：「拜託，我早就忘記了。你趕快去掃地。」

和我一起練管樂一年半的朋友阿俊轉來我們班，他成績很差，但

消滅

媽媽硬是希望他未來能當醫生，所以他不得已只好在二年級下期從一類轉到三類。一開始他跟所有人都不熟，只與我說話。不過在他轉來沒多久班際籃球賽即將舉行，他喜歡音樂也喜歡運動，很勇敢也不怕和每個人都都不熟，自動舉手加入班籃。某一次練習的時候驚動了教官，據說是出了意外，那時他早退，發生什麼事連我這個好朋友也不清楚。直到隔天他拿著拐杖來，裹著石膏，一問才知道是他在班際練習的時候跳起來搶球卻一個跟頭跌到地上。因為這個意外阿俊的人氣上升，不斷有人前來關切，頓時他成了班上的風雲人物，阿俊吹噓大家在他的大腿石膏上簽名。我看著他手背上因跌倒而格擋防衛所造成的一大片擦傷，好像在他黝黑的皮膚上，一閃一閃地發光著。

阿俊因而不能參加班際，那時我不知道發了什麼瘋，下課的時候，小天和他的朋友一羣人在討論車款，我跑到他們面前對小天說：「小天，你過來一下。」小天一邊拋著籃球，一邊說：「你直接說呀。」我走近他，放低聲音問他：「我可不可以代替阿俊跟你們一起打球？」旁邊一個小天的朋友像是聽到奇妙誇張的社會新聞，大分員重覆我的話：「你要代替阿俊跟我們一起打球？」大家都笑翻了，一兩個人笑著說可以呀可以呀，笑聲充滿一種等著看我出糗的戲謔。小天突然把籃球傳過來，碰的一聲，我沒接到而球掉在地上，全部的人又笑翻了。小天笑著說：「你不行啦。你乖乖喔！幫我們買飲料。你不是運動的料。你不是。」

我常常看著男孩，穿著透氣網眼，電繡或燙印著CELTICS 34、North Carolina 23或是LAKERS 8的籃球背心，右下角還有標示正版的「Nike - 運球人影NBA圖騰-尺寸」三合一的布標，標上和下還有hardwood classics/length+2等精緻的以示正牌的小標。除了背心還有外套，球褲，還有大夥都會私下比較的籃球鞋款。我總是裝作若無其事，實際上偷偷欣賞那些男生的行頭，他們自豪的「戰袍」，男子英勇的展示；他們豪氣地叫器，不斷要白癡又當眾表演噁爛的把妹招數（很像果敢的男子漢但又像極了剛拿到玩具的小男孩），我看著他們的肩膀，肩膀連接脖子的小三角肌，他們的喉結，二頭肌三頭肌粗壯的前臂，看著他們充滿腿毛的小腿，小腿上的球鞋。他們的笑容，粗粗的眉毛。（編者按：限於篇幅無法刊載全文，全文請詳見淡江時報電子報，網址：<http://tkutimes.tku.edu.tw>。）



翰林聲 速度等於競爭力 及早做好準備 增加優勢 柯耀宗教你4關鍵 贏在就業起跑點



演講題目：整合力—競爭力的最優致
演講人：柯耀宗 (ID朝代國際集團總裁)
演講時間：2009年10月8日下午2時10分
演講地點：B616
主辦單位：企管系

【記者張靜怡整理】自1988年以來，我發現很多企業染上一種「鐵達尼號病」。許多號稱不會倒的企業，紛紛出現問題。此時出現了一種「超級小公司」，只要兩個人加一個助理，就可以在16個月內創造出五億六千五百萬美元的資產淨值。大企業越跑越苦，但小公司卻越跑越快，說明了其實全球沒有不景氣，只是正面臨到「轉型」的階段。

目前大環境變動的關鍵就在於「疆界的改變」。疆界改變使世界起了驚天動地的變化，本來許多職場有一道牆將男女隔開，但是現在那道牆「隱形」了。我國所簽訂的WTO合同中規定：「不可以用疆界把對手擋在外面，外國人視同本國人。」所以，不管未來你是否往國際發展，競爭者都會從四面八方向你迎面而來，因此整合力就很重要，需要將新的能力及知識加以整合，才能強化競爭力，而數位化的來臨，也使得疆界改變「極速移動」。

我到中國講學的時候，聽眾是全國500大企業的主管，當企業紛紛認國家對缺乏競爭力的產業拒絕伸出援手時，他們開始朝著轉型「極速移動」，並且請求「一步到位」的學習。因此，我要告訴大家：「關鍵不是調整，而是調整的『速度』！」在所有疆界被隱形並且極速移動的時候，不管你是否準備好，

全世界優秀的人才已經開始和你搶奪就業的機會了，轉型就是「影響力」及「人生財富的重新分配」。而轉型的關鍵包括「智慧密集」、「外部導向」、「優勢定位」及「速度懸殊」。

第一個關鍵——「智慧密集」：過去的產業已經從人力密集與資本密集走向智慧密集。一個企業需要大量的人才，但是如何讓「人」變成「人才」，必須在中間加上「know how」，一個帶著「know how」的人，代表他具備著「知識」與「決定」的特質。我認為，知識有學完的一天，但如何做決策才是重要的關鍵。彼得·杜拉克曾說：「決策的關鍵在於有系統的放棄。」處在這個快速變動的時代，不能只是再搬出過去所學來迎戰，因此勸勉大家未來在自我改變、投資及進修上的速度要加快。別的競爭者還在告訴老闆，他是要來公司學習的時候，你已經準備為公司付出貢獻了！

第二個關鍵——「外部導向」：公司內部所發生的每一件事都是成本，卻只有一項稱為「利潤」，那就是「客戶」。外部導向的最優致就是「外包」，為何像IBM這樣無論製造、銷售或維修，全部都發包出去的公司，會有這麼強的競爭力？記住這個觀念：「競爭的關鍵在於『整合力』——整合新的能力」，當公司將機

全民英檢秘笈

■ 郭岱宗 (英文系副教授)

重要文法練習：直接問句和間接問句不可混淆。(1)是直接問句 (2)是間接問句

- Part1 一般的「間接問句」
- (1)你是誰？
Who are you?
(2)我不知道他是誰。
(who you are)
 - (1)現在幾點了？
What time is it?
(2)你可以告訴我現在幾點了？
(what time it is)
 - (1)我們應該往哪裡走？
Which way should we go?
(2)沒人知道我們應該往哪裡走。
(where we should go)
 - (1)你有什麼問題？
What's your question?
(2)我不確定你有什麼問題。
(what your question is)
 - (1)你什麼時候認識他的？
When did you meet him?
(2)你記得你什麼時候認識他的？
(when you met him)

Part2 表達「是」與「否」的「間接問句」須用if或whether

- (1)你快樂嗎？
Are you happy?
(2)我想知道你是否快樂。
(if you are happy)
- (1)你喜歡英文嗎？
Do you like English?
(2)我不知道你喜不喜歡英文。
(if you like English)
- (1)你喜歡Billy還是Steve？
Do you like Billy or Steve?
(2)你喜歡Billy還是Steve不關我的事。
(Whether you like Billy or Steve)
- (1)你是中國人嗎？
Are you Chinese?
(2)我不在乎你是否中國人。
(if you are Chinese or not)
- (1)他真的成功了嗎？
Is he really successful?
(2)我不介意他是否真的成功了。
(if he is really successful)

Part3 現學現用

- 告訴我你在哪裡？
間接問句
 - 你們有沒有問題？
直接問句
 - 我的父母不在乎我讀不讀書。
間接問句
 - 我們不知道這是什麼地方。
間接問句
 - 我看不出你是笑還是哭？
間接問句
- 答案
- Tell me where you are.
間接問句
 - Do you have questions?
直接問句
 - My parents don't care if I study.
間接問句
 - We don't know where we are.
間接問句
 - I can't tell if you are laughing or crying.
間接問句

人物 短波

德國書展展e筆 張炳煌幕後推手

本校文籍藝術中心副主任張炳煌日前擔任「2009德國法蘭克福國際書展」中書法項目的策展人，除在書展中展出傳統的文房四寶外，也以e筆書法的動態作品，呈現「漢字之美」，並提供現場民眾親身體驗e筆書寫樂趣。張炳煌表示，運用e筆科技的功能，將傳統書法發揚到國際上，讓更多人認識書法，進而欣賞、學習書法。(陳若鈞)

甜美正妹劉逸歡 壹週刊靚

大傳一劉逸歡由於外表甜美可愛，日前被壹週刊報導於「正妹show」單元，她笑說：「當初接到壹週刊採訪電話時，還以為是詐騙集團哩！」經過壹週刊報導後，人氣更旺了，陸續有許多人不認識的人將她加入無名好友。對於廣播節目有興趣的她，計劃下學期參加系上廣播電台「淡江之聲」的考試，希望能成為節目主持人，主持call-in節目。(施雅慧)

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。