



# 擁有形象魅力 人生無往不利

文／大傳三張萃整理

大陸所日前邀請文化大學講師田玫琪，在T505主講「擁有形象魅力，人生無往不利」，除教導如何塑造個人形象魅力外，也提供許多面試中實用的技巧與秘訣，內容生動活潑，特摘錄其內容菁華，以饗讀者。

何謂人生？其實人生處處是行銷，因為未來你將要銷售你的論文、能力及個人特質，不過不管你銷售的對象為何，你都需要「魅力」。魅力是一種吸引力、一種影響力，每個人都有魅力，魅力絕非是帥哥美女的專利，且擁有魅力後，就可以影響別人。

要如何創造魅力呢？首先要奠定形象及個人的價值，而藉由形、氣、神、理念、肢體動作創造出個人形象的五大特質，因為美國教授Albert

Mehrabian研究指出：人與人互動，傳遞的訊息有三大元素：55% 依靠視覺的外觀和舉止、38% 依靠聽覺的聲音呈現，而剩下的7%則為知覺的表達內容，所以必須在3分鐘甚至30秒之內，創造美好的形象，因為人們只憑著「眼睛看得到」的東西，形成印象、做出判斷，所以我們必須聆聽自己內心的聲音，發現並定位自己，進而認識真正的自己，因為真我充滿智慧與能量。

第二、養成禮儀風範，因為我們會透過飲食、修養、涵養以及禮儀來判定一個人，而禮儀的根本精神與原則為「三心二意」（同理心、關懷心、感恩心、誠意及敬意）的體貼心意，所以要如何養成禮儀風範呢？一、善用禮貌用語、身體、情緒和行為。二、注重個人基本禮儀，其中包括：1.打招呼，像是多用一點心、注意TPO

(Time、Place、Occasion)及打招呼不可有差別待遇等。2.行禮如儀，其中包括行禮的深度（平輩欠身禮，15度、長輩鞠躬禮，30度、鞠躬最敬禮，45度）、視線及雙手的位置等。3.穿出風格與風采，因為穿著會影響個人形象，以女性穿著為例，選擇淡雅的彩妝以避免油光及增加好氣色為原則，不宜過濃、絲襪以透明膚色最佳，應多備一雙等。以上皆為須為塑造個人形象而養成禮儀風範所需注意事項之要項。

最後，在面試禮儀及注意事項分為以下幾部分：一、應試服裝選擇與儀容整理，其中包括頭髮是否清楚呈現臉龐輪廓、面容須隨時注意嘴角線條，保持微笑、衣著須注意不可讓頭皮膚停留在肩頭，應隨時注意拍掉、手的指甲油顏色適當與否、絲襪注意有否破損及隨身物件，像是皮

包、公事包或牛皮紙袋是否因物過多而鼓起來，皆須於面試前檢查一遍。二、面試當天需熟悉流程及禮儀，包括事前演練、不要由家人或朋友陪同前往、進入試場時須微微欠身向面試官行禮致意、面試結束後回到接待室，應向相關人員致謝後再離開等細節皆須一一注意。

最後，不管面試成功與否，都須擁有正面積極的思維，因為在每次的面試經驗和過程中，都是磨練並學習成長，且要相信下一次面試會因為這次的失利成績更好，保留積極的心，去除消極的心！祝大家面試成功謀得理想職務，並盼望擁有魅力人生，順遂皆自在、圓滿！

## 60週年後慶淡江時報之友系列徵文

# 在時報蘊積 能量 讓我職場熱情 不減

轉眼間新聞工作近15年了，很難想像這份工作可以維持這麼久，而且時間應該再往前推，因為會做這麼久，源自於在大學時代，就對新聞充滿熱情，因為

大開眼界，採訪國內重要新聞，包括社會、政治、生活、財經等等，還有國外採訪，像印度佛國之旅、印尼暴動、

小鷹號航空母艦、法國幻象戰機專題，隨總統出訪中南美洲、非洲，總統夫人出訪捷克、巴基斯坦與阿聯、紐約聯合國等等，這些出國採訪更豐富了我的記者生涯，也是一生美好的回憶，有些地方都是一般人一輩子都不會到的地方，像南太平洋的邦交國吉里巴斯，馬紹爾等，還去了兩三次，如果不是記者工作，是不可能能有這麼多難得的經歷！

文／許仲江（民視新聞台主任主播）

記得剛進淡江大學，校園內各社團使出渾身解數，擺攤招攬學弟妹加入，當時的我穿過重重人海，尋覓有沒有「新聞社團」，果然發現學校唯一的新聞研習社就在前方，於是主動上前詢問學長姊，能不能加入，就這樣不用推銷，不用說明，一腳踏入新聞的世界！

什麼是新聞？基本元素有哪些？這些新聞ABC在理論與實際之中，社團讓我滿足對新聞的好奇，這待就是四年，不曾離開，當時的指導老師也是淡江時報的主管，給予同學們很大的幫助，而我也就順理成章當了淡江時報記者，雖然學校有大傳系，但這份校園刊物並沒有被大傳系學生獨占，反而開放讓非大傳系學生有一個發揮與練習的空間，這些在校園累積的經驗，都成為我日後從事新聞工作的基礎！當時新聞稿不會寫，有老師指導，再去觀摩學長姊的稿子怎麼寫，慢慢練習，記得第一篇稿子登上淡江時報，那種成就感真是滿足。

畢業後，所有人都要面臨職場的考驗，在尋尋覓覓中，進了一家紡織公司，但這工作和我的興趣完全不符，心中總有一股聲音提醒我，「我要進媒體，我想當記者」，這份從大學時期的熱情依然不減，學校學的，總要進入媒體實際練兵，於是我就從平面媒體再進入電視媒體，這段時期讓我



圖／林子揚



## 焦點人物 愛音樂的自由隨性 呈現多面精采的自己

# 永遠的搖滾少年陳瑞凱 放肆青春揮灑人生

【記者翁浩原專訪】阿凱說「我們玩了14年，還是覺得音樂很好玩，我們30幾歲，看起來還是很年輕。」他是成軍超過10年的1976主唱，以《不合時宜》獲得今年金曲獎「最佳樂團獎」，本校土木工程學系校友陳瑞凱。

陳瑞凱不是大家印象裡，如滾石樂團主唱，米克傑格那樣狂放不羈的「典型搖滾歌手」，反而是歌迷眼中的文藝青年。小時候的他想成為土木工程師，「看著最小的舅舅工作室裡頭，那傾斜30度的繪圖工作檯，想像著自己畫著工程藍圖，多麼厲害呀！」這樣的嚮往，讓他在建國中學畢業後，進入土木系就讀，其努力用功的程度，使他曾拿過工學院高材生的「大獎獎」。阿凱說「不管角色怎麼多變，做自己喜歡的事，格外投入。」

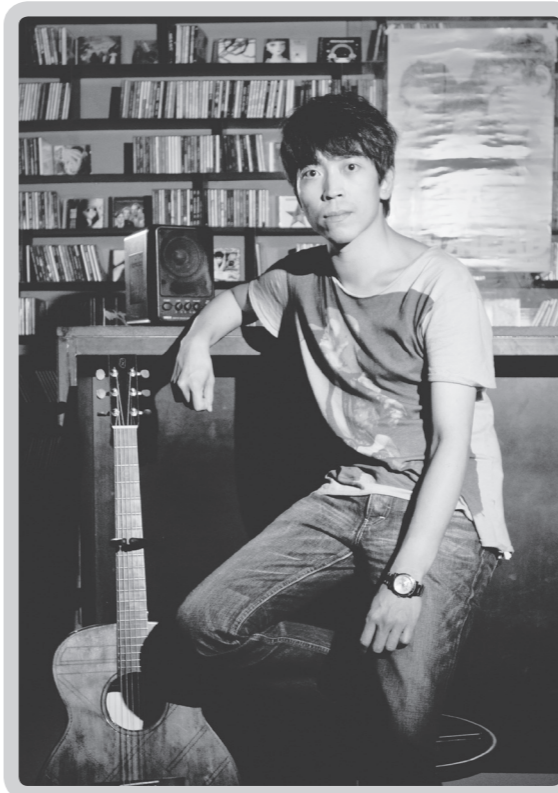
童心中嚮往的工程師畫面，在接觸音樂後，發現音樂的美，開始產生變化。他在高中加入民謠吉他社，大學時代是西洋音樂社的一員，阿凱開始認識不同的人，如：導演莊志文、河岸留言老闆林正如、糯米團馬念先等。當時觀音音樂坑的林生輝、鍾成虎等人。他們當時和學校商量，在牧草草皮開票演唱會，阿凱說，「沒人想過要這樣，他們這樣幹實在很厲害！」，我心中也吶喊著：「我也好想這樣做。」阿凱回憶笑著說，這樣的心情讓他持續努力著，即使現在身為職業音樂人，阿凱對音樂「是一種潛意識的喜歡。」他回憶，大學會開始寫歌、組團、練唱和表演，是因為「練團可以賺零錢，還可以耍帥，吸引異性，是多棒的一件事。」

我們相見在阿凱開設的海邊卡夫卡咖啡廳，位在台大公館附近，遠離喧鬧的巷子裡，一個5年前築起的小天堂。海邊卡夫卡，是一個阿凱「以理想而打造的場域，用自己喜歡的方式，打造海邊卡夫卡咖啡廳的獨特樣貌」。走進裡頭，有一大片的CD牆，設備良好的音響和放滿藍小說的書架，不時還有攝影展、獨特的不插电表演。談到卡夫卡設立的過程阿凱說，「當初和挪威森林的阿寬一起合作，想從開店中學習現金週轉、與員東溝通等商業手腕。」但阿凱說，這裡已是喜愛音樂欣賞與熱

愛創作的音樂人聚集的地方。同時也讓音樂人有更多地方可以發表場域。

遊走於多重身分中，都是活在興趣，並運用專業，阿凱說這是一種「風險的分擔」。近年和主流公司簽約，可以讓他們有更多的通路，可以有更好的資源去嘗試，像是使用強力錄音室，音樂和影像的結合，還有可以在KTV唱到1976的歌，都是1976地下時期沒有的。阿凱坦白說，「我也很紅，有很多影響力。」也就是說，「讓更多人知道很小的事，連我都可以做到，任何有夢想的人一定也可以。」不過歌迷的支持是音樂人最重要的力量，阿凱回憶，2008的野台開唱很驚喜也很感動！「因為我們上場的時候狂風暴雨，雷聲雨落，我當時很緊張的好怕大家都跑走，但大家卻把雨傘拋下，雙手高高舉起，和我一起唱著。」那是一種「做音樂雖然久，但比以前更喜歡。」

當年那玩著搖滾樂的男孩，在河岸長堤談論著村上春樹，想念著淡水最壯觀的夕陽，漁火接手點亮，觀音山肅穆沈靜……對城市長大的阿凱來說，淡水的美，依然深深的吸引阿凱，牽著心儀女孩的手回到淡水定居，如同阿凱在《方向感》「我並不想成為誰的指南針」或許你該學習相信／自己的方向感」所說，應該尋著自己夢想的路，自信地一步一步的往前走，朝向更多元，且無限的延伸和發展。我聽見阿凱義無反顧地說：「找到自己喜欢的，因為自己喜歡的沒有壞處。」



▲阿凱在充滿音樂的《海邊的卡夫卡》咖啡廳。（攝影／黃士航）

## 全民英檢秘笈

郭岱宗（英文系副教授）

- 一、重要單字
- 1、憔悴的 emaciated
- 2、主播 anchor
- 3、鎖匠 locksmith
- 4、善解人意的 understanding
- 5、行政助理 administrative assistant
- 6、日以繼夜 around the clock
- 7、專欄作家 columnist
- 8、陰險 sly
- 9、掌控 command
- 10、記者 news reporter
- 11、最終的目標 ultimate goal
- 12、主管 superintendent
- 13、執行長 CEO(chief executive officer)
- 14、禿頭的 bald
- 15、精明的 shrewd
- 16、股東 stockholder
- 17、可觀的(收入) handsome
- 18、紅利 stock dividends
- 19、員工 employee
- 20、有效率的 efficient
- 21、上市公司 listed company

### 二、填入適當的字

- 1、那位主播看起來很沒精神。  
That \_\_\_\_\_ looks \_\_\_\_\_.
- 2、這一位行政助理善解人意。  
This \_\_\_\_\_ is \_\_\_\_\_.
- 3、這一位鎖匠很陰險。  
This \_\_\_\_\_ is \_\_\_\_\_.
- 4、他的中英文俱佳。  
He has a \_\_\_\_\_ of both Chinese and English.
- 5、許多記者的最終目標是做主播。  
The \_\_\_\_\_ of many \_\_\_\_\_ is to become \_\_\_\_\_.
- 6、我們的主管是禿頭。  
Our \_\_\_\_\_ is \_\_\_\_\_.
- 7、這一位執行長很精明。  
This \_\_\_\_\_ is \_\_\_\_\_.
- 8、這一家公司的股東分得了可觀的紅利。  
The \_\_\_\_\_ this company have \_\_\_\_\_.
- 9、這個學校的員工都很有效率。  
The \_\_\_\_\_ this school are \_\_\_\_\_.
- 10、我在我一家上市公司上班。  
I work \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_.

### 三、答案

- 1、anchor, emaciated
- 2、administrative assistant, understanding
- 3、locksmith, sly
- 4、strong command
- 5、ultimate goal, news reporters, an anchor
- 6、superintendent, bald
- 7、CEO, shrewd
- 8、stockholders of, received handsome stock dividends
- 9、employees of, efficient
- 10、at, listed company

## 人物 短波

王文彥獲國際攝影大賽預賽第一  
運輸管理學系校友王文彥參加由台灣國文文化協會於六月所舉辦的「J'ai 20 ans dans mon pays - 青春20在台灣」國際攝影大賽獲得台灣預賽第一名的佳績，將和世界各國分區的第1名一爭高下。作品題材是以拍攝國家的20歲年輕人為主題。王文彥說，其實一開始並沒有打算要參加這個比賽，因剛好替朋友拍照，覺得符合這次比賽的主題，沒想到竟獲得分區預賽第1名。他表示，「凡事還是要嘗試過，才知道可不可能。」（莊曼媛）

李珮瑜18日在國家演奏廳演出  
通識與核心課程中心副教授李珮瑜，將於10月18日在台北國家演奏廳舉辦鋼琴演奏會，演奏蕭邦與李斯特的著名樂曲，其中還穿插了蔡凌慧的《山居秋暝》，讓人在古典浪漫的氛圍中也能冥想。李珮瑜老師是國內少數擁有音樂雙博士的鋼琴家，更是少數榮獲兩次奇美藝術獎得主，她表示，整個暑假都在籌劃這次演奏會，雖然在音樂這條路上比別人付出多一些時間，但卻走得很快樂。（梁凱雯）

## 智慧財產權小測驗

試試看你答對幾題：  
1、( ) 小明寫了一篇文字，其中引用了小花所寫另一篇文章的80%，但已註明出處，是否違法？  
(1) 當然不會，因為小明已註明小花姓名及出處。  
(2) 會啦，引用應在合理範圍內，小明引用小花所寫文字多達80%，已經超出「合理使用」範圍。  
2、( ) 阿吉在圖書館印影時，常看到「請尊重著作權，勿影印超過三分之一」的標示，請問是不是只要沒有印超過三分之一就是合法的？  
(1) 當然啊！它都寫了「勿影印超過三分之一」，所以只要不超過三分之一就好啦！  
(2) 事實上，在著作權法中並沒有任何條文規定「影印只要不超過三分之一，就是屬於合理使用」，而是應該要視個案，所以這種說法是一種誤解，應該要正。  
答案：1. (2) 2. (2)

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(SG203、校內分機2131，或e-mail: rightlighting@hotmail.com)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。