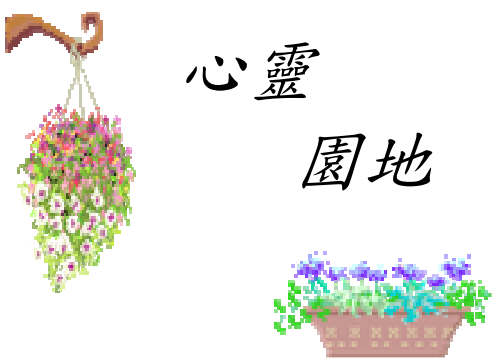


	《4 月號》
	發行單位：輔英科技大學學務處諮商輔導中心 出版日期：102/4/1 創刊日期：91/10/01 發行人：曾維昌學務長 總編輯：楊瀚焜主任 編輯：吳少萍 校稿：楊添智、黃佩玉、吳雅惠 址：行政大樓 3 樓 電話：07-7811151 轉分機 2270、2271 專線／7820807 E-mail：friend@fy.edu.tw
No. 86 APRIL-2013	

友善關懷-關懷起飛

各位同學們，春暖乍現，您的心準備好跟著美好的季節一同起舞、一同散播歡樂散播愛了嗎？我想這份的歡樂也許從您而起，或從旁匯入也罷，彼此都有著「愛」的訊息向雙向流動著。諮商輔導中心在本期「友善關懷-關懷起飛」的園地刊物中準備了一連串培養與傳達你我「愛」的訊息與資源，首先提供一篇攸關每人成長過程中了解及擁有「自信」真正意涵之外；同時亦推薦一部「五歲的心願」影片，描述一位男童對母親有著無限思念的故事，從影片中帶領人對自然和生命的體悟更形深刻，甚至推薦大家一本如何「創造生命的奇蹟」書籍，讓大家了解如何透過改變自己的思考模式，讓生命變得更美好。最後，在友善關懷起飛的單元中，本刊亦提供友善關懷的資源伙伴，讓同學在校期間，習得課業的同時，亦能在同學們的心房注入暖暖與滿滿的能量，一同心靈成長與茁壯喔。

自信，就是不要跟自己過不去

文 / 黑幼龍

我曾被教育體系打敗，以為自己是個處處不如人的孩子，多年後，經過各種歷練與波折，我才知道，「自信」，其實只是「別跟自己過不去」。卡內基最近針對台灣一千四百多位中學生作調查，其中有一個問題是：你認為自己最缺乏什麼？最高的一項是「缺乏自信」，約有七〇％的人，對自己沒信心。如果今天的調查結果是如此，那麼當我還是青少年時，情況更嚴重。我曾被教育體系打敗，以為自己一生從此完了，然而意外地因為英文能力好，被送到美國念書受訓，我的自信心才漸漸回升。在自信和自卑的交纏中受折磨記得在一九六五年，我剛從美國受訓回來，有機會參加一個冬令營，參加的成員都是大學生。在淡水的山上，大家圍在營火旁聊天，我發現自己的見識、觀察和表達能力，都不比其他學生差，這是不是頗有自信之故？

有次教育學考試後，美國同學問我的成績，我說是A。問他，他不好意思地說是B。其實，那次考試全是申論題，學生必須洋洋灑灑寫出深刻的論點，才能得高分，我是個外國人，使用陌生的文字與語言作答，本來應該是很吃虧的，但是成績卻比美國學生更好，難怪同學會覺得不好意思。從那一刻開始，分數對我再也不重要了；最重要的是，我的自信恢復了。

回憶過去，我們在青少年時期多半忙著準備升學，自信與否也建立在分數高低上面。於是，成績平平的人，自信要從哪裡來？就算成績再好，畢業了十年、二十年之後，不會再有人關心你念什麼學校，那麼，你的自信又從何而來？自信是什麼？這很難用一、兩句話說明，不過，卡內基有一位學員說得很好：「自信，就是別跟自己過不去。」這句話形容得很貼切，沒自信的人常覺得別人看不起他。有些公司的高階主管，如果知道員工把公文先送給別人看再呈給他，就會拒絕批示，理由是：「這太看不起我了，應該先送來給我批示。」這是很可惜的事，特別是對主管或領導人來說，缺乏自信的影響更大，因為他可能因而用不到最好的人才。辜濂淞曾說：「領導人不見得比別人聰明，可是 he 會用比他聰明的人。」這句話背後所展現的，就是自信。為什麼呢？因為，領導人若能聽從旁人的建議，就不怕大權旁落或被別人騎到頭上，當然會有很多人才願意幫他工作。如果領導人自信心不夠，只敢用跟他一樣能幹甚至能力差一點的人，那麼這家公司一定越來越糟糕。

你了解自己、愛自己嗎？自信很強的人，有四種特質，第一、了解自己一位美國紐約州的眾議員接受卡內基訓練後，記者問他感覺如何。這個議員低頭想了幾秒鐘，說道：「我比以前更了解自己。」每個人都認為很了解自己，但是自信心比較強的時候，你會清楚看見以前疏忽的一面，怎麼說呢？以前多半只注意自己的缺點，一旦多了自信，自己的毛病似乎不見了，其實毛病不是憑空消失，而是因為你開始了解自己的優點何在。第二、喜歡自己聖經說的「愛人如己」，真是深富哲理。如果你喜歡自己三分，你也可以愛人三分，如果覺得自己一無是處，你看別人也會一無是處。怪不得缺乏自信的人這麼難纏，他們一天到晚找別人麻煩，認為每個人都是負數。第三、尊重自己，如果我們不喜歡自己，寶貴的自尊從何而來？每個人都是世界上獨一無二的。我總是對自己說，世上沒有第二個黑幼龍，的確，世界上也沒有第二個你，所以你要自尊，不要把自己看扁了。第四、為自己作主自信的人為自己作決定、負責任、有擔當，預先規劃未來，不必等別人告訴他怎麼做。有自信就不必討好別人。大約二十年前，有一次我到嘉義演講，演講結束，有人從背後重重拍我的肩膀，我正納悶這個人怎麼如此粗手粗腳，回頭一看，是我當兵時的舊識。於是，兩人高興地去吃宵夜，聊起往事『數年前，他有一次帶女朋友參加舞會，有個流氓硬要跟這位女孩跳舞，他想展現英雄本色，兩個人就打了起來。他被打倒在地，那流氓用皮鞋踢他，踢到他的臉變形，牙齒也掉了。他覺得此仇不報非君子，於是天天練空手道，終於成為黑帶高手，甚至有很多人找他學功夫，後來他乾脆開了家武術館。講到這裡他停下來。我正覺得奇怪，他才接著說，他每次講到這裡，別人都會問：「你現在空手道練得這麼強了，有沒有去報仇？」他說，他現在去揍那個人，八成只用一隻手就夠了，但是聽了我的演講，他反過來要問我：「我現在已經是師父了，還開了武術館，你可不可以告訴我，為什麼我卻不想去打他了？」當時我還沒接觸卡內基訓練，也不知道答案，只不過聽得很過癮就是了。現在回想起來，我覺得是因為，他武術功夫這麼棒，自信已經很強，不需要回去打那個人來證明自己的強壯，不必討好別人，也不必意氣用事』。

的確，當人的自信心強到某個程度後，一定會帶來類似我這位朋友的改變。人生最美好的事奇妙的是，自信不會因為你看相關的書或聽了演講而增強。想增強自信，一定要克服恐懼。卡內基訓練並不是演講訓練，但是在課程中，會要求每一個人上台說話，克服對聽眾的恐懼。只要能克服台前、台上的恐懼，你的自信就會增強，更會蔓延、影響到其他層面。有懼高症的人，可以藉由跳傘克服這個恐懼，於是建立了自信。這種自信也會正面影響到你對人、對事情的信心。擁有自信，真是一件美好的事，因為，自信能幫助我們活出自己、實現自己。

(以上摘自：<http://tw.myblog.yahoo.com/jw!1YB7BaKTSUSG29vNb3Qq2zG0/article?mid=7334>)

<<諮商輔導中心 102 年 4 月 1 日-102 年 4 月 30 日活動一覽表>>

週數	日	一	二	三	四	五	六	主要活動
六		4/1	4/2	4/3	4/4	4/5	4/6	* 4 月"心靈園地-友善關懷"發行 (4/1) * 4 月心靈電影院-友善關懷 (4/2) * 身心障礙學生轉銜服務會議 (含職涯輔導) (4/2)
七	4/7	4/8	4/9	4/10	4/11	4/12	4/13	* 向日葵家族協助同學工作會報及成長團體活動 (4/11) * 向日葵家族春季戶外教學暨自我成長活動 (4/13)
八	4/14	4/15	4/16	4/17	4/18	4/19	4/20	* 教訓輔三合一研習 (4/15) * 身心科醫師駐校諮詢服務 (4/16) * 性別平等教育委員會會議 (4/16)
九	4/21	4/22	4/23	4/24	4/25	4/26	4/27	* 身心障礙學生導師聯席會報暨特教知能研習 (4/24) * 個案研討會 (4/25)
十	4/28	4/29	4/30					* 4/29-5/24 自我探索及心理測驗月活動 * 午餐的約會-心靈影展 (4/30) * 101 學年第 1 學期「心世界」徵文、海報比賽截稿 (4/29)

若有任何問題，請洽學務處諮商輔導中心，分機：2270/2271 或 mail 至 friend@fy.edu.tw



「四月 心靈電影院」-五歲的心願

◎影片等級及內容介紹：普遍級(一般人皆可觀賞)

—2004 亞太影展最佳動畫大賞、榮獲法國安錫國際動畫影展最佳動畫大獎

—獲選 2005 年台北書展動漫主題電影、根據韓國同名暢銷童話書改編

本片改編自韓國的民間傳說。相傳韓國古代，梅月大師帶著她的五歲兒子，到某山中的小庵出家修道，恰巧庵內斷糧，梅月大師必須去他處化緣，於是跟兒子約定 3 日內返回庵中。不料因大雪阻隔，她遲至第二年春天才回來。這時，她看到兒子早已羽化坐化在佛像前…。從此，人們便把這座庵稱作「五歲庵」。這部韓國動畫電影【五歲的心願】(OSEAM)，劇情來自 17 年前在韓國家喻戶曉、大賣十多萬本的童話書，但卻反過來以男孩見不到母親的角度，來描述他對母親有著無限思念的故事。這部精緻感人的動畫，不但雙雙榮獲了亞太影展和法國安錫動畫影展的最佳動畫大獎，隨著電影在全世界各地放映，更是賺得了無數觀眾的掌聲和淚水。

【五歲的心願】電影中的場景勾畫了韓國恬靜的大自然中多種情趣盎然的秋天景緻：片片金黃色的豐饒田野、白雪覆蓋著的蒼翠山丘和層層疊疊的醉人楓紅…。種種描繪如同一篇篇精彩感人的抒情散文，篇篇讓人耳目一新。電影中更以惹人愛憐的孩子們的天真笑聲，去搭配湍流不息的溪水聲和夕陽輝映著的莊嚴寺塔，不禁讓人看在眼裡、感動在心裡。除了孩子們，電影裡還有淘氣的長毛小白狗、深山裡聰明的小白兔和只對松果有興趣的膽小松鼠，這些可愛善良的小生命，在這寧靜單純的世界中卻生活得比人們更怡然自得、恣意悠遊…。看了【五歲的心願】後，會讓人對自然和生命的循環體悟更形深刻，更讓人在熱淚盈眶之餘，想熱烈鼓掌…。

趕快來看【五歲的心願】美麗畫面描繪如同抒情散文，勾勒自然和生命循環

★導覽老師：鄭金謀 老師

☆請勿攜帶食物及飲料入場，謝謝！

★參加對象：全校師生自由參加

☆住宿生請攜帶宿舍管制卡，影片欣賞完後蓋章！

★時間：102 年 4 月 2 日 18:00~20:00

☆本活動有「**有獎徵答**」，歡迎全校師生踴躍參與

★地點：D210 藝術教室

從這學期(101-1)起，班上多了一位「**輔導股長**」

心靈閱讀坊 - 書名：《創造生命的奇蹟》

★作者：露易絲·賀

You can help your life

★內容簡介： **你可以療癒自己的生命！只要願意對自己的心下工夫，幾乎所有問題都能解決。**

露易絲·賀，52 歲罹患癌症，靠著這套自癒療法，不僅讓癌細胞消失無蹤，更幫助了全球無數生命。30 年前，因本書不被當時的主流出版社接受，她乾脆自力出版，創建了如今全球最大的心靈書出版社。

露易絲·賀一直相信：「我必須知道的一切，都會顯現在我面前。」「我需要的一切，都會來到我身邊。」「在我的生命中，一切都是美好的。」事實上，她的傳奇人生就是這些信念最好的證明。小時候，她跟著母親嫁給有暴力傾向的繼父，五歲時被酒鬼鄰居強暴。長期在凌虐之下成長，讓她極度欠缺自我價值感。十五歲輟學，成了未婚媽媽；十六歲生日過後沒多久，就將剛出生的女兒送人領養。她做過許多低薪的勞役工作，後來幸運地成為時尚模特兒。

二十八歲時，她嫁給一位事業有成的英國紳士，但結婚十四年後，丈夫因外遇而離開她。近乎崩潰的她從宗教科學派的課程中發現，人的思想具有轉變性力量，足以改變生命，從此開始鑽研正面思考的影響力，並教人以肯定句療癒自己的身心。五十二歲那年，她被診斷出罹患子宮頸癌。她知道這是印證自身觀點的好機會，便開始尋找療癒自我的方式，並專注於釋放因童年時期受虐而累積的憤怒與怨恨。六個月後，她的癌細胞消失無蹤。本書是露易絲最為人所知的經典作品，她在書中說明了，我們對自己的限制性信念和想法往往是情緒問題和身體疾病的根源。透過某些工具，我們可以改變自己的思考模式，讓生命變得更美好。

~~ **全球熱賣超過 5 千萬本的心靈成長經典名作，改變了千千萬萬人的生命！**

(文章整理摘自 <http://www.books.com.tw/exep/prod/booksfile.php?item=0010555626#intro> 網址)



愛放送-暖心傳

~守護您的心靈好伙伴

—「**心靈 SPA 導師**」、「**諮商心理師**」甚至「**身心科醫師**」等你来敲門—

在人生的成長過程中，我們都會碰到一些困難、低潮或壓力。諮商輔導中心在校園裡成立了一群「**心靈捕手**」，也就是您的「**心靈 SPA 導師**」，他們就在您所屬學院中，站在第一線協助你們在面臨生活、課業困境時提供較好解決方法與態度的老師。**此外，諮商輔導中心每月「身心科醫師」提供校園師生諮詢、輔導與交流。**當同學您**碰到情緒困擾的時候，除了尋求班級「導師」、「輔導股長」的協助外**。不要忘了，也可就近與您所屬學院的「**心靈 SPA 導師**」談談心，或向諮商輔導中心**專兼任輔導老師**尋求協助，甚至**向諮商輔導中心預約與「身心科醫師」進行諮詢解惑(相關訊息:請見諮商輔導中心網頁、定期注意學校公告或您的校園 email 信箱)**，把握善待自我成長及帶來快樂泉源的機會。

★ 上述說明與資源如有任何疑問或想預約者，請以下方式洽詢：

- (1)【服務地點】：親自至行政大樓 3F 諮商輔導中心
- (2)【服務專線】：07-7811157 轉分機 2270 或 2271
- (3)【服務信箱】：friend@fy.edu.tw

您心靈的好幫手—輔導股長，也在您身邊喔

每個班級上有一位「**輔導股長**」幹部，他(她)們除了協助**宣導相關心靈活動與訊息**之外，如您願意找「**輔導股長**」**聊聊分享瑣事**，我想他(她)們也是**聆聽你(妳)話家常的心靈陪伴者**，讓彼此的視野與世界變得更多元及美好。

