

在笑聲中 與你同行

靜宜大學 孫台鼎老師

1

有緣千里來相會

緣分

是條件的聚合，少了任何一個條件，我們就不會在此相聚。



緣分

既是難得，就當珍惜，以開放的心態面對新環境。



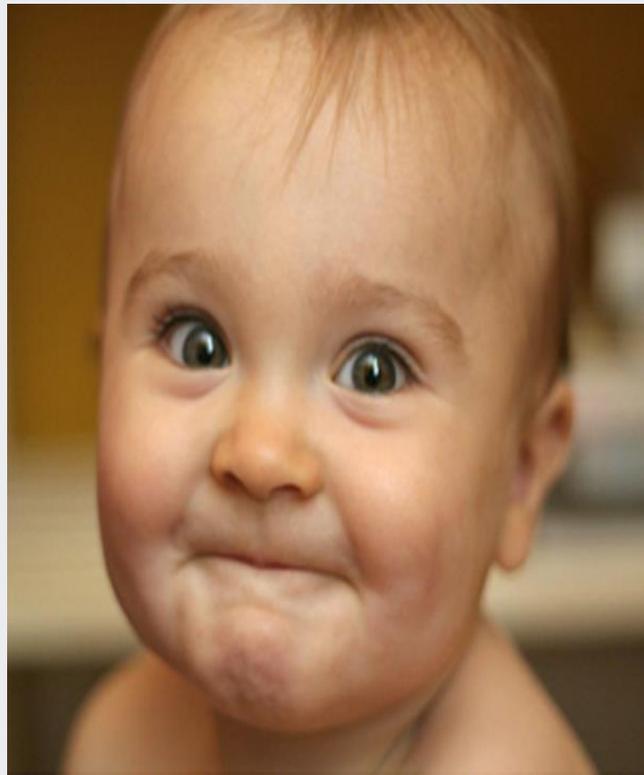
笑容

代表開放、自信、善意、接納等等，不要因為年紀大了而忘記最純真無邪的笑容。



笑容

心情改變帶來生活態度改變，生活態度改變帶來人生改變。



Q :

和坐在你周圍的同學露
個微笑、打個招呼吧？



2

生命的開展 —大學階段的新挑戰

學習

- ◆ 由中學的被動填鴨轉換為主動探索—如不懂要請教老師、善用圖書館的資源、與同儕合作學習、課後要主動複習等等。

生活

- ◆ 生活由父母的打點照顧轉換為自主管理—如要規劃時間、注重飲食運動、培養興趣、注意行車安全、主動解決生活中的問題等等。

大學階段的新挑戰

- ◆ 是邁向成人、走入社會的人生轉捩點，也是各種學習更為活絡的階段。



3

編織人際的網絡

Q：

開學至今，你接受過
那些人的協助？

人際關係存摺



編織人際的網絡

- ◆ 透過人與人的關係，解決學習上的困境、生活上的困難。

編織人際的網絡

- ◆ 建構情緒支持系統
一如學習的不順利、人際的挫折、
感情問題的傷害、生涯的茫然等

編織人際的網絡

- ◆ 開心的學習、順心的生活，常附著在人與人的關係上。

編織人際的網絡

- ◆ 運用人的心理通則與環境互動

編織人際的網絡

◆ 人的心理通則

- (一) 人都是希望被關心、了解的
- (二) 人都是希望被信任、尊重的
- (三) 人都是希望被同情、幫助的
- (四) 人都是希望被賞識、看重的

編織人際的網絡

◆ 人的心理通則

(五) 人都是希望被寬容、原諒的

(六) 人都是希望被讚美、肯定的

(七) 人都是希望被喜歡、接納的

4

邁向優秀的鑰匙
— 自信人的特質

Q：

孫老師開唱，你覺得有那些優點？有那些需要改善的地方？

永不失聯的愛



Q :

你覺得孫老師敢開唱的原因為何？



自信人的特質

- ◆ 了解並接受每一個當下的自己。
 - 自信不是指自己多有能力、多成功優秀，而是能客觀地看自己，同時接納自己的長處與不足，努力發揮潛能，同時也坦誠面對缺點，積極補足。

自信人的特質

◆ 欣賞他人也接受批評

— 因為自信，所以能看見、欣賞他人的優點而不自卑。而當遭受批評時，也不會感覺深受打擊而失去自信，而會以保有自我價值的心態去理性思考外來的評價。

自信人的特質

◆ 勇於面對困難限制

一有自信的人也無法事事都成功，但他們會在面對困難、失敗時，承認自己的不足，也不會害怕被他人看見脆弱而逞強。他們會尋求他人協助，並從每一次的失敗經驗中成長。

自信人的特質

◆ 勇於嘗試

一挑戰來臨時，有自信的人想的不是做不做得到，而是先試試看，畢竟唯有親身實踐，才知道究竟行不行。即使失敗，也可以發現自己不擅長的事情，加強努力，讓失敗成為養分，驅使自己變得更好。

Q :

你可以用上述自信人的特質，檢視一個自己學習上的經驗嗎？



5

認同執行「411」計畫

411計畫

- ◆ 四年中至少要參加一個社團，擔任一次班級幹部。

411計畫

- ◆ 在社團中，培養溝通、合作、企劃的能力，與可以一輩子從事的興趣。

411計畫

- ◆ 在班級幹部角色上，培養領導、溝通、思考的能力，與服務他人的情懷。

411計畫

- ◆ 帶著基本能力與服務態度邁向未來，成為一輩子的競爭籌碼。
 - 能力需要透過操作才能培養出，但一培養出，就不會輕易失去。
 - 基本能力能在人生不同角色中轉換使用，值得投資。

6

心中有東大
—促成「三感」的產生

Q :

回憶你就讀的高中，最懷念的是甚麼？什麼原因？



促成「三感」的產生

- ◆ 有了人際網絡與情感，才可能喜歡環境。

.

促成「三感」的產生

- ◆ 喜歡人、喜歡環境才易促成認同感、歸屬感。

促成「三感」的產生

- ◆ 有了認同感、歸屬感，才更可能快樂學習，產生更多的自信與成就感。

7

累積的力量—漸漸

累積的力量

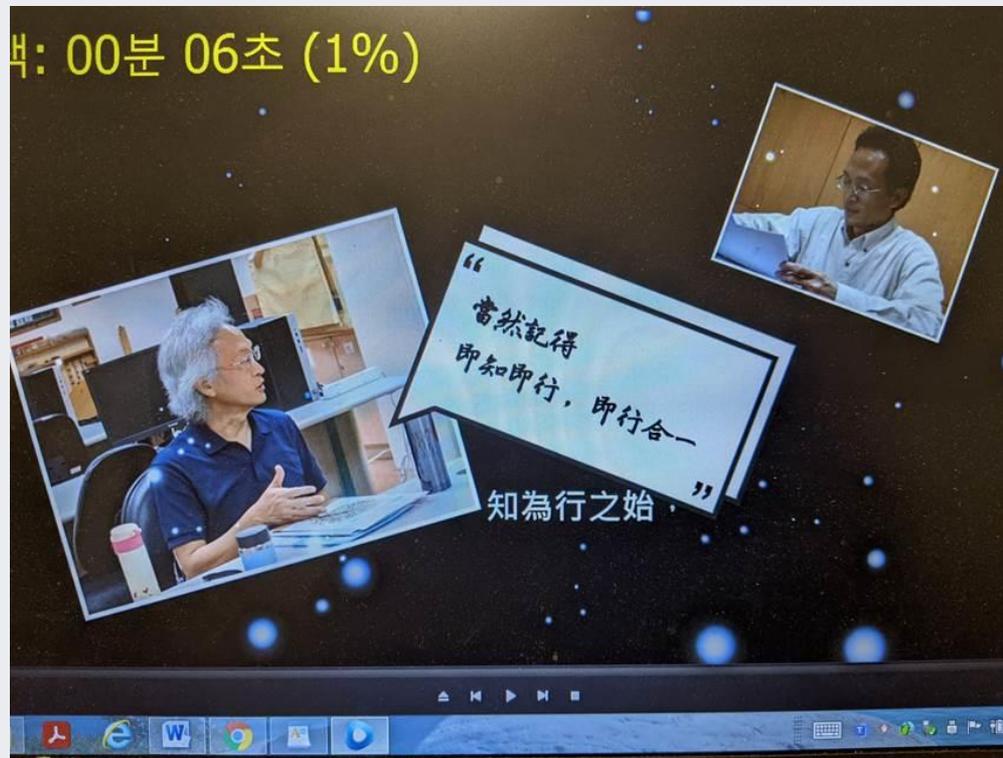
- ◆ 「漸漸」的現象時時刻刻在發生。

Q :

生活中有那些漸漸的現象？



累積的力量



累積的力量

- ◆ 蝴蝶效應一起點微小的差別，會造成結果極大的差距。



累積的力量

- ◆ 從現在累積可以創造未來大不同。
 - 一大一，是大學四年的開始，善用此一階段奠定良好的生活態度及學習動機，持續累積，對後續各類學習、生涯發展，都會產生巨大的影響。

8

在笑聲中與你同行

『每一片與眾不同的雲
彩，都需要找到天空去
存在。』

劉育廷天堂路



在笑聲中與你同行

- ◆ 祝福每一顆落入東大的種子，都能在此關鍵階段，生活上準備妥當、學習上設定方向，朝著目標前進。四年累積出各種學習的成果，充滿自信的邁向人生下一站。

在笑聲中與你同行

- ◆ 台東的天空特別遼闊、特別藍，台東的雲彩也特別美麗鮮豔，祝福大家都能在這裡找到屬於自己的雲彩與天空。

.

『每一片與眾不同的雲彩，

都需要找到天空去存在。』