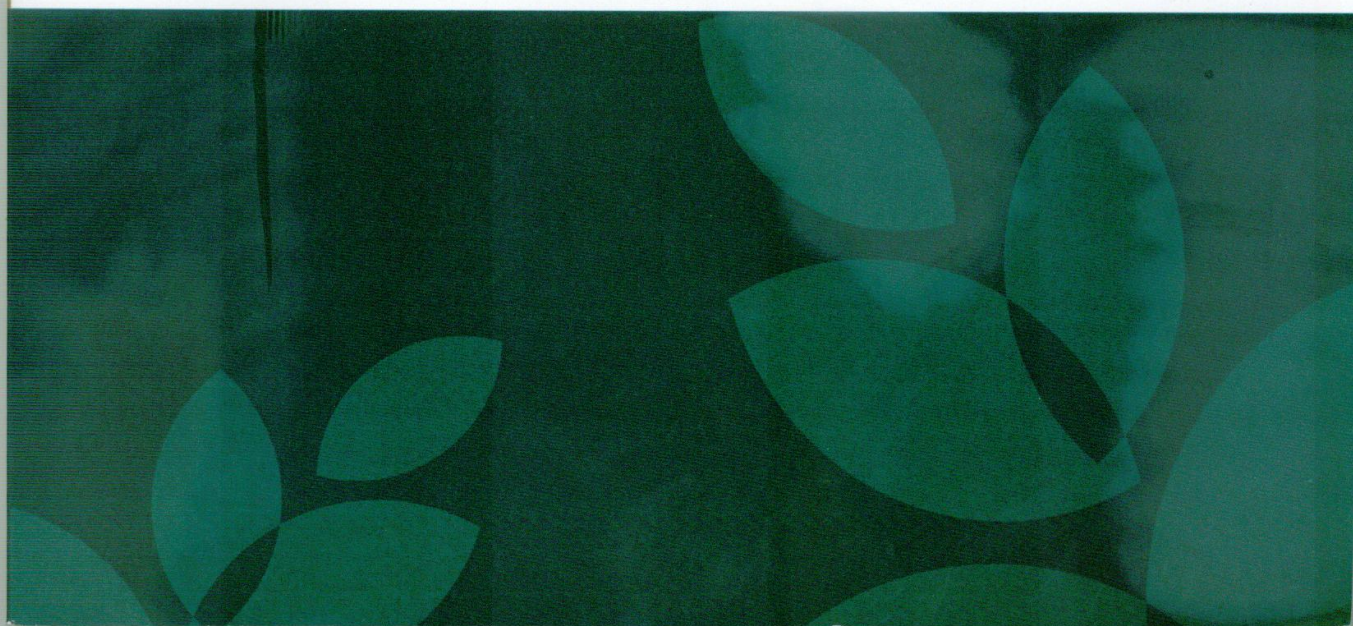




NATIONAL KAOHSIUNG UNIVERSITY
OF HOSPITALITY AND TOURISM
國立高雄餐旅大學

98學年度第2學期性別平等教育系列活動 成果手冊

執行日期：中華民國99年3月至99年6月
主辦單位：性別平等教育委員會
承辦單位：學務處諮商輔導組



目 錄

壹、活動簽呈.....

一、「基因決定我愛你」性知識講座

(一)計畫書.....

(二)活動講義.....

(三)活動宣傳.....

(四)活動照片.....

(五)簽到表.....

二、「生活導師講座：大學生的自我探索戀愛心理學」

(一)學生講座：

● 星座男女.....

● 樂活身心靈.....

● “愛 在高餐，從王子與公主的故事談起

● 大學生的領導力培養

(二)教職員工講座

● 星座男女.....

● 大學生了沒？學生事務工作的挑戰與承擔

目

錄

一、實施計畫書

二、參加人員名冊

三、活動照片

四、活動回饋單統計

實施計畫書

國立高雄餐旅學院

「生活導師講座：大學生的自我探索與戀愛心理學」

研習計畫書

一、活動目的：為建造宿舍博雅學習園區 — 打造新生軟能力之定向輔導。培養學生人際關係與溝通、情緒管理與自我悅納之技能，提升學生自我管理、生活適應、問題解決等能力，建立學生正向思考、認真學習、快樂成長的健康態度，型塑具有優質軟能力，理性與感性兼具的高餐博雅人。

二、實施對象：學生、學務處教職員。

三、預定辦理方式及活動時間：

活動項目	活動日期	地點	說明
聘請校外專家演講	99年6月1、2日 (星期二、三)	本校	邀請校外專家演講：(暫定) 1. 國立台灣大學醫學院解剖學暨細胞生物學研究所教授溫學務長振源 2. 世新大學社會心理學詹教授昭能 3. 博愛國小林主任明道 4. 第一科大課外組王組長新昌

六、活動行程表：

預定校內演講行程（屆時依實際行程調整之）

日期	時間		活動內容	主講人/主持人	備註
99 年 6 月 1 日	09:25-09:35		報到/簽到		本校行政大樓 五樓簡報室 (暫定)
	09:40- 10:00	20 分 鐘	始業式	主講人 容校長繼業 主持人 劉學務長維群	
	10:00- 12:00	120 分 鐘	星座男女 對象：學生	主講人 溫學務長振源 主持人 劉學務長維群	
	12:10		午餐		
	13:30- 15:30	120 分 鐘	星座男女 對象：教職員	主講人 溫學務長振源 主持人 劉學務長維群	
			樂活身心靈 對象：學生	主講人 林老師明道 地點：學生餐廳二樓	
	15:30-15:40		簽退		

日期	時間		活動內容	主講人/主持人	備註
99 年 6 月 2 日	09:50-10:00		報到/簽到		教學 大樓 FB 105
	10:00- 12:00	120 分 鐘	愛在高餐： 從王子跟公主的 故事說起 對象：學生	主講人 詹教授昭能 地點：教學大樓 FB 105	
	12:10	午餐			
	13:30- 15:30	120 分 鐘	大學生了沒？ 學生事務工作的 挑戰與承擔 對象： 教職員工	主講人 詹教授昭能 地點：行政大樓 2 樓 會議室	
			大學生的領導培 養力 對象：學生	主講人：王新昌組長 地點：第二實習大樓 第一會議室	
	15:30-15:40		休息		
	15:40-16:00	20 分 鐘	綜合座談暨結業 式	主持人 劉學務長維群	

99 年度學生事務與輔導工作特色主題：
發展多元知能-生活導師薪傳

大學生的自我探索與戀愛心理學

執行日期：中華民國 99 年 6 月 1、2 日

計畫主持人：楊學務長昭景

承辦單位：學生事務處諮商輔導組

國立高雄餐旅學院

「生活導師講座：大學生的自我探索與戀愛心理學」

研習計畫書

一、活動目的：為建造宿舍博雅學習園區 — 打造新生軟能力之定向輔導。培養學生人際關係與溝通、情緒管理與自我悅納之技能，提升學生自我管理、生活適應、問題解決等能力，建立學生正向思考、認真學習、快樂成長的健康態度，型塑具有優質軟能力，理性與感性兼具的高餐博雅人。

二、實施對象：全校學生及教職員。

三、預定辦理方式及活動時間：

活動項目	活動日期	地點	說明
聘請校外專家演講	99年6月1、2日 (星期二、三)	本校	邀請校外專家演講：(暫定) 1. 國立台灣大學醫學院解剖學暨細胞生物學研究所教授溫學務長振源 2. 世新大學社會心理學詹教授昭能 3. 博愛國小林主任明道 4. 第一科大課外組王組長新昌

四、經費及來源：「99 年度學生事務與輔導工作特色主題計畫」補

助及校園活動統籌款支應，屆時依照經費標準實報實銷辦理。

五、研習證書：參加本次研習的同學，於活動結束後頒發研習證書，

已茲證明已參加本次研習課程。

六、活動課程表：

99 年 6 月 1 日 (二)

日期	時間	活動內容	主講人/主持人	備註
99 年 6 月 1 日	09:25-09:35	報到/簽到		本校行政大樓 五樓簡報室
	09:40-10:00	20 分鐘 始業式	主講人 容校長繼業 主持人 劉學務長維群	
	10:00-12:00	120 分鐘 星座男女 對象：學生	主講人 溫學務長振源 主持人 劉學務長維群	
	12:10	午餐		
	13:30-15:30	120 分鐘 星座男女 對象：教職員	主講人 溫學務長振源 主持人 劉學務長維群	
		樂活身心靈 對象：學生	主講人 林老師明道 地點：學生餐廳二樓	
	15:30-15:40	簽退		

99 年度學生事務與輔導工作特色主題：
發展多元知能-生活導師薪傳

星座男女

執行日期：中華民國 99 年 6 月 1、2 日

計畫主持人：楊學務長昭景

承辦單位：學生事務處諮商輔導組

99 年度學生事務與輔導工作特色主題：
發展多元知能-生活導師薪傳

樂活身心靈

執行日期：中華民國 99 年 6 月 1、2 日

計畫主持人：楊學務長昭景

承辦單位：學生事務處諮商輔導組

99 年度學生事務與輔導工作特色主題：
發展多元知能-生活導師薪傳

愛在高餐：從王子與公主的故事談起

執行日期：中華民國 99 年 6 月 1、2 日

計畫主持人：楊學務長昭景

承辦單位：學生事務處諮商輔導組

愛在“高餐”： 從王子與公主的故事談起

世新大學社會心理系副教授 廖昭能博士
2010.06.02

聽講目標與重點

- 確認既有知識或想法
- 獲得“新”資訊或知識
- 解答“困惑”問題
- 獲取“新”體悟
- 學到“人際關係”的方法
- 提升“人際關係”的行動力（或動機）
- 展開“人際關係的行動實驗”
- 改善“生活人際關係”（提升“主觀幸福感”）

- 我們親手為自己打造最嚴密的牢房；
- 我們的行動使我們變成那樣的人；
- 我們都愛逃避真相，卻始終逃不掉；
- 理智很難打消非理智的念頭；
- 我們都誤信了“完美陌生人”的神話；

心理諮詢
人生百味
——
——
——

所以，歸零

從名人「失敗學」談起

施振榮的「失敗學」

【2008/07/23&24 經濟日報／鄭秋霜】

- 「失敗是成長的必然，既然已經發生，後悔無濟於事，重來才重要」從來不知失敗為何物的人，可能面對一個很深的陷阱，卻不知提防；通常一摔下去，就很難再爬起來。
- 成功的定義應更廣泛，多一些經驗也算是成功。「成功，才能增加信心，而信心是人活下去的依恃。」沒有被失敗打倒就是一種信心，有成就例如歌唱得很好，也是一種信心，培養多元化信心來源，就可培養更多信心。
- 面對失敗要有「繳學費、學經驗」的心理；失敗的學費包括有形的金錢與時間，以及無形的面子及信心。一般人面對失敗時最放不下的面子問題，其實「面子的價值可大可小，由自己決定」。很多人面對失敗時，常把面子的代價無限上綱，甚至連信心也賠進去。

- 不管人生或事業都是永無止境的戰役，失敗不能把信心也輸掉。「失敗若能執行的好，也會有成功的結果」；只有這樣才能東山再起，而東山再起後，一個大成功就可把失敗一筆勾銷，只是「你仍然得面對下一個可能的失敗」。

- 「認輸才會贏！」施振榮強調，很多人經營企業非常用心認真，但因為個人資質、能力及客觀環境，有時不見得會成功；因此經營者要懂得認輸，改變做法，才有可能贏。但認輸需要勇氣，並以新的方法、新的信心重新挑戰。

- 「我不容許自己找不到失敗的原因。」面對失敗的第一個策略，就是找到失敗的原因。「失敗，就是經驗的累積。」從切身的失敗中學習，通常比較刻骨銘心，也會讓人學得比較快；想要更上一層樓或遇到更大困難需要找方法時，失敗就是最佳良師。

蔡志忠實力打敗學歷

【2008/08/27 & 28經濟日報／鄭秋霜】

- 「什麼樣的人叫不醒？」蔡志忠說：「裝睡的人！」
- 「成功」是指對的人，在對的時間，做對的事，並且把事情做對；「失敗」則是不對的人，在不對的時間，做不對的事，也沒把事情做對。
- 「海是藍世界，雲是鶴家鄉」；「讓魚當魚、讓鳥當鳥，因為天性不一樣，會飛的魚絕不是鳥，看鳥的眼裡，那怎麼叫飛，不過是跳躍罷了」
- 登山能攀頂的人，通常不是走得最速、最快的人，而是在第一時間就確定目標，並且分分秒秒都朝著目標逼近的人。但確定目標前，須先知道「我是誰」、有什麼條件，否則會立下「假的」目標。

- 一旦習慣失敗，就會習慣負面思考；想要成功的人，千萬不要受失敗者的負面思想影響。

- 很多人將遭人拒絕，視為自己天大的失敗，事業如此、感情更是如此；例如年輕時想追A小姐，他一定第一時間就表白，不怕被對方拒絕。「她Say No，為什麼不是她的失敗呢？20年後再來看結果吧！」

- 人很容易因害怕失敗，而卻步不前；有哪隻鳥、哪隻魚或哪棵樹會因為怕失敗，就不唱歌、不游水、不成長呢？心存失敗的想法，「執行計畫時手會發抖，講話零零落落；追女孩子偷偷摸摸...，成功怎麼靠近？」

- 採取行動前，須先思維，所謂「多算勝，少算不勝，而況無算乎？」

- 出外吃飯口袋裡如果只有50元，就買一碗陽春麵加兩顆滷蛋，絕不會做超乎自己能力的事。「如果我們去市場買菜、去小吃攤吃飯，都可以量力而為，人生大事，為什麼不可以呢？」

- 雖然雲會飄、鳥會飛、水會流、魚會游，但還是當自己最妙。人若能確切知道「我是誰」，並以萬全準備，勇往直前，把自己最擅長的事做到極致，怎麼可能失敗？

- 行動要有節奏、有決心，就像《孫子兵法》「軍爭篇」所說：「其疾如風，其徐如林，倏掠如火，不動如山，難知如陰，動如雷震。」（一般人多半很認真，卻不懂快慢節奏的時機判斷與拿捏。）

面對現實，只能接受現實；
接受現實，才能突破現實；

「愛情行動學」方法論：

- 行動內涵：認知、情意與行為
- $B=f(P, E) \rightarrow$ 生活場(life field)
- 大象理論 $\rightarrow$ 整體性與相依性
- 行動序列：
注意(自己、對象或周遭人事物)
 $\rightarrow$ 覺察 $\rightarrow$ 認識(吸收)
 $\rightarrow$ 動機(情意) $\rightarrow$ 行為 $\rightarrow$ 改變

愛情很難捉摸！Why？

遭控誘女學生？系主任陳正強否認

【EToday記者邱詠昕、江志男2008/03/04 彰化報導】

- 彰化 xx 大學公關系主任 xxx 遭指控玩弄女學生感情，還誘騙發生性關係，4日上午 xxx 出面，坦承有和女子發展網路性愛，也為網路上的不常用詞道歉，但他堅決否認和在校女學生發生不當關係。
- 現年37歲的 xxx，未婚，也沒有女朋友，他說想找個適合對象，才會和化名「小佩」女子利用網路聊天。
- 對話內容全被公開，xxx 掉下眼淚說，「真的會讓我對人性產生很大的恐懼，我也不知道未來該怎麼走，我也不知道該怎麼相信人。」

愛情的弔詭：

- 現象 vs. 本質
- 理想 vs. 現實
- 別人的 vs. 自己的
- 喜歡(like) vs. 愛(love)

角度問題：

- 文學的
- 生理的
- 商業的
- 科技的
- 法律的
- 社會的
- 八卦的
- 心理的
-

現住人口離婚登記(0/00)：

(內政部統計處)

民國60年：0.36
民國70年：0.83
民國80年：1.38
民國85年：1.67
民國86年：1.80
民國87年：2.00
民國88年：2.23
民國89年：2.37
民國90年：2.53
民國91年：2.73

“愛情問題”不只是“個人的”！

現代社會 vs. 傳統社會

- 物理環境：擁擠、雜亂、冰冷、...
- 社會環境：冷漠、疏離、複雜、...
- 工作環境：太強調「成功」、節奏太快、...
- 心理環境：
 - > 教育不足、「修養」欠缺、...
 - > 自我調節能力低+人際互動技巧差
 - > 見多識廣->刺激多+人比人氣死人
 - > 慾望過多、...
 - > 個人主義太強、自我認識不足

灌酒姦學生 教授判3年10月

【蘋果日報2008/03/07黃哲民／台北報導】

- X X大學管理學研究所原所長X X，垂涎校內1名年輕女學生美色，藉口心情不好邀唱K T V，灌醉女學生載往汽車旅館強姦，事後辯稱僅有指姦，板橋地院昨依強制性交罪將他判刑3年10月。
- 45歲的林某發後遭停職，他在警訊時反指是女學生獻身，且當時他愛撫到緊要關頭踩煞車，...，其妻力挺丈夫宣稱被設局，但林拒絕測謊，遭檢指控心虛畏罪。
- 校內同學證稱所長先前就有強姦被害人紀錄，另名學生證稱收到被害人簡訊求助如何回絕所長邀約唱歌。

粉絲狂戀8年 教授恐怖桃花

【2008/03/07聯合報記者王宏舜台北報導】

- 淡江大學財務金融系主任XXX八年來飽受楊姓女粉絲糾纏，她不時到校園、住處堵人，去年更因闖進辦公室抓傷XXX而挨告；士林地檢署偵結，昨天依傷害和毀損罪將楊姓女子起訴。
- 楊姓女子今年36歲，昨天中午又到淡江找XXX，助教設法將她擋在門外，未婚的羅建庭嘆說，這樣的情況嚴重影響他的生活，不知何時才能擺脫。
- XXX回憶，民國89年他受邀到校外演講，楊姓女子也來聽演講；會後向他索名片，他基於禮貌給了一張，「一開始她說希望幫忙指導人生前途，夠我一起吃飯。」XXX說：「她要請我吃牛排，...、只吃了60元的小麵攤，結果她就認定我是她的男友。」

愛情迷思：

- 世界上沒有「真愛」？
- 愛只是一種「感覺」？
- 愛情都是浪漫的？
- “做”的越多，“愛”的越濃？
- 相愛容易，相處難？
- 愛情必須「門當戶對」？
- 合則來，不合則去？

愛的神話：

- ◆ 從此他們過著幸福快樂的日子！？
- ◆ 神話は令人愉快的，
現實則經常令人不悅，
但是我們總喜歡。

佛洛姆(1956)愛的藝術：

很多人面對「愛情問題」時，
大多以愛的「對象問題」或
「被愛的問題」為焦點，
而非以「愛人的能力」為中心。

性不性有關係?!

每個人對「性」都會撒點謊，
如果不是對別人，就是對他們自己；
不是誇大它的重要性，就是貶低它的吸引力。

【2001/10/23 聯合報】鄭麗國／編譯

缺性福卻很幸福

【2003.04.11 中國時報】文/ISA (台北)

十餘年前開始，外子每日服用降血壓藥，且不能間斷。、、、之後對「房事」不再感到興趣。起初我也不以為意，、、、隨著歲月流逝，他對我越來越客氣，到最後甚至變成有點怕我，我一直想不透，、、、沒有「性」有什麼關係？親愛的老公，我多麼懷念以前兩人牽著手一起看山看水的日子，現在你一樣可以把我摟在懷裏，數星星看月亮啊。只要有愛，什麼不美？十多年都過去了，沒有「性」的生活真的從未帶給我任何的不滿或怨嘆。我要大聲說：「老公，別怕。我真的真的很幸福」順便小聲告訴你：「不是每個女生都愛猛男的。」

婚姻中的悔與不悔

【網站文章剪輯】

- 婚姻給人單身沒有的麻煩，也給人單身沒有的喜悅；婚姻中的豐富深刻，單身也難以想像。
- 婚或不婚是很私人的決定，任何人都能給你意見，卻不一定有誰的意見會適合你。
- 是的，結不結婚，你都會後悔。
- 如果能在列出的清單中找到渴望從婚姻得到的事物，也許該做的不是刻意逃避婚姻以免受傷害，而是花更多心思準備自己、、、、。

踏入婚姻 真的好幸福

【2003.08.14 中國時報】游離 (台北市)

- 記得單身時，我的歲月總是來回在飄蕩中。下了班在未婚同事的喝下，不是在KTV裡揮霍一晚上，就是大伙兒到PUB自我放逐，再不然假期一群狐群狗黨相約到百貨公司喝下午茶、Shopping一整天，反正回到家，屋子裡也只有我孤零零一個人。
- 認識先生到結婚不到半年，我也害怕、、、踏入愛情的墳墓。可是當、、、寒冬裡和一個持久卻不耗電的大暖爐共溫一床被時，那幸福、快樂勝過一切啊！過去一個人時，、、、無法體會當另一個人點了一盞微黃的電燈等候著我回來，是件多麼令人感動的事啊！因為婚姻，讓我心靈安定，使我的青春不再流擲於感情糾葛的紛擾中；、、、。

還原愛情真相

逼近愛情本質

愛情：

源自人性基本需求

假結婚變真感情

【2003/07/16 聯合報】凱滋 (Cay)

統一教牽紅線 歡迎申請配對

【2001/12/12 聯合報】【記者袁世珉／台北報導】

源自南韓的統一教會將於明年二月舉行全球同步「四億對第三次理想家庭祝福大典」，在台教會分配一百對名額，邀請國內新婚或未婚男女前往南韓接受教主文鮮明的祝福。世界和平統一家庭聯合會台灣協會昨天召開記者會，宣布文鮮明「全球四億對」祝福的目標，將在明年二月進入第三階段，希望根本解決今日社會嚴重的婚姻、家庭和青少年問題。台灣協會表示，只要認同不離不棄、真愛無私理念，並願意信守的廿至四十歲未婚男女，不限宗教背景，可提出申請配對祝福。

夫妻之間 除了情，更重要的是義。

【2001/11/05 聯合報】許德珉／台南讀者

小王子啟示錄

- 「……對你而言，我只是隻狐狸而已，就跟其他千百隻的狐狸一樣。然而，如果你馴養我，我們將會需要彼此，對我而言，你將是宇宙間獨一無二的。」
- 「因為你把時間投注在你的玫瑰花身上，所以她才會如此重要。」

小王子啟示錄

- 狐狸對小王子說：「我的秘密很簡單：『我們只有用心才能真的看見；真正重要的東西是肉眼無法看見的。』」
- 「不過，你不可以忘記，你必須對那些你所馴養的東西負責。你必須對你的玫瑰花負責……」

愛的典範

- | | |
|---------------|-----------------|
| • 母愛 (5.39) | • 激情之愛 (4.00) |
| • 父愛 (5.22) | • 柏拉圖世的愛 (3.98) |
| • 友愛 (4.96) | • 自愛 (3.79) |
| • 姊妹之愛 (4.84) | • 性愛 (3.76) |
| • 浪漫之愛 (4.76) | • 愛國 (3.21) |
| • 兄弟之愛 (4.74) | • 熱愛工作 (3.14) |
| • 家庭之愛 (4.74) | • 寵物之愛 (2.98) |
| • 、 、 、 、 、 | • 非理性之愛 (2.42) |
| • 精神之愛 (4.27) | |

洗牙後癱瘓 女友堅持嫁他

【2003/02/13 聯合晚報記者陳秋雲/豐原報導】

- 台中縣長黃仲生的次子黃文俊去年 5 月疑似洗牙時遭鏈球菌感染後又感冒，連番狀況造成鏈球菌侵襲腦部，造成身體右側癱瘓，失去語言能力。黃文俊 5 月發病時婚期已訂，黃仲生曾主動向女方家長要求解除婚約，但廖珮芬不願棄黃文俊於不顧堅持下嫁，於去年 11 月結婚。目前黃文俊在新婚妻子廖珮芬悉心照料下，日有好轉，妻子也已懷孕。

愛情類型有別！？

兩人有共識才好！

承諾與付出類型：

- 「想要」在一起(“Want To” Commitment)：
出自個人願望與抉擇；
- 「應該」在一起(“Ought To” Commitment)：
自於道德責任；
- 「必須」在一起(“Have To” Commitment)：
因為沒有其他較好的選擇。

愛情元素

	親近	熱情	決定/付出
沒有愛(Nonlove)	—	—	—
喜歡(Liking)	+	—	—
激情之愛(Infatuated love)	—	+	—
虛空的愛(Empty love)	—	—	+
浪漫之愛(Romantic love)	+	+	—
友誼之愛(Companionate love)	+	—	+
迷戀之愛(Fatuous love)	—	+	—
終極之愛(Consummate love)	+	+	+

愛的進行曲

愛情發展階段論

Stage I : Attention

Stage II : Attraction

Stage III : Adaptation

Stage IV : Attachment

關係惡化階段論

Stage I : Inattentiveness

Stage II : Disinterest

Stage III : Divergence

Stage IV : Detachment

親密關係特質

- Partners interact more often, for longer periods of time, in a widening array of settings.
- People attempt to restore proximity when separated and feel comforted when proximity is regained.
- People open up to each other, disclosing secrets and sharing physical intimacies.
- People become less inhibited, more willing to share positive and negative feelings and to praise and criticize each other.

親密關係特質

- People begin to feel that their separate interests are inextricably tied to the well-being of their relationship.
- People increase their liking, trust, and love for each other.
- People see the relationship as irreplaceable, or at least as unique.
- People more and more relate to others as a couple-rather than as individuals.

及早注意事情的小變化，

有助於提早適應即將到來的大變化。

【史賓索·張森若·游明基譯·誰搬走我的乳酪？】

創造愛情之道：

拓展生活領域

廣結善緣

沒有不喜歡的人

【2003/03/17 聯合報】廖小珣

- 老師請小朋友在紙上寫上最喜歡和最不喜歡的
人，、、、。「我填上了我最喜歡的人是、、、；可
是左想右想，班上沒有我不喜歡的人，、、、老師
答應我可以不填。」「不是××曾罵過妳胖？××
未經同意拿走妳心愛的卡片？妳被氣哭了，難道妳
都忘記啦。」「欸，媽媽，多久的事了？只是那時
候會生氣，、、、。」
- 所以，世上應該沒有我不喜歡的人，只有與我道不
同的人而已啊！

國立高雄餐大

愛情基本功：

人際溝通之道

不良對話 傷感情

- 到底要跟你講幾次，你才.....？
- 笨蛋（王八蛋）！
- 你的家人都很自私、很沒水準！
- 認識你（妳），真倒楣！
- 某某人（社長）都.....你怎麼都.....
- 不然分手！

自我防衛式溝通

- 評斷：評斷他人，使感覺被批評；
- 控制：威嚇與主宰他人；
- 利用：操控他人圖利自己；
- 冷漠：表示沒興趣或事不關己；
- 疏離：強調身分與角色差異；
- 篤定：暗示自己都是對的；
從不猶豫或接受影響。

支持性溝通

- 描述：描述自己的感受，
避免讓人覺得自己錯了；
- 問題導向：重點擺在問題與解答；
- 自然：開放又誠懇地溝通；
- 同理：表現對他人的尊重；
- 公平：減少差別待遇，平等待人；
- 暫時：表現暫時性與開放性。

個性決定命運？！
個性也決定愛情？！

愛情：

兩主體間的互動

=> 認識自己 + 了解對方

=> 成功關鍵

老公錯鉢必較 連燈泡錢都要各半

【2003/03/05聯合報記者藍凱誠／新竹報導】

- 新竹市知名科技公司擔任中階幹部的黃姓男子婚後規定開銷妻子負擔一半，衣服只能買地攤貨，最後還感情出軌，經妻子訴請離婚獲准。
- 楊姓女子提起損害賠償之訴，向黃姓男子索賠四百萬元，家事法庭審理後認為，兩人離婚的過失在於黃姓男子，判決黃姓男子應賠償楊姓女子精神損失六十萬元。

簡約原理（駕簡馭繁）：

割捨一切對「愛情」不利因子
有捨才有得



好聚好散：

離開心更寬

失戀故事

【2001.09.12 中國時報】林玉瑋

- 朋友終於下決心和男友分手了。他們的戀情，一開始也是甜蜜的。
- 下午四點打電話說一起吃晚餐，卻讓她苦等到晚上十點多。朋友半夜肚子痛，打電話給男友，男友卻說：「我又不是醫生，妳打給我沒有用啊。」
- 「雖然是我開口說要分手的，不過午夜夢迴，還是忍不住落淚。」
- 當愛遠離，別做一隻單翼的鳥，忘了海闊天空，忘了飛翔。

進入迷宮裡尋找新的乳酪，

比繼續停留在已經沒有乳酪的地方安全得多了！

【史賓賽·張森著·游羽慕譯·誰搬走我的乳酪？】

情緒是很會騙人的，、、、
而且常常會教你相信你的生活比實際的還糟。
【觀察·卡爾森博士著·朱思伶譯·別為小事抓狂：得意人生100招】

當你願意放手讓它去的時候，
有些事情會變得更好，
好比一顆搖搖欲掉的牙齒，一個滾熱燙手的鍋。
【霍特·柏爾著·李文英譯·Liking Myself：喜歡自己】

尋求專業協助

- 救國團張老師專線電話：一九八〇
- 生命線24小時專線電話：一九九五
- 馬偕醫院平安線（電話）：2531-0505
- 傳神「希望線」24小時免付費電話：08000-9195
- 台北市立療養院心情專線：〇八〇〇〇二一九九五
- 板橋醫院心理諮詢專線：二二五四二四五四
- 三重醫院心理諮詢專線：二九八六九七五五

代結論：
真愛要用心經營
不是用「找」的
敬祝大家 幸福美滿！

詹昭能簡歷：

現職：世新大學社會心理系專任副教授
經歷：台北縣立秀峰國中教師、中央通訊社記者、
世新大學學生輔導中心主任
世新大學學生事務長
學歷：美國波士頓大學心理所哲學博士
國立台灣師範大學教育學士
專長：人際關係心理學、團體心理學、態度與說服研究、
應用社會心理學
演講主題：人際關係、兩性關係、團體動力、情緒管理、
生涯規劃
研究室：世新大學舍我樓6樓602-1室
TEL: (02)2236-8225 ext. 3539 FAX: (02) 2236-0360
e-mail: cchan@cc.shu.edu.tw

99 年度學生事務與輔導工作特色主題：
發展多元知能-生活導師薪傳

大學生的領導力培養

執行日期：中華民國 99 年 6 月 1、2 日

計畫主持人：楊學務長昭景

承辦單位：學生事務處諮商輔導組



大學生的領導力培養

國立高雄第一科技大學
課外組組長 王新昌

中華民國 99 年 6 月 2 日



認識領導力

- 領導力是可以培養
- 領導知能需要學習
- 領導需要場域演練
- 領導要知己知人
- 成爲一個優質的領導人




領導、領導者與領導技巧

- 所謂領導，即是藉由左右團體所要追尋的目的地與方向而引導他人。
- 所謂領導者，是指一個人能影響他人，使之在達成共同目標而工作時更具效能，同時還能維繫成員之間有效的工作關係。
- 所謂領導技巧，是指各位協助團體達成目標，並維繫成員之間有效的工作關係的能力之總和。




你覺得一個優質領導人的特質

1. 良好的溝通能力
2. 規劃與執行能力
3. 責任感與熱誠
4. 協調與決策能力
5. 親和、同理與關懷能力
6. 肯定與鼓舞的能力
7. 領導魅力(團體凝聚力)
8. 專業熱情、知識與倫理




溝通的基本模式

溝通的基本模式

提昇你的溝通能力

- 內部溝通
- 向上溝通




培養熱誠的方法

- 多閱讀名人傳記
- 擔任志工
- 從做中學(改變你的想法)
- 找到你的興趣與專長
- 找一個近期想達成的目標，努力達成它



7

女大生假日至東京帝國飯店打工



- 被分配的工作是打掃廁所
- 後來發現，老清潔工...，給她很大的啟發
- 假期結束，經理驗收成果



8

他曾經是中輟生-台體大謝智謀老師

- 從小，謝智謀就是生長在充滿暴力的家庭，因為不喜歡家裡的氣氛，國二開始，就讀升學班的他，開始不回家，也不愛唸書了，甚至連暑假的輔導課也不回學校，最後就被校方out。
- 桃園高中，遇到一個好老師...不愛服輸愛冒險，血液裏留著冒險因子的他，大學時一天到晚爬山...
- 投入中輟生關懷，推動體驗教育...



9

一個鄉下窮小孩摘下世界大賽桂冠

- 他是屏東縣內埔鄉龍泉村的鄉下孩子，12歲時父親過世，寡母隻身扶養8個小孩，到處打零工。
- 因為窮，沒東西吃。
- 家裏也沒錢讓孩子繼續念書，他17歲帶50元離家到台北做學徒。
- 啟蒙師傅張金福，良師陳撫光。
- 他是吳寶春（高雄帕莎蒂）。



10

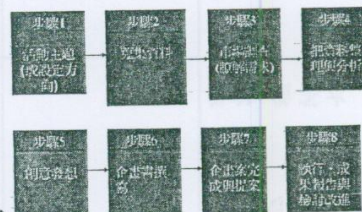
增加規劃與執行能力

- 從被領導到領導別人
- 從做中學
- 從小活動到大活動
- 系統或創意(直覺)解決方案
- 助力與阻力
- 享受失敗



11

活動企畫案(系統性)的步驟



12

享受失敗

- 當靈感來的時候，如同日劇工作狂



創意是一種習慣

- 每個點子都會成功嗎?
 - 開學典禮加入有獎徵答
 - 母親節前一夜的藝文活動，參加者送花
 - 主題式畢業舞會(送面具一個)

13

在團體中做決定

- 多數決定
- 決定之前要做的事
 - 充份蒐集資料
 - 消化吸收資訊
 - 充份討論
- 平日多觀察、多閱讀與多交流
- 再好的決定(優先與備用方案)

14

人人都有自己的組織系統

- 日本人講情報蒐集(平常或針對主題)
- 蒐集相關資料
 - 用資料夾或檔案夾存放
 - 到圖書館
 - 上網(google進階蒐尋)

創意是一種習慣

15

找到你自己的領導風格

- 學習領導知能與其他技能
- 瞭解社團屬性與成員
- 瞭解自己的個性(調整與改變)
- 嘗試運用領導技巧
- 嘗試、修正、再嘗試

領導是一門藝術!

16

感謝聆聽
祝福你~

17









