

升学 疑难杂症

分享 | 李莉莉
刘勇权
黄循敬
李长盛

毕业于国大心理学硕士，现为生命教育学苑心理咨询顾问师。

毕业于英国雪菲尔哈伦大学会计系，现为会计助理。

马来西亚玻璃市大学学生

马来西亚玻璃市大学学生

专访 | 雷佩雯

社团活动 大专生涯的必修学分？

身为学生，专注课业之余，都不免各依所好参与一些课外社团活动。学校设有各种各样的社团活动，如乒乓社、红新月会、图书管理等。这些社团活动的创立，有其教育功能和目的。参与社团者，能否从中获益，端看参与者所抱的心态。本期疑难杂症邀请了四位不同背景的分析者一起共同剖析：究竟社团活动是不是学习生涯的必修学分？





李莉莉：在学生时代就必须努力学习，在踏入社会前打好根基。



刘勇权：只要做好时间管理，自然也能挪出时间参与课外活动。



黄循敬：理性和人性化兼具，才能圆融地解决问题。



李长盛：参与社团让我们开始准备如何去面对现实的社会。

来自马来西亚玻璃市大学的李长盛，自2014年便参加玻马大下乡团，他对参加社团所带来各方面的好处表示肯定。对他而言，参加社团最主要的原因，是为了自我成长，以及吸收各方面的经验。李长盛说：“大学是迈入社会前的最后一个阶段，在大学时期参加社团，可以让我们开始准备如何去面对现实的社会，我常常觉得每次完成一项活动后，自己就长大了一点。如此累积起来，就成了自己的实力。”

身为玻马大下乡团团长的他，不止学会了跟人沟通的技巧，也明白了团队的重要性。也曾大学担任司仪的他表示，自从参与了社团后，他可以坦然地在人前表达自己，如此将成为踏出社会后的其一助力，也能提高本身的自信心。

参加社团尽管有诸多好处，但是课业和社团之间总面对时间不够用的困境。玻璃市大学全升资讯传播轮值代表及总协调黄循敬表示，在社团活动的高峰时期，总会分身不暇而面对抉择问题。然而，“我充分利用时间来做自己为社团活动设下的目标或学习课堂以外的知识，我觉得花了这些时间是值得的。”黄循敬说。

如何兼顾学业和活动？

只是，人人都可以同时兼顾好课业与社团活动吗？在大学时期曾参加下乡服务，而目前从事会计工作的刘勇权认为，课业固然不可疏忽，但是只要做好时间管理，自然也能挪出时间参与课外活动。

究竟该如何分配时间呢？生命教育学苑心理咨询顾问师李莉莉提出了“631原理”——60%在课业、30%在社团活动，其余10%用于休闲。她也认为一个人在学生时代就必须努力学习，充分吸收经验，在踏

入社会前打好根基，而参加社团活动正是学业以外的额外学分。

李长盛对此深有同感，“我觉得在求职上有困难的大专生，多半因为在大学并没有认真参与社团活动。我看到认真参与社团活动的大专生都有着同样的特征：做事认真、态度良好。”

从社团活动学会做人

黄循敬也认同李长盛的看法，他说：“参与社团活动的同学都来自不一样的背景，所以在社团中相处，在活动上合作，我们能够从中摸索出对人、事或物所应持有的正确态度。”

黄循敬将“做人”称为人性化的方式，而将“做事”称为理性化的方式。“常常，我们都可以用理性的方式来处理事情，但却忽略了大家的感受，这就是需要人性化处理的地方，那才能圆融地解决大家的问题。”

学校里的正规教育提供了主修专业的“硬实力”，而透过社团活动的参与则让学生培养做人处事的“软实力”（soft skills），增加了日后求职的优势。李长盛认为，成绩固然重要，但是社团活动也不可小觑，因为在履历表上所列出的社团可以显示出个人的活跃度和经验。这虽然不能直接说明个人的办事能力，却绝对能给招聘者正面的印象，而获得相对较多的面试机会。

总括而论，参加社团如同提早进入一个小型社会，学生的投入程度和参加目的，都会影响其收获。倘若认真投入其中，并抱着积极的态度参与社团活动，那不仅可以及早培养做人处事的能力，还能掌握跟人协商、沟通及表达的能力，并学习如何平衡课业和社团活动二者的时间管理能力。凡此种种，既能提升自我的竞争力，又能为往后求职扎下稳实的根基。

什么社团适合你?

社团属性	社团介绍	收获
服务类	以推展社会服务为目的,有机会前往社区服务人群,如下乡服务及红新月会等。	✓ 促进参与社会之正向经验。 ✓ 培养服务社会之热忱。
学艺类	以学术、技艺、研究为目的,重视人文气息与艺术的培养,如摄影协会及广播协会。	✓ 发挥兴趣。 ✓ 有助于精神与心灵层面的提升。
康乐类	以提倡正当休闲、康乐活动为目的,以活泼及轻松的方式带来欢乐和收获,如登山社及热舞社。	✓ 调剂身心健康。 ✓ 适应团体生活。
联谊类	以关怀、互助为目的,联系与促进会员之间的互动,如侨外生联谊会及毕业生联谊会等。	✓ 促进健康的情感交流。 ✓ 培养良好人际关系。
自治类	以推展相关活动为目的,有一定的组织架构和行政程序,如学生会及宿舍自治会等。	✓ 培养沟通能力。 ✓ 训练自治自力的能力。
体育类	以推展健身、强化体能为目的,通常有教练指导正确的运动姿势和技巧,如羽球社及空手道等。	✓ 强身健体。 ✓ 学习正确的健康知识。
音乐类	以音乐活动为目的,同侪之间互相学习技艺,如吉他社及合唱团等。	✓ 陶冶性情。 ✓ 发展才艺。
思潮类	以信仰、思考、心灵的沉淀与追求为目的,赋予精神上的寄托,如佛学会及基督团契等。	✓ 探求人生哲理。 ✓ 促进自我了解与自我成长。
综合类	以提供综合性质的服务为目的,藉由多元方式培养正确的观念,如天文社及创业社等。	✓ 拓展视野。 ✓ 组织经营的学习。

资料来源:

国立台湾艺术大学, portal2.ntua.edu.tw/~d05/activity_clup.html

静宜大学, www.osa.pu.edu.tw/osa/main.jsp?DepID=05&MsgTypeNo=S05F01





我! 就是力量的化身

主持 | 许惋稜

苦苦等待成绩、对该选读什么科系感到焦虑、对于该从事什么职业感到迷惘，种种烦人的事情接踵而来，脑中却又一片空白，那该怎么办？且让我们一起找出自己身上有何潜在的力量，可以引导我们像个佩带利剑的勇士，大胆直前，冲破困境。



在下面每道问题中选择跟自己最吻合的答案，请于读后10秒之内作答。

- 1 把眼睛闭上，请想像一下自己不喜欢或不合的人。脑中会出现什么？
A.马上清晰地出现那个人的影像
B.虽然脑中出现特定人物影像，影像却不怎么清楚
C.无法确定特定的人物，脑海中又浮现其他的事情
- 2 想像一下你独自一人站在海边看海，这时，你脑海中所浮现的海印象是什么呢？
A.平静无波涛的海洋
B.有日光照耀且绚丽的蓝色大海
C.波涛汹涌的海洋
- 3 “碰”的很大的一声，你会觉得那是什么声响呢？
A.车子撞到墙壁的声音
B.爆炸
C.庞大的物体掉落到地面的声音
- 4 如果今晚你可以自由选择梦境的内容，你会选择下列哪一种梦境？
A.出现自己未来的梦境
B.非常不可思议的幻想梦境
C.跟目前遇到的问题有关，且能协助突破难关，是个带有启示或忠告的梦
- 5 如果有人对你说着某个陌生人的闲话时，你会觉得这个说是非者的为人如何？
A.敏感、容易受伤的人
B.独特善变、捉摸不定的人
C.只是个任性、没什么心机的长舌之人
- 6 下列什么时候会让你有“运气不好…”的感觉？
A.遇上车祸、受伤、生病等意外事故
B.跟周围的人或是和男（女）朋友吵架、不和等事情
C.没有心思做任何事情，或是每天漫无目标地过日子
- 7 当你听到这样做会使“运气变好”，你觉得可能是什么方法？
A.描绘未来的远景，再拟出能促使愿望实现的具体计划
B.每天开朗、努力地生活
C.供奉祖先或持有幸运物

计分方法

请按下表列出的分数记分，再统计总分。

	1	2	3	4	5	6	7
A	10	0	0	5	5	0	10
B	5	10	10	0	10	5	5
C	0	5	5	10	0	10	0

- 60分以上A型
- 55-45分B型
- 40-30分C型
- 25-15分D型
- 10分以下E型

A型 具有将不可能变成可能的力量

好奇心旺盛的你，对任何事情都很有兴趣，喜欢了解各种技术与知识。在设立未来目标时，不妨设立高一点的目标，然后善用你过人的热情，你将发现Nothing Is Impossible。

B型 将危机变转机的能力

你有一个很清晰的头脑，对消息敏感，并能加以活用在促进人际之间的协调。不过这些能力在平常的时候不会显现，只有遇到问题时，大家才有机会一睹你临危不乱、成熟处理、翻转逆境的能力。

C型 读取别人心思的能力

你具有强烈正义感，不能忍受谎言及欺骗。跟周围的人互动时，可以轻易地从对方的一言一行中搜获线索。所以相信自己的感觉，不要保留，发挥全力。如此一来，你所需要的东西便能轻易到手了。

D型 招唤人气的能力

你不爱争吵，就算跟对方有不同意见时，也会一边听取他人的意见，然后很有技巧地发表自己的看法。因此，凡跟你相处的人会觉得你很轻松自在，因此你会吸引许多人接近你。如果你有什么愿望的话，不妨许个心愿，好人缘的你，自然而然能实现这个愿望。

E型 散播幸福的能力

不管身处何种状态，你习惯以“没什么大不了！”去思考。这样的乐观态度，让你可以在人际关系当中发挥疗伤止痛的效果。面对各种机会时，可以多番尝试，因为你所具备的化悲为喜的能力，可以配合各种状况的变化，而自由自在地改变自己，并达成目标。



万能信箱

这里不是提供测字买马票的信箱，但是同样能让你制造梦想的平台。

文 | 许惋稜

升学情报辅导中心谘商师。

找回初衷， 坚定自己的信念



你好，我今年刚考完SPM，但我没有明确的目标。我喜欢物理和数学，也许因为我喜欢机械吧！我对自己没什么自信，害怕选了才发现不喜欢，会后悔又浪费时间金钱。加上朋友都说女生念工程不吃香，我也开始犹豫。关于机械的工程师有好多类型，我也不知道自己适合哪一种？

Magie

Magie:

我们的生活里常常需要为自己做出许许多多大大小小的决定，有些决定很容易，有些决定却一点都不简单，特别是像选择科系、决定未来职业等这类和生涯有关的重大抉择，常常让我们感到既担心又害怕。然而，做决定本身就是一种冒险，几乎没有人能够百分之百确定哪个选择是绝对正确的。从你的来信当中，感觉充满很多的“不确定”，如不确定自己喜欢的东西、不确定要选择哪一个科系。想要降低这些不确定感，除了需要搜集更多资料，如“机械系学的是什么？”、“与机械相关的科系有哪些？”、“差异是什么？”。更重要的是练习“相信自己”。

虽然介意别人如何看自己、在意外界的眼光，或用别人的评价来认识自己和定义自己的价值，都是很正常的现象。只不过，当我们太在意外界的评价时，可能会慢慢忘记那些原本可以让自己发自内心的

心开怀大笑的事情；与这同时，也就可能没办法知道“自己要的是什么”，或是渐渐忘记自己是独一无二的、是特别的、是没有人可以取代的。所以，不妨试一试回想生活当中什么是能够让你感到开心且愿意投入学习的。然后，想像自己未来成功的美好画面，让自己充满能量去面对挑战。

另外，确实比较少女生读工程相关的科系，但这不表示女生会不吃香。之所以会出现“女生读工程不吃香”的说法，极有可能源自男生适合理性科系、女生适合文商科系的传统观念。不过，较多男生读理工科系也是事实，所以能否接受学习环境或未来工作环境以男生为主，反而是你更需要去思考的部分。

最后，记得never try never know，做好准备后就勇敢做出决定，然后全力以赴！加油！

惋稜老师



三招稳住焦虑， 保持开放态度跨出第一步！



我是一位高三的理科生，在校的成绩不算太好。快要毕业了，要选择科系没有什么大方向，因为感觉我好像没有什么特别厉害的科系或是什么比较有兴趣的专长。加上父母不停地催促要我做决定，真的很烦呀～我应该怎么办？

Jason

Jason：

选择大学科系焦虑的心情，在新年刚开始，还真是让人心烦的一件事。其实，你自己也想找出答案，可是看看自己、再看看眼前各式各样的大学科系名称，好像就差那么一点“感觉”。

对不知道自己该选择哪一个科系，产生焦虑的情绪是正常的过程，适当的焦虑增强我们的行动力，但是，过度的焦虑又会妨碍我们处理事情的能力，并搞砸目标。那么，我们该如何处理这种生活上常见的焦虑呢？试看以下的三招，那或许能够帮你安稳面临抉择的焦虑：

第1招：了解自己的真正的担心

焦虑，会让我们面对问题时失去创造力，也就是说，明明有很多种方法可以到达目的地，却因为紧张、担心、迷茫，而只能想出一种方法（通常还是不可行或很难达成的方法）。此时，如果可以一一去检视导致焦虑的原因，那对冷静自己的情绪不仅有所帮助，同时还能找到更多的解决方法。

第2招：勤收资料，推演各种升学机会

因焦虑而仓促做出决定，往往得不偿失。为了避免如此，可以上网搜集资料、参加教育展或到各大学参观。搜集各种升学资讯，了解适合自己的升学途径，就可以避免因焦急而做出错误的判断。

第3招：接受不完美的勇气

保持开放和弹性的态度，都能帮助自己更接近理想的目标。生涯是变动的，现在做了决定不代表以后不能改变，所以别害怕跨出做决定的第一步！

惋稜老师

