國立臺中文華高中輔導週報

101.04.06發行

活動訊息

* 高三同學請注意：同學陸陸續續已經到各校進行第二階段甄試的體驗，接著，行善時間到囉！

1. **《101年度-甄選入學指定項目甄試心得分享表》**：請拿出你空白的表單出來，記錄下實戰的第一手資訊，把這份重要寶貴的經驗傳承給文華的學弟妹們，填完後請交給貴班輔導股長彙整。如果本表已經不見或不夠使用，請來輔導室領取空白表單填寫。
2. 懇請同學將你寶貴的備審資料，留給學弟妹參考；如果捨不得捐出紙本資料的，請將電子檔寄到老師的信箱《ankiya@whsh.tc.edu.tw》，或拿著你的隨身碟來輔導室存取檔案，謝謝大家。

* 高二同學請注意：經過了一個多學期的努力，不知同學是否適應良好？輔導室提醒各位，要開始準備考慮未來可能選擇的學群與校系囉!輔導室推薦幾本有關認識大學校系、學群及未來出路發展的書籍，提供同學做參考：2012《Cheers最佳大學指南》、2012《Cheers最佳甄選指南》、2012《Career最新大學年鑑》。

心靈廣場：

**搭起一座彩虹橋**

黃玲蘭諮商心理師

我喜歡與人接觸。

維琴尼亞．薩提爾曾經說過：「『接觸』不是一場你贏我輸的遊戲，而是很坦誠的生活，很人味的分享，以人為本位，以人為關懷，這才叫『接觸』。」我很喜歡這句話。

記得有一次，我和先生以及朋友一起搭電梯，電梯裡擠得滿滿是人，忽然，先生對我三歲的兒子說：「啊哈！你的個子最小了，不過將來你會長的比我們任何人都高。」兒子仰望的眼神，似乎有種我不熟悉的訊息。於是，我決定彎下身子，與他保持相同的高度。然後，我發現：原來用一百公分的高度往上看，每個人在我的眼裡是這麼的巨大，甚至有點壓迫的感覺。而我，過去從來不知道，當我站著對他說話時，兒子眼中的我是這樣的形象！我想，那是一種非常奇妙的經驗，原來距離、高度都會影響人我互動的感受，甚至聲音的語調、速度也是如此。

後來，我開始在與人接觸的時候，做了些許的改變。比如說：如果我要去與一位說話很快的同事交談，我會刻意地把自己的音速調快；如果對方說話的速度較慢，我也會放慢。從前，學生來找我時，我可能是坐在位子上，與站著的他談話。現在，我則會站起身來；或者，邀請他坐下，我喜歡我們的視線是平行的。如果朋友興致高昂的分享一件快樂的事，我的聲音也會充滿喜悅；如果朋友遇到挫折，失望而沮喪，我在關心之餘，也會把聲音調低並且放慢。我想，這就是一種「同步」，透過聲音、距離、高度，讓自己進入對方的世界，體會對方當下的心情。

續背面

「以人為本位，以人為關懷」就是這樣吧！往往，在人際互動時，我們習慣以自己為主體，而忽略了對方當下的「位置」。或者，與人溝通時，常常覺得有一種與對方格格不入、無法對焦的感覺。也許，身體語言是一個可以嘗試的起點，我們可以試著讓自己的聲音、肢體與對方「同步」，讓對方知道你是願意陪伴他、與他分享的。

其實，要搭起一座人際之間的彩虹橋並不難，你覺得呢？

資料來源:清大諮商中心『心窩報報NO.069』