

大學人文

江文雄・林有土・齊文輝 編著



水牛出版社

教育叢書 I118

大學人文

江文雄
林有土 著
齊文輝



水牛出版社 印行

國家圖書館出版品預行編目資料

大學人文/江文雄、林有土、齊文輝 著

—初版— 臺北市：水牛，2005[民 94]

面： 公分.--（教育叢書；118）

ISBN 957-599-775-1（平裝）

1. 通識教育

525.42

94003613

教育叢書 I118

大學人文

著 者	江文雄、林有土、齊文輝
發 行 人	彭 誠 晃
編 輯	周 宏 冠
出 版 者	水牛圖書出版事業有限公司
地 址	10056 臺北市中正區金山南路一段 135 號 4 樓之 1
電 話	(02) 2321-0757
傳 真	(02) 2357-7791、2321-7119
電 子 信 箱	buffalo2@ms35.hinet.net
網 址	http://www.bufbook.com.tw
郵 政 劃 撥	00139321 號
戶 名	水牛出版社
排 版 / 封 面	柏羽電腦排版有限公司
初 版	2005 年 4 月 15 日
定 價	NT\$ 250

©2005 By The Buffalo Book Co. 版權所有・不許翻印©

（本書如有缺頁、漏印、倒裝等情形，請寄回本社更換）

編輯大意

- 一、本書係依據大學校院通識教育之目標編寫而成。
- 二、本書共一冊，提供大學校院各學系第一學年上或下學期教學使用，共2學分，每週上課2節。
- 三、本書著重於通識教育概念的介紹與應用，認識文化及台灣主體文化，強調做人做事的倫理、道德與方法，建立正確的價值觀，找到自己的方向目標，做好自己的生涯規劃，按部就班去努力實踐，期許每位同學活出自己，活出快樂人生，成為一個成熟、受人肯定及歡迎的人。
- 四、本書配合各單元內容，提供實例介紹、學習重點、個案研討、實作活動及延續輔導，理論與實務並重，內容與生活結合，講解與討論兼顧。
- 五、本書每單元均插印警語提示，協助同學掌握重點，每單元之後並指引課後活動，附有叮嚀小語，鼓勵同學身體力行，以提升學習效果。
- 六、本書雖經精心編寫及校對，恐仍有疏漏之處，尚祈見諒及不吝指正。



目 錄

第 1 章	本書導讀.....	1
第 2 章	大學人文第一課.....	13
第 3 章	通識教育的理念與實踐.....	23
第 4 章	認識文化與台灣主體文化.....	45
第 5 章	現代社會與職場倫理道德.....	79
第 6 章	學會求知的方法.....	105
第 7 章	學會做事的方法及態度.....	125
第 8 章	正確的價值觀與快樂人生.....	141
第 9 章	人際關係與溝通.....	173
第 10 章	大學生的生涯規劃.....	195
第 11 章	看電影學人文.....	221
附錄		231

第 1 章



本書導讀

一、研讀本書的重要理由

- (一) 透過本書的學習，可使您學到做人處世的道理，以免將來出了社會就業，覺得格格不入。
- (二) 透過本書的學習，可使您學到做人處世的方法，指引您如何思考？如何判斷？如何去行動？
- (三) 透過本書的學習，可使您體會到人文通識教育的重要，尤其對營造幸福、快樂更有助益。
- (四) 透過本書的學習，可幫您找到生活、工作及學習的方向，並提供具體的內容，可以充實您的人文素養、提升您的優良氣質。



- (五) 透過本書的學習，可使您的觀點更正確，目標更具體，行動更準確。
- (六) 透過本書的學習，可使您更清楚瞭解自己是怎樣的一個人，想過怎樣的人生。



人文啓迪

- 多數人的失敗不是因為他們沒能力，而是他不肯學。
- 對生命負全責，要為自己而活，學習替別人著想。

- (七) 透過本書的學習，可使您瞭解一個人的生涯發展是否成功，不但要專業內很內行，而且專業外也要不外行。
- (八) 透過本書的學習，可使您認清通識科目不是營養好混的學分，而是可以真正幫助自己心靈修養，提升品質的課程。
- (九) 透過本書的學習，可使您瞭解到自己所知太少，生活品味不高，應該惕勵自己要更重視人文素養。
- (十) 透過本書的學習，可使您體悟到「好的開始，就是成功的一半」，本書導讀可以幫助您把這門課程唸得更好，加油吧！祝福您有豐碩的收穫與更好的成長。

二、強化自己的學習心理

- (一) 您剛從高職或高中升入技術學院就讀，正開始一個新學期，是大學的新鮮人，一切覺得新鮮而有趣；也正開始成為大學生的新求學旅程，對很多方面感到迷惘？因此，您必須調整心態，因為大學的生活及求學與高職階段有很大的不同，您必須以做個稱職的大學生自我期許。



人文啓迪

- 遇到困難時，重要的不是發生了什麼事，而是您即將用什麼態度來面對。
- 悲觀的人，連機會在敲門的聲音，都會聽成噪音。

- (二) 一個稱職的大學生，必須懂得時間管理，瞭解學習的歷程、策略與技能，生活規律，上課正常，遵照老師的交代努力研修，並且能做好大學四年的生涯規劃，按部就班，全力達成。
- (三) 大學求學生活多采多姿，也是滿自主自由的，但自主自由的同時，必須懂得自律自制，才不會誤交損友，誤入歧途，最後導致一事無成，或遭遇記過退學，那就後悔莫及。
- (四) 生命的主人是自己，求學是為自己，不是為父母；要不要認真讀書？要不要學習做人處世的方法？要不



要學習專業的技能或參加證照檢定？要不要加強外語能力或參加全民英檢？要不要活用圖書館或上網閱讀資訊？這些都由您自己決定，沒有人可以勉強您，也沒有人可以替您代勞。切記：人生之路要自己走，天下無難事，只怕有心人；成功需要不斷打拼，絕無偶然或僥倖。

- (五) 從現在開始，請您立即調整觀念，強化心理，認真學習，一定可以幫助您在未來激烈的競爭過程中，贏在起跑點，拔得頭籌，祝福您勝利成功，好運連連，心想事成，鵬程萬里。

三、學習成功的關鍵所在

- (一) 在您上這門課程第一堂前，讀這篇導讀，調整好學習心態，找到學習的方向及重點，做好學習前的準備，然後給任課老師留下好的印象。
- (二) 您要利用這門課程，為您的生涯發展及規劃做好準備，這門課程的學習目標是幫助您瞭解自己、認識別人、學會求知、學會做事、學會做人、學會共處、更可幫助您認識未來、找到方向、提升自己。
- (三) 您可在這門課程中開始使用自我評量，幫助您在本課程學習一個段落之後，及時反省評量自己在觀念、動機、習慣、態度等方面有何優點或缺點？看法是對還是錯？凡事為何喜歡或不喜歡？學業為何進步或退

步？並針對自我評量的結果，立即做檢討、改進，然後重新出發，那麼您在生涯路上就會愈走愈穩，不斷朝向成功的大道邁進。

- (四) 您一定要在本課程學習過程中，建立自己的資訊系統，把您學到、看到、搜集到的重要資料存在電腦文件檔案系統中。這樣您要查閱或複習，使用起來就會更方便而有效。您可以建置學習檔案，把任何一門課程的學習資料，包括老師發的講義、自己的作業或作品、閱讀的摘要及心得、優秀的表現……等裝訂成冊，可作為推薦入學或求職面試佐證的好資料。
- (五) 您一定要把這門課程所學習到的好觀念及方法，實際應用在日常生活上，讓自己越來越成熟，越來越穩重，越來越有氣質。請持續檢視是自己有無下列好的表現？
1. 能製造給人良好的第一印象，表現高雅的儀態與氣質。
 2. 能重視自己的外表裝扮，穿著適當、舉止得體、面帶笑容、溫文有禮。
 3. 能守時，與人約會絕不遲到，上課從不遲到，做每一件事都會預留前置時間，讓自己更從容自在。
 4. 能展現體貼的行為，上課不吃東西、不打電話、不與同學聊天；與人談話、不插嘴、不打斷；待



人有禮，講話婉轉感性，使用適合的肢體語言；關心父母、分擔家事、處處展現和藹的笑容，時時做到謹慎的態度、給人留下好的印象。

5. 能從多說「請、謝謝、對不起」做起，平時多說好話，多伸手幫助同學或朋友，有空多問候父母或陪陪父母。
6. 能做好事前準備，在每次上課前能先閱讀本書的內容，上網閱讀相關的資料，課堂上發問並回答問題，並和同學討論上課內容及問題。



人文啓迪

- 逼自己進步，也就是逼自己成功。
- 出於自動自發，心甘情願，才是朝向成功大道邁進的真實動力。

(六) 您一定要力行讀書的方法，在學校上課期間務必要盡全力。讀書是您的工作，以下是您在大學求學期間必須遵守的讀書方法：

1. 準時上、下課，不翹課，不遲到，不隨便請假。
2. 專心聽講，隨時摘要重點。
3. 勤做摘要筆記，可用卡片或筆記本，摘記重要的觀念、或實例、或必要的註解、或資料的出處。
4. 用「概略的閱讀→寫下提問的問題→尋找解答問題的資料閱讀→用自己的想法描述或解釋答案

→如果不懂向師長同學請教→藉由閱讀資料加強複習」等步驟讀一本書。

5. 課後的複習很重要，如果能藉閱讀相關資料或訪談他人來強化延伸學習及思考，效果更佳。
6. 練習考古題或暢遊網際網路，更可開闊視野，收獲更大。

(七) 如果您要參加考試，下列訣竅可供參考：

1. 保持好體力，因此要吃得營養均衡與睡眠充足。
2. 保持好心情，因此要學會放輕鬆，紓解壓力。
3. 做好事前準備，包括考試必用品，瞭解考試規則等。
4. 回答測驗題要熟讀複選題的所有答案，仔細讀是非題，審慎研判有無陷阱。
5. 回答問題之前要先組織您的想法，擬好回答問題的順序，使用完整的句子與標點符號，解釋、舉例為您的答案申論。
6. 所有問題都要回答，不要留空，問答題要盡量多寫。



人文啓迪

- 人一個時間只能做一件事情，懂得抓對重點，才是真正的人才。
- 善於傾聽，才是成熟的人最基本的素質。



7. 要把握時間，把每一題作答時間預作分配，題題兼顧，先重點回答，全部答完還有時間再回頭補充。
8. 最好要預留時間將全部答案檢視一遍，檢查有無漏寫名字，適時更正錯別字，或做必要的補充，千萬不要急著交卷。

四、運用資源的多元途徑

大學課程的教學，重在啟發學生的觀念、思考的方式及找尋資源的方法，這本書並不是這門課程的唯一資源或主要資源，您必須從多元途徑，善用下列資源：

- (一) 所有的老師都是您的生涯貴人，他們的講課內容、人生經驗、道德風範均是最可貴的資源。
- (二) 本書的補充內容或相關參攷書籍。
- (三) 本書的相關期刊雜誌的資訊。
- (四) 本書相關網站的資訊。
- (五) 您自己的心得或同學的經驗。
- (六) 與外界實際訪談所得的資訊。
- (七) 到各大圖書館去蒐集資料或聽演講。

五、善用本書的種種好處

- (一) 所有大學生的共同宿命是「非自我努力，無從發展自己」，另一宿命是「沒有停下腳步，仔細檢討的機會」，熟讀這本書，活用這本書，可使您能開拓更有價值的人生
- (二) 本書有很多學習輔助，可以幫助您更清晰的瞭解本書的內容：
 - 1. 每單元開端都有學習目標清單，能幫助您掌握學習的重點及方向。
 - 2. 實例介紹，可幫助您從具體實例中，反省自己，獲得啓示。
 - 3. 學習重點，針對學習目標加以扼要闡述，如能熟讀，可使您觀念更爲清晰。



人文啓迪

- 積極的人，像太陽，照到那裡，那裡亮。
- 消極的人，像月亮，初一十五，不一樣。

- 4. 實作或參觀活動，可幫助您印證本單元所學內容，加以應用，加深體悟。
- 5. 分組討論，提供實例及題綱，同學可相互交換意見及心得，發揮團隊學習效果



6. 作業活動及課後活動，重在鼓勵應用所學，與生活或工作結合應用，並強化延伸學習效果。
7. 提供警語專欄，目的在強調重要觀念，並讓閱讀本書變得有趣。
8. 叮嚀小語，與學習目標緊密結合，指引您的方向，讓您知道如何進一步去行動、去實踐。
9. 如果您能採用我們在本書導讀所提出的建議，您不只是「修了一門中華人文課程」，實際上您已參與了讓您將來在生涯發展與規劃方面成功的學習經驗，為自己建立自我開拓的體系，為自己開了一張處方，引領自己走向更成功的人生境界。

六、給同學們的期許祝福

- (一) 成功的秘訣，在於喜歡您所做的事，自己歡喜去做，甘願受，並盡力做好每一件事。
- (二) 「成功不自滿，常懷企圖心」願同學善用本書的學習資料，讓它發揮到極致，您的收穫及成功就在其中。
- (三) 同學們：您才是本課程的主角，老師只是配角，沒有您的主動、積極及熱情的參與，這門精彩好戲的課，是沒辦法唱下去的。



- (四) 同學們：當您心中決定要做什麼事的時候，別只是想或是希望而已，您一定要下決心，更要去行動，您的未來，您的成功就在這裡。
- (五) 最後祝福您：身心健康、學業進步，順利考上理想的研究所或找到理想的工作，進而擁有一個快樂、成功的人生。

