

適用單元	自我經營
書籍名稱	鄔昆如等著，《大學入門：開創成功的大學生涯》，臺北：輔仁大學出版社，2002 年。
書籍介紹	大學是許多人的憧憬與夢想，也是人生最璀璨的黃金年代。在這本大學教授的集體創作中，深入剖析了大學的源流與理念，闡述「大學」所以為「大」的道理，並進一步探討大學生活中有關學習、溝通、情感、人際與社群參與等重要課題。讓您在全人發展的大學殿堂中，挖掘知識的寶藏、豐富生活經驗、開創成功的大學生涯、邁向寬廣的人生旅程。
建議閱讀	第一篇 大學的歷史與發展 第一章 大學何以為大？——大學的起源和理念 第二章 大學如何發展？——今日世界中的大學 第九章 我未來要做什麼？——生涯規劃與人生藍圖
電子檔下載	無
書籍封面	
章節	第一篇 大學的歷史與發展 第一章 大學何以為大？——大學的起源和理念 第二章 大學如何發展？——今日世界中的大學 第二篇 我要如何上大學？ 第三章 追求知識或分數——讀書的觀念與方法 第四章 其實我懂你的心——溝通與表達 第五章 問世間情為何物？——情感與人際關係 第六章 獨善其身或兼善天下——群己關係與社群意識 第三篇 大學和我的未來 第七章 我為什麼而活？——人生意義的追尋

	第八章 我懂得生活？做一位生活大師 第九章 我未來要做什麼？——生涯規劃與人生藍圖
重點書摘	- 創世紀時，人從上帝手中接受了三重祝福。一是人的靈魂是「上帝的肖像」，因而奠定人性的無上尊嚴和價值，這是「人文學院」的探討課題。二是上帝賜給孤獨的亞當一位伴侶，從此不再孤單，這是「社會學院」的內涵。三是上帝把統治天上飛鳥、水中游魚、地上走獸的權柄交由亞當、夏娃去負責，這是「自然科學院」的課題。於是，大學必須包括「人文」、「社會」、「自然科學」三個學院，缺一不可。 - 自基督教被定為國教之後，教會擁有了國家的教育大權。起初，在教堂以及主教座堂旁設立學校，教導民眾識字、算術。直到六世紀，波其武才提出做為知識分子的必修科目——七藝。七藝包括學術形式的三目，文法、修辭、辯證，以及學術內容的四科，算術、音樂、幾何、天文。七藝首先被巴黎大學採用，做為大學中的初階學院(文學院)，也就是整個大學的共同必修科，後來成為所有大學的「入門」知識。 - 希臘學術在羅馬時代與希伯來思想融通，締造基督宗教文明時，前段思想以柏拉圖思想為核心，屬於人文與社會思想(尤以柏拉圖理想國內容為最)，其中少有自然學科的涉及。希臘思想中對自然科學較為深入的是亞里士多德(尤其是物理學與生物學)，其思想流傳於猶太與阿拉伯地區。十字軍東征時期，猶太南避難到西方，阿拉伯人遷移到西方，也帶來東方學術專長的天文、數學、自然科學。影響所及，使巴黎大學以及英國、義大利各大學都對自然科學產生興趣，而後乃將之納入大學學院。因此，大學各學院的成立，也以自然科學較晚，而神學院最早，人文學院繼之，再來才有社會學院與醫學院。 - 人文學院首先設立三個系：「哲學」、「文學」、「史學」。哲學求「知」，文學研究「情」，史學探討「意」。社會學院的基本三系則是法律、政治、經濟。不過大學中的社會學院有法律系，神學院中也有法律系(又稱教會法)，兩者相輔相成。自然科學學院的基本三學系，為數學、物理、化學三系。 - 大學創立之時，同時也是修會的創設，修會中人才輩出，便成為大學師資的主要來源；當時的方濟會和道明會提供大學足夠的師資。會士在大學執教，除了教導學生知識以外，就是宗教情操的榜樣：「德」和「智」的教育，也是大學始創的內涵。 中世紀(12-15th Century)歐洲大學，由於教授與學生有高度的流動性，可以在歐洲境內自由遊學，學術討論的共同語言為拉丁文，具有國際性的特徵。大學享有最高度的自主權及學術自由，以為真理服務。 15-17 世紀的歐洲大學，由於政教統一逐漸減弱，以及神聖羅馬帝國分裂成彼此競爭的地區政府，漸漸失去國際性的特色。這一時期，政府的監督也愈加嚴格，宗教內部的改革也致使學術自由權喪失，出現世俗化的傾向，挑戰聖經的權威，追求強烈的經驗主義。 啟蒙時代(17-18th Century)的大學，越來越依賴統治者的意志與經濟資源，而統治者對大學生的期待是，他們首先該被教育成忠貞愛國的忠僕。此外，理性主義運動的興起，引發個人主義、主觀主義及相對主義的意識形態。大學的發展因而逐步拋棄宗教、倫理、信仰

等價值，轉而投向過度理性的懷抱。

- **19 世紀，洪堡德與紐曼**兩位學者對於大學的理念，貢獻良多。前者創立德國第一所國立大學(柏林大學)，其古典大學的理念影響現代大學的發展，其強烈主張綜合大學的存在必要，並反對大學以外的職業機構，並堅持教學與研究兩者不可分的理念。紐曼主要提出，宗教與道德價值在大學教育中的定位、人文教育與職業教育競爭的聲明、教授團的特色、文學的文化功能，以及宗教與科學的關係。他認為大學人必須以教學為重，其最具挑戰性的觀點為「大學繼續作大學」，強調大學機構應該注重統合的知識，而非實用的知識，應該為知識而傳授知識，因此人文教育應該視作大學的最高目標，以確保公共生活及好禮社會的健康發展。
- **1850 年至 1950 年間**，專科與職業的大量成長，大學自身也發展成高度競爭的狀態。由於原先強調大學的研究功能，致使科學知識快速地蓬勃發展，助長了知識的專門化，在這時社會科學與自然科學逐漸獲得重要的地位，同時科學家的訓練也越來越集中在狹窄的定義的專門領域中。博士學位，從原先的哲學博士，到廣泛被使用在任領域的稱號，已不再與事實相符。總體來說，大學教育越來越趨向功利主義與職業智能，幾乎無暇顧及學生人格上的平衡發展。
- **1950 年以後**，大學受到各種世界潮流的影響，被經濟發展的競爭力所定義、決定，被國家與國家政治策略左右，而失去了追求人性發展的意義。大學教育逐漸停留在膚淺的表面，即便是畢業的學生仍舊缺乏一個整合的世界觀與相應的價值系統，大學的精神與使命蕩然無存。
- 大學生活是人生的黃金歲月，個人由青春期進入成人前期，在這段期間，個人的成長、蛻變與成熟，學習各種專業技能及成人社會中的種種能力，都將影響著未來的升學或就業準備。
- 大學教育是「全人教育」，意即在大學教育的過程中，所著重的不只是專業知能的訓練，更是對個人身心健康、靈性的成長及社群意識有整體的提昇。因此，在大學期間不僅要努力於專業的研習，也應盡可能地參與社團活動及各種課外活動。
- 大學生的自我探索，應該問自己下列幾個問題：「我是誰」、「我的興趣是什麼」、「我有什麼能力」、「我有什麼嗜好」、「我的價值觀是什麼」、「我要過什麼生活」。
- 如何自我探索：生活中的回饋(留意身邊親友師長所給予的意見)、客觀的心理測驗、獨處靜思、個別晤談與自我探索團體(可向學校的學輔中心諮詢、參加成長團體)。
- 時間規劃的技巧：1.按輕重緩急規劃處理順序、2.80/20 法則，練習集中時間完成最重要的事情、3.改變拖延的習慣(訂出拖延與完成工作的優缺點)、4.規律的作息(熬夜後，隔天精神、對挫折的容忍都會變差)、5.節制收看電視的時間能節省不少時間、6.學習簡短有效的溝通及必要的過濾電話(接電話通常會干擾正在進行的工作)、7.學習適當地拒絕邀約(免得破壞已安排的計畫，導致體力透支)、8.學習良好的做事方法(例如同一段時間，專心做一件事)。

	• 壓力可能會因個人內在、外在環境的挫折、自然災害、生活上的衝突、改變而產生。適度的壓力，可以讓人成長，過度的壓力則會傷害身心。 • 因應壓力的方法：1.解決問題(面對、接受、處理、放下)、2.調整認知(困擾你的，不是事情的本身，而是你對事情的觀念)、3.社會支持(親朋好友的鼓勵、聆聽與陪伴)、4.良好的生活習慣(時常需要改變作息，代表個人時間規劃不良，良好的時間規劃能讓身心狀況保持在最佳狀態)、5.幽默式生活調劑與緩和壓力的良方(幽默地面對自己的問題)、6.放鬆技巧(靜坐、深呼吸等放鬆練習)、7.尋求專業幫助。 • 正確的理財觀念：1.不做金錢的奴隸、2.不做欲望的奴隸(分辨必須與炫耀)、3.天下沒有白吃的午餐(沒有一夕致富的方法)、4.省一塊錢才是賺一塊錢(避免衝動性購買，養成儲蓄習慣)、5.善用周遭資源。 • 人生階段與職業發展：成長階段(0-14 歲)、探索階段(15-24 歲)(自我概念與職業概念的形 成、自我檢視、角色嘗試、學校中的職業探索、休閒活動與兼職工作是這時期的重點)、 建立階段(25-44 歲)(嘗試前一階段的職業選擇是否正確，並努力經營)、維持階段(45-64 歲)(繼續深耕你的職業，並為退休做計畫)、衰退階段(65-死亡)。
適用單元	自我經營