

## 目錄



教材說明	1
<b>國小第一組</b>	
人際關係 課程架構圖	3
人際關係	張莞渝 5
你「來」我「往」—人際關係	張嘉惠 11
人際溝通練功坊	陳美妙 16
<b>國小第二組</b>	
情意課程設計架構圖	35
挫折容忍力-EQ不倒翁	謝政佑 36
(附件一)「快樂來敲門」~正面思考的力量~	
(附件二)「正面思考的力量」	
挫折容忍力-EQ不倒翁	林雅慧 52
(附件三)進步的動力-自我檢討	
(附件四)誰來評評理	
(附件五)想個好辦法	
(附件六)小挫折、大進步	
挫折容忍力-EQ不倒翁	鄭俊杰 60
(附件七)順流逆流 接受別人善意的批評	
<b>國中第一組</b>	
主題架構表	71
資優方案教材編輯工作坊-國中第三組能力指標對應表	72
自我探索	張雅婷 73
(附件三)我的32個臉孔(作者：蔡銀娟)	
自我角色	劉康祿 79
自我接納	邱美智 82
接納自己的不完美學習單	
自我概念—自我調適	邱惠姿 88
(附件四)一個資優生的自述	



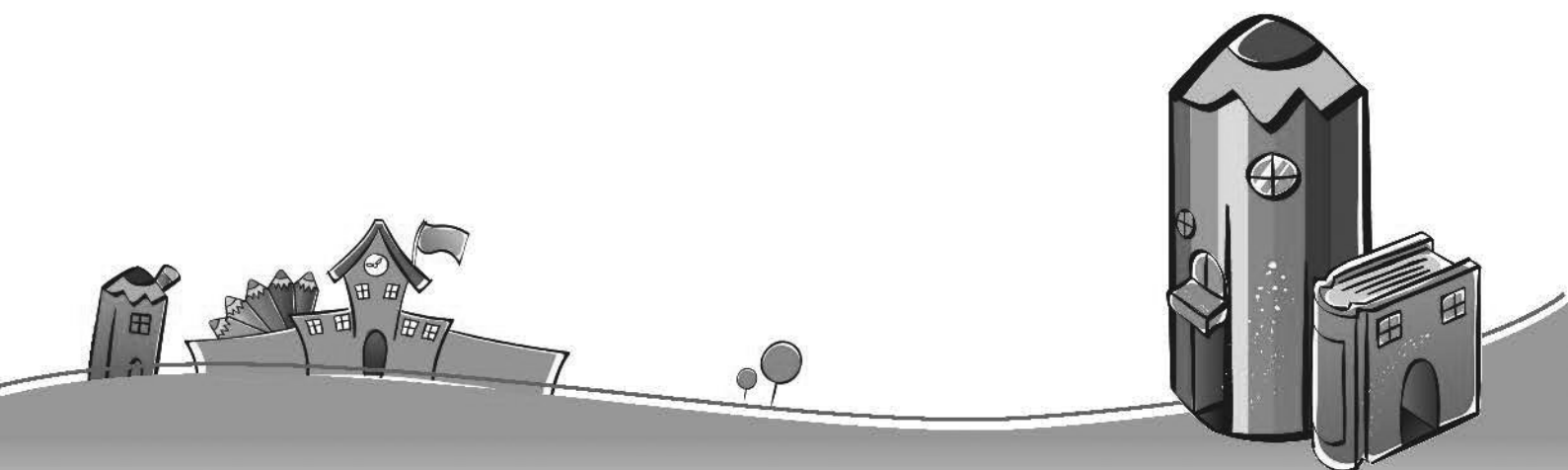
自我概念	黃禎貞	100
(附件三) 美麗心世界~自我尊重 (self-esteem)~		

### 國中第二組

社交達人show課程架構圖		113
社交達人show-能力指標對應		114
社交達人SHOW-舌燦蓮花	曾盈綸	115
社交達人SHOW-聽你聽我	洪彰懋	124
社交達人SHOW-你心我懂	林芳萍	129
社交達人SHOW-情緒萬花筒	鄭文弼	134
社交達人SHOW-衝突遠離我	林士殷	140

### 國中第三組

課程魚骨圖和能力指標(第二版)		147
我的美味壓力鍋-控壓閘(認識壓力警訊)	施姿伶	148
壓力調適-抒壓良方「轉念」	戴雅蕓	162
(附件二) 傾聽對話日記		
壓力調適~抒壓良方：壓力鍋の食譜		
壓力調適-跟「阿格師(西)」學做菜(楷模學習)	陳彥臻	191







## 教材說明

本書所編輯的資優學生情意課程教材適用對象包括國中國小學生，國小教材有兩個主題：你「來」我「往」-人際關係、EQ 不倒翁-挫折容忍力；國中教材有三個主題：在 XXX 遇見自己-自我概念、社交達人 SHOW-社交技巧、我的美味壓力鍋-壓力調適。每個主題前面均有課程架構圖及能力指標，讓教師掌握課程主題的全貌與重要概念，每個主題又分為三至五單元，配合課程附有學習單，提供教師課中或課後使用。各主題間雖具有前後關係，教師仍可視需要選取適合的主題使用，但不建議僅單獨擷取主題內的部份單元教學，而使整體概念上有所缺損。

教材主題說明如下：國小教材主題一『你「來」我「往」-人際關係』，設計理念主要為教導資優學生能接納差異，了解自己與他人的優點，學會傾聽與同理；主題二「EQ 不倒翁-挫折容忍力」，教導資優學生能正面思考，接受批評，以增進學生的挫折容忍力。

國中教材主題一「在 XXX 遇見自己-自我概念」，主要讓學生能認識自己、接納自己，建構健全的自我概念；主題二「社交達人 SHOW-社交技巧」，教導學生表達技巧、處理情緒與人際衝突；主題三「我的美味壓力鍋-壓力調適」，教導學生如何覺察及面對壓力，與壓力調適的正確方法。





本教材設計從資優學生生活中可能面臨的情境或困擾為主  
題，期望透過資優情意課程之教學，使資優學生能有健全的身心發  
展，以面對未來的學習與挑戰。





# 國小第一組

## 人際關係 課程架構圖

### 人際關係

張菀渝

- 「電影人生，人生電影」—認識與理解
- 「來，我幫你！」—觀察、互動與協助
- 「原來我們一樣棒」—接納與欣賞

### 你「來」我「往」—人際關係

張嘉惠

你在看我嗎？可以再靠近一點

### 人際溝通練功坊

陳美妙

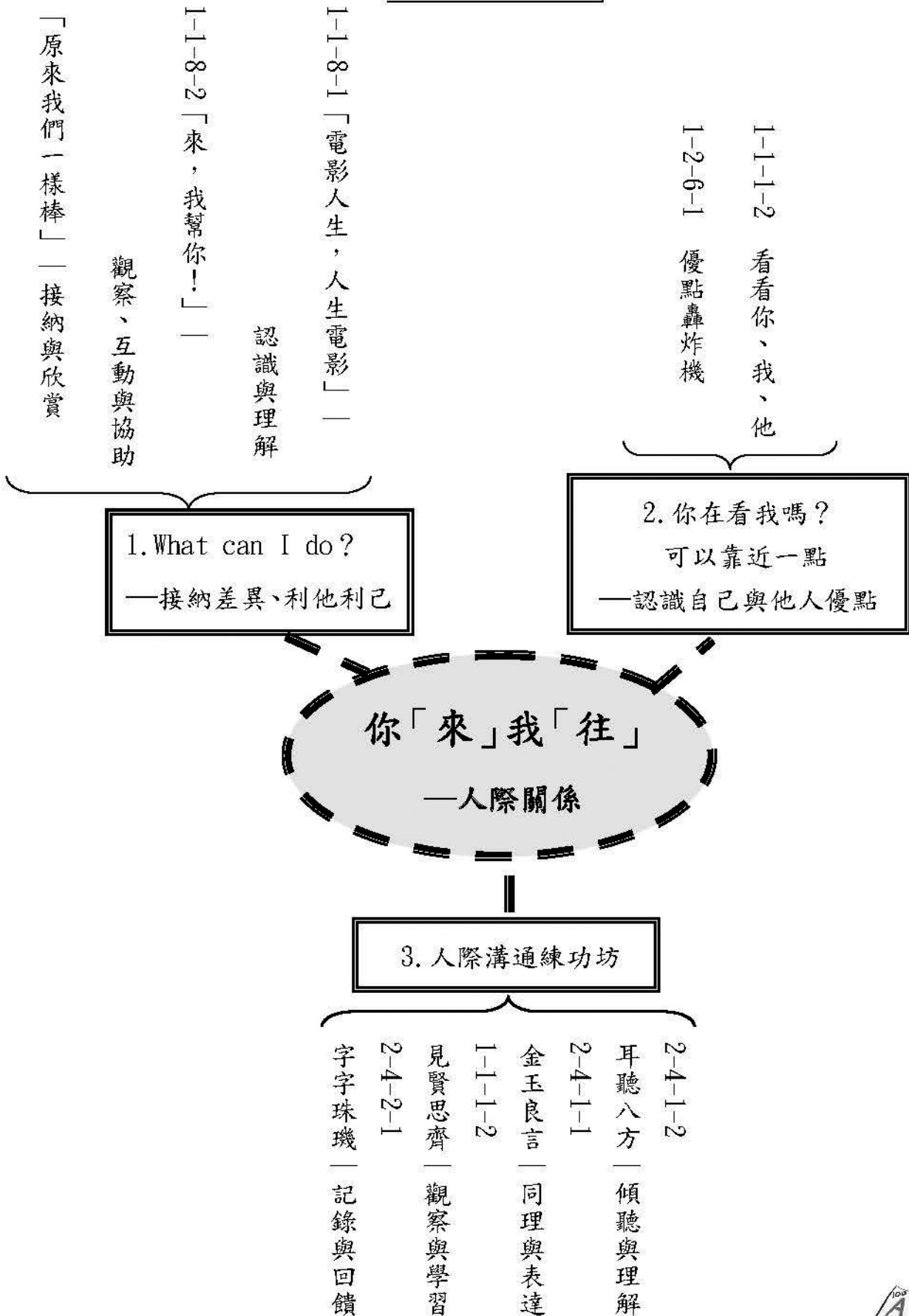
- 耳聽八方—傾聽與理解
- 金玉良言—同理與表達
- 見賢思齊—觀察與學習
- 字字珠璣—記錄與回饋

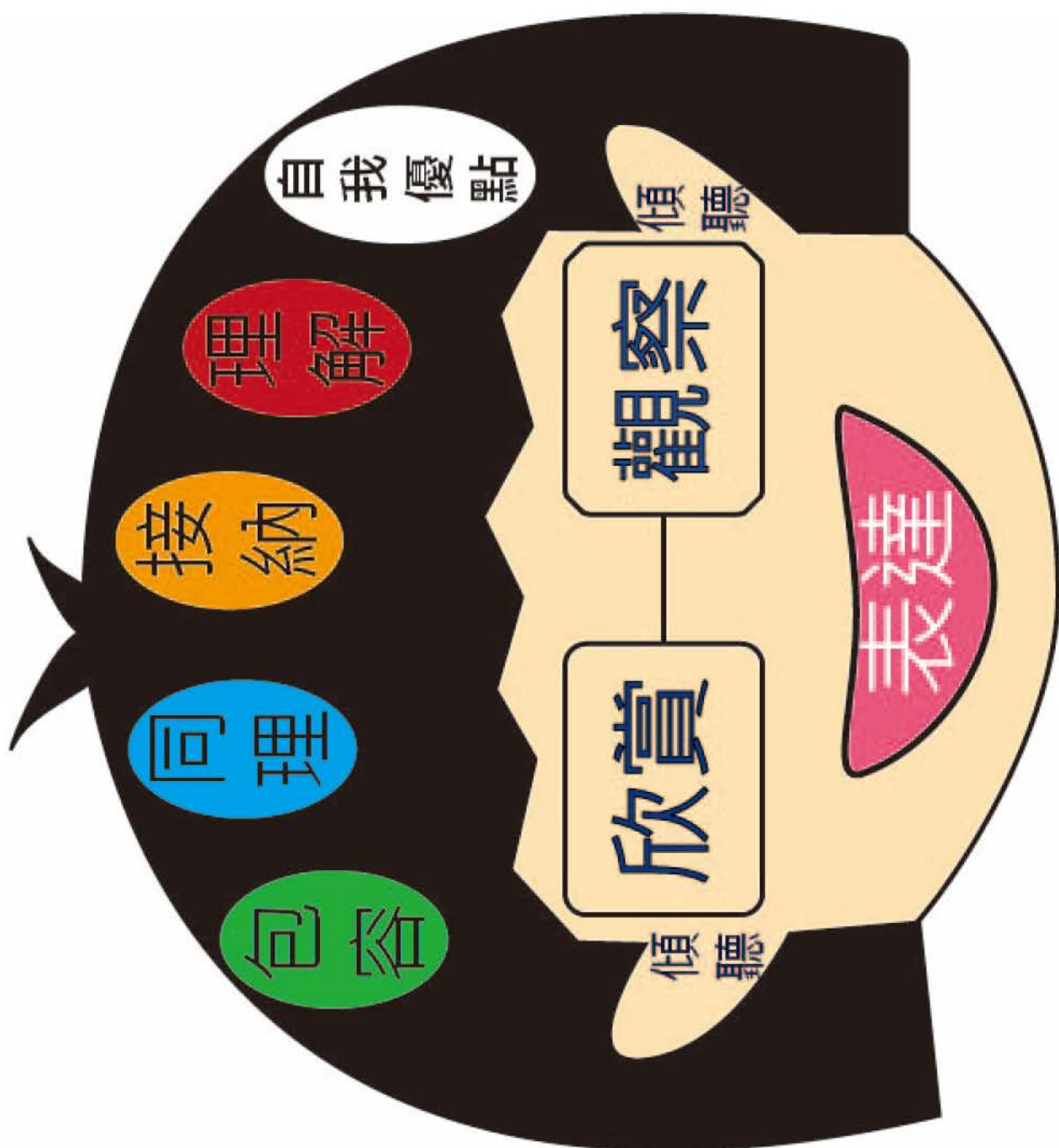






# 課程架構圖







## 資優情意課程活動設計

設計者：張苑渝

課程主題	人際關係
單元名稱	「電影人生，人生電影」--認識與理解 「來，我幫你！」--觀察、互動與協助 「原來我們一樣棒」--接納與欣賞
適用對象	中、高年級
教學時間	3 節課
教學設計理念	<p>資優學生大多是父母及師長特別重視、疼愛的一群，有些資優學生會因而產生優越感，忽略了身旁一些看似平凡或弱勢的學生也會有自己特有的優點及長處。</p> <p>藉由身心障礙相關影片片段讓資優學生對於社會上的身心障礙者有初步的理解、認識，進而觀察班上是否也有和影片中相似的弱勢學生需要幫助，共同集思廣益想出方法來幫助班上的弱勢學生，最後請資優學生分享與討論自己在幫助弱勢學生的過程中有什麼心得與收穫。</p> <p>希望能藉由以上三階段的課程內容讓資優學生除</p>





	了認同自己的優點之外也能欣賞身旁他人的優點並幫助他人。
教學目標	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 能在課堂上安靜欣賞影片</li><li>2. 能說出影片中主角的優點及其困難處</li><li>3. 能寫下幫助影片中主角的方法</li><li>4. 能說出並寫下幫助班上弱勢學生的方法並寫下來</li><li>5. 能主動幫助班上弱勢學生並書寫觀察記錄</li><li>6. 能說出並記錄自己在幫助同學後的心得與收穫</li></ol>
教學資源	電影片段、自編學習單
參考資料	電影：「心中的小星星」。  (以下幾部影片也可做交替使用：「遙遠星球的孩子」、「大象男孩與機器女孩」及「一閃一閃亮晶晶」。)







教學活動	教學資源	時間	評量方式
<b>【電影人生，人生電影】</b>			
<p>一、引起動機</p> <p>1. 教師利用前陣子很熱門的電影名稱來和學生討論電影中的主要議題。</p> <p>2. 老師先以口頭介紹電影中的人物特色 (參考電影網站： <a href="http://starsonearth.swtwn.com/">http://starsonearth.swtwn.com/</a>)</p> <p>3. 教師播放「心中的小星星」電影片段。 (片段三及片段六)</p>		3 分鐘	學生能在課堂上安靜欣賞影片。
<p>二、發展活動</p> <p>1. 電影內容討論：</p> <p>(1) 教師與學生討論影片中主角的特色及其優缺點。</p> <p>(2) 教師與學生討論影片中主角需要他人幫忙之處。</p> <p>(3) 教師引導學生思考原班上的弱勢學生需要他人幫助的地方。</p>	電影片段	37 分鐘	
<p>2. 討論可幫助影片中主角的方法 (書寫「What can I do?」學習單)</p> <p>(1) 學生討論並寫下可以幫助影片中主角的方法。</p> <p>(2) 教師與學生討論能夠幫助班上弱勢學生的方法並寫下來。</p>	學習單 (附件一)	13 分鐘  20 分鐘	能說出影片中主角的優點及其困難處。  能說出幫助班上弱勢學生的方法。
<p>三、綜合活動</p> <p>1. 老師發下「小天使」學習單並說明書寫方法，請學生在課餘時間完成後於下次上課時交回。</p> <p>*書寫方法如下：</p> <p>(1) 請學生在原班上課時觀察自</p>	學習單 (附件二)	7 分鐘	能寫出幫助影片中主角的方法。 能寫出幫助班上弱勢學生的方法。
			能主動幫助





<p>己班上需要幫助的弱勢學生。</p> <p>(2) 請學生在課餘時間自行幫助班上的弱勢學生。</p> <p>(3) 請學生將自己幫助弱勢學生的過程記錄下來。</p> <p>-----第一、二節課完-----</p> <p><b>【原來我們一樣棒】</b></p> <p>一、準備活動</p> <p>老師發下「What can I do?」學習單，並請學生拿出「小天使」學習單。</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 請學生分享自己幫助班上弱勢同學的心得。</p> <p>2. 比較自己想法與實際行動的同異處：</p> <p>(1) 老師請學生找出自己先前書寫的兩份學習單有什麼相同處和相異處。</p> <p>(2) 老師請學生思考並分享學習單上相異處出現的原因。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 老師分享自己在這三節課上課時的心得。</p> <p>2. 老師請學生發表連續幾次課程活動之心得與感想。</p>	<p>學習單 (附件一)</p> <p>學習單 (附件二)</p>	<p>2 分鐘</p> <p>15 分鐘</p> <p>13 分鐘</p> <p>10 分鐘</p>	<p>班上弱勢學生並書寫觀察記錄。</p> <p>能說出並記錄自己在幫助同學後的心得與收穫</p>
--	---	--	---





附件一

## What can I do ?

我是：\_\_\_\_\_

今天老師播放了許多電影的片段，有「遙遠星球的孩子」、「大象男孩與機器女孩」、「一閃一閃亮晶晶」及「心中的小星星」，看完這些電影，我發現原來社會上有很多不一樣的人，每個人都有不一樣的優缺點，也有許多需要他人幫助的地方……

如果我是電影主角的好朋友，我可以幫助他……



班上也有一些需要幫助的同學，我想我能夠幫助他…





附件二

## 小天使學習單

我是：\_\_\_\_\_

班上有一些需要他人幫助的同學，因此這一週以來，我做了一些可以幫助他們的事情，例如：

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

幫助同學的時候，我發現那些需要幫助的同學也有許

多不同的優點，例如：

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

### 老師說...

每個人都有自己資優和弱勢的地方，要多多利用自己資優、擅長的能力去幫助他人比較弱勢的地方；幫助別人就是在幫助自己哦！





## 資優情意課程活動設計

設計者：張嘉惠

課程主題	你「來」我「往」—人際關係
單元名稱	你在看我嗎？可以再靠近一點
適用對象	國小 高年級
教學時間	共兩節，80 分鐘
教學設計理念	<p>1. 資優生易因接受到過多他人的關注和讚賞，即獲得較多社會資源，而易自我感覺良好，以致以自我為中心，忽略他人優點，難以接受他人想法或批評。</p> <p>2. 藉由活動的方式讓平常未曾仔細欣賞同儕優點的人，能在活動中嘗試去發掘同儕的外在與內在美，並且透過書寫與口語的方式來表達。</p> <p>3. 透過優點轟炸的活動中，從別人給予的回饋更認識自己，肯定自己。</p>
教學目標	<p>1. 能發揮敏銳的觀察力發掘同儕的優點。</p> <p>2. 能養成說好話的習慣，培養良好的人際關係。</p> <p>3. 能欣賞他人肯定自我。</p>
教學資源	鏡子、圖畫紙、鉛筆、色筆、學習單
參考資料	彰化縣資優班情意課程 鄭佩郡老師設計





教學活動	教學資源	時間	評量方式
<p>一、準備活動</p> <p>1. 教師準備：圖畫紙、學習單</p> <p>2. 學生準備：鉛筆、色筆、鏡子</p> <p>3. 課前準備：學生座位宜以圍圈安排，方便課程活動進行。</p> <p>4. 引起動機：</p> <p>(1) 老師請學生仔細看鏡子中的自己 10 秒鐘。</p> <p>(2) 老師請學生說出自己外觀的優點一個。</p>	鏡子	5 分鐘	說出自己的 一個優點
<p>二、發展活動</p> <p>1. 活動一、看看你、我、他</p> <p>(1) 請學生看看周圍的同學，彼此互相觀察對方的外表。</p> <p>(2) 請學生起立尋找三位不同的同學，分別對他們的外表給予一句讚美，完成者即可回座位。</p> <p>2. 活動二、優點轟炸</p> <p>(1) 教師發下 8K 圖畫紙，請學生預留上下左右約五~十公分的空間做下一個步驟用。</p>		10 分鐘	完成任務 即可坐下
<p>(2) 請學生看著鏡子，運用圖畫紙剩餘中間的部份畫半身自畫像與自己最喜歡做的事。</p> <p>(3) 待大家完成圖畫後，引導學生先回想和每一位同學一起在學校學習玩樂的時光裡，是否曾發現同學有表現出什麼特質或行為是值得讚美或學習的地方。</p>	圖畫紙  鏡子 鉛筆 色筆	15 分鐘  10 分鐘	實作評量





<p>(4) 請每一位學生將畫紙傳給右邊的同学，拿到畫紙的人必須在預留的空間內寫上該同學的優點，且不可與其他人寫的優點重複。</p> <p>(5) 每人給予一分鐘想及寫優點，並把具體事項寫出來。《例如：開朗活潑，每次下課總是會看到你和同學一起玩遊戲。》一分鐘後，老師按鈴表示再傳給下一位同學，直至每個人拿到自己的為止。</p> <p>(6) 讓學生分享看到大家給予的優點之感想。</p>	鉛筆 色筆	20 分鐘	在他人畫紙上寫優點
<p>三、綜合活動</p>		10 分鐘	說出自己的感覺
<p>1. 書寫《欣賞自己，讚賞他人》學習單（附件一）。</p> <p>2. 請學生每天觀察班上兩位同學的優點，並把具體事蹟記錄下來，填寫於《優點偵探家》學習單（附件二）上。</p>	學習單（附件一） 鉛筆 學習單（附件二）	10 分鐘	實作評量





## 《欣賞自己》

班級：\_\_\_\_\_

姓名：\_\_\_\_\_

◎每個人的特質都是獨一無二的，是否有發現自己與他人不同的地方呢？請寫下在自己身上所發現到的優點及具體事例。

<優點>

<具體事例>

---

---

---

---

---

---

\*\*\*\*\*

## 《讚賞他人》

◎在欣賞自己的同時，也觀察別人的優點並給予讚美。

<主角>

<優點>

<具體事例>

---

---

---

---

---

---

---

---

---



附件二

# 《優點偵探家》

姓名：\_\_\_\_\_

★ 請寫下本週你在同學身上所發現到的一個優點及具體事例。

(每天要觀察兩個人，且每天要不同人喔！)

觀察日期	觀察對象	優點	具體事蹟



## 資優情意課程活動設計

設計者：陳美妙

課程主題	人際溝通練功坊
單元名稱	耳聽八方—傾聽與理解 金玉良言—同理與表達 見賢思齊—觀察與學習 字字珠璣—記錄與回饋
適用對象	高年級
教學時間	160 分鐘
教學設計 理念	資優生因其表現優異，經常揹負他人期待，而過度自我要求，也以此標準來要求別人，而影響其人際關係；因成為眾人的焦點而易過度自我肯定，以致對人對己易過於自我中心，在人際互動上較缺乏同理和接納異己的能力。故透過活動建立對人際差異的認識並增進溝通、互動技巧，以改善其人際交流心態和認知。
教學目標	1. 肯定自己也肯定他人 2. 瞭解不同的溝通型態 3. 正向表達情緒與想法 4. 增進人際互動技巧





教學資源	繪本、影片、自編教材		
參考資料	Satir 溝通型態 情意課程能力指標		
教學活動	教學資源	時間	評量方式
<p>一、準備活動：</p> <p><b>耳聽八方—傾聽與理解</b></p> <p>1.教學活動：【喜怒哀樂大不同】</p> <p>(1) 討論與情緒相關成語，將其分類為正向與負向情緒。</p> <p>(2) 提出不同情境來選擇符合自己心情的情緒成語，藉以練習情緒表達與辨識。</p> <p>(3) 其他組員給予回應，可利用正向相關成語給予鼓勵打氣。</p> <p>(4) 負向情緒成語亦有強弱分別，可彼此討論分享何種情境或事件下，會產生強烈的負向情緒，及該如何因應與轉化心情。</p> <p>2.教學活動：【你我大不同】</p> <p>(1) 每個人可介紹自己的星座，討論不同星座的個性差異，分享不同情境下大家可能的情緒表現。</p> <p>(2) 類似情境下有人會產生負面情緒，有人則以正向情緒來因應。可透過角色扮演來表達其間差異。</p> <p>(3) 彼此討論，尋找可令自己平靜下來的活動，介紹讓自己能轉換心情的活動或人事物。</p> <p>(4) 以角色扮演來演練，當自己心情不好時，如何能傾聽別人的建議。或當別人心情不好時，</p>	<p>喜怒哀樂大不同學習單 (附件一) 情緒卡 (附件二) 抓狂一線間 (附件三) 情緒水壩 (附件四)</p> <p>你我大不同 (附件五) 小紙卡</p>	<p>20 分鐘</p> <p>20 分鐘</p>	<p>口語表達 學習單 同儕互評 口語回饋</p> <p>口語表達 學習單 同儕互評 口語回饋</p>





<p>如何能多體諒、理解他人的情緒表現。</p>			
<p>二、發展活動(一):</p>			
<p><b>金玉良言—同理與表達</b></p>			
<p>1.教學活動：<b>【溝通型態介紹練習】</b></p>		20 分鐘	
<p>(1) 介紹五種溝通型態</p>	<p>溝通型態海報</p>		<p>口語表達</p>
<p>(2) 各自介紹自己屬於何種溝通型態，藉以自我瞭解慣用的人際互動方式。</p>	<p>(附件六)</p>		<p>學習單</p>
<p>(3) 兩人一組，分別以不同的溝通型態來演出一段對話。以計時器計時，時間到按鈴提醒角色交換。</p>	<p>換句話說</p>		<p>同儕互評</p>
<p>(4) 彼此討論以不同溝通型態互動的感受，哪些溝通型態能促進良好的溝通氣氛和形成有效溝通，哪些溝通型態易造成雙方的關係緊張或無法有效傳達彼此的想法和感受。</p>	<p>(附件七)</p>		<p>口語回饋</p>
<p>(5) 將不同溝通型態下產生的情緒和想法，寫在海報上與別人分享，並由小組給予回饋。藉以練習有效且合宜的表達。</p>	<p>數段對話或台詞</p>		
<p></p>	<p>計時器</p>		
<p></p>	<p>按鈴</p>		
<p></p>			
<p></p>			
<p></p>			
<p></p>			
<p></p>			
<p></p>			
<p></p>			
<p></p>			
<p></p>			
<p></p>			
<p></p>			
<p></p>			
<p></p>			
<p></p>			
<p>2.教學活動：<b>【弦外之音】</b></p>		20 分鐘	
<p>(1) 同理心練習：兩人一組角色扮演，A 依據故事人物(報紙新聞事件)揣摩情緒演出，B 嘗試從對方的話語中去辨識情緒，運用同理心給予回應。</p>	<p>報紙</p>		<p>口語表達</p>
<p>(2) 進行一段時間後，計時並按鈴，AB 角色互換。</p>	<p>同理心練習語句</p>		<p>學習單</p>
<p>(3) 扮演 A 者：分享哪些同理語句能令自己感到被瞭解和被接納，並說說自己被同理的心情轉變。</p>	<p>(附件八)</p>		<p>同儕互評</p>
<p>(4) 扮演 B 者：說說看觀察到 A 的</p>	<p>弦外之音</p>		<p>口語回饋</p>
<p></p>	<p>(附件九)</p>		
<p></p>	<p>人性大考驗</p>		
<p></p>	<p>(附件十)</p>		
<p></p>			
<p></p>			
<p></p>			
<p></p>			
<p></p>			





<p>語氣或情緒反應為何？除了練習的同理語句外，還可以怎麼說來表達自己的同理和支持？</p> <p>(5) 應用情境語句，請大家指出易引發負向情緒的字眼，藉以瞭解哪些習慣用語容易造成無效的溝通，甚至是傷人的話語。</p> <p>(6) 以同理心包裝後，應用不同語句來表達，減少引發負向情緒和敵意的語句。</p>			
<p>二、發展活動(二)：</p> <p><b>見賢思齊—觀察與學習</b></p> <p>1.教學活動：<b>【Something about Linsenity 林書豪教會我們的事】</b></p> <p>(1) 看幾則關於林書豪的報導或球賽片段，由同學討論分享對林書豪的認識。</p> <p>(2) 每個人在小卡上寫下五個林書豪的個人特質。</p> <p>(3) 每人輪流分享：自己欣賞的特質有哪些？自己也具備的特質有哪些？</p> <p>(4) 輪流分享自己缺少的特質有哪些？其他人給予回饋如何才能塑造出這些人格特質。</p> <p>(5) 以相關新文報導「Something about Linsenity 林書豪教會我們的事」的英文文章供學生討論其意義。</p> <p>(6) 分享討論每個人對林書豪風靡全球事件的想法。</p> <p>(7) 分享討論林書豪個人特質並省思與分享哪些特質有助益於正向人際互動和建立良好關係。</p>	<p>林書豪訪問與球賽短片 筆電 小紙卡 色筆 林書豪教會我們的事 (附件十一)</p>	<p>20 分鐘</p>	<p>口語表達 學習單 同儕互評 口語回饋</p>





<p>(8) 在小卡上寫下自己還有哪些偶像、該偶像令自己欣賞的特質、思考自己學習、觀摩偶像後，有哪些心得與收穫。</p> <p>(9) 將小卡傳閱，看過的人可在上面簽名並寫下鼓勵或認同的話語。</p>			
<p>2.教學活動：<b>【道歉信與感謝函】</b></p> <p>(1) 每人輪流分享自己想要道歉或感謝的人事物，若沒有則可利用新聞事件或故事來模擬角色，並設想一個想要道歉或感謝的對象。</p> <p>(2) 每人利用學習單寫一封道歉信。</p> <p>(3) 隨機抽出不具名的道歉信，由大家輪流唸出，並給予回饋，接納其歉意，並給予建議或原諒。</p> <p>(4) 每人利用學習單寫一封感謝函。</p> <p>(5) 隨機抽出不具名的感謝函，由大家輪流唸出，並給予回饋，接納其感謝，並給予讚賞。</p>	<p>道歉信與感謝函學習單 (附件十二)</p>	<p>20 分鐘</p>	<p>口語表達 學習單 同儕互評 口語回饋</p>
<p>三、綜合活動： <b>字字珠璣—記錄與回饋</b></p> <p>1.教學活動：<b>【Love Gift 愛的禮物】</b></p> <p>(1) 介紹十種愛的禮物，請大家猜猜其象徵的意義。</p> <p>(2) 每人輪流抽選紅包，拿出紅包袋中的愛的禮物卡，介紹這些禮物對自己的意義。</p> <p>(3) 每人從中自選已擁有的禮物，分享這些禮物出現在自己的哪些生活情境中，以及帶給自己什麼樣的感受。</p>	<p>愛的禮物卡 (附件十三) 紅包袋</p>	<p>20 分鐘</p>	<p>口語表達 學習單 同儕互評 口語回饋</p>





<p>(4) 從中挑選想送給某人的禮物，將禮物交給對方，並像對方說明該禮物的意義和贈送的理由。</p> <p>(5) 若沒有得到他人贈送的禮物，或得到的不是自己最想要的禮物時，可挑選自己想要的禮物，分享自己特別想要某些禮物的理由。</p> <p>(6) 在課程結束時彼此交換禮物和祝福。</p>			
<p>2.教學活動：<b>【回顧與回饋】</b></p> <p>(1) 展示各單元總回顧海報，讓大家回想整個課程中進行過的單元和體驗活動。</p> <p>(2) 大家輪流回顧並介紹各個活動的大概內容。</p> <p>(3) 利用回饋單寫下自己在課程中的的想法和感受。</p> <p>(4) 介紹分享自己印象最深刻的活動。</p> <p>(5) 總複習：討論與角色扮演正向與負向人際溝通，並分享自己的體驗和心得。</p> <p>(6) 異地而處，扮演他人以進行同理心練習。</p> <p>(7) 回應別人的舉動帶給自己的感受。</p> <p>(8) 利用正向溝通表達自己的想法。</p> <p>(9) 利用正向溝通給予別人回饋和鼓勵。</p> <p>(10) 交回不具名的回饋單，隨機抽出回饋單來唸頌，並由大家給予回饋或提出建議與想法。</p>	<p>各單元總回顧海報 回顧與回饋單 (附件十四)</p>	<p>20 分鐘</p>	<p>口語表達 同儕互評 口語回饋 回饋表</p>







附件一



【喜怒哀樂大不同】

情緒成語接龍

喜從天降、樂極生悲、笑口常開、喜不自禁、怒不可遏、悲從中來、憤憤不平、樂不思蜀、心浮氣躁、忐忑不安、惴惴不安、泰然自若、暴跳如雷、驚慌失措、垂頭喪氣、臉紅耳赤、怒氣沖沖、怒目相向、怒髮衝冠、喜形於色、歡天喜地、悲喜交集、憂心忡忡、坐立不安、提心吊膽、魂不附體、大發雷霆、不亦樂乎、大快人心、興高采烈、手舞足蹈、滿面春風、大發雷霆、怒髮衝冠、七竅生煙、咬牙切齒、惱羞成怒、氣急敗壞、悶悶不樂、樂不可支、欣喜若狂、怒氣衝天、悵然若失、了無生趣、欲哭無淚、喜出望外、喜上眉梢、眉開眼笑、哀慟逾恆、心如刀割、心煩意亂、以淚洗面、惱羞成怒、勃然大怒、疾言厲色、聲淚俱下、憂心如焚、面如死灰、心有餘悸、傷心欲絕、火冒三丈、得意忘形、疑神疑鬼。

情感辨識與表達

正向情緒與表達有哪些：

負向情緒與表達有哪些：

出現時機

出現時機

什麼情況下你的心情會符合上面所列出的正向情緒成語？

什麼情況下你的心情會符合上面所列出的負向情緒成語？







附件二



【情緒卡】



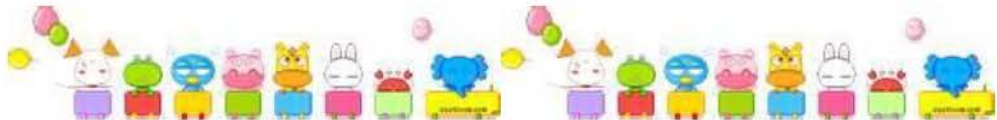


**附件三**



**【抓狂一線間】**

會令我抓狂的是...	能讓我平靜下來的是...



**附件四**

**【情緒水壩】**

快被情緒淹沒了，該怎麼啟動情緒水壩，讓心情得到宣洩呢？

想想看，你會怎麼做？

情緒水壩	宣洩的方式
事件一：我這次月考考試退步了，從第一名降為第三名。 水位高漲，危險指數是____ (依你的心情填寫 0~5，0 表示平靜，5 表示痛苦)	
事件二：我不喜歡小明拿我的東西，所以就生氣的罵他還推倒他，害他的手撞到桌子流血了。 水位高漲，危險指數是____	
事件三：我最好的朋友不知道為什麼不再跟我說話，還說永遠不要再理我了。 水位高漲，危險指數是____	





附件五



【你我大不同】

我的優點	我的缺點
優點可能變缺點，因為...	缺點也可以是優點，只要...



連連看：

一、情緒	二、想法	三、個人特質
1. 生氣、憤怒。 2. 傷心、難過。 3. 擔心、害怕。	◦ A. 認為自己沒人緣，猜想自己是不是得罪他了 ◦ B. 認為他不想跟你好了，自己已經失去了一個朋友了 ◦ C. 認為自己被背叛了，好朋友不應該這樣	◦ 甲. 你也許比較悲觀，容易小事變大事 ◦ 乙. 你比較缺乏自信心，很容易責怪自己 ◦ 丙. 你可能比較衝動，容易意氣用事







附件六

【溝通型態介紹練習】



「討好型」	這類型的溝通者常自我貶抑、自我忽略、乞憐、讓步，總是同意、感到抱歉、且不斷試圖取悅他人，尤其是生命中的重要他人。
「指責型」	這類型的溝通者常是忽略他人、支配、批評、攻擊的，經常只會去找別人的錯誤，並為自己辯護，要別人為自己所承受的一切負責。
「超理智型」	這類型的溝通者常採取如同電腦般的冷靜與冷酷立場，並不在乎自己與對方的感受，隨時保持理性，以避免自己情緒化。
「打岔型」	這類型的溝通者常做的事是使自己和他人分心，多半表現出一副看起來和任何事都無關的樣子，而忽略自己、他人和情境。
「一致型」	這類型的溝通者常是真誠真實的自我表達者，同時也能關注對方，在適當的情境脈絡中，傳達直接的訊息，並且為此負責，能顧及自己、他人和情境。

Q: 你是哪一種溝通型態的人呢？

A: 我是\_\_\_\_\_型。

因為\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





附件七



【換句話說】



有刺玫瑰	情緒密碼	甜蜜棒棒糖
你走路不長眼睛啊?撞到人不會道歉嗎?		
好啦!不管怎樣都是我的錯啦!你高興了吧!		
每次都這樣,大人都嘛偏心。		
這又不是你的東西,你憑什麼搶?		
其他:		





附件八

【同理心練習語句】

請完成下列同理心語句後，再兩人一組進行角色扮演。

情境語句	同理心語句
不要再哭了啦！	你看起來很...
有什麼好高興的啊！	你感到很...，因為...
就這點小事，你幹麻這麼在意。	這件事讓你...，所以你才會...
都是你的錯！	其實你並不是有意的...，你一定也很...
算了啦！下次再努力呀！不然怎麼辦。	你已經很努力了，但這樣的結果一定讓你很...





附件九



【弦外之音】

外在表達	內在情緒 (想一想左列語句背後是什麼樣的心情呢?)
都沒有人要跟我玩！	
我又沒有做錯事，為什麼要怪我？	
爸媽都沒空陪我。	
我就是討人厭，怎樣！	
你可不可以不要再來煩我？	
這我早就會了，為什麼我要再練習一遍？	
大家都不跟我好。	
請寫下還有什麼是你曾聽過或曾說過的話？	







附件十



【人性大考驗】

歐洲有個婦人患了癌症，生命垂危。醫生認為只有一種藥能救她，就是本城一個藥劑師最近發明的藥。製造這種藥要花很多錢，藥劑師索價還要高過成本十倍。他花了200元製造藥，而這點藥他竟索價2000元。病婦的丈夫海因茲到處向熟人借錢，一共才借得1000元，只夠藥費的一半。海因茲不得已，只好告訴藥劑師，他的妻子快要死了，請求藥劑師便宜一點賣給他，或者允許他賒欠。但藥劑師說：“不成，我發明此藥就是為了賺錢。”海因茲走投無路竟撬開商店的門，為妻子偷來了藥。



如果你是海因茲，你會怎麼做？為什麼？







附件十一

【Something about Linsenity 林書豪教會我們的事】

Read and Guess! 集思廣義猜一猜

10 things we learn from Jeremy Lin

1. Believe in yourself when no one else does.
2. Seize the opportunity when it comes up.
3. Your family will always be there for you, so be there for them.
4. Find the system that works for your style.
5. Don't overlook talent that might exist around you today on your team.
6. People will love you for being an original, not trying to be someone else.
7. Stay humble.
8. When you make others around you look good, they will love you forever.
9. Never forget about the importance of luck or fate in life.
10. Work your ass off.

【解答】

林書豪教會我們的十件事

1. 就算沒人相信，你仍要相信自己。
2. 當機會來臨時，把握它。
3. 家人永遠是你的支柱，你也要成為他們的支柱。
4. 找到一個能讓你發揮的體系。
5. 別忽視現在可能就在你隊上的好手。
6. 人們愛的是你的本質，別試著成為某某人。
7. 保持謙虛。
8. 讓你身邊的人看起來也很棒，他們會永遠愛你。
9. 別忘了幸運和命運在你生命中的重要。
10. 全力以赴。





附件十二

【道歉信與感謝函】

給\_\_\_\_\_，我很抱歉，因為：



給\_\_\_\_\_，我很感謝你，因為：





附件十三

【愛的禮物】

團體結束前藉著抽紅包(愛的禮物)給自己也給彼此祝福。

1. 你送給自己的禮物是

\_\_\_\_\_

2. 你送給別人的禮物是

\_\_\_\_\_

3. 你希望收到的禮物是

\_\_\_\_\_

4. 你已經擁有的禮物是

\_\_\_\_\_

<p>橡皮筋</p>  <p>讓自己保持彈性。</p>	<p>OK 繃</p>  <p>恢復自己和朋友受傷的情緒。</p>	<p>橡皮擦</p>  <p>每個人都會犯錯，沒關係的。</p>	<p>暖暖包</p>  <p>隨時給自己和朋友一絲溫暖。</p>	<p>鑰匙</p>  <p>每個人都有一把通往幸福的鑰匙，但得先找到那扇門。</p>
<p>面紙</p>  <p>幫關心你的人擦乾眼淚。</p>	<p>鉛筆</p>  <p>寫下你想對朋友說的話。</p>	<p>巧克力</p>  <p>當你沮喪時會讓你舒服些。</p>	<p>繩子</p>  <p>把自己和家人朋友的心綁在一起</p>	<p>雨傘</p>  <p>有個人，有個地方是你永遠的避風港、保護傘。</p>





**附件十四**

**【回顧與回饋】**

仔細想想這兩次課程中，自己的想法和感受，以及你觀察到的情況，再依下列問題勾選滿意程度。

問 題	完全不同意	不同意	尚可	同意	非常同意
1. 這兩次的資優情意課程裡，我的投入、參與和與人互動情況都好。					
2. 我用心去瞭解課程內容或活動。					
3. 我只想說話或發問，不耐煩聽別人說話。					
4. 遇到問題時，我自己解決，不會尋求別人協助。					
5. 我喜歡找朋友一起解決問題。					
6. 我願意接納別人的建議。					
7. 我覺得自己才是對的，別人都是錯的。					
8. 我喜歡學習更多新奇的事物。					
9. 我覺得運動是件累人又無聊的事。					
10. 我看到別人發生不好的事，不會同情對方，反而會興災樂禍。					
11. 我覺得動不動就生氣的人不容易交到朋友。					
12. 我覺得自己很容易情緒失控。					
13. 我喜歡思考一些事情並且和別人分享。					
14. 我寧可自己獨來獨往。					
15. 我有許多好朋友。					
16. 我沒有任何好朋友。					
17. 我不需要別人來告訴我我應該怎麼做。					
18. 有的人很受歡迎是因為長相漂亮或帥氣。					
19. 有的人很受歡迎是因為個性好和能力佳。					
20. 不尊重別人，凡事只想到自己的人容易失去朋友。					
我想對自己說：					
我想對_____說：					



## 情意課程設計架構圖

### 挫折容忍力-EQ不倒翁

謝政佑

(附件一)「快樂來敲門」~正面思考的力量~

(附件二)「正面思考的力量」

### 挫折容忍力-EQ不倒翁

林雅慧

(附件三)進步的動力-自我檢討

(附件四)誰來評評理

(附件五)想個好辦法

(附件六)小挫折、大進步

### 挫折容忍力-EQ不倒翁

鄭俊杰

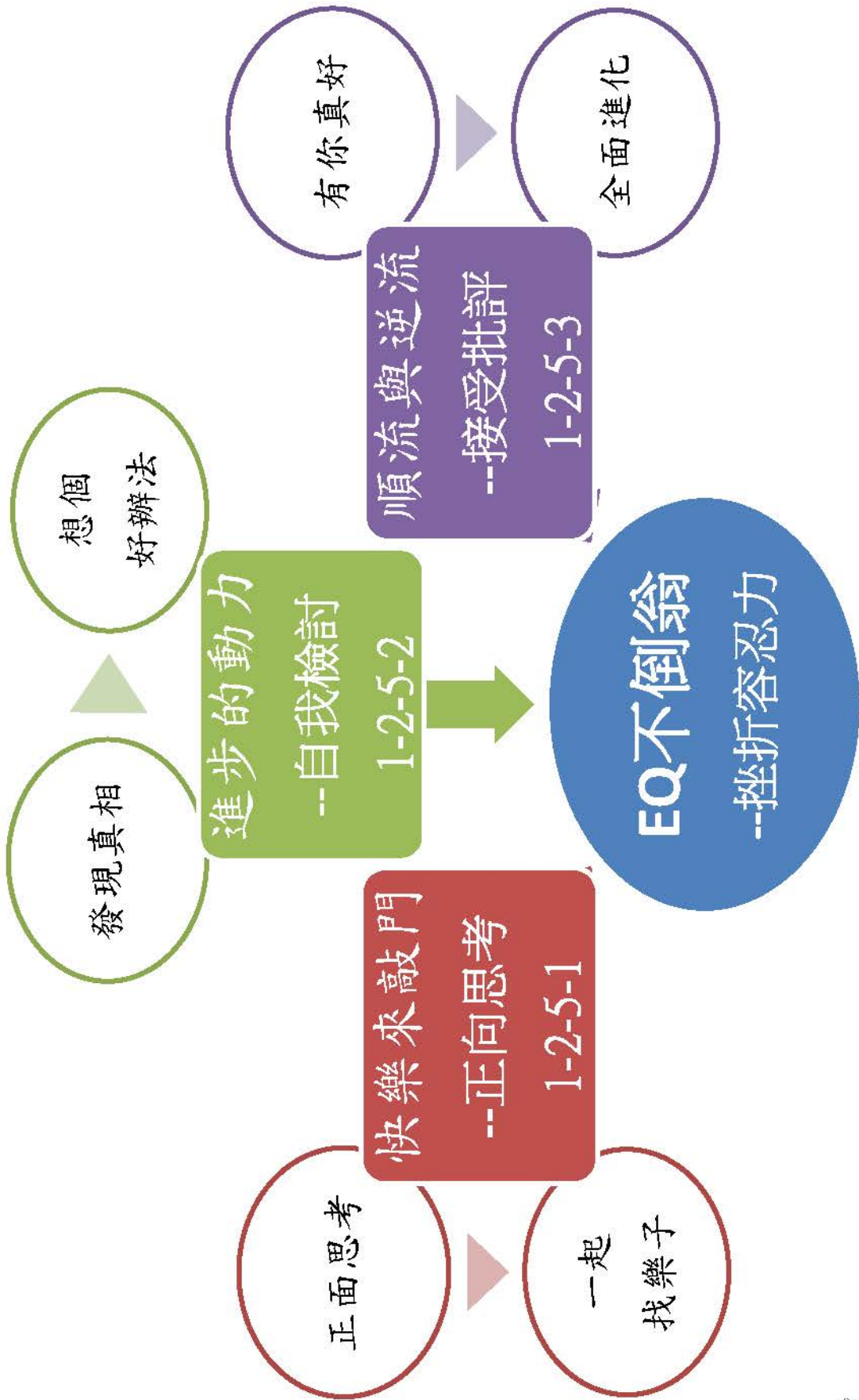
(附件七)順流逆流 接受別人善意的批評







# EQ不倒翁單元架構圖







## 資優情意課程活動設計

設計者：謝政佑

課程主題	挫折容忍力-EQ 不倒翁
單元名稱	快樂來敲門-正面思考
適用對象	國小五、六年級
教學時間	80 分鐘
教學設計 理念	從故事來啟發學生，了解不同的思考方向所帶來心境上的改變，另一方面從生理部分來講述情緒的產生，運用輕鬆的節奏引導學生學習並實踐正面思考的方法與模式。
教學目標	1. 了解情緒對正面思考的影響。 2. 皆可以學習與強化正面思考的方法與模式。
教學資源	ppt 檔 (附件一) 課程單 (附件二)
參考資料	「商業週刊」第 974 集-「正面思考的威力」 「親子天下」2009 年 4 月號-「教出好情緒」





教學活動	教學資源	時間	評量方式
<p><b>一、引起動機</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師撥放『快樂來敲門』-正面思考的力量.ppt 檔</li> <li>2. 請學生導讀課程單「正面思考的力量」中兩則故事-「晴天與雨天」、「樂觀的演說家」。</li> <li>3. 請學生分享對故事的想法，並於黑板上以條列式記錄下來。</li> <li>4. 教師總結面對事情時，好情緒與壞情緒會影響之後的處理方法。</li> </ol>	<p>ppt 檔 (附件一)</p> <p>課程單 (附件二)</p>	15 分鐘	互動發表
<p><b>二、發展活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 進入第二單元「情緒哪裡來」。由生理的角度來切入，引導學生將抽象又模糊的情緒觀念轉化成較具體的概念。</li> <li>2. 第三單元「如何跳脫負面思考？」中以學生貼身的例子：「考試成績不理想」來印證「反駁」、「激勵」的方法。</li> <li>3. 第四單元「快樂可以練習」中，教導學生激勵自己的方向與時時感謝身旁的人事物。</li> </ol>	ppt 檔 (附件一)	25 分鐘	互動發表
<p><b>三、綜合活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 第五單元「一起找樂子」的活動，是讓同學集思廣益，以年紀相仿的思考模式幫忙朋友轉化負面思考。</li> <li>2. 教師將同學座位分散開來，並分發一生一張 A5 白紙，請同學回想並寫</li> </ol>	A5 白紙 小紙箱	30 分鐘	互動發表





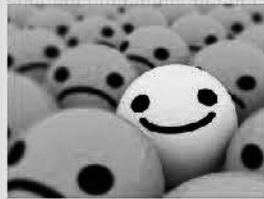
<p>出一則自己很在意、很困擾、很不愉快的事情，教師需叮嚀內容中有提及人名須以綽號代替，填寫完畢再對折投入紙箱（如教師有後續輔導之計畫，可事先在白紙上以隱形墨水簽寫編號）。</p> <p>3. 顧及學生的隱私，活動單不需記名，學生所陳述之事需由教師轉謄至黑板上，勿以原紙條呈現。</p> <p>4. 請學生就黑板上所陳列之事件去發想並發揮創意，提供正面積極的想法來幫助他人跳脫負面的思考，教師讚賞並獎勵分享的同學並將好點子以條列式紀錄於黑板上。</p>	<p>禮物獎品</p>		<p>互動發表</p>
<p><b>四、教師總結</b></p> <p>1. 樂觀≠正面思考，悲觀也能成功，重點在於「解決問題」的企圖心與方法。</p> <p>2. 引用聖嚴法師的教誨來鼓勵學生正面來處理生活中所接觸的任何事情。</p> <p>——本節完——</p> <p>註：本教學 PPT（附件一）可於網站上下載，並依實際情形修改使用。</p>	<p>ppt 檔 （附件一）</p>	<p>10 分 鐘</p>	





附件一

# 「快樂來敲門」



~正面思考的力量~

民雄國小 謝政佑 編製

## 大綱

1. 正向思考的力量
2. 情緒哪裡來
3. 如何跳脫負面思考
4. 快樂可以練習
5. 一起找樂子
6. 總結





## 「正面思考的力量」

從兩則故事說起.....

### 故事一：「晴天和雨天」

很久以前，有一位老婆婆有兩個女兒，一位女兒是賣傘的，一位女兒是賣冰的。但老婆婆天天都在擔心。當雨天時，賣冰的女兒生意就不好。當晴天時，賣傘的女兒就會沒生意。所以不管晴天雨天，老婆婆總是不快樂。





後來有一位智者告訴老婆婆：  
「老婆婆，當下雨的時候，你想想賣傘的女兒生意會不錯。當晴天的時候，賣冰的女兒生意就很好。」  
老婆婆聽了以後心情豁然開朗，不管晴天雨天，老婆婆心情都很快樂。



## 故事二：樂觀的演說家

雅典有一位年輕的演說家，他能言善辯，野心勃勃的想闖出一番事業。不過它的父親憂心忡忡的跟他說：  
「孩子，你這樣熱表演說，不會有好結果的；說真話，貴族會痛恨你；說假話，貧民會討厭你，總之說真話或說假話都有人會厭惡你。」





兒子聽了卻笑著說：「父親啊，請您不用擔心，說真話，貧民就會擁護我；說假話，貴族就會喜歡我，無論說真話或假話都有人會認同我，何樂而不為呢？」父親頓時啞口無言，雖然擔心也只能順他的意。



### 面對事情

好情緒引導正向思考

感到：  
喜愛、開心、  
有趣、開朗、  
自信、鬥志高  
昂、很幸運

壞情緒引導負向思考

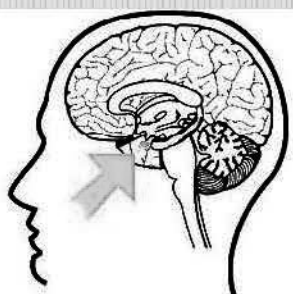
感到：  
厭惡、棘手、  
痛苦、無趣、  
陰沉、沒自信、  
沒幹勁、偽裝  
自己、很倒楣







## 情緒哪裡來？



位於大腦底部有個叫杏仁核（體）的構造，因為形狀類似杏仁而得名，研究認為與焦慮、急躁、驚嚇及恐懼等負面情緒有關聯。





研究指出，感覺器官接收的訊息，會經由兩條獨立的路徑送到神經中樞處理；大部分的資訊都是先傳送到大腦皮質處，分析後才產生合理的反應；而另外一條資訊則直接傳送到杏仁核，由杏仁核馬上支配身體進行反應，這種聯繫十分快速而直接，所以常做出異於平常的表現。



**例如：**

看到野狗衝過來，立刻拔腿落跑。

遇見朋友溺水，馬上跳下水救人。

家人受困火場，不顧危險衝入現場。

聽到別人羞辱自己，立刻揮拳反擊。

以上都是從杏仁核直接下達指令動作，這種反射動作某種層面來說是屬於「保護機制」，但某些情況下這種「保護機制」常帶來無法彌補的錯誤。





## 與杏仁核有關的研究

### 杏仁核大小和朋友多寡成正比

這項實驗針對19到83歲兩性民眾，問卷調查後用核磁共振檢視腦內發現，杏仁核與人類的社交功能有關。但也不是越大越好，研究統計自閉症患者的杏仁核也異常肥大。

### 杏仁核受損而不知害怕

美國有位婦女因杏仁核受損而不知害怕，恐怖的事物都嚇不了她，15歲的時候還遇到一名男子拿刀架住脖子威脅她，她也不感覺害怕。合理懷疑勇者是否杏仁核受損的患者？

### 冷不下來的杏仁核

憂鬱症的部分病因是杏仁核過度的活化，不斷送出負面的情緒所導致。努力做無情緒性的工作可以抑制杏仁核的活化，也就是為什麼工作忙碌會使人忘卻痛苦的原因之一。

## 如何跳脫負面思考？

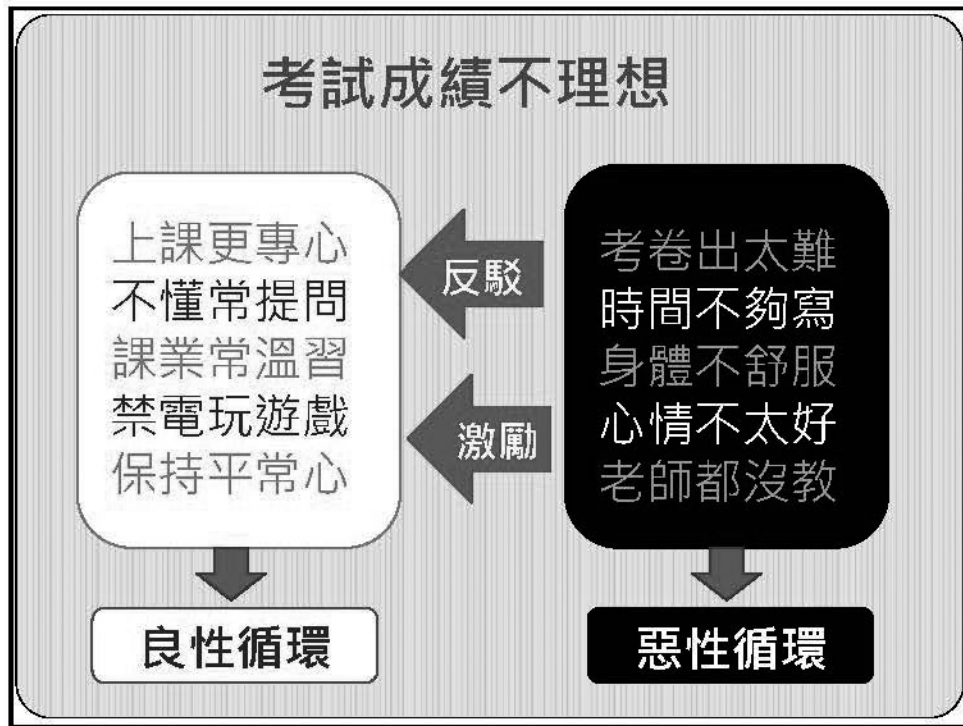
### 反駁 (disputation)

對自己預設的負面想法進行反駁。

### 激勵 (energizing)

強化自己解決問題的思考能力。





## 「快樂可以練習」

好情緒可以學習，壞情緒會被記憶



一日被蛇咬，十年怕草繩





## 時常練習.....

不隨便找藉口抱怨  
勇於承擔責任  
處理事情態度積極  
擁有強烈的責任感  
要對自己充滿自信  
最重要的是...

**對任何人事物心存感謝**

## 學習感謝...

一早被家人叫醒，表示我還好好的活著。  
有寫不完的試題，表示我有思考判斷的能力。  
不停的嘮叨與叮嚀，表示我值得師長的期待。  
教室在最高的樓層，表示我有更多的機會訓練體能。  
有同學對我不滿，表示他們很在乎我的表現。  
過量的電子郵件，表示有很多朋友還會想到我。  
忙碌的才藝和補習，表示我能更多元的成長。  
感謝有陰影陪伴身旁，表示我活在明亮的陽光下。





綜合活動：  
『一起找樂子』

請同學在白紙上寫出一則自己「很在意、很困擾、很不愉快」的事情，本單不需記名，內容有提及人名請用綽號代替。





請同學發揮創意，開始想想，如何將朋友生活中的不愉快轉化成快樂的思考方法。

## 總結

「樂觀≠正面思考，悲觀也能成功」

樂觀者若過度樂觀，根本不去解決問題，這也屬於負面思考。但悲觀者，遇到問題時作最壞的打算來解決，這仍算是正面思考者。

所以重點在於「**解決問題**」的企圖心與方法。





面對宅  
接受宅  
處理宅  
放下宅

法鼓山聖嚴



聖嚴法師：山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉。

## 參考書籍

- 「商業週刊」第974集  
- 「正面思考的威力」
- 「親子天下」2009年4月號  
- 「教出好情緒」



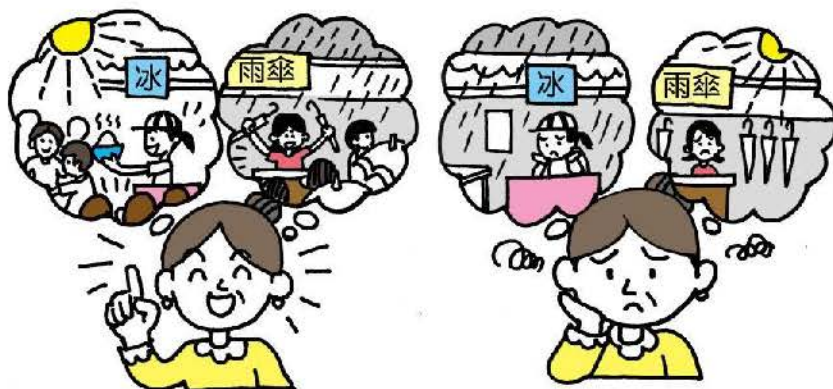


附件二

『正面思考的力量』

故事一：「晴天和雨天」

很久以前，有一位老婆婆有兩個女兒，一位女兒是賣傘的，一位女兒是賣冰的。但老婆婆天天都在擔心，當雨天時，賣冰的女兒生意就不好。當晴天時，賣傘的女兒就會沒生意。所以不管晴天雨天，老婆婆總是不快樂。後來有一位智者告訴老婆婆：「老婆婆，當下雨的時候，你要想賣傘的女兒生意會不錯。當晴天的時候，賣冰的女兒生意就很好。」老婆婆聽了以後心情豁然開朗，不管晴天雨天，老婆婆心情都很快樂。



故事二：樂觀的演說家

雅典有一位年輕的演說家，他能言善辯，野心勃勃的想闖出一番事業。不過它的父親憂心忡忡的跟他說：「孩子，你這樣熱衷演說，不會有好結果的；說真話，貴族會痛恨你；說假話，貧民會討厭你，總之說真話或說假話都有人會厭惡你。」兒子聽了卻笑著說：「父親啊，請您不用擔心，說真話，貧民就會擁護我；說假話，貴族就會喜歡我，無論說真話或假話都有人會認同我，何樂而不為呢？」父親頓時啞口無言，雖然擔心也只能順他的意。



請想想：為什麼同一件事情會有這麼不同的看法？請同學踴躍分享





## 資優情意課程活動設計

設計者：林雅慧

課程主題	挫折容忍力-EQ 不倒翁
單元名稱	進步的動力-自我檢討
適用對象	國小五、六年級
教學時間	80 分鐘
教學設計理念	當學生能經由主客觀事物覺察自己的問題，發現自己的不適當處理方式後，能想出改善方法並願意執行改善計畫時，則挫折對學生而言，不是困擾反而是進步的動力。
教學目標	情意課程能力指標：1-2-5-2 能虛心自我檢討並改過 1. 能發現衝突事件的原因。 2. 能思考出改善方法。 3. 願意執行改善計畫。
教學資源	ppt(附件三)、學習單(附件四-附件六)
參考資料	1. <u>特殊教育課程發展共同原則及課程綱要總綱及配套措施—特殊需求課綱-情意課程。</u> 2. 學習單與投影片皆為自編。





教學活動	教學資源	時間	評量方式						
<p>一、引起動機</p> <p>1. 教師播放「誰來評評理」ppt</p> <p>2. 教師提問：</p> <p>(1) 你認為第一組沒有完成作業的原因有哪些？(參考答案見 ppt)</p> <p>(2) 小組分配職責時，你喜歡擔任組長或是組員的角色？為什麼？</p> <p>3. 學生回答提問。</p>	ppt(附件三)	10 分鐘	口頭發表-能說出原因						
<p>二、發展活動</p> <p>活動一：發現真相</p> <p>1. 教師展示衝突事件分析表。</p> <p>2. 學生以小組方式，運用分析表進行「誰來評評理」事件討論</p> <table border="1" data-bbox="239 1019 758 1198"> <thead> <tr> <th>衝突點</th> <th>組長想法</th> <th>組員想法</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小組作業未完成</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>3. 各組發表討論結果。</p> <p>4. 教師歸納：</p> <p>(1) 一個事件中，因為各人的角色及責任的不同，所以做法、想法也不同。</p> <p>(2) 在團隊中，如果能站在別人的角色想事情，就比較容易理解其他成員的想法，也會清楚自己如何與他人合作。</p> <p>(3) 遇到衝突時，能同時思考自己的立場及他人立場時就能明瞭困難所在或他人生氣的原因。</p>	衝突點	組長想法	組員想法	小組作業未完成			ppt(附件三) 學習單(附件四)	15 分鐘	口頭發表-在小組內能發言
衝突點	組長想法	組員想法							
小組作業未完成									
<p>活動二：想個好辦法</p> <p>1. 教師發下「想個好辦法」學習單。</p>	學習單(附	25 分鐘							





<p>2. 學生依學習單指示進行思考與作答。</p> <table border="1" data-bbox="240 248 758 479"> <tr> <td colspan="2">可以解決的部分：</td> </tr> <tr> <td>如果我是組長我可以</td> <td>如果我是組員我可以</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </table> <p>3. 教師在黑板畫下學習單表格以利紀錄。</p> <p>4. 學生發表改善衝突的方法。</p> <p>5. 教師擇要記錄下學生發表的方法，並建議同學遇到類似事件時，可參考這些解決方法。</p> <p>三、統整活動：執行 A 計畫</p> <p>1. 教師請學生思考，最近自己遇到哪些事件讓自己很挫折。</p> <p>2. 教師發下「小挫折、大進步」學習單並說明使用方式。</p> <table border="1" data-bbox="240 1146 758 1608"> <tr> <td colspan="3">事件簡述</td> </tr> <tr> <td colspan="3">我的感受</td> </tr> <tr> <td colspan="3">失敗或他人反對的可能原因</td> </tr> <tr> <td colspan="3">可能的改變作法及可行性分析</td> </tr> <tr> <td></td> <td>自己</td> <td>他人( )</td> </tr> <tr> <td>作法</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="3">執行紀錄</td> </tr> <tr> <td>日期</td> <td colspan="2">執行內容</td> </tr> </table> <p>3. 教師依據學生「小挫折、大進步」執行紀錄給予正向回饋。</p> <p>◎注意事項：「小挫折、大進步」學習單的執行紀錄為持續性活動，不需要在本次課執行，教師可以在一或二週後再收回檢視學生的執行狀況。</p> <p>-----第一、二節完-----</p>	可以解決的部分：		如果我是組長我可以	如果我是組員我可以			事件簡述			我的感受			失敗或他人反對的可能原因			可能的改變作法及可行性分析				自己	他人( )	作法			執行紀錄			日期	執行內容		<p>件五)</p> <p>學習單(附件六)</p>	<p>10 分鐘</p> <p>20 分鐘</p>	<p>能完成學習單</p> <p>口頭發表- 1. 願意分析自己的挫折</p> <p>實作評量- 能確實執行改變的作法並記錄</p>
可以解決的部分：																																	
如果我是組長我可以	如果我是組員我可以																																
事件簡述																																	
我的感受																																	
失敗或他人反對的可能原因																																	
可能的改變作法及可行性分析																																	
	自己	他人( )																															
作法																																	
執行紀錄																																	
日期	執行內容																																





附件三

## 進步的動力-自我檢討

### 誰來評評理

### 組長真命苦！

### 組長真命苦！

老師：「為什麼第一組的作業還沒有完成？」

組長：「大家都不做，全推給我一個人，昨天放學後我補習到很晚，所以無法完成。」

組員一：「組長都不找我們討論，我們要如何做？」

組長：「你們一下課就跑出去玩，要去哪裡找人？」

組員二：「我們有提出意見，可是你都不採納」

組長：「你們只是打打鬧鬧，提出的意見就像開玩笑，要如何採納？」

組員三：「反正你很強，你就自己做，免得又說是我們害你無法拿到好成績」

組長：「那是因為你們一直玩，我只好自己做啊！」





## 大家來評理

- 1.你認為第一組沒有完成作業的原因有哪些？  
(參考答案：組員沒有合作、組長沒有帶領組員討論分配工作、組員太依賴組長、小組沒有向心力...)
- 2.小組分配職責時，你喜歡擔任組長或是組員的角色？為什麼？

## 發現真相

衝突點	組長的想法	組員的想法
小組作業未能如期完成	1.	





### 資優情意課程學習單-----誰來評評理



小組作業事件：

組別：\_\_ 成員：\_\_\_\_\_

老師：「為什麼第一組的作業還沒有完成？」

組長：「大家都不做，全推給我一個人，昨天放學後我補習到很晚，所以沒有完成。」

老師：「其他組員呢？」

組員一：「組長都不找我們討論，我們不知道要做什麼事情？」

組長：「你們一下課就跑出去玩，要去哪裡找人？」

組員二：「我們有提出意見，可是你都不採納」

組長：「你們只是打打鬧鬧，提出的意見就像開玩笑，可以採納嗎？」

組員三：「反正你很強，你就自己做，免得又說是我們害你無法拿到好成績」

組長：「那是因為你們一直玩，我只好自己做啊！」



任務：請依據事件內容，小組討論「組長的想法」與「組員的想法」再填入分析表中。

衝突點	組長想法	組員想法
<p>小組作業未完成</p>		







### 資優情意課程學習單-----想個好辦法



任務：

組別：\_\_ 成員：\_\_

◎分析「小組作業事件」不同成員的想法後，請思考「小組作業未完成」這件事要如何解決，並提出解決辦法。注意：你必須分別思考兩種角色下你的解決方案。

可以解決的部分：

如果我是組長我可以：

如果我是組員我可以：

◎ 同學所提出的方法中你覺得哪個方法還不錯值得參考。

\* 方法：

\* 令你欣賞之處：





## 資優情意課程學習單——小挫折、大進步

組別：\_\_\_ 成員：\_\_\_\_\_

◎挫折讓人不愉快，為了避免相同挫折一再發生，有些事情情需要仔細思考，或者需要進行一些彌補的動作，以免負面影響一再擴大。請利用最近自己所發生的一件挫折進行以下的練習。

◎事件簡述：		
◎我的感受：(對人或對事情)：		
◎分析失敗或他人反對的可能原因：		
◎為了改變結果(或是彌補錯誤)，我和他人可以做的事情		
	自己	他人(     )
作法		
◎執行紀錄		
日期	執行內容	





## 資優情意課程活動設計

設計者：鄭俊杰

課程主題	挫折容忍力-EQ 不倒翁
單元名稱	順流逆流-能接受別人善意的批評
適用對象	國小五、六年級
教學時間	40-80 分鐘
教學設計 理念	知：認知個人的優缺點 情：展現挫折容忍力及能分辨善意的批評 意：利用資優特質，追求自我改進、自我實現
教學目標	1. 能接受別人的批評與建議並加以區分好壞 2. 能接納別人的批評與建議並加以改進個人的缺點
教學資源	投影機、筆記型電腦、PPT 簡報(附件七)、學習單(附件八-附件十二)
參考資料	陳英豪、吳鐵雄、簡貞貞(1994)。創造思考與情意的教學。高雄，復文。 Robert j Sternberg & Louise Spear-Swerling(2000)。Teaching for think.





教學活動	教學資源	時間	評量方式
<p>一、準備活動</p> <p>1. 資料查詢：請學生事先查詢唐太宗與宋高宗的事蹟。</p> <p>2. 播放「順流逆流」ppt</p> <p>3. 引起動機：</p> <p>(1) 學生分享唐太宗與宋高宗的生平事蹟。</p> <p>(2) 學生發表對兩位皇帝的看法。</p> <p>(3) 教師引導：接受善意的批評對自己是很有幫助的。</p>	<p>學習單 1 (附件八)</p> <p>ppt (附件七)</p>	5-10 分鐘	能將查詢的資料寫在學習單 1，並寫出自己的看法
<p>二、發展活動：有你真好</p> <p>1. 逃離困境：</p> <p>(1) 教師說兩隻動物的故事。</p> <p>(2) 教師請學生提出不平凡的方法協助這兩隻動物脫離他們的困境。</p>	<p>ppt 學習單 2 (附件九)</p>	5-10 分鐘	完成學習單 2，並參與討論
<p>2. 傾聽與分辨</p> <p>(1) 老師請學生以不記名方式，針對班上對他造成困擾的同學 1-2 人，寫在學習單 2 上。</p> <p>(2) 請學生運用學習單 2 針對同學造成的困擾提出改進方法，寫在學習單 2 上，寫完後剪下交予老師。</p> <p>(3) 老師將同學剪下的紙條交給被提出造成他人困擾的同學。</p>	<p>ppt 學習單 3 (附件十)</p> <p>ppt 學習單 3 (附件十)</p>	10-20 分鐘	能完成學習單 3  能完成學習單 3，並提出具體的改進方法
<p>三、發展活動：全面進化</p> <p>1. 好習慣計畫表</p> <p>(1) 請同學客觀判斷同學的紙條中，改進內容是善意的還是有害的，並提出自己的觀點，寫在學習單 4 上。</p> <p>(2) 老師要求每位學生針對自己贊同的缺點提出改進方</p>	<p>ppt 學習單 4 (附件十一)</p>	10-20 分鐘	能在學習單 4 提出自己的觀點  能在學習單 4 提出改進方法





<p>法，然後讓同學在學期結束前評估是否有改進。</p> <p>2. 成功的絆腳石</p> <p>(1) 老師請同學思考成功的絆腳石，每人寫 3-5 種。</p> <p>(2) 老師舉例說明二十種常見的成功絆腳石。</p> <p>四、綜合活動</p> <p>老師進行總結，提醒同學做事情時要如履薄冰，要能接受別人善意的批評，步步為營，才能成功。</p>	<p>ppt 學習單 5 (附件十二)</p>	<p>10-20 分鐘</p>	<p>能在學習單 5 提出阻礙成功的絆腳石</p>
--	---------------------------------	-----------------	---------------------------





附件八

學習單 1

姓名：\_\_\_\_\_

### 唐太宗的事蹟：

Blank writing area for the student to describe the achievements of Emperor Tang Taizong, featuring three horizontal lines and a folded bottom-right corner.

### 宋高宗的事蹟：

Blank writing area for the student to describe the achievements of Emperor Song Gaozong, featuring three horizontal lines and a folded bottom-right corner.

### 對於他們兩位皇帝的看法：

Blank writing area for the student to express their views on the two emperors, featuring three horizontal lines and a folded bottom-right corner.





附件九

學習單 2

姓名：\_\_\_\_\_

## 逃離困境

一隻獅子到處尋找食物，找的口乾舌燥，當牠經過一口沒有蓋子的水井時，看到井裡清涼的水，就撲通的跳下井裡喝水，過了不久，一隻花豹經過時聽到獅子的求救聲音，也跳進水井裡去了。這兩隻動物不知道如何爬出井來，這時候，當你經過水井時，你會如何幫助他們？

請提出**不平凡**的方法協助這兩隻動物脫離他們的困境。

我的辦法：

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_







附件十

學習單 3

## 傾聽

姓名： 王小明	我覺得他的優點： 熱心助人	我覺得他的對我造成的困擾： 做事衝動	我覺得他可以改進的方法： 做事情能夠有條不紊
------------	------------------	-----------------------	---------------------------

---

姓名：	我覺得他的優點：	我覺得他的對我造成的困擾：	我覺得他可以改進的方法：
-----	----------	---------------	--------------

---

姓名：	我覺得他的優點：	我覺得他的對我造成的困擾：	我覺得他可以改進的方法：
-----	----------	---------------	--------------

---

姓名：	我覺得他的優點：	我覺得他的對我造成的困擾：	我覺得他可以改進的方法：
-----	----------	---------------	--------------

---





附件十一

學習單 4

姓名：\_\_\_\_\_

# 好習慣計畫表

同學對我的批評	贊同與否	贊同或不贊同的原因	我可以怎麼改進
做事衝動	贊同	我常因為衝動而做錯不少事情	做事前先思考，再有條理的將事情完成





附件十二

學習單 5

姓名：\_\_\_\_\_

## 成功的絆腳石

你知道有哪些障礙會妨礙你成功嗎？

請寫下來：

我覺得會妨礙我成功的障礙有：

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_





附件七

# 順流逆流

## 接受別人善意的批評

大同國小 鄭俊杰 編製

- 唐太宗的事蹟：
  - (一) 吏治
  - (二) 法律
  - (三) 仁義之君
  - (四) 為政之道
  
- 宋高宗的事蹟：
  - (一) 殺岳飛
  - (二) 處女選太子





### 逃離困境

- 一隻獅子到處尋找食物，找的口乾舌燥，當牠經過一口沒有蓋子的水井時，看到井裡清涼的水，就撲通的跳下井裡喝水，過了不久，一隻花豹經過時聽到獅子的求救聲音，也跳進水井裡去了。這兩隻動物不知道如何爬出井來，這時候，當你經過水井時，你會如何幫助他們？

### 傾聽

姓名： 王小明	我覺得他的優點：熱心助人	我覺得他的對我造成的困擾： 做事衝動	我覺得他可以改進的方法： 做事情能夠有條不紊
------------	--------------	-----------------------	---------------------------





## 好習慣計畫表

同學對我的批評	贊同與否	贊同或不贊同的原因	我可以怎麼改進
做事衝動	贊同	我常因為衝動而做錯不少事情	做事前先思考，再有條理的將事情完成

## 成功的絆腳石

- 你知道有哪些障礙會妨礙你成功嗎？



## 主題架構表

### 資優方案教材編輯工作坊-國中第二組能力指標對應表

自我探索

張雅婷

(附件三)我的32個臉孔(作者：蔡銀娟)

自我角色

劉康祿

自我接納

邱美智

接納自己的不完美學習單

自我概念—自我調適

邱惠姿

(附件四)一個資優生的自述

自我概念

黃禎貞

(附件三)美麗心世界~自我尊重(self-esteem)~

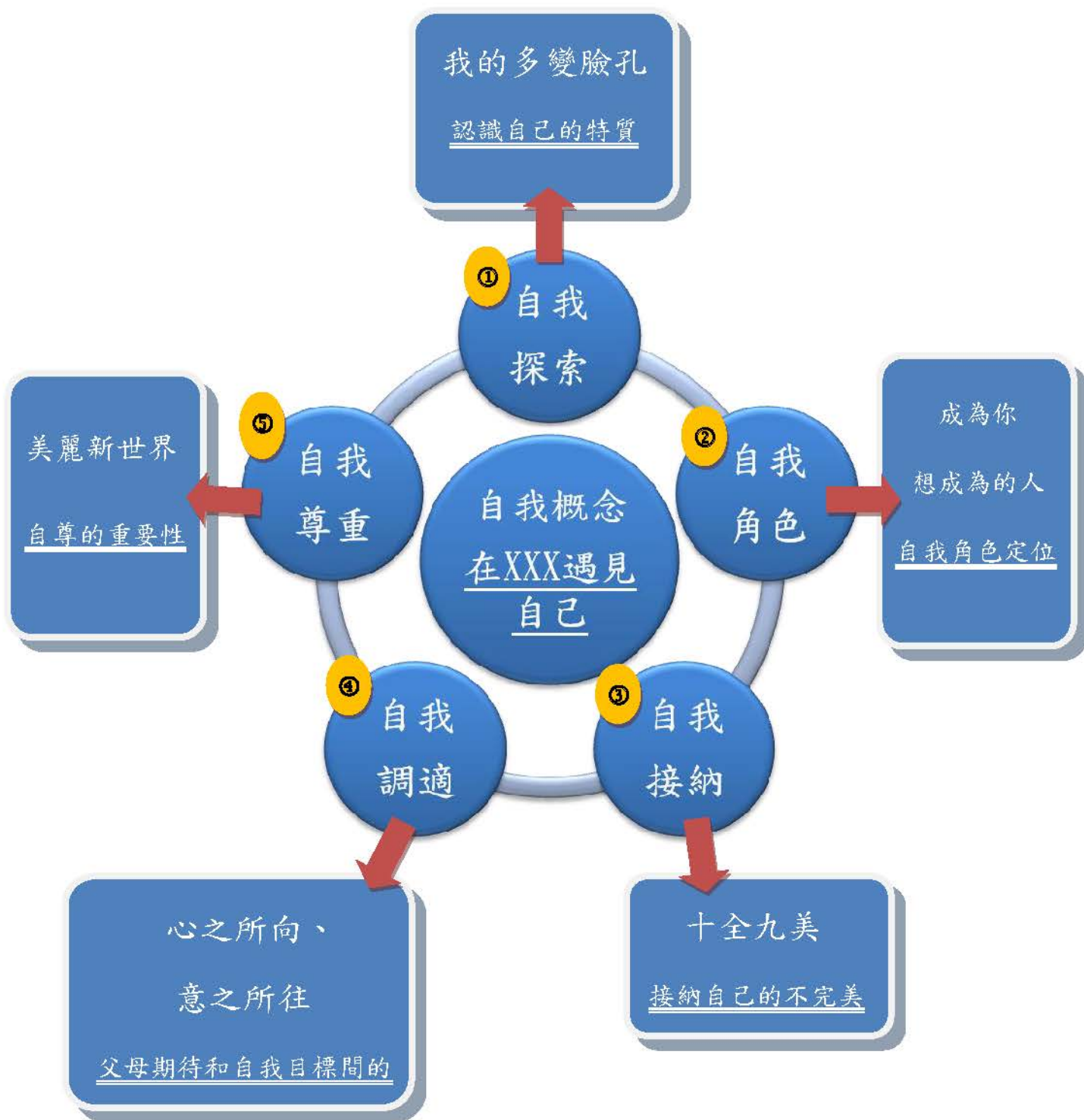




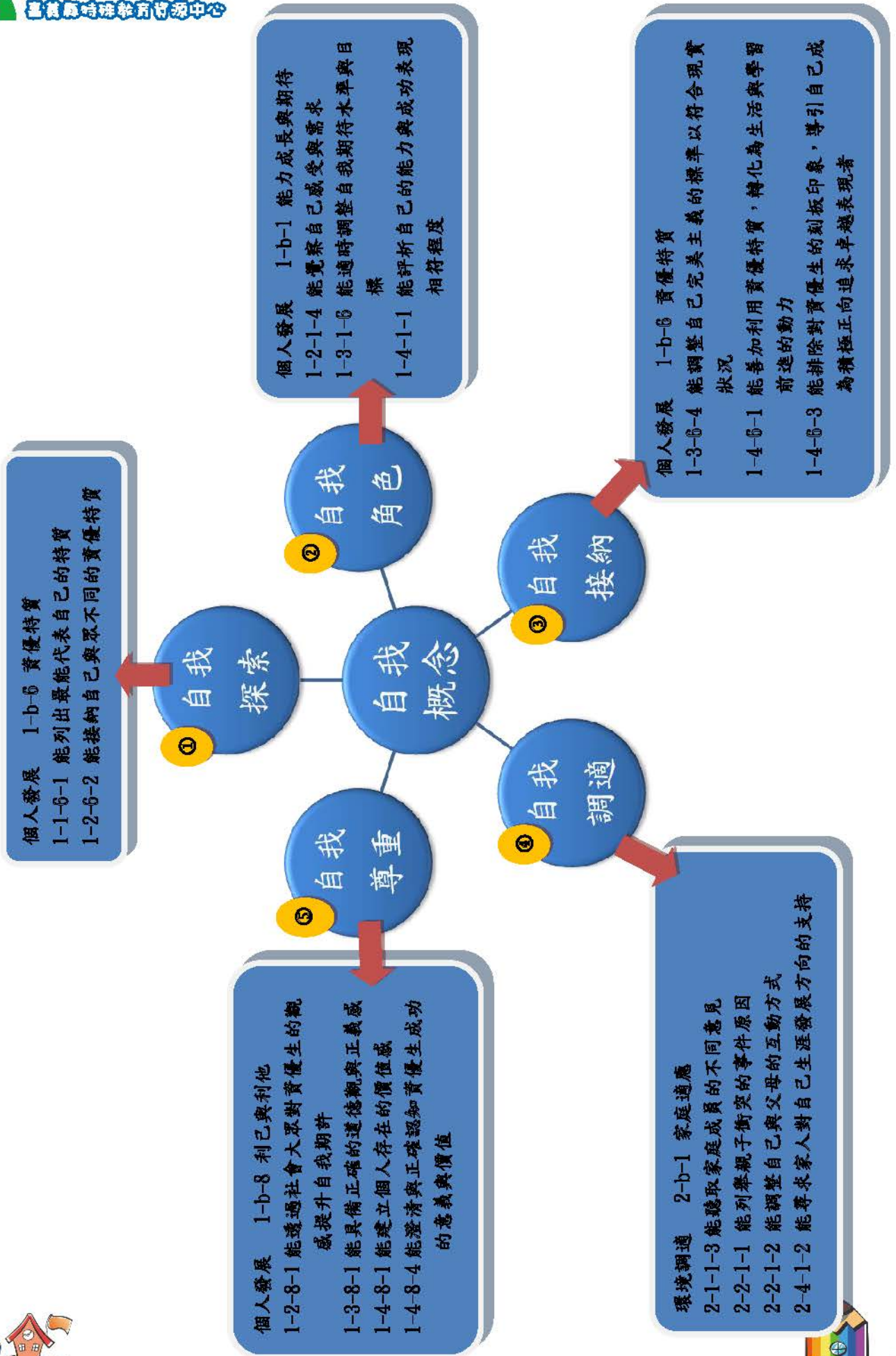




# 主題架構表



資優方案教材編輯工作坊--國中第三組能力指標對應表





## 資優情意課程活動設計

設計者：張雅婷

課程主題	自我探索			
單元名稱	我的多變臉孔			
適用對象	國中一年級			
教學時間	45 分鐘			
教學設計理念	資優班的學生由於自己本身的特質與在學校面臨在資優班同儕、老師和家人之間不一樣的相處模式，導致可能對自我的看法出現矛盾和不一致，也可能因此影響學生的自我察覺。因此引導學生察覺關心自己本身對個人的看法是協助學生自我認定的重要課題。			
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 使學生察覺自己本身對資優班同儕、老師和家人之間不一樣的相處模式。</li> <li>2. 使學生察覺自己對自己在面對上述三種對象中所扮演的角色之看法。</li> <li>3. 透過畫圖的方式引導學生澄清並統整對自我的概念。</li> </ol>			
教學資源	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習單</li> <li>2. 電腦、單槍</li> <li>3. 網路繪本：我的 32 個臉孔，作者：蔡銀娟</li> </ol>			
參考資料	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 蔡明富 (93)：資優教育情意課程實務工作坊資料—資優學生與自我相關問題。</li> <li>2. 網路繪本：我的 32 個臉孔，作者：蔡銀娟 <a href="http://www.wretch.cc/album/yinchuantsai">http://www.wretch.cc/album/yinchuantsai</a></li> </ol>			
	教學活動	教學資源	時間	評量方式
	<b>一、準備活動</b> 1. 向學生自我介紹。		3 分	
	<b>二、發展活動</b> 1. 老師提問並帶入今日主題 (1) 今天的心情如何？ (2) 會不會覺得自己在不同的人面前會有不同的臉孔？		3 分	
	2. 老師播放網路繪本《我的 32 個臉孔》，講述內容並提問。 (1) 你們還記得作者有哪些臉孔的變化嗎？ (2) 你們覺得作者的心境是	網路繪本：我的 32 個臉孔 (附件三)	10 分	透過口頭回答了解學生對繪本內容的瞭解

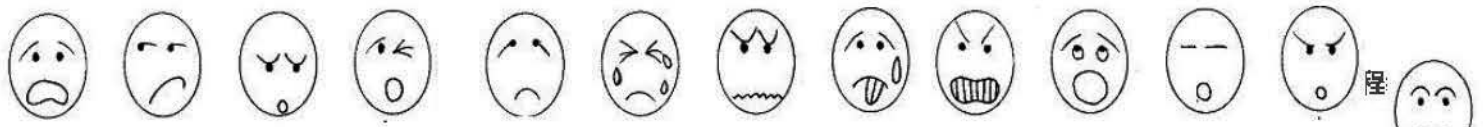




<p>怎樣？</p> <p>(3) 你們覺得作者當時在想什麼？</p> <p>3. 問學生是否和作者一樣有相同的經驗並請學生分享。</p> <p>(1) 在陌生和熟悉的環境中，會不會和作者一樣有不同的面貌？例如……</p> <p>(2) 在面對陌生的人和熟悉的人會不會有不同的相處模式？例如……</p> <p>(3) 在不同的環境當中，你會扮演什麼樣的角色？例如……</p> <p>(4) 在討論之後有發現自己更多的臉孔嗎？請舉例說明</p>		8分	透過口頭回答及分享了解學生對於自我特質察覺的瞭解
<p>4. 老師發下學習單</p> <p>(1) 說明學習單的作法。</p> <p>(2) 請學生畫出在面對資優班同儕、老師和家人時，所認為的自己是什麼樣的面貌及角色。</p>	學習單(附件一)	13分	藉由自由創作了解學生對於自我面貌及角色的察覺
<p><b>三、綜合活動</b></p>			
<p>1. 老師請學生上台分享自己的圖。(學生的多寡視時間而定)</p>	學習單(附件一)	6分	透過分享使學生欣賞他人的作品
<p>2. 老師總結今天的課程。</p>		2分	
<p>3. 學生寫回饋單</p>	回饋單(附件二)	5分	





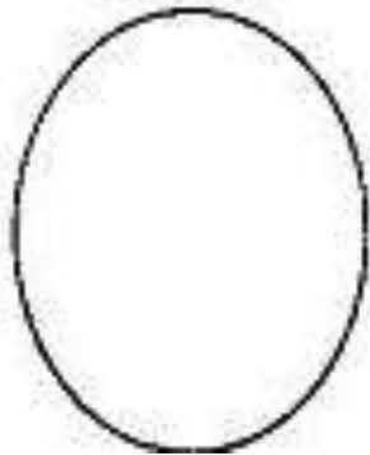
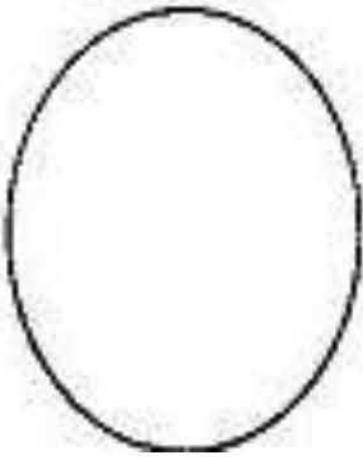


附件一

在資優班同儕、老師和家人之間，

姓名：\_\_\_\_\_

你認為自己有哪些臉孔和扮演何種角色呢？



對象：\_\_\_\_\_

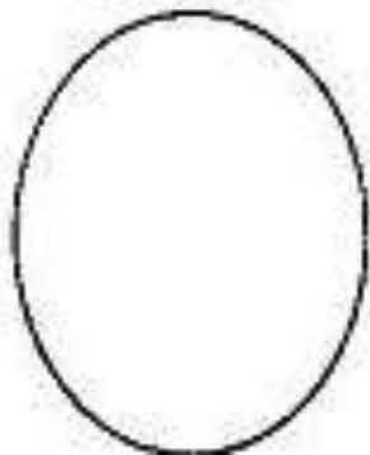
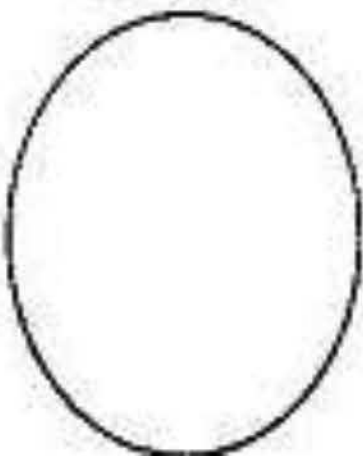
對象：\_\_\_\_\_

臉孔：\_\_\_\_\_

臉孔：\_\_\_\_\_

角色：\_\_\_\_\_

角色：\_\_\_\_\_



對象：\_\_\_\_\_

對象：\_\_\_\_\_

臉孔：\_\_\_\_\_

臉孔：\_\_\_\_\_

角色：\_\_\_\_\_

角色：\_\_\_\_\_



# 回饋單

附件二

姓名：\_\_\_\_\_

◎ 對於自己多變的臉孔，你的想法是？

---

---

---

---

◎ 上完「我的多變臉孔」後，你學到了什麼？

---

---

---

---

---

◎ 想對老師說的話

---

---

---

---

---





1. 在陌生和熟悉的環境中，  
會不會和作者一樣有不同的  
面貌？  
例如……

2. 在面對陌生的人和熟悉的人  
會不會有不同的相處模式？  
例如……





3. 在不同的環境當中，你會扮演什麼樣的角色？  
例如…

4. 在討論之後，你有發現自己更多的臉孔嗎？  
請舉例說明





## 資優情意課程活動設計

設計者：劉康祿

課程主題	自我角色
單元名稱	成為你想成為的人
適用對象	國中生
教學時間	45 分鐘
教學設計理念	資優生思考敏捷，但常因外界期許或是自我意識強烈，在群體中找不到自己所處的角色及應負責任，導致被貼上負面標籤，無形中形成一股壓力，而迷失了自己。
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 幫助資優生了解自我角色-了解角色屬性</li> <li>2. 幫助資優生了解角色應該負起的責任。</li> <li>3. 能讓資優生控制自己的行為與思想以及事物對其產生的觀點--只有自己能決定自己想要成為甚麼樣子的人。</li> </ol>
教學資源	學生屬性卡片、學習單、海報紙、麥克筆
參考資料	<情意課程工作坊－資優課程設計>

教學活動	教學資源	時間	評量方式
一、準備活動 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師先將屬性片隨機分給學生。</li> <li>2. 說明今天的課程主題與活動。</li> <li>3. 老師將學生分三組分別代表學生、家庭、朋友。</li> <li>4. 請學生認為所拿的屬性卡片是該組的集合在一起。</li> </ol>	屬性卡片	1 分  3 分  5 分	藉由口頭回答瞭解學生對於學生屬性的認識





<p>二、發展活動</p> <p>1. 老師發下學習單。</p> <p>(1) 讓學生填下各組所應具備的屬性。</p> <p>(2) 說明屬性分類對其重要性</p> <p>2. 小組活動：</p> <p>(1) 老師先引導學生，各個小組中所應該負起的責任有哪些。</p> <p>(2) 請學生依據剛剛寫下的內容，分組討論哪些責任是較合理的、哪些是可以做到的，並寫在海報紙上（盡量鼓勵學生用多元方式呈現）。</p> <p>(3) 每組輪流上台展示海報，並派代表分享海報的內容。</p> <p>3. 老師給予回饋。</p> <p>(1) 針對可以做到之處，多加引導學生討論和思考是否能控制自己的行為與思想以及事物對其產生的觀點。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 老師總結今日課程。</p>	<p>學習單(附件一)</p> <p>海報、麥克筆</p>	<p>10分</p> <p>10分</p> <p>10分</p> <p>4分</p> <p>2分</p>	<p>透過自由創作瞭解學生對於責任的認知</p> <p>藉由上台分享瞭解各組對責任的認知</p>
--	-------------------------------	--	--





附件一

學習單

第一部分

家庭所含的屬性應該有：

學生所含的屬性應該有：

朋友所含的屬性應該有：

第二部分

家庭中所我應該負起的責任有：

學校中所我應該負起的責任有：

朋友中所我應該負起的責任有：

第三部分

我可以在家庭、學校、朋友中控制哪些想法、行為：

Four large, empty rectangular boxes with rounded corners and a scroll-like effect on the left side, intended for students to write their answers to the questions above.





### 資優情意課程活動設計

設計者：邱美智

課程主題	自我接納
單元名稱	接納自己的不完美
適用對象	國中一年級
教學時間	45 分鐘
教學設計理念	學術傾向資優班學生或許在學術方面有優勢，課業表現也不錯。因此自我要求較高，卻也給自己造成壓力。為了輔導他們，人有許多面向，使其了解人不可能十全十美，使其瞭解從不完美的的事物中也能得到收穫。
教學目標	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 幫助學生檢視自己是否有完美主義。</li><li>2. 幫助學生瞭解自己的不完美。</li><li>3. 能接受自己不完美的部分。</li></ol>
教學資源	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 「施密特」的乒乓人生 DVD。</li><li>2. 單槍投影機。</li><li>3. 自製學習單</li></ol>
參考資料	蔡明富。告別「優」「鬱」—談國中資優學生的情意課程設計。





教學活動	教學資源	時間	評量方式
<p>一、 準備活動</p> <p>1. 老師說明活動，請大家思考幾個問題。</p> <p>(1) 各位有沒有努力想把一件事做好的經驗？最後有成功嗎？你的心情如何呢？有可能所有的事情都做到完美嗎？假如不完美，你如何看待它呢？</p> <p>(2) 請同學分享自己的經驗。</p>	黑板	5 分鐘	能口頭回饋
<p>二、 發展活動</p> <p>1. 播放「施密特」的乒乓人生 DVD。</p> <p>2. 老師詢問同學幾個問題： 作者施密特的身上，一出生有哪些缺陷？</p> <p>(1) 他刻意隱藏哪一部分的缺陷？發生甚麼事，使他不再隱藏？</p> <p>(2) 施密特怎麼會對桌球產生興趣，甚至成為奧運國手？</p> <p>(3) 施密特認為一個人重要的價值在於甚麼呢？</p> <p>3. 結論：</p> <p>(1) 說明其實每個人都有追求完美的天性，這是人類進步的原動力，但沒有人是完美的，也並不是每件事都能做到完美。</p> <p>4. 自我覺察：</p> <p>(1) 你有覺得你哪一部分</p>	<p>施密特的乒乓人生 DVD</p> <p>黑板</p>	20 分鐘	<p>專心看影片</p> <p>能口頭回饋</p>







<p>不完美嗎?你如何處理這部分?</p> <p>(2) 當你做某件事盡了力，卻無法達到完美，你能接受嗎?你會如何看待這一切?</p> <p>5. 發下學習單:</p> <p>(1) 並請學生在「十全九美圖」中，寫下自認為完美的物，也寫下自己認為不完美的部分。</p> <p>(3) 評估「不完美」的部分需要如何改變?如果無法改變，如何使自己接受。</p> <p>三、 綜合活動</p> <p>1. 老師說明結論:</p> <p>(1) 沒有人是完美的，但因人類有追求完美的天性，所以不斷的進步。</p> <p>(2) 如果你面對的人、事、物是完美的，恭喜你，你很幸運。若沒有，大部分的人所遇到的人、事、物不可能盡善盡美。就像 DVD 中的主角施密特先生，他雖然身上有缺陷，可以說是多重障礙，沒有手臂，腿部障礙，紅綠色盲。但他克服先天的缺陷，經過不斷的訓練，卻成為贏得七屆殘障奧運的國手。</p> <p>(3) 從這啟示，可以得到即使不完美，也可以</p>	<p>學習單</p>	<p>15 分鐘</p>	<p>能完成學習單</p>
<p>(2) 如果你面對的人、事、物是完美的，恭喜你，你很幸運。若沒有，大部分的人所遇到的人、事、物不可能盡善盡美。就像 DVD 中的主角施密特先生，他雖然身上有缺陷，可以說是多重障礙，沒有手臂，腿部障礙，紅綠色盲。但他克服先天的缺陷，經過不斷的訓練，卻成為贏得七屆殘障奧運的國手。</p> <p>(3) 從這啟示，可以得到即使不完美，也可以</p>	<p>回饋單</p>	<p>5 分鐘</p>	<p>能完成回饋單</p>





成就一些完美。從不完美中知道哪些可以努力和改善。如果無法達到完美，試著去接受它。

2. 寫回饋單

--	--	--	--

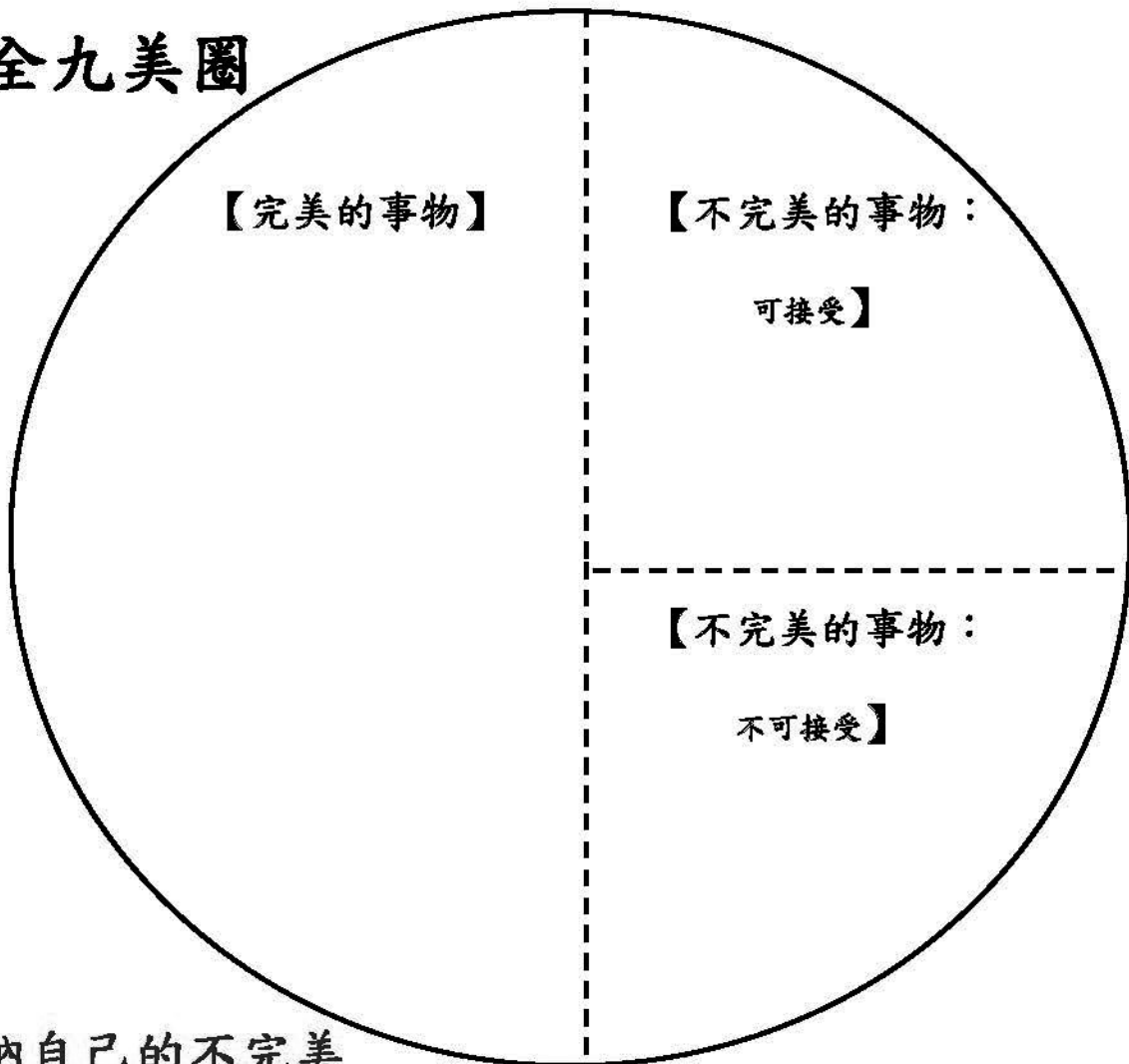




【學習單】

★瞭解自己的不完美

十全九美圈



★接納自己的不完美

不完美的事情	原因	解決方式





## 回饋單

★ 對於完美和不完美，我的想法是……

★ 想對老師說的話……





## 資優情意課程活動設計

設計者：邱惠姿

課程主題	自我概念—自我調適
單元名稱	意之所向、心之所往—談自我目標和父母期待間的權衡
適用對象	國三資優班學生
教學時間	45分
教學設計理念	資優生在成長過程中，背負父母給予的眾多期待，希望透過課程內容引導資優生檢視父母期待給予自己的感受，釐清父母期待背後的用心，且學習以富有彈性的角度看待自己被期待的角色，在父母期待和自我目標、自我意願中尋找可相互兼顧的方式。
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 釐清父母期待和自我內心接受及願意執行程度間的關係。</li> <li>2. 釐清父母期待在自我內心中的評價和感受。</li> <li>3. 尋找自我目標和父母期許間的兼顧方式。</li> </ol>
教學資源	活動單、投影片、電腦、投影機。
參考資料	1. 蔡明富。告別「優」「鬱」——談國中資優學生的情意課程設計。

教學活動	教學資源	時間	評量方式
------	------	----	------





<p>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將學生分成 3-4 人一組。</li> <li>2. 教師說明本節上課主題。</li> </ol> <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 播放 ppt「一個資優生的自述」。</li> </ol>		2 分鐘	
<ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 引導學生思考父母對自己未來的期待有哪些。</li> <li>(2) 例如：未來可以當醫生或律師、多才多藝、考試得第一名…等。</li> </ol>	<p>投影片(附件四)</p>	6 分鐘	<p>透過課堂觀察了解學生對投影片內容的理解。</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>2. 教師使用「父母期待放大鏡」學習單，引導學生將父母的期待分類為下列四個面向：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 樂意接受且肯執行 例如：閱讀文學課外讀物。</li> <li>(2) 樂意接受但不肯執行 例如：考上父母心目中的理想學校。</li> <li>(3) 不樂意接受但肯執行 例如：閱讀科學讀物。</li> <li>(4) 不樂意接受且不肯執行 例如：參加暑期科學夏令營。</li> </ol> </li> </ol>	<p>學習單一：父母期待放大鏡(附件一)</p>	4 分鐘	<p>透過學生完成活動單瞭解學生對父母期待的分類</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>3. 引導學生思索造成內心困擾的向度及問題。             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 包含「樂意接受但不肯執行」、「不樂意接受但肯執行」、「不樂意接受且不肯執行」等三面向。</li> <li>(2) 將結果與同組組員討論及分享。</li> <li>(3) 依小組順序上台分享父母期待對自己遭成的困擾。</li> </ol> </li> </ol>		10 分鐘	<p>透過觀察了解學生對教學內容的理解和參與程度</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>4. 引導學生將產生困擾的問題帶入「心情紅綠燈」活動單中。             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 反思父母設立之目標帶</li> </ol> </li> </ol>	<p>活動單二：心情紅綠燈(附件</p>	5 分鐘	<p>透過學生完成活動單二瞭解</p>





<p>給自己的感受程度。</p> <p>(2) 帶領學生感知父母期待給予自己的感受程度。</p> <p>(3) 感覺「良好、可接受」的項目歸類於「綠燈」區；感覺「尚可、稍有壓力」則歸類於「黃燈」區；感覺「壓迫、抗拒」者則屬於「紅燈」區。</p> <p>5. 請學生檢討。</p> <p>(1) 針對標示於「黃燈」、「紅燈」中的問題檢討自己的想法與堅持是否理性，可否有檢討的空間。</p> <p>(2) 此時請同組組員給予意見。</p> <p>(3) 老師於此時於各組間了解同儕間意見交流的情形並適時給予引導。</p> <p>三、綜合活動</p>	<p>二)</p>	<p>8 分鐘</p>	<p>學生對於困擾的感受</p> <p>透過觀察了解學生間的交流情形</p>
<p>1. 教師使用學習單三併總結。</p> <p>(1) 引導學生對於自己認為可檢討的自我堅持，且搭配父母的期待，找出能夠兼顧自我堅持和父母期待的權衡之計。</p>	<p>活動單 三：權衡之計(附件三)</p>	<p>8 分鐘</p>	<p>透過學生完成活動單三瞭解是否找出權衡之計</p>
<p>2. 課後小叮嚀：</p> <p>(1) 父母的觀點對拓展自己看待事物的深度、廣度上的影響。</p> <p>(2) 彈性看待父母為自己設立的期待和目標，從中獲得許多值得深思的觀點。</p>		<p>2 分鐘</p>	





附件一

# 父母期待放大鏡

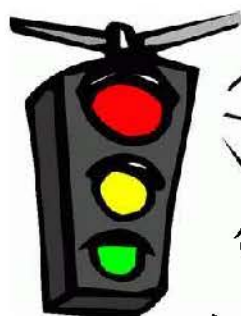
請針對父母對自己的期待或要求，依據其帶給自己的感受寫在適當的向度中。

	樂意	不樂意
肯執行	① _____ _____	① _____ _____
	② _____ _____	② _____ _____
	③ _____ _____	③ _____ _____
不肯執行	① _____ _____	① _____ _____
	② _____ _____	② _____ _____
	③ _____ _____	③ _____ _____





附件二



# 心情紅綠燈

依據父母設定之目標給予自己的感受，填入下方表格中，「綠燈」表示樂意接受，「黃燈」表示非全然樂意接受，「紅燈」表示拒絕接受。

綠燈	黃燈	紅燈

















附件三

# 權衡之計

請寫下自己的目標以及父母的期待，思考是否有可兼顧兩者的權宜方式。

<p>★我的目標</p> <p>例：當軍人</p> <hr/> <hr/> <hr/> 	<p>◆權衡之計</p> <p>例：選擇當「軍醫」，兼顧自我目標和父母待。</p> <hr/> <hr/> <hr/> 	<p>☆父母期待</p> <p>例：當醫生</p> <hr/> <hr/> <hr/> 
<p>★我的目標</p> <hr/> <hr/> <hr/> 	<p>◆權衡之計</p> <hr/> <hr/> <hr/> 	<p>☆父母期待</p> <hr/> <hr/> <hr/> 
<p>★我的目標</p> <hr/> <hr/> <hr/> 	<p>◆權衡之計</p> <hr/> <hr/> <hr/> 	<p>☆父母期待</p> <hr/> <hr/> <hr/> 
<p>★我的目標</p> <hr/> <hr/> <hr/> 	<p>◆權衡之計</p> <hr/> <hr/> <hr/> 	<p>☆父母期待</p> <hr/> <hr/> <hr/> 





## 一個資優生的自述

我是一個資優生。父母皆為教育工作者，對子女的教育自然不馬虎，因此我從小便受到良好的栽培。

和絕大部分的資優生一樣，我們都是用錢鑄成的小金人，一把把的鈔票就是一筆筆的投資，好在我投資報酬率甚高，考進音樂班、作文常刊登、繪畫書法常得獎、桌球扯鈴是校隊成員、空手道黑帶……。





但是，拖著一身獎狀獎盃獎品的我，  
卻愈走愈沉重，它們是能力的證明，卻也  
成為大家衡量我的標準，我漸漸懷疑——

這筆錢買到的是幸福，還是包袱？

我從小光芒煥發，是所有家長心目中的  
小小偶像，一群婆婆媽媽的談話中總會  
聽到：「唉喲，你們家xxx好厲害呢！哪像  
我們家的吼……」「嘻嘻，沒有啦，你們  
家的xxx不是也……」「呵呵！那個還好  
啦」。





小時候，我總很高興自己是資優生名單中的一員，像明星接受採訪般，是眾人的焦點、聚光燈下的鑽石。但長大後我發現，在這段媽媽經中的「唉喲、嘻嘻、呵呵」只是敷衍，甚至是種挑釁；「哪像我們家、沒有啦、你不是也……」根本是一重欲蓋彌彰的「低調」。

家長之間的恭維

其實是敷衍與挑釁







資優生的角逐是一場不容許倒退的競賽，除非到了目的地，否則連減速都意味著被超越；在資優的審判下，沒理由的失誤就是一種罪惡，任何的「不小心」都是非法的辯白。

一張見不得人的成績單，被師長質詢得無地自容、被家長批評得一無是處，罪名只不過是一項「非頂尖」的成績。父母望子成龍的鞭策，從小又打又罵，「怎麼搞的！」「爛成績！」「唉……」「完了……」一句句話語似乎宣判著我的無期徒刑，即使我一路走來，在外掌聲連連，回到家「唉、糟了、完了……」的嘆息聲，對我猶如刀割。





天下父母心  
卻刺傷孩子的心

我身負重任，但不是對自己負責，而是要  
不辜負眾人的期待；我必須超越，但不  
僅要超越自己，更是要超越別人。





這就是作為一個資優生  
無法一肩扛起的重任







## 資優情意課程活動設計

設計者：黃禎貞

課程主題	自我概念
單元名稱	自我尊重(self-esteem)-美麗心世界
適用對象	國中生八年級
教學時間	45 分鐘
教學設計理念	本單元主要以自我尊重(self-esteem)為核心概念，讓學生了解自尊的意義與重要性，並且演練理性思維技巧，期待學生能運用於日常生活中，進而透過成功經驗以提升自己的自尊，建立正向積極的人生觀。
教學目標	1. 能知道自尊的意義與重要性。 2. 能覺察自己的自尊狀態。 3. 能運用理性思維以提升自己的自尊。
教學資源	簡報、活動單、影片
參考資料	Aboud, D. & Conway, T. L. (1992). Health value and self-esteem as predictors of wellness behavior. <i>Journal of Health Behavior, Education, &amp; Promotion</i> , 16(3), 20-26. 李孟真 (2000)。「理情 U 型自尊模式」親職團體方案對國中家長教養態度、親子關係及其子女自尊之影響研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文。

教學活動	教學資源	時間	評量方式
一、準備活動 1. 教師準備教學多媒體。 2. 教師準備小白板、白板筆。 3. 教師將學生分組(4-6 人)。 4. 引起動機：〈如果是你……〉 (1) 教師播放電梯實驗媒體。 (2) 教師提問：如果你是電梯裡的人，你會怎麼做？ (3) 教師點選學生作答並歸納學生的回答。	ptt：美麗心世界、影片	5'	
二、發展活動 1. 〈我的自尊級數〉 (1) 教師請學生完成活動單一。	活動單 1(附件一)	15'	透過自尊級數的測





<p>(2) 教師引導學生覺察自己的自尊狀況。</p> <p>(3) 教師學生組內分享，並在 6 分鐘後各組點選一位同學起來分享。</p> <p>(4) 教師綜合歸納。</p> <p>2. &lt;自尊要事&gt;</p> <p>(1) 教師配合簡報說明自尊的意義與重要性。</p> <p>(2) 教師配合簡報說明自尊的影響因素。</p> <p>3. &lt;自尊練功房&gt;</p> <p>(1) 請學生思考投影片中的不同想法引發不同行為導致不同的後果。</p> <p>(2) 請學生分組針對<u>吳自尊</u>進行狀況分析與理性思維技巧策略並寫在小白板上並在 6 分鐘後各組點選一位同學起來分享。</p> <p>(3) 教師歸納問題狀況分析與理性思維技巧策略。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 教師綜合歸納</p> <p>(1) 在生活中，你也可以嘗試用理性思維技巧來解決你生活中所遭遇的難題。</p> <p>(2) 而在放棄非理性想法並建立理性想法的過程中，你也正一步一步的提升著自己的自尊。</p> <p>2. 回家作業</p> <p>(1) 請學生根據自己所遭遇的問題進行狀況分析與理性思維技巧策略。</p> <p>(2) 完成活動單二、三。</p>	<p>5'</p> <p>15'</p> <p>5'</p> <p>活動單 2 活動單 3 (附件二)</p>	<p>5'</p> <p>15'</p> <p>5'</p>	<p>驗瞭解學生的自尊狀況</p> <p>透過討論及分享瞭解學生對於狀況分析及理性思維的運用</p>
---	---	--------------------------------	--





班級： 座號： 姓名：

# 我的自尊級數

你知道你的自尊有多高嗎？請你根據左邊的敘述依序檢核，若敘述與你相符請在右邊的自尊級數刻度上塗滿1格，1題相符則塗1格，2題相符則塗2格，依此類推。看看你的自尊級數有多高？

1. 我能愉悅的面對、處理日常生活的事務。	100%	
2. 我能解決大多數的問題，而不會為情緒所困擾。		
3. 我能面對生活中的不如意。		
4. 我能以寬容的態度對待自己與他人。		
5. 對於自己的能力，我有適度的評價與期待。	75%	
6. 我能接受自己的缺點，也能自我解嘲。		
7. 我能為他人著想，有愛人的能力。		
8. 我能以負責的態度對待他人。		
9. 我擁有良好且持久的友誼。	50%	
10. 我能和他人建立信任關係。		
11. 我不佔別人便宜，也不讓他人佔我便宜。		
12. 我能就事論事，不逃避問題。		
13. 我能承擔責任。	25%	
14. 面對生活挑戰，我會設法創造有利環境。		
15. 我做事有計畫，不害怕面對未來。		
16. 我樂於接受新挑戰，並訂定具體可行的目標。	0%	



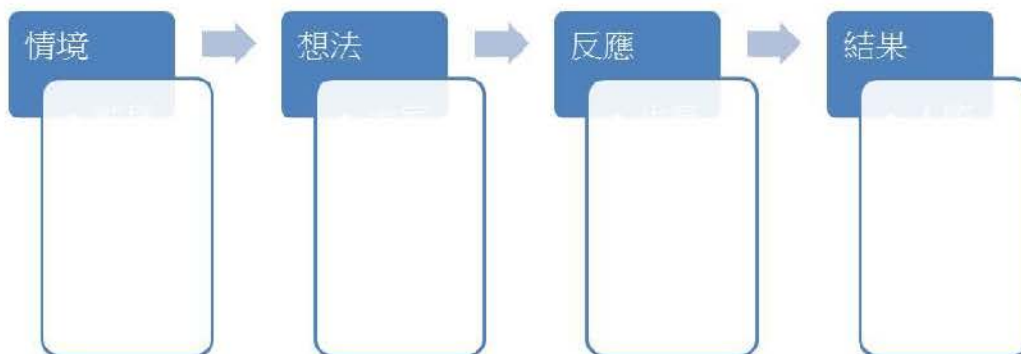


附件二 活動單二

# 狀況分析

班級： 座號： 姓名：

- 對象：
- 困境：



活動單三

# 理性思維技巧

班級： 座號： 姓名：





# 美麗心世界 ~自我尊重(self-esteem)~

永慶高中 黃禎貞 老師

如果你是電梯裡的人，  
你會怎麼做？



影片來源：YouTube(一個有趣的電梯心理學實驗)







## 我的自尊級數

班級： 座號： 姓名：

你知道你的自尊有多高嗎？請你根據左邊的敘述依序檢核，若敘述與你相符請在右邊的自尊級數刻度上塗滿1格，1題相符則塗1格，2題相符則塗2格，依此類推。看看你的自尊級數有多高？

1. 我能愉悅的面對、處理日常生活的事務。	100%	
2. 我能解決大多數的問題，而不會為情緒所困擾。		
3. 我能面對生活中的不如意。		
4. 我能以寬容的態度對待自己與他人。		
5. 對於自己的能力，我有適度的評價與期待。	75%	
6. 我能接受自己的缺點，也能自我解嘲。		
7. 我能為他人著想，有愛人的能力。		
8. 我能以負責的態度對待他人。		
9. 我擁有良好且持久的友誼。	50%	
10. 我能和他人建立信任關係。		
11. 我不佔別人便宜，也不讓他人佔我便宜。		
12. 我能就事論事，不逃避問題。		
13. 我能承擔責任。	25%	
14. 面對生活挑戰，我會設法創造有利環境。		
15. 我做事有計畫，不害怕面對未來。		
16. 我樂於接受新挑戰，並訂定具體可行的目標。	0%	

## 自尊(self-esteem)

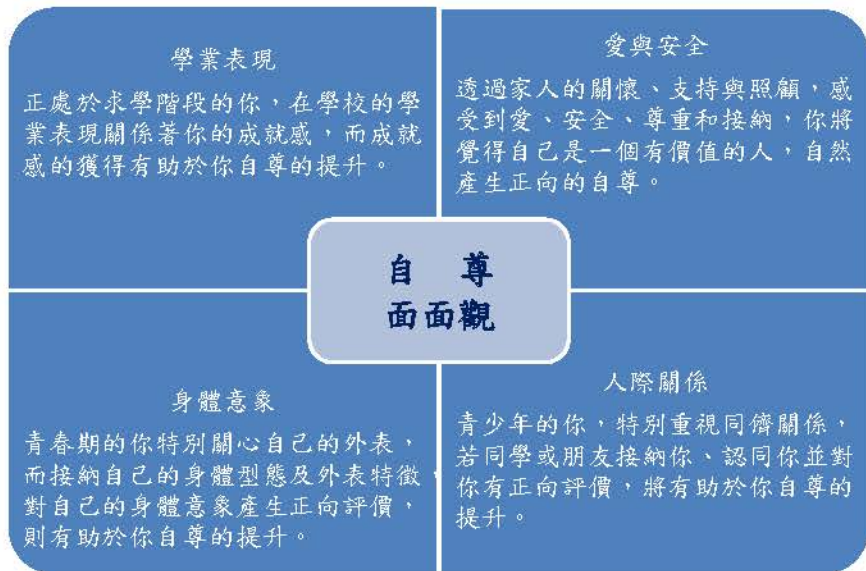
- 自尊是一種主觀性的自我價值感，個人對自我能力、重要性與價值等方面評價的整合，也就是個人悅納自我、肯定自我的程度。





- 高自尊的人對自己有信心、喜歡自己，覺得自己是有價值的、有能力的，願意冒險、不怕面對失敗，當遭遇困難時會再接再厲，不會憂慮別人不喜歡自己，能和善的對待與接納他人，願意幫助以及讚美他人，能與他人建立良好的人際關係，快樂且有活力。

心理學家歸納出影響青少年自尊的重要因素包括愛與安全、人際關係、學業表現與身體意象等四方面。





## 吳自尊 v. s. 高自尊

- 吳自尊與高自尊都是文學造詣良好的國中男生。心思細膩的他們在班上有著相同的綽號「娘娘尊」。
- 同樣面對「娘娘尊」的綽號，吳自尊與高自尊有著不同的反應，對他們在班上的人際關係造成不同的影響與後果。

## 面對「娘娘尊」綽號的反應

### 吳自尊

- 對於他人稱呼他「娘娘尊」感到生氣，認為大家都在嘲笑他，並且以冷戰、不理對方或是以牙還牙找出對方缺點，攻訐對方。

### 高自尊

- 將「娘」想成「細心」的代名詞，以自嘲的方式回應對方，仍然以真誠態度與同學相處並且找機會跟同學說：他並不喜歡「娘娘尊」的外號。







## 不同反應的影響與後果

### 吳自尊

- 與班上同學的人際關係越來越差，常常成為同學揶揄的對象，他甚至開始討厭自己纖柔的個性。

### 高自尊

- 和同學和睦相處，同學也漸漸接受他纖柔的個性。

## 心世界 改造計畫

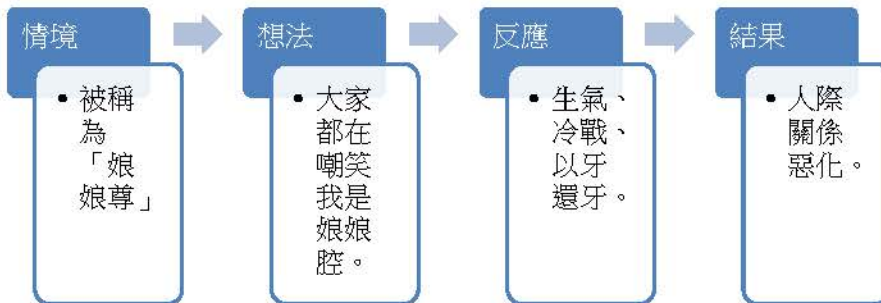
我們可以透過狀況分析，找出吳自尊的問題所在，並且透過理性思維技巧協助他解決困境。



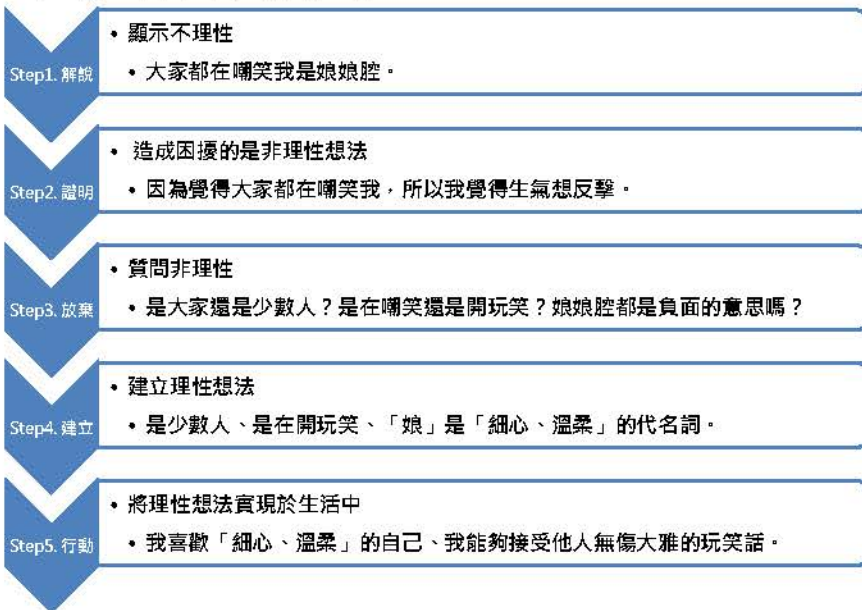


## 狀況分析

- 對象：吳自尊
- 困境：面對自己不喜歡的綽號。



## 理性思維技巧





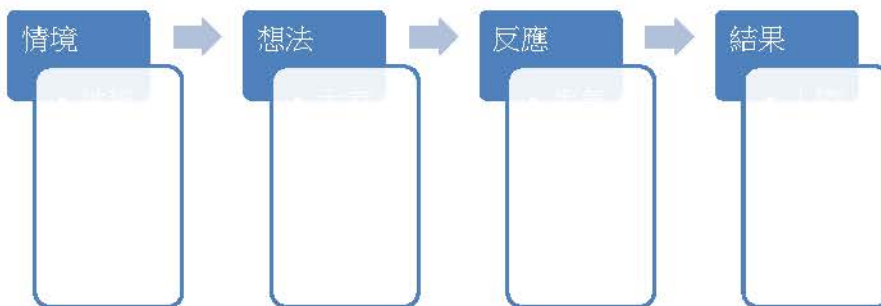
## 換你試試看~

想想看，在生活中困擾著你的事，是否來自你的非理性想法，試著找出問題，練習以理性思維解開被負向思維所束縛的自己吧！

## 狀況分析

班級： 座號： 姓名：

- 對象：
- 困境：





## 理性思維技巧

班級： 座號： 姓名：

Step1. 解說

- 顯示不理性

Step2. 證明

- 造成困擾的是非理性想法

Step3. 放棄

- 質問非理性

Step4. 建立

- 建立理性想法

Step5. 行動

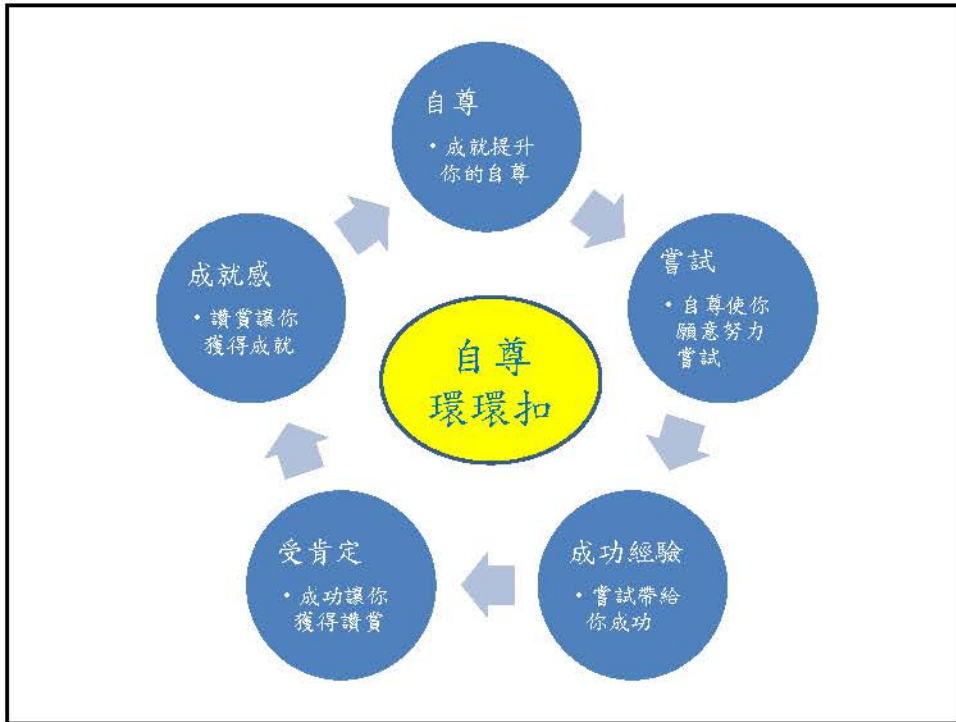
- 將理性想法實現於生活中

## 一步一腳印

在生活中，你也可以嘗試用理性思維技巧來解決你生活中所遭遇的難題。

而在放棄非理性想法並建立理性想法的過程中，你也正一步一步的提升著自己的自尊。





The end



# 國中第二組

社交達人show課程架構圖

社交達人show-能力指標對應

社交達人SHOW 曾盈綸

舌燦蓮花

社交達人SHOW 洪彰懋

聽你聽我

社交達人SHOW 林芳萍

你心我懂

社交達人SHOW 鄭文弼

情緒萬花筒

社交達人SHOW 林士殷

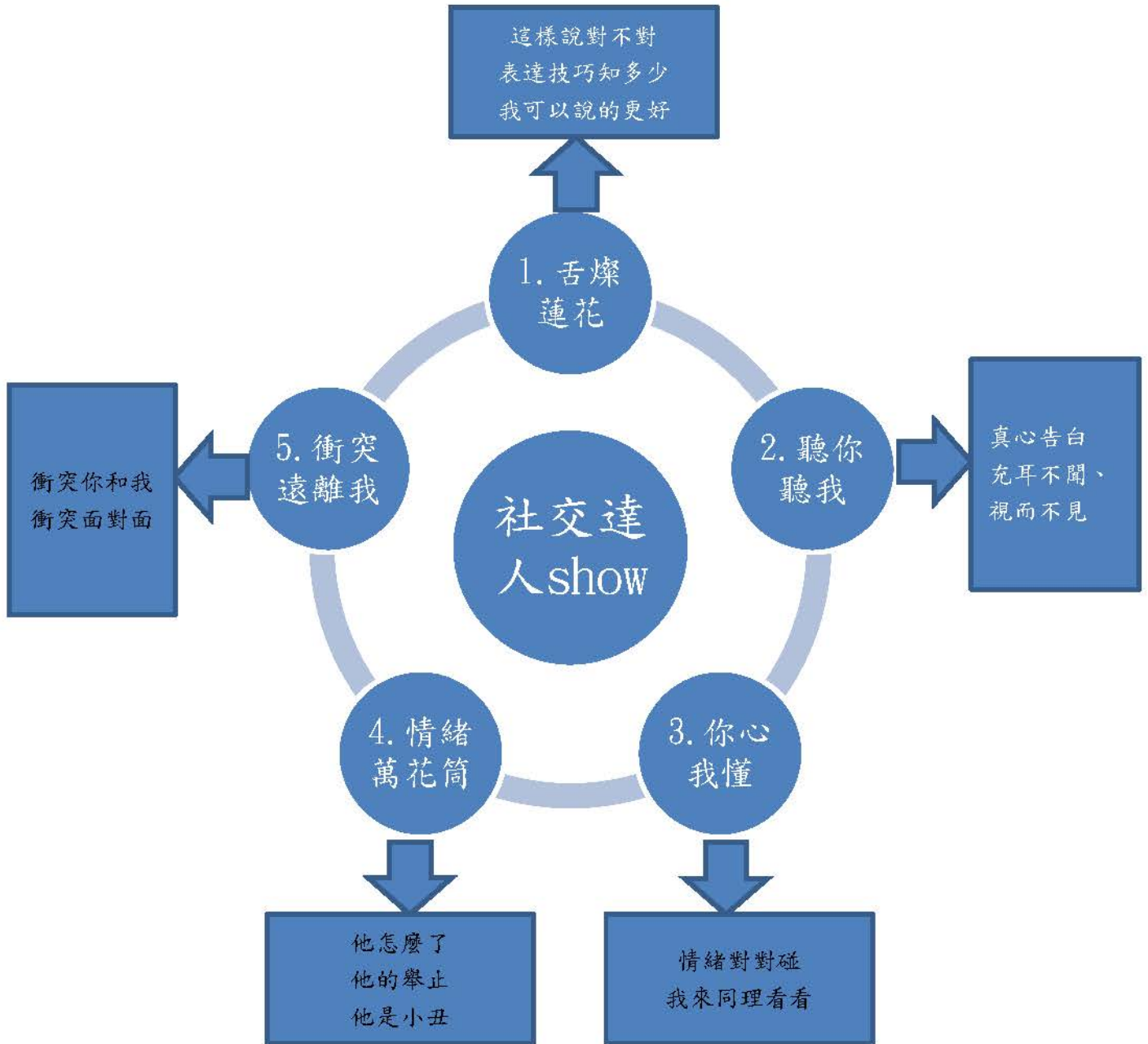
衝突遠離我







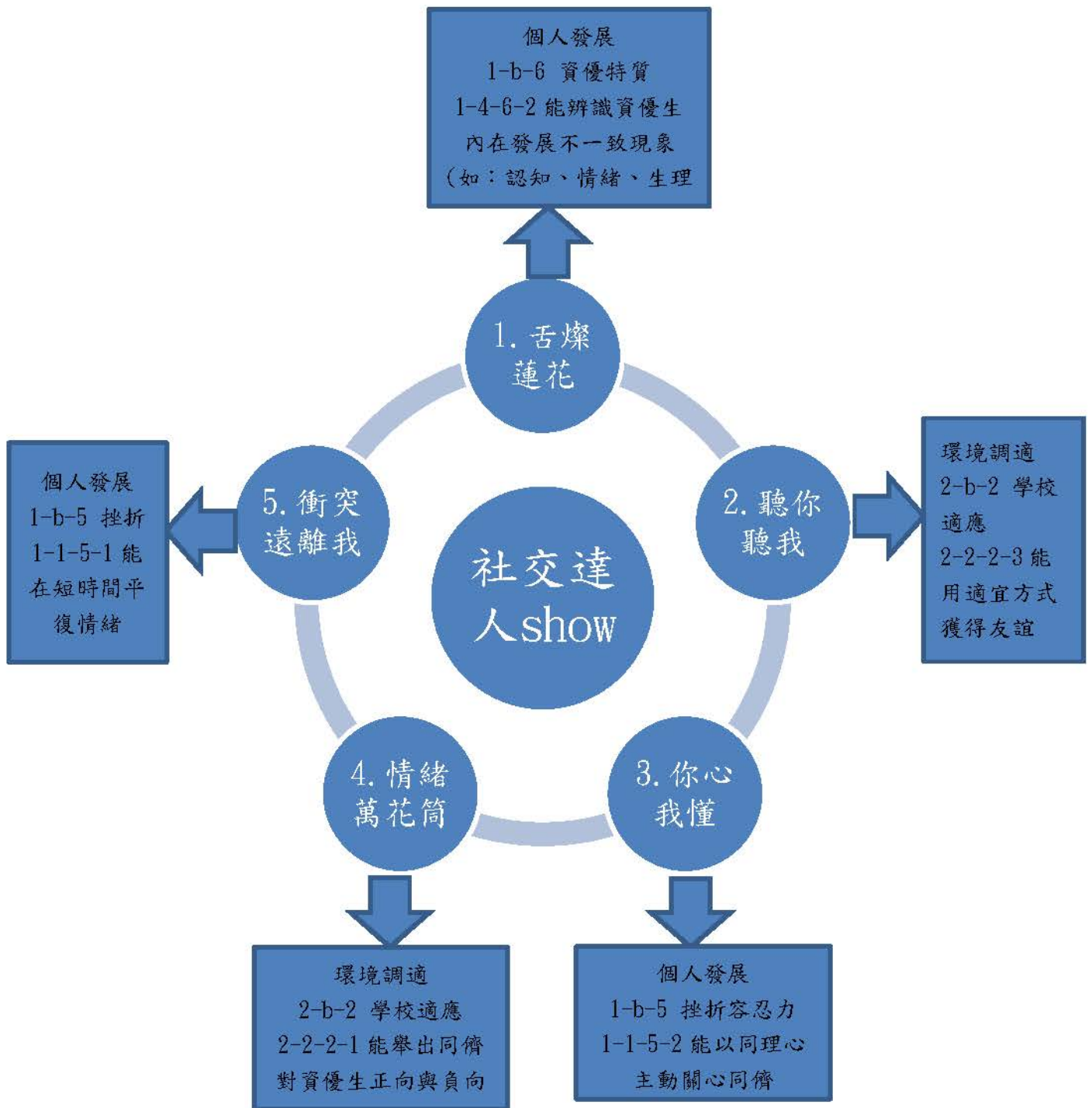
# 社交達人 show 課程架構圖







# 社交達人 show-能力指標對應





## 資優情意課程活動設計

設計者：曾盈綸

課程主題	社交達人 SHOW
單元名稱	舌燦蓮花
適用對象	國中資優班學生 10-15 人
教學時間	90 分
教學設計理念	資優學生和一般學生表達方式不太一樣，往往說話速度快，較自我中心，說話常沒顧慮他人感受，所以和他人有時會產生誤會與衝突，嚴重時甚至影響其人際關係，此課程讓學生透過角色扮演、分組討論和改寫對話等活動學會適當的表達技巧，增進其社交能力、人際關係。
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說話時能保持適當速度與音量。</li> <li>2. 能搭配適當的身體語言，如：眼睛注視對方…。</li> <li>3. 能充分表達意見。</li> <li>4. 能透過語言表達對他人的關心。</li> <li>5. 能與人理性溝通，使用正向詞語。</li> <li>6. 能依據不同時機、地點、對象適當地表達自己的意見。</li> </ol>
教學資源	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 網路報導文章（附件一）—— 華裔大孀戰舊金山黑妞 雙方公車上大打出手</li> <li>2. YouTube 影片——「台中市公車 一路歡笑」 <a href="http://www.youtube.com/watch?v=xr6oYluUXBo">http://www.youtube.com/watch?v=xr6oYluUXBo</a></li> <li>3. 角色扮演劇本（附件二）</li> <li>4. 表達技巧學習單（附件三）</li> <li>5. 你可以說的更好學習單（附件四）</li> <li>6. 投影機</li> <li>7. 電腦</li> <li>8. 網路設備</li> </ol>
參考資料	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 多方位思考。上網日期：101 年 11 月 28 日，檢自： <a href="http://eduplans.educities.edu.tw/Plans/browse-plan.php?tpid=13139">http://eduplans.educities.edu.tw/Plans/browse-plan.php?tpid=13139</a></li> </ol>





<p>2. 華裔大嬸戰舊金山黑妞--雙方公車上大打出手。上網日期：101年11月28日，檢自：  <a href="http://www.nownews.com/2009/10/12/334-2518189.htm">http://www.nownews.com/2009/10/12/334-2518189.htm</a></p> <p>3. 在台中市公車上一路歡笑。上網日期：101年11月28日，檢自：  <a href="http://www.youtube.com/watch?v=xr6oYluUXBo">http://www.youtube.com/watch?v=xr6oYluUXBo</a></p> <p>4. 高雄市九十三年度國中推廣資優教育情意課程實務工作坊（民93）。高雄市93年度國中推廣資優情意課程成果手冊。高雄市：高雄市政府教育局。</p> <p>5. 王淑俐（民83）。有話好說-邁向圓融的人際關係。台北市：南宏圖書有限公司。</p>			
教學活動	教學資源	時間	評量方式
<p>一、準備活動</p> <p>1. 說明今日課程主題、進行方式。          例：老師先說一段引言：「善用語言表達可以獲得好的評價，也可使人際關係更好，既然語言表達如此重要，這個單元老師就介紹語言表達的技巧，我們將透過角色扮演、分組討論、改寫對話等活動來學習表達的各種技巧，希望同學學會後能學以致用。」</p> <p>2. 教師播放網路報導文章--「華裔大嬸戰舊金山黑妞--雙方公車上大打出手」</p> <p>3. 教師播放網路影片-「在台中市公車上一路歡笑」</p> <p>4. 請學生發表他們對這篇報導文章、網路影片的看法</p>			
	網路報導 附件一	5分  3分	
	網路影片	3分	
		4分	學生能說出網路報導和網路影片中人們表達方式的差異





<p>二、發展活動</p>			
<p>1. 這樣說對不對？</p> <p>(1) 將學生分成 2 組，1 組發給他們 1 本劇本，讓他們討論，分配角色、排練。</p> <p>(2) 請不同組學生上台演出劇本內容。</p>	<p>2 本角色扮演劇本 附件二</p>	<p>25 分</p>	<p>小組演示</p>
<p>2. 表達技巧知多少？</p> <p>(1) 請各組討論表達技巧學習單上討論題目。</p> <p>(2) 請每位學生填寫學習單。</p> <p>(3) 每題請各組推派一名組員出來發表。</p>	<p>表達技巧學習單 附件三</p>	<p>25 分</p>	<p>1. 參與討論 2. 完成學習單 3. 上台發表</p>
<p>3. 我可以說的更好！</p> <p>(1) 請學生完成「你可以說的更好」學習單。</p> <p>(2) 讓學生發表自己改寫後對話。</p> <p>(3) 教師引導學生就同學改寫後之對話做討論。</p>	<p>你可以說的更好學習單 附件四</p>	<p>20 分</p>	<p>1. 完成學習單 2. 上台發表 3. 參與討論</p>
<p>三、結束活動</p>			
<p>老師針對課程活動做回饋與總結。</p>		<p>5 分</p>	





附件一

「表達不佳 大打出手」之相關報導

## 華裔大嬸戰舊金山黑妞 雙方公車上大打出手

2009年10月12日 11:25



美國舊金山的中國城，日前發生一名華裔大嬸和一名黑人女性在公車上互相破口大罵，甚至上演全武行。(圖／取自網路)

國際中心／編譯

在美國舊金山的中國城，日前發生一起一名華裔婦女和黑人女性在公車上搶座位的事件，這名華裔婦女不停對著黑人女性大罵三字經，最後兩人還大打出手，整段過程被公車上的乘客拍攝下來，並且上傳影音網站，這段名為《舊金山台山阿嬸大戰黑妞》的影片引起各界議論紛紛，也讓這位華裔婦女一夕爆紅。

位在美國舊金山的中國城，日前發生一名華裔大嬸和一名黑人女性在公車上互相破口大罵，甚至上演火爆全武行。這名手拿很多東西上公車的華裔大嬸，看到黑人女性一人佔兩個座位，於是請她讓座，沒想到黑人女性拒絕，可能是因為大嬸英文不通、言語上有障礙，雙方發生口角衝突。

「妳是個蠢貨！」華裔大嬸大罵三字經，另外也用廣東話要求公車上其他華人乘客來評理，黑人女性也不甘示弱回罵，「賤人！我沒有對妳吼，妳為何會這樣發作？」

兩人爭執不下，最後黑人女性氣不過居然動手打華裔大嬸，大嬸也加以反擊，兩人就在公車上展開一場混戰，其他乘客則是連忙勸架，最後黑人女性被打下車才結束這場爭端。

整起事件被同車乘客拍攝下來，並且上傳網路後，在舊金山華人社區引起極大迴響，有人認為華人不應該受到欺侮，也有人認為華裔大嬸的行為已經破壞華人形象，並挑起種族爭端。(新聞來源：東森新聞記者陳昌輝)





## 附件二 角色扮演劇本

(劇本一) 上課中睡著了！

1. 人物：王老師、雅婷、安安、珊珊（學生）、旁白
2. 地點：教室
3. 時間：早上第一節國文課
4. 內容：

(早上第一節鐘響「噹！噹！噹！」，同學們陸續進教室，王老師也走進教室。)

王老師：「同學早，今天我們要上第六課，請翻至課本第 72 頁。」

(王老師在黑板寫重點並解釋黑板上所寫內容，講到一半忽然停住了，眼睛瞄向趴在桌面睡覺的雅婷。)

王老師(怒不可抑，語氣尖銳)：「雅婷，現在是上課時間快起來，妳這種行為很不尊重老師！」

(雅婷不動如山，坐隔壁的安安急著將她搖醒。)

安安：「雅婷，老師生氣了，快起來！」

雅婷(大聲喊叫)：「幹嘛啦！別吵啦！」

王老師(怒不可抑，語氣尖銳)：「雅婷，站起來，現在上課中，妳不知道嗎？為何趴在桌上睡覺？」

雅婷(大聲喊叫)：「妳上課會讓學生想睡，應該是妳要檢討吧！」

王老師(王老師臉上一陣青一陣白)：「妳說什麼？」

珊珊害怕的說：「快跟老師道歉，別讓老師生氣。」

雅婷：「我只不過說出事實，別的同学也想睡，只是不敢睡。」

王老師：「妳到外面罰站！」

(雅婷拿了書包衝出教室，不知跑到哪裡，王老師叫珊珊去通報訓導處請他們處理並將雅婷記曠課跟一支大過。)





(劇本二) 上課中睡著了！

1. 人物：王老師、雅玲、安安、珊珊（學生）、旁白
2. 地點：教室
3. 時間：早上第一節國文課
4. 內容：

(早上第一節鐘響「噹！噹！噹！」，同學們陸續進教室，王老師也走進教室。)

王老師：「同學早，今天我們要上第六課，請翻至課本第 72 頁。」

(王老師在黑板寫重點並解釋黑板上所寫內容，講到一半忽然停住了，眼睛瞄向趴在桌面睡覺的雅婷。)

王老師（語氣輕柔）：「雅婷，現在是上課時間，起床囉！」

(雅婷不動如山，坐隔壁的安安急著將她搖醒。)

安安：「雅婷，快起來！」

雅婷（大聲喊叫）：「幹嘛啦！別吵啦！」

王老師（眼神滿溢關懷的注視著雅婷）：「雅婷，妳身體是不是不舒服還是昨天沒睡好，老師讓同學陪妳去保健室休息好嗎？」

雅婷（面露靦腆）：「老師對不起，我昨天沒睡好，現在開始我會提振精神好好上課。」

王老師（面露笑容）：「很好，若身體真的支持不下去再跟老師說。」

(雅婷提振精神、認真的上課。)







**附件三** 表達技巧學習單

請各組討論以下問題，討論結束後，每題都推派一位組員出來發表。

**\*表達的技巧有哪些？**

1. 說話用詞正確，語意清晰，內容具體，主題明確。(達意)
2. 說「該說的」，而非「想說的」，「脫口而出」的話易傷人。
3. 說一些讚美別人的話或用正面的詞語。
4. 要注意說話的禮儀，要懂得謙虛、不可胡言亂語，也要把話說的委婉一些。
5. 溝通時眼睛專注而柔和的看著對方，表示尊重。
6. 表達時，考慮天時、地利、人和，也就是時機、地點、方式都要合適。
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_

**\*要多說讚美的話，你認為合宜讚美的原則有哪些？**

1. 真誠
2. 合理
3. 立即
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

**\*學會良好表達技巧的好處有哪些？**

1. 增進其社交能力、人際關係。
2. 使他人容易接受自己的意見。
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_







**\*就角色扮演兩組的演出作討論**

1. 你覺得劇本一的哪些角色表達方式不恰當？  
(請就時機、地點、方式各方面來討論)

---

---

---

---

---

2. 你覺得劇本二中的人物有用到哪些表達技巧？

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



善用表達技巧邁向圓融的人生。





### 附件四 你可以說的更好學習單

\* 請改寫以下對話，含語調、動作，讓表達更清楚、更平和：

1. 王老師（聲音尖銳、面帶怒氣）：「林雅惠，上課中可以用手機嗎？你把手機拿到前面來，叫你父親來學校跟我拿。」

林雅惠（大聲地回嗆）：「這是我的手機，你無權沒收。」

王老師：「你上課使用手機，還頂撞老師，下課跟老師去訓導處。」

林雅惠：「我不會去，要記過什麼悉聽尊便！」

對話改寫：

王老師（            ）：「\_\_\_\_\_」  
\_\_\_\_\_」

林雅惠（            ）：「\_\_\_\_\_」

王老師：「\_\_\_\_\_」

林雅惠：「\_\_\_\_\_」

2. 王瑞祥（眼睛看書本）：「你有問題不用問我，我的回答以你的 IQ 無法理解。」

林鴻志（滿臉怒氣）：「你不要以為你是資優生就那麼臭屁，每次跑步你都跑最後一名，有什麼了不起！」

王瑞祥（眼睛瞪了林鴻志一眼又繼續低頭看書）：「是啊！我就是不像某人頭腦簡單、四肢發達。」

林鴻志（手捉王瑞祥衣領）：「你說誰？」

王瑞祥（冷笑一聲）：「看誰回答就是說誰。」

林鴻志怒不可抑，一拳朝王瑞祥的臉揍下去。

對話改寫：

王瑞祥（            ）：「\_\_\_\_\_」

林鴻志（            ）：「\_\_\_\_\_」  
\_\_\_\_\_」

王瑞祥（            ）：「\_\_\_\_\_」

林鴻志（            ）：「\_\_\_\_\_」

王瑞祥（            ）：「\_\_\_\_\_」





## 資優情意課程活動設計

設計者：洪彰懋

課程主題	社交達人 SHOW
單元名稱	聽你聽我
適用對象	國中部資優生
教學時間	45 分鐘
教學設計 理念	<p>1. 資優生常常自我感覺良好，常常打斷師長和同學的意見表達，準此，本單元為讓資優生學會：瞭解自我與發展潛能；傾聽、溝通與分享。</p> <p>2. 首先我們得有與人溝通的意願，以一顆開放的心靈傾聽，千萬不要立即下價值判斷，而最好以對方的立場和觀點去設想。當資優生善用傾聽的溝通技巧，可增進師生、同儕關係，解決問題。</p>
教學目標	<p>1. 協助學生學習傾聽的技巧，以增進良好人際關係。</p> <p>2. 培養學生主動關懷的態度，以建立友誼。</p>
教學資源	CD player、短文、A4 空白紙張、筆電
參考資料	<p>1. 國民中學綜合活動第 1 冊康軒版(101 年版本)</p> <p>2. 王以仁(2007)。人際關係與溝通。台北市：心理出版社</p> <p>3. 台南市立民德國中綜合領域學習網： <a href="http://www.mtjh.tn.edu.tw/mix/">http://www.mtjh.tn.edu.tw/mix/</a></p>





教學活動	教學資源	時間	評量方式
<p>一、 準備活動</p> <p>引起動機：傾聽與陪伴 評估自己與同學的心理狀態，寫出目前自己正負面情緒名詞</p>	A4 大小白紙數張	5 分	每位同學寫出自己的心理狀態
<p>二、 發展活動</p> <p>1. 真心告白：</p> <p>(介紹自己、欣賞別人)</p> <p>(1). 兩兩一組。(分甲、乙)</p> <p>(2). 甲負責說一段話(例如：自我介紹、開心的事或難過的事或一則小故事……)。計時3分鐘。</p> <p>(3). 乙則仔細聆聽，眼神注視著甲，並複述甲所說的重點。計時2分鐘</p> <p>(4). 角色互換。</p> <p>2. 充耳不聞、視而不見</p> <p>(1). 兩兩一組。</p> <p>(2). 由甲先開始介紹自己的人格特質或優點，或說一段最近發生過令自己難忘的事。計時3分鐘。</p> <p>(3). 乙則要假裝很忙碌，沒有專心在聽，眼神不要盯著說話的人，甚至背對漠視說話的人。</p> <p>(4). 時間到後，再交換角色。</p>		<p>12 分</p> <p>15 分</p>	<p>能用適合的自己的方式關心自己與他人</p> <p>辨別自己意見沒有被重視時，內心的感受</p>





<p>3. 分享：</p> <p>(1). 點幾位同學起來分享剛才二個活動的感想。</p> <p>(2). 教師總結 短文分享文章欣賞(如附件一) —再忙也要和你聊聊天。</p>			
<p>三、 綜合活動：</p> <p>1. 將全班分 5 組，各組給予 2 個不同的情境題(如附件二)，請各組去討論感受。</p> <p>2. 成果分享：各組輪流將小組討論的結果分享。</p> <p>3. 全班帶動唱： 有夢有朋友(優客李林)</p> <p>4. 教師總結</p>	<p>CD player</p>	<p>10 分</p> <p>3 分</p>	<p>每個人能明白處理情緒低潮的步驟流程並在生活中運用</p>





## 附件一

## 朋友，再忙也要和你聊聊天

人生的黃金時期-大學時代，正當人生經驗開啟之時，遭逢沮喪挫折總難免，也正是胸懷大志，腦中滿是壯志豪情的年紀，能和三五好友一同述說心中抱負，分享喜怒哀樂是非常享受的一件事，朋友的支持，讓我度過那段年輕歲月。

依稀記得某次期中考，心情悶得想找人說說話，吐吐心中悶氣，手指無意識的連上 msn 上網閒逛，發現朋友在線上，問他現在是否有空聽我講話，雖然知道朋友明天要考試，但還是立刻打了手機給朋友訴苦，見面後開口就先跟他說抱歉，耽誤了他唸書的時間，而朋友不愧是朋友，笑著回了我一句話“再忙也要和你聊聊天”。

再忙也要和你聊聊天，這句話我到現在始終記得，這不僅是朋友的一番好意，更是人與人之間心靈交流最近的距離，透過聊天，可以天馬行空想像未來，透過聊天，可以紓緩長期累積的壓力，透過聊天，可以使友誼延續不斷，但是現代人的生活忙碌，忙著工作都已經來不及了，怎麼可能還會坐下來心平氣和的和你面對面聊理想談感受呢？也許你也會想找那多年不見的朋友再敘敘舊，交換彼此的生活心得與近況，但總礙於擔心佔據別人的時間，或者自己根本撥不出時間來，在這樣的情形下，人與人之間雖然相隔不遠，但心理距離可都是隔萬重山。

目前我每隔一段時間都會約朋友出來喝咖啡聊是非，彼此打氣加油，在心理上相互扶持，分享生活經驗，這不啻是在都市叢林裡的一片桃花源，也有些許治療安定的作用呢！

當朋友心情煩悶，想找人聊聊天時，我也會立刻放下手邊的事，聽他說話。要是朋友需要我的陪伴時，我也總會想起那位朋友，笑著跟他說：再忙也要和你聊聊天！

人生因為朋友的存在而顯得不同，多希望在低潮沮喪、功成名就之時都有朋友能陪伴我，也希望自己是他人可以聊天的朋友 ~ 因為：再忙也要和你聊聊天。





## 附件二

例子一：

王小明上課時一直打斷老師的講課，並舉手發問一些課本進度上目前還沒教授到的知識內容，此時坐在隔壁的李小強高聲斥責，語帶嘲諷的向王小明說：「別再問了(賣勾問啊)，資優生就這麼強喔？其它人都是笨蛋喔？請尊重我們其它同學上課聽老師講課的權利。」

教學省思：請問王小明和李小強是否有錯？錯在哪？他們是否有更好的方法來促進良好的教學課堂氣氛，讓老師上課更流暢。

答：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

例子二：

玫惠是一名班上的資優生，平常只和班上成績好的人互動，某次下課教同學怡君一題數學難題，但怡君怎麼學就是聽不懂玫惠的解法，怡君請玫惠再講慢一點，並表達他的解題的茫點是那個計算式化簡不會，玫惠聽完當下立刻不悅，說：「這題已經很簡單了，怎麼那麼笨，你有沒有在聽啊？」之後不歡而散，接著怡君約朋友去合作社買飲料，玫惠知道後，很生氣得對怡君說：「為什麼你去合作社沒有約我，虧我把你當好朋友，還浪費我的下課時間教你數學。」

教學省思：請問玫惠和怡君是否有錯？錯在哪？他們是否有更好的方法來達成有效的同儕互動，創造雙贏。

答：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_







## 資優情意課程活動設計

設計者：林芳萍

課程主題	社交達人 SHOW
單元名稱	你心我懂
適用對象	國中資優生
教學時間	一節課 45 分鐘
教學設計理念	同理心是人與人建立關係的橋樑，也是傳遞溫暖和關懷的妙招，期待透過課程的學習，培養資優生感同身受的能力，使他們更能體會他人的情緒和想法、理解他人的立場和感受，並站在他人的角度思考和處理問題，有效地運用資優的智能，做有情味的人。
教學目標	1、辨識對方在事件中真正的感受。 2、能應用同理心將了解的部分表達出來給對方知道。
教學資源	自編學習單
參考資料	1、輔導活動第五冊第四單元 被了解的感覺真好-同理心在人際的運用，頁27-32，南一書局。 2、助人歷程與技巧，張老師文化。





教學活動	教學資源	時間	評量方式
<p>一、準備活動</p> <p>1. 教師搭配學習單，分享「同理心」的小故事，引發學習動機。</p> <p>2. 學生自行分組（三人一組）</p>	學習單(附件一)	7 分鐘	課堂參與 (能專心聆聽並理解故事內涵)
<p>二、發展活動</p> <p>1. 情緒對對碰(辨識情緒)</p> <p>(1) 教師請學生填寫「情緒對對碰」學習單：根據學習單中所描述的情境，試著辨識主角可能有的感受。</p> <p>(2) 學生進行三人小組練習：由一人先分享自己真實發生的事件，另一人則嘗試藉由傾聽來找出對方因事件引發的感受，第三人則擔任觀察者，最後給予回饋。</p> <p>(3) 三人小組互換工作任務：每個人都必須輪流擔任主訴者、傾聽者、觀察者的角色。</p>	學習單(附件二之活動一)	12 分鐘	書寫、互動練習、口頭回饋 (能正確辨識情緒)
<p>2. 我來同理看看(同理心練習)</p> <p>(1) 學生藉由「我來同理看看」學習單練習初層次同理心(簡述語意+情感反映)</p> <p>(2) 三人小組利用角色扮演練習同理心反應：由一人先分享自己真實發生的事件，另一人則嘗試藉由傾聽來找出對方敘述的重點，包含事件重心(簡述語意)與因事件引發的情緒(情感反映)，再以自然的口吻同理對方，第三人則擔</p>	學習單(附件二之活動二)	18 分鐘	書寫、角色扮演、分享討論 (能自然地給出同理)





<p>任觀察者，最後給予回饋。</p> <p>(3) 三人小組互換工作任務：每個人都必須輪流擔任主訴者、同理者、觀察者的角色。</p> <p>(4) 討論分享時間：相互討論分享在進行傾聽與同理時應注意的事項與困難處。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 所有學生回到大團體中分享同理心活動的心得。</p> <p>2. 教師進行統整歸納，並強調技巧或反應公式只是一種輔助，讓表達變得容易些，但重點還是那份感同身受的能力，鼓勵學生用同理心來美好人與人之間的關係。</p>		8 分鐘	口頭分享 (能表達參與活動後的感想與收穫)
---	--	------	--------------------------





附件一

## 最美麗的心，就是同理心

黃桐



某天，一個六歲的小男孩睡眼惺忪地醒來，赫然發現自己遲到了！他從床上一躍而起，沒時間刷牙洗臉上廁所，就慌慌張張地往學校跑去。同學們還在早自習，於是他偷偷摸摸地溜進教室，本來以為神不知鬼不覺，不料，小男孩才剛坐下，老師就突然大吼一聲，斥罵道：「XX！你怎麼又遲到了！給我過來罰站！」只見小男孩打了一個冷顫，接著滿臉通紅，但他彷彿是故意要激怒老師似的，仍舊坐在座位上，一動也不動。就在老師準備發怒的時候，突然間一陣騷動，坐在小男孩隔壁的女孩，不小心打翻了水壺，滿滿的一壺水全都潑在小男孩身上。

很多年之後，孩子們都長大成人了，小男孩成為傑出的企業家，女孩則在一間慈善機構服務。偶然的機會下，他們重逢了，進而相戀相愛，最後決定攜手共度一生。婚禮上，邀請了不少小學同學，新郎在致詞的時候說：「其實我在小學時，就已經愛上我的妻子了。印象最深刻的，就是她將水壺翻倒在我身上的那一次。」

在座不少人還記得那段小插曲，紛紛發出笑聲。

「今天我要藉機宣佈一個隱藏很久的祕密！其實，那天她不是不小心翻倒水壺，而是故意的。」台下的人都全神貫注地聆聽。新郎繼續說：「因為當時她坐在我旁邊，發現我被老師突然一罵，嚇得尿褲子了。」新郎深情地望著新婚妻子，微笑地說：「從那一刻開始，我就知道她是世界上最善良的人！」新郎說完，現場立刻爆出熱烈的掌聲！

**世界上最美的情操，莫過於同理心，如果每個人都能懷著一顆柔軟、體諒的心，社會上的許多亂象也都將煙消雲散！最能展現一個人教養、內涵的情操，莫過於同理心。一個人的同理心或許很微小，但眾人若能一起發揮同理心，就可以成為提升社會的驚人力量！為了破除瀾漫世界的偏見和誤解，我們不能不培養同理心。**





附件二

同理心的藝術



**【活動一】情緒對對碰：**依據情境辨識主角可能有的感受。

1. 花媽：「我先生在他家人面前說，我是為了他家的家產才嫁給他的，真是太過分了，我想跟他離婚。」

花媽的感受可能是\_\_\_\_\_

2. 柚子：「我最怕在大家面前講話了，可是今天的國文課就要輪到我上台報告，天啊！真想翹課。」

柚子的感受可能是\_\_\_\_\_

**【活動二】我來同理看看：**依據情境練習初層次同理心，找出主角敘述的重點，包含事件重心與因事件引發的情緒。（同理心＝簡述語意＋情感反映）

句型：你覺得……（情緒字眼），因為……（事實內容簡述）。

例句：你覺得很沮喪，因為已經很認真做了，結果還是不如預期。

1. 小鴻：「其實我已經長大了，可是爸媽老是把我不當小孩子看，甚麼事都要盤查過問，我知道他們是關心我，但是我很想自己試試看、闖闖看呀！」

我來同理看看：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. 小乖：「班上秩序不好，導師怪我不負責，要我把不守規矩的同學報告給他，可是那些同學受處罰後，都罵我多管閒事、馬屁精。到底要怎樣做才好？」

我來同理看看：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. 喵喵：「我已經很認真讀書了，可是成績還是不好，每次都在 20 名上下徘徊，然後媽媽還會一直碎念，真討厭，誰叫她要把我生得這麼笨。」

我來同理看看：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





## 資優情意課程活動設計

設計者：鄭文弼

課程主題	社交達人 SHOW
單元名稱	情緒萬花筒
適用對象	國中一~三年級
教學時間	45 分鐘
教學設計理念	察言觀色是人們在生活中所必須學會的，需要了解他人的表情、語言與肢體動作等所要表達的情緒是如何，才能讓自己做出正確的判斷與人互動，然而在資優生自己的身上常較於缺乏理解他人情緒所表達的意涵，所以此課程目的是為了讓資優生能更加認識他人情緒所表達的意思。
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讓資優生認識他人的情緒特徵</li> <li>2. 讓資優生認識他人情緒與行為特徵</li> <li>3. 讓資優生認識從他人語言中辨識暗示的情緒</li> </ol>
教學資源	電腦 單槍 投影片 學習單
參考資料	「貼心照顧」第十二招：漸漸懂你的心(一)：情緒辨識 <a href="http://soeasy121.pixnet.net/blog/post/34141751">http://soeasy121.pixnet.net/blog/post/34141751</a>





教學活動	教學資源	時間	評量方式
<p>一、準備活動</p> <p>1. 請學生先自行分組(5人一組)。</p> <p>2. 教師複習同理心須具備的技巧，並引起學生學習動機。</p>		5分鐘	
<p>二、發展活動</p> <p>(一)他怎麼了</p> <p>1. 教師發下「他怎麼了」學習單</p> <p>2. 教師請學生閱讀「他怎麼了」學習單的例子。</p> <p>3. 教師引導學生找出例子中所要傳遞有關情緒的訊息，並填入到「他怎麼了」學習單中。</p> <p>4. 教師請各小組討論在日常生活中，我們常會遇到有那些有關情緒的情境。</p> <p>5. 教師請各組派一位同學上台報告，並讓台下各組同學猜測，並填入到「他怎麼了」學習單中。</p>	學習單(附件一)	12分鐘	<p>能閱讀學習單完畢</p> <p>能完成填寫學習單</p> <p>能在小組內發言</p> <p>能完成填寫學習單</p>
<p>(二)他的舉止</p> <p>1. 教師講解情緒與行為的關係。</p> <p>2. 教師舉例有關於情緒的字眼。</p> <p>3. 教師講解這些情緒的字眼，可能會有的反應有哪些。</p>	學習單(附件二)	12分鐘	







4. 教師請學生將講解了例子填入到「他的舉止」學習單中。
5. 教師請各小組討論情緒的字眼還有哪些。
6. 討論完畢後請先填寫到「他的舉止」學習單中。
7. 教師請各組派一位同學上台發表。
4. 教師統整各組所發表的內容，再請學生做完整的填寫。

(三)他是小丑

1. 教師先示範口語表達的內容。
2. 教師讓學生猜想所暗示的情緒。
2. 各組討論並想出 6~10 個語言內容並配合肢體語言來表達，讓台下各組猜想暗示的情緒。

語言內容	暗示的情緒
我好想放棄	絕望
情況終於有好轉	開心
我好想賞他幾巴掌	憤怒
我好想在街上跳起舞來	愉快
我知道努力也是	無奈

能完成填寫學習單  
能在小組內發言  
能完成填寫學習單

11 分鐘

能在小組內發言





白費的				
心裡真的七上八下	焦慮、緊張			
四、綜合活動				
1. 教師統整今日所上的課程內容，並強調每個人都有他自己所要表達情緒的方式，所以我們必須要有敏銳的觀察之心，才能與同儕有良好的關係。		5 分鐘		



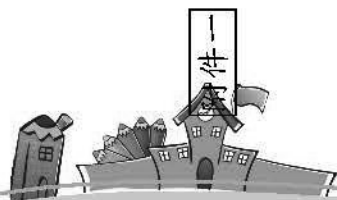


## 他怎麼了

有位家庭主婦常常抱怨說：「唉！我的孩子現在長大了，很了不起，隨便念他兩三句話，他就開始給我擺臭臉、頂嘴，在他還小的時候我就開始擔心他的教育問題，如今……現在……唉！我還不知道還能活多久？」

請想一想，這一個例子傳達了什麼樣的意思，你是如何知道他的情緒？你是如何知道他的情緒強度？你是如何知道的？並填入下方的表格：

	例子								
他人的情緒									
情緒強度									
相關行為									





# 他的舉止

\*辨識他人情緒與行為

1. 情緒:形容情緒(感覺)的字彙為何?
2. 情境:在什麼樣的情況下會出現這種情緒?
3. 口語表達:在這樣的情況之下,有這種感覺,會用什麼樣的話來表達?
4. 身體反應:在這樣的情境與感覺之下,身體與生理上會有什麼樣的反應?

	覺得高興時	受到驚嚇時					
情緒字彙							
情境							
口語表達							
身體反應							





## 資優情意課程活動設計

設計者：林士殷

課程主題	社交達人 SHOW
單元名稱	衝突遠離我
適用對象	國中一年級資優生
教學時間	45 分鐘
教學設計理念	資優學生思考跳躍，在情意與溝通特質上，可能潛藏某些問題，例如：資優學生因本身情緒過度敏感而妨礙理性思考，導致較無法與同儕溝通、易與同儕發生衝突。因此讓資優學生透過反思及探討，教導資優學生瞭解衝突處理的正確心態以及面對衝突情境時的處理方式，當是資優學生所需學習具備的。
教學目標	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 藉由反思讓資優學生瞭解人際衝突是如何產生的。</li><li>2. 藉由老師的講述與學生討論讓學生思考衝突處理的正確心態。</li><li>3. 藉由學生的討論、反思、歸納衝突處理的方式。</li></ol>
教學資源	自編學習單
參考資料	大智慧過生活第一冊第十二單元，初念潛，轉念深。頁 45—48，教育部。





教學活動	教學資源	時間	評量方式
<p><b>一、準備活動</b></p> <p>1. 衝突透視鏡</p> <p>(1) 將學生四人分成一組。</p> <p>(2) 由播放 makiyo 事件影片，談衝突處理。</p> <p>(3) 透過反思請學生分組討論人際衝突可能產生的原因。</p>	影片	5 分	
<p><b>二、發展活動</b></p> <p>1. 衝突你和我~賣油翁學習單 (附件一)</p> <p>(1) 請學生閱讀文章~賣油翁。</p> <p>(2) 角色扮演：請學生扮演陳康肅公及賣油翁。</p> <p>(3) 分組討論並填寫學習單：個人人際衝突情境分析—以賣油翁為例。</p> <p>2. 衝突面對面~初念淺，轉念深學習單 (附件二)</p> <p>(1) 請學生閱讀文章~初念淺，轉念深。</p> <p>(2) 分組討論並填寫學習單。</p> <p>(3) 小組發表討論成果。</p> <p>(4) 教師總結。</p>	學習單 (附件一)	15 分	口頭報告、小組互評
<p><b>三、綜合活動</b></p> <p>(1) 老師總結衝突遠離我課程。</p> <p>(2) 請同學分享上課心得。</p>	學習單 (附件二)	20 分	口頭報告、小組互評
		5 分	口頭報告、小組互評





附件一

## 賣油翁

歐陽修

陳康肅公善射，當世無雙，公亦以此自矜。嘗射於家圃，有賣油翁釋擔而立，睨之，久而不去。見其發矢十中八九，但微頷之。

康肅問曰：「汝亦知射乎？吾射不亦精乎？」翁曰：「無他，但手熟爾。」康肅忿然曰：「爾安敢輕吾射！」翁曰：「以我酌油知之。」乃取一葫蘆置於地，以錢覆其口，徐以杓酌油瀝之，自錢孔入，而錢不濕。因曰：「我亦無他，惟手熟爾。」康肅笑而遣之。

AIR MAIL



### < 賣油翁翻譯 >

陳堯諮擅長射箭，在當時沒有第二個人可與他相比，他也因此而自負。他曾在家中的場地射箭，有個賣油的老人放下擔子站著，斜著眼看著，好久都沒有離開。看到他所射出的箭十枝裡有八、九枝都射中了，只是略微點點頭。

陳堯諮問他說：「你也懂得射箭嗎？我射箭的技術不是很精準嗎？」老人說：「這沒有什麼，只是手藝精熟而已。」陳堯諮生氣地說：「你怎麼敢輕視我的射箭技術！」老人說：「從我倒油的情形就可以知道了。」於是拿出一個葫蘆放在地上，拿銅錢蓋在葫蘆口上，慢慢地用杓子舀油注入葫蘆裡，油從錢孔中滴入，錢面卻沒有濕掉。於是說：「我這也沒什麼，只是手藝精熟而已。」陳堯諮只好笑著打發他離開。





**個人人際衝突情境記錄與分析——以賣油翁為例：**

衝突情境描述 (包括人物、事件、時間、地點、原因、結果)	時間/地點	人物	事件內容(原因—經過—結果)
角色扮演	A 陳堯諮		B 賣油翁
對該衝突情境的解釋為何? (發生了什麼事?)			
當時妳(你)作何反應?			
你覺得對方的回應內容是?			
妳(你)當時情緒反應為何?			
妳(你)的處理方式為何?(針對回應)			
如果重來,可以怎麼做?			

**反思札記——從角色扮演中,你發現了什麼?**







附件二

## 初念淺，轉念深

范俊逸

「明明已經是綠燈了，前面那輛車為什麼還愣著不動，搞什麼鬼？」我狠狠地按了兩聲罵人的喇叭，前面的車才大夢初醒般地往前開去。

「台北的交通都是這些人害的，到底是不是色盲？紅燈要闖，綠燈卻要停在那裡。會不會開車呀？」我對著車裡的友人發牢騷，好像自己是全世界最會開車的人。

隔了幾天……………

「叭——」



「叭什麼喇叭？」後面那一部車像催命鬼似的，對我不懷好意地猛按喇叭，我恍惚了一下，抬頭一看原來已經是綠燈，很無奈地踩了油門。

「昨天媽媽生病，住進了加護病房。哥哥正和我商量什麼時候讓媽媽開刀的事。一方面想著她年紀這麼大，動手術會不會危險？可是如果不動手術，擺著勢必惡化，心理的掙扎難以言喻。剛剛暫時失神是因為正在思索這件事，才沒看到紅綠燈，後面的車幹麻沒耐心，又不是趕著投胎」我獨自開著車，心裡咕噥著。





人，容易什麼事都從自己的角度出發，直到明白了真相。

似乎，我們總是很輕易地去責怪別人。也總是認為別人為什麼不明就裡，不能體諒我們呢？

「設身處地」是很容易懂的道理，實踐起來畢竟不容易。但是，我們也不要因為這樣而沮喪，畢竟我們都是凡人，我們都有立即的情緒，只是當我們要採取行動前，是否可以在寬容地想一下，或許對方面臨人生的重要困境或抉擇。

「初念潛，轉念深。」

第一個念頭是對事件的情緒反應，通常較為膚淺，也容易造成誤會；但一轉念，腦海裡會為對方尋找可能的理由。如此，心情一寬，憤怒也就消失無蹤了，很多不必要的紛爭就不會發生。

嗯，以後我在紅綠燈下可得有一點點耐心，因為前面一台車的主人，可能正在經歷一齣驚濤駭浪的故事呢！

## 想一想

1. 文中提到「人，容易什麼事都從自己的角度出發，直到明白了真相。」請問你是否曾有類似的經驗，因而和親人或同學產生口角或衝突？





2. 當你面對衝突情境時應該抱持什麼樣的心態呢？

3. 請你為處理衝突的三步驟下最佳的註解。

步驟	目的	方法
停 (stop)		
想 (think)		
試 (try)		



### 我的學習札記





# 國中第三組

課程魚骨圖和能力指標(第二版)

我的美味壓力鍋-控壓關 (認識壓力警訊)

施姿伶

壓力調適-抒壓良方「轉念」

戴雅蘋

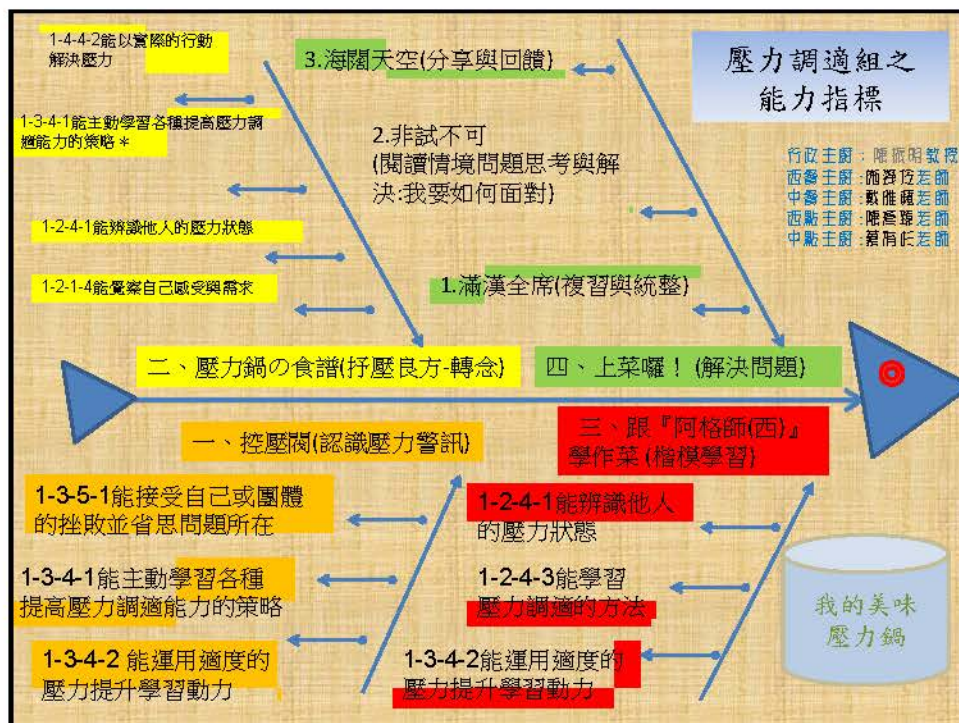
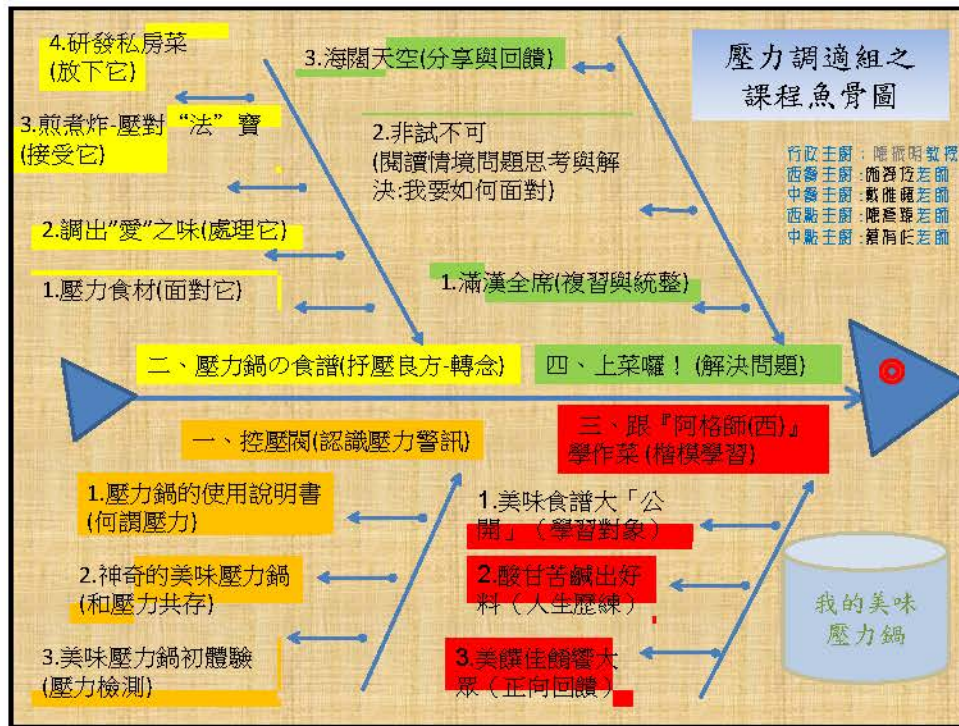
(附件二)傾聽對話日記

壓力調適~抒壓良方：壓力鍋の食譜

壓力調適-跟「阿格師(西)」學作菜(楷模學習) 陳彥臻











## 資優情意課程活動設計

設計者：施姿伶

課程主題	我的美味壓力鍋
單元名稱	控壓閥（認識壓力警訊）
適用對象	國中階段資優生
教學時間	45 分鐘
教學設計 理念	適度的壓力有助於個人發揮潛能、接受挑戰，但過度的壓力卻能讓人痛苦，甚至引發生理及心理上之疾病或傷害，因此本課程從國中階段學生常見之課業、自我觀念、人際關係壓力著手，讓學生培養辨識壓力、調適壓力的能力，進而在未來擁有健康快樂的生活態度與人生。
教學目標	1. 了解何謂壓力。 2. 能了解壓力對人所造成的影響。 3. 能辨識自己是否處於過度壓力中。
教學資源	1. 案例討論單 2. 壓力反應警訊檢核表
參考資料	<a href="http://sclea.wtuc.edu.tw/word/5-2.doc">http://sclea.wtuc.edu.tw/word/5-2.doc</a> <a href="http://bluesky3.myweb.hinet.net/new_page_34.htm">http://bluesky3.myweb.hinet.net/new_page_34.htm</a> (都是壓力惹的禍)





教學活動	教學資源	時間	評量方式
<p>一、引起動機</p> <p>1. 【壓力鍋的使用說明書】--案例分享</p> <p>(1) 老師發下案例討論單。</p> <p>(2) 請同學於閱讀過後，先自行寫下自己想法在討論單上。</p> <p>(3) 老師進行討論引導：故事中的壓力來源。</p> <p>「針對案例討論單，請大家分享看法、討論主角們所面臨的難題為何？是否即為我們常說的『壓力』？若今天故事主角換成各位，會如何應對及處理呢？」</p> <p>2. 【壓力鍋的使用說明書】--解釋壓力</p> <p>(1) 老師口述簡介壓力。</p> <p>「壓力是個人與環境中的人事物間一種特別關係，這種關係會讓人有心理負擔、是不舒服、不愉快的。」</p> <p>「現階段的國中生，經常面臨到的壓力有以下幾種：1. 課業壓力：學校考試、升學壓力、學習障礙、父母師長及自身的期望；2. 自我觀念壓力：對自己課業、長相、身材、家庭背景及擁有物資之好壞多寡的評價；3. 人際關係壓力：同儕人際關係及兩性人際關係。」</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 【神奇的美味壓力鍋】--壓力對人的影響</p> <p>(1) 老師口述介紹。</p> <p>「每個人都會有壓力，有心理負擔並不是壞事，因為適度的壓力有助於個人發揮潛能、接受挑戰；然而過度的壓力若沒有恰當的抒</p>	<p>討論單 1 (附件一)</p>	<p>1 分</p> <p>5 分</p> <p>10 分</p> <p>2 分</p> <p>1 分</p>	<p>完成討論單</p> <p>討論互動 口頭發表 (能初步界定壓力，說出案例可能面臨之困難)</p>







<p>發管道，長期下來可能導致疾病，不可輕視之。」</p> <p>(2) 老師口述介紹壓力疾病。</p> <p>「生理影響心理、心理影響生理，長期過度的壓力可能導致以下疾病：1. 腸胃方面：消化不良、脹氣、腹痛、拉肚子、便秘、腸炎、頻尿、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃癌；2. 心臟血管方面：高血壓、動脈硬化、胸痛、心肌梗塞或腦中風、心悸和心率不整；3. 皮膚方面：易乾澀、長皺紋、老化、易出汗促成濕疹、皮膚易出油，長粉刺，或引發免疫系統失調，破壞毛囊，造成掉頭髮；4. 免疫系統：容易感冒、頭痛、喉嚨痛、咳嗽、流鼻涕，傷口不易癒合，嚴重的容感染肝炎、肺炎、肺結核、腸病毒、登革熱、皰疹、香港腳、念珠菌等，同時免疫力不足也是各種癌症發生和惡化的主要原因之一；5. 生殖系統：男性的精子數量下降，降低性慾，女性荷爾蒙失調造成經期延長、月經停止或排卵失常；6. 易患骨質疏鬆症及防礙小孩骨骼生長；7. 疲勞疼痛：因感到壓力時新陳代謝加速，消耗能量，造成身體無由的無力、疲勞，同時交感神經繃緊各處肌肉，造成不明原因的疼痛，如頭痛、頸部痛、背痛等；8. 肥胖：感到壓力時新陳代謝加速，需要更多的食物當燃料，此時又多半以零食或甜食當作抒發，造成體重上升，使心臟血管疾病與糖尿病發病機率增加；9. 腦疾病：學生易記憶力衰退、無法專注，學習困難與老人失智；10. 自律神經失調：症狀包括頭痛、頭暈、胃痛、胸悶、</p>		10分	
---	--	-----	--





<p>心悸、血壓高、冒汗、發抖、緊張、坐立不安、腹瀉、頻尿、排尿困難、容易感冒等；11.憂鬱症：雖然憂鬱症主要是遺傳的體質造成，但從統計分析上顯示憂鬱症常跟著壓力而來，顯然壓力是憂鬱症的促發因素。簡言之，長期的壓力累積對於人體必定產生不良之影響，我們必須先了解自己是否承受了過度的壓力，進而能尋求適當的抒發方法，才能擁有健樂而快樂、積極的生活。」</p>			
<p>三、綜合活動</p>			
<p>1.【美味壓力鍋新體驗】--檢核自我壓力</p>			
<p>(1) 老師簡述壓力檢核表功用，並發下。 「在了解過度壓力對人的負面影響後，我們來實際檢核一下各位現在此時此刻所面臨的壓力狀況如何？請注意，本檢核表只代表近期情形。」</p>	<p>檢核表 (附件二)</p>	<p>5分</p>	<p>完成檢核表 (能依實際情形完成勾選)</p>
<p>(2) 老師簡述計分方法。 「檢核結果，若 20 個項目中勾選的項目愈多，表示你現在所面臨的壓力愈大，應多加留意。」</p>		<p>2分</p>	
<p>2.【美味壓力鍋新體驗】--簡易抒壓法</p>			
<p>(1) 老師示範簡易抒壓動作，並請同學模仿： 「正如之前所說，適當的抒發很重要，在這節課的最後，先向大家初步介紹一些簡單的方法。」 「1.『漸進式放鬆法』：雙手緊緊握拳幾秒鐘，然後慢慢放開手掌，重覆幾次同樣動作，就會感覺到一股「放鬆」感從手掌往手臂、</p>		<p>7分</p>	<p>能實際進行動作模仿，練習抒壓</p>





<p>身體傳來，如此一來可以放鬆肌肉。2.『放鬆反應』：舒適地坐下或躺下，屏除雜念停止思考，告訴自己把心靜下來，可以將意念放在重複一句簡單的句子上，例如「放輕鬆」，或是聽柔和的音樂，冥想漫步在舒適的環境裡，如海邊、森林、山上，或跟著呼吸數一、二、一、二，這樣就會由頭腦的平靜帶領全身的放鬆。」</p> <p>3. 課程總結及預告下次課程</p> <p>「適度的、短暫的壓力是好的，它可以激發潛能、增進效率，但過度的、長期的壓力就有害了，相信大家對於今天所介紹的過度壓力造成的影響印象很深刻，還記得會產生哪些疾病嗎？」</p> <p>「另外，今天也初步介紹了兩種簡易減壓的方法，希望各位可以活用這些方法，讓自己獲得抒解。但最重要的是，應該學習時時修正自己內心負面的態度及想法，因為壓力事件是經過自己的解讀才成為壓力的，因此，正向思考絕對有助於定義自己目前正承受的壓力。所以，下一次上課，我們要來學習如何更積極面對壓力的方式，希望大家都能迎接新的挑戰、擁有快樂健康的生活！」</p>		2分	師生問答口頭發表
---	--	----	----------





附件一

# 壓力鍋的使用說明書



## ~~ 案例討論單 ~~

小誠在班上素來名列前茅，成績總是遠遠領先其他同學，再加上小誠不擅言詞又偶爾自視甚高，說話常在不經意間傷害到別人，於是漸漸的開始有人見不得他好，時常冷言冷語，還唆使同學不要和小誠做朋友，讓他開始不知所措了起來，於是更築起了自我防備的高牆。

你覺得小誠的困擾是什麼？

---



---



---



---

你覺得小琪遇到什麼問題？

---



---



---



---

小琪在師長們眼裡是個彬彬有禮的乖學生，但小琪向來自我要求甚高，無論課業、社團表現均對自己以超高標準看待，每次只要段考一到，就算已經考 90 幾分，仍因和假想敵差了 1.2 分就覺得自己表現不好考差了，心情大受影響。

小哲的爸爸是醫生、媽媽是大學教授，小哲在家排行老三，哥哥姐姐也非常優秀，唸的都是一流大學的法律系、醫學系，因此小哲的父母希望小哲也能像哥哥姐姐一樣出色，所以該給的資源父母一點也沒少，但小哲的志向卻不在唸書而是打籃球，也因此常為了成績不佳和家人起了衝突，面對家長的期望，讓他覺得生活過得很不開心，幾乎快喘不過氣來。

你覺得小哲該怎麼辦？

---



---



---



---





附件二

# 美味壓力鍋新體驗

## ~~壓力檢核表~~

【以下共 20 項指標，請依據你近一個星期來的狀況勾選。】

1. 生理指標：每個人的生理指標未必相同，有下列現象時，即應注意辨識。
  - 頭痛：頻率與強度增加，若非生理因素引起，則很可能是壓力反應。
  - 肌肉緊繃：通常發生在頭部、頸部、肩膀與背部。
  - 皮膚：太過乾燥、出現斑點或過敏反應。
  - 消化系統：例如胃潰瘍等。
  - 心跳急促、胸痛等。
2. 情緒指標
  - 容易生氣、沒有耐心。
  - 覺得憂鬱、意志消沈。
  - 當外在要求超過自己的能力時，容易產生失控感，對自己失去信心。
  - 有太多要求加諸於己，因而感到心力枯竭、缺乏熱情。
  - 有疏離感。
3. 心理指標
  - 有太多事情縈繞心頭而無法專注。
  - 即使是日常瑣事，也常猶豫不決。
  - 記憶力變差。
  - 判斷力受到影響，常做出錯誤決定。
  - 對自己與自己的處境採負面思考。
4. 行為指標
  - 經常睡不好，失眠或需要睡很久。
  - 為了紓解壓力，而比平常喝更多的酒、抽更多的煙。
  - 性需求下降，可能又因此變化而引發憂慮，影響親密關係。
  - 從人際關係中退縮。
  - 很難放鬆、坐不住。







## 附件三

都是壓力惹的禍！ By 老趙 01-26/2004

## 壓力是什麼？

有一次去參加一個抒解壓力的研習會，老師請大家講講自己的壓力，有一位學員說：「我沒什麼壓力。」其實現代人的壓力幾乎是無所不在的，只是沒有察覺到罷了。大多數的人對壓力只有一個模糊的印象，也不曉得它所造成的影響。考試是壓力，上台講話是壓力，失業是壓力，這些比較容易了解。其實趕公車是壓力，堵車是壓力，找車位是壓力，尿急是壓力，頭痛是壓力，只是一般人沒這麼想罷了。講個我自己的壓力給你們聽好了，每禮拜二晚上我要帶我那個兒子去上 YAMAHA 鋼琴，我兒子在家裏都不彈琴，到了老師要驗收上禮拜出的功課的時候，我常恨不得有個地洞鑽進去，每次下課就如釋重負。還有就是每天早上叫這個兒子起床，也是一場大戰。在台北市開車在紅綠燈等左轉的時候，你必須全神貫注等燈號的變換，然後像百米起跑一樣箭步衝出，這也是不小的壓力。

「壓力」 Stress 是一種面對威脅、危險、困境、變化、不確定、痛苦與不適等的感覺，也就是想脫離這種情境的感覺。也就是人體偏離了「內在穩定平衡 homeostasis」時候的感覺，例如本來辦公室裡溫度適中，你沒什麼感覺，忽然冷氣壞了，你開始覺得悶熱，這就是壓力，你很想回到剛才那樣的狀態。所以嚴格的說起來，所有的變化，不管是好事(例如結婚)、壞事，喜歡、不喜歡的，都是一種壓力。

雖說壓力是一種「感覺」，但是往往較輕微的壓力是沒有什麼意識的，那是在下意識的感覺。例如你要去考試，並不覺得有什麼壓力，但是胃卻不由自主地痛起來，那就是下意識的壓力造成的。

生理性的壓力是說身體不適的感覺，例如太冷、太熱、太吵、太擠、異味、牙痛、頭痛、胃痛、肚子痛、發癢、感冒、失眠、熬夜等。心理性的壓力是由頭腦感受到的不適、例如擔心、著急、恐懼、悲傷、生氣、心急、不耐煩、挨罵、罪惡感、羞恥等。

當人體面臨重大危機的時候，立刻啟動「壓力反應」，又叫「打或逃反應 Fight or Flight response」，這是人體演化來的生存機制。不論這危機是真實的還是想像的，人體啟動危機總動員，立刻進入戰鬥準備，這時當務之急的是把全身血液調度到大腦和肌肉去，好讓你有力氣抵抗或逃命。調度血液的方法是收縮周邊往皮膚的血管而擴張到肌肉的血管，所以你會臉色發白、渾身發冷。加速呼吸與心跳，以便增加供應氧氣和養份(血糖)。

危機總動員的場面是這樣的：當大敵當前，例如一部摩托車迎面撞過來，或是老板要叫你去房間問話，大腦皮質解讀到危險狀況(大腦把這兩回事都當做看到了獅子一樣)，通知下視丘發佈動員令，下視丘經由三線下達命令：第一線，立即用保持連線的交感神經命令各有關單位緊急行動，這是毫不遲疑的，為了調度血液到肌肉，以供肌肉拔腿逃命之用，加速呼吸與心跳，升高血壓，收縮往無





關的器官與皮膚的血管，擴張往肌肉的血管，暫時關閉(抑制)不是生死關頭的器官的作用，例如消化系統、生殖系統與免疫系統。第二線，由交感神經通知腎上腺髓質分泌腎上腺素與正腎上腺素，(2 秒鐘內)進入血液。第三線，下視丘(幾秒鐘內)分泌 CRF 通知腦下垂體，腦下垂體在 15 秒左右分泌 ACTH 進入血液中，ACTH 跟著血液循環到腎上腺，通知腎上腺皮質(幾分鐘後)分泌可體松 Cortisol 進入血液。

腎上腺素、正腎上腺素與可體松是主要的「壓力荷爾蒙」，它們應壓力而分泌，進入血液送到身體所需之處，主要的功能是将體內儲存的肝醣或蛋白質等能源快速轉化、分解成血糖(血液中的葡萄糖)，以應急供肌肉逃命所用。可體松分泌得比較慢，在體內停留得也比較久(幾分鐘到幾小時)，是為了長期抗戰用的。然而現代人自找的、虛擬的危機所產生的壓力荷爾蒙無處消耗，因為你並不用百米短跑去應付你老板的面談，累積、充斥在體內各處的壓力荷爾蒙造成大災難，引發一連串的失調與疾病。

### 壓力的累積

重大的壓力事件並不是每天發生，例如大專聯考或車禍等，但是小規模的或是說較輕微的壓力事件卻是每天層出不窮，源源不絕的。例如上班遲到，趕不出報告等。於是小規模的壓力反應就在我們身上不斷地上演。現代人並不是被驚天動地的壓力擊倒，而是被那些沒什麼感覺，但是慢性、長期的壓力不斷地嚙食你的身心！我們就是被這種不知不覺的，累積的壓力所擊敗的！

人體，或說動物，本來就可以適應壓力狀況，化解壓力。例如一場逃命的狂奔以後就有一段休息與調養。但是現代人每天不時大大小小的壓力陳出不窮，而且都無法今天的壓力今天清，加上睡眠不足，壓力加上疲勞留到第二天，這本身就形成了一種新的壓力，重疊到第二天的壓力上面去，造成惡性循環，雪球越滾越大。累積一段時間以後的結果就是崩潰 Burn out，失眠、焦慮與各種生理疾病暴發出來。

這種壓力的累積從壓力荷爾蒙的觀點看來更是一目了然：壓力荷爾蒙是應急所必須，但是過度製造的，殘留體內的是有害的，甚至於可以說就是毒素，侵害各種器官。腎上腺素其實就是急救時所注射的強心劑，你想想看如果你每天不時的注射一點強心劑，長期下來你的心臟怎麼能不崩潰？可體松在大腦裡侵蝕腦細胞，造成腦細胞的壞死、記憶力減退、失智與其他的腦部病變。

### 壓力疾病

壓力造成的不適與疾病寫起來足足有一本書，挑幾樣常見重要的來講：

#### ①胃腸、十二指腸潰瘍、大腸激躁症

壓力促成的疾病首當其衝的就是胃腸了，因為逃命(壓力反應)的時候消化系統且慢一下，胃腸道的血液抽調到骨骼肌肉去，各種消化液的分泌也暫停，造成





消化不良，脹氣。長久下來胃壁黏膜變薄，胃壁本身又因為供給養份不良，和血流太少造成的栓塞，部份組織產生壞死，這就是胃和十二指腸潰瘍的第一步。加上每次壓力結束的時候副交感神經開始活化，促進胃酸分泌，剛好碰上胃壁本身組織的壞死和保護黏膜薄弱，趁虛而入把胃壁侵蝕出一個洞來。再加上壓力時免疫系統也被抑制，讓胃裡的「幽門桿菌」大顯身手，在潰瘍的傷口製造發炎，火上加油，長期下來就是走向胃癌。

在逃命的時候身體要把排泄物排空，以減輕重量，所以壓力的時候會瀕尿和拉肚子。但是小腸的消化作用是可以暫停的，所以交感神經命令小腸停止蠕動而大腸加速蠕動收縮，大腸來不及回收腸中的水份，於是連水帶便的傾巢而出，這就是瀉肚。小腸的停止蠕動也是消化不良、便秘和脹氣的主因。反覆遭受壓力後，小腸大腸的反應變得不協調，常常大腸過度興奮就是所謂的大腸激躁症 irritable bowel，各種症狀就是腹痛、腸炎、便秘、腹瀉和脹氣等。所以你就曉得為什麼當趕時間的時候遇上堵車或找不到停車位，胃就像蝴蝶在裡面翻攪一般地痛起來 (Butterflies in stomach)。

還有便秘時排泄物堆積在腸內過久發酵產生酒精與各種毒素，引發腸炎，毒素停留在腸壁皺褶裡培養大腸直腸癌。酒精與毒素經腸壁再回收循環到身體各處造頭痛與各種發炎與癌症。(牽一髮而動全身矣！)

#### ①心臟血管疾病、高血壓、心悸、動脈硬化、心律不整

其次就是心臟血管疾病了。壓力反應時要收縮主要動脈，升高血壓，以便把血液送到骨骼肌肉去。你經常性地給它升高血壓，血管系統習慣了當然就變成高血壓。壓力反應時所分泌的腎上腺素與正腎上腺素它們的功能之一就是加速心跳，收縮血管與升高血壓，常期的這樣過度操勞你的心臟當然它要積勞成疾。升高的血壓讓血管壁平滑的內襯容易撕裂、結疤並形成凹陷，壓力時血液濃度增加，血液中的血小板、葡萄糖、脂肪酸等濃度增加，加上鈣離子等容易在這種傷口沉積，加上傷口自己長的泡沫狀細胞，形成栓塞堆積，叫作動脈斑 plaque，這就是「動脈粥狀硬化」。足量的動脈斑會阻止血管的血留，造成胸痛、心肌梗塞或腦中風等。心臟的跳動是受自律神經操控，長期的壓力造成自律神經的過度敏感和不協調，是心悸和心率不整的主因。

#### ①皮膚病 掉髮

再來就是皮膚病了。壓力反應時身體把供給皮膚的血液轉移到肌肉去，使皮膚血液循環減少，養份和氧氣的供給不良，使皮膚收縮，降低新陳代謝。皮膚就是要靠睡眠和放輕鬆的時候進行修復保養，皮膚表層細胞的新陳代謝，廢棄物清除，而壓力反應就是要這些工作暫停，這樣就造成了皮膚的乾澀、皺紋、老化，容易發炎、發癢、乾癬等。壓力時容易出汗，促成濕疹。壓力促進皮脂腺活動，使皮膚出油，長粉刺。壓力時免疫系統衰退，易染疱疹。壓力所引發的免疫系統失調，破壞毛囊，造成掉頭髮。往往一夜之間頭髮掉了圓圓的一塊，俗稱「鬼剃







頭」，這就是壓力造成的。還有女性荷爾蒙對皮膚的滋潤保養很重要，而壓力反應會抑制女性荷爾蒙的產生。如果不曉得放鬆、減壓、改善睡眠，光是在外表塗抹這個那個的常常是沒什麼用的。

#### ① 免疫系統

人體是一直處於免疫系統和疾病對抗的狀態中。免疫系統是身體的防衛系統，用免疫細胞游走全身去清除外來的細菌、病毒和自身的細胞廢棄物等。壓力反應暫時關閉免疫系統，減少免疫細胞的數量，身體抵抗疾病的力量就降低。抵抗力不足各種細菌和病毒就容易趁虛而入，造成感染與發炎。最明顯的就是人面臨壓力的時候就容易感冒、頭痛、喉嚨痛、咳嗽、流鼻涕，傷口不易癒合。嚴重的就是容易感染肝炎、肺炎、肺結核、腸病毒、登革熱、皰疹、香港腳、念珠菌等。還有免疫力不足也是各種癌症發生和惡化的主要原因之一。

#### ① 生殖系統

逃命的時候生產報國的事就且慢了，壓力反應經由交感神經與各種荷爾蒙的調控抑制性功能。如果今天剛被老板罵了一頓或是明天有一張票子嘎不出來，可能也提不起「性」緻來。長久下來性和生殖功能就有障礙，你沒聽說有些不孕症的夫婦聽醫師指示出國度假一個禮拜回來就有了，那就是壓力是受孕的一大殺手。壓力讓男性的精子數量與睪固酮量下降，降低性慾。交感神經興奮，無法放鬆，是不舉的主因。尤其是女性，荷爾蒙的失調造成經期延長、月經停止或排卵失常。

#### ① 小孩生長受到抑制

壓力反應抑制生長激素分泌並抑制骨骼生長，生長激素是小孩身體成長所必需，所以壓力會抑制小孩的身體成長，嚴重的叫壓力侏儒症，嚴重的壓力也可能讓小孩致死。

#### ① 骨質疏鬆症

可體鬆抑制小腸對鈣離子的吸收，會促成骨質疏鬆症。停經後婦女因為雌激素分泌量下降，骨骼的保護力下降(雌激素抑制鈣從骨骼中流入血液)，骨骼中鈣質已經在流失，再加上壓力減少鈣的吸收，可謂雪上加霜。

#### ① 疲勞、疼痛

因為壓力時新陳代謝加速，消耗能量，造成身體無由的無力、疲勞。壓力時交感神經繃緊各處肌肉，造成不明原因的疼痛，例如頭痛、頸部痛、背痛等。疲勞、慢性疼痛與注意力不足易造成駕車、機械操作等的意外事故和工作中的失誤與職業意外傷害或災害。





### ①肥胖

壓力是肥胖的一個主要原因，壓力時新陳代謝加速，需要更多的食物當燃料，壓力荷爾蒙可體松在腦部促進食慾，所以人常常習慣性地用吃零食尤其是甜食來抒解壓力，而在一次壓力事件之後更要大吃一頓補償一下，這樣雙管齊下造成體重日益上升，肚圍日益增大。肥胖又是心臟血管疾病與糖尿病(壓力時血糖升高)等的元兇之一。

### ①腦疾病

壓力時可體松阻擋腦部葡萄糖的供給(優先供給肌肉用去)，干擾神經傳導物質的作用，並破壞海馬體，造成記憶力衰退、無法專注，學習困難與老人失智。學生壓力太大頭腦就不靈光，影響學習、創造、考試等。憂鬱症雖然主要的是由於遺傳來的體質造成，但是從統計分析上顯示憂鬱症常跟著壓力而來，顯然壓力是憂鬱症的促發因素。長期的壓力會造成無力、緊張、敏感、恐懼、易怒、冷漠、麻木、退縮、失眠、焦慮、衝動、暴力等。

### ①心身症 psychosomatic disorder 自律神經失調

長期的壓力造成自律神經過度敏感，也就是一點小小的刺激就引起它很大的反應。例如一點噪音就受不了或易受驚嚇。壓力疾病大多呈現在自律神經所掌控的器官上，因為交感神經的長期過度興奮，造成這些器官的失調。一般叫作「自律神經失調」，也有說是「腦神經衰弱」，其實這並不是醫學上正式的一個診斷病名，應該稱為「心身症 psychosomatic disorder」，意思是說心理的壓力表現在生理疾病上。自律神經失調的症狀包括頭痛、頭暈、胃痛、胸悶、心悸、血壓高、冒汗、發抖、緊張、坐立不安、腹瀉、瀕尿、排尿困難、容易感冒等。這些症狀如果根本的壓力問題沒有解決，光靠吃藥是揮之不去的。

### 都是壓力惹的禍！

看到這裡你才恍然大悟：「原來我那一缸子成陳年宿疾、疑難雜症都是壓力惹的禍！沒錯！我老趙四十多年的胃痛就在這頓悟之下一夜之間雲煙消雲散！其實也不是一夜之間啦，我經由我老師何華丹博士的開悟以後，我驟然發覺原來我一直是上緊著發條過日子的，出生入死、患得患失，每天戰戰兢兢、如臨大敵，懊惱昨天的誤失，擔憂明天的勝敗，總是咬緊牙關，繃緊肌肉，吃飯的時候眼睛還盯在電腦螢幕上，開車的時候雙手緊緊地握著方向盤。我發現原來人可以學習、調整慢慢放鬆你的發條，建立自我的警覺性，像一個糾察、跟班一樣，時時回過頭來檢視、提醒自己，是不是又不知不覺地、習慣性地在上緊你的發條？我學會了及時煞車，放慢步調，不要逼自己太緊，找空隙放鬆自己，幾個月後我發覺我的胃痛加上腹脹、腹瀉和便秘等不翼而飛。這也不是什麼高不可攀的神秘功法，只不過是一紙之隔，你知道不知道這個原理，你有沒有實際行動而已。





## 壓力管理：

所謂「壓力管理」就是說了解、認識壓力是什麼，它對你身心健康的影響，然後採取適當的行動去避免它、抒解它，達到身心愉快，預防疾病上身。適度的、短暫的壓力有時是好的，它可以激發潛能、增進效率，例如考試，可以激發你學習。有時也是一種娛樂，例如坐雲霄飛車。但是過度的、長期的壓力就是有害的。

減壓的當務之急就是阻斷壓力逐日累積的惡性循環。今天的壓力今天清，運用各種抒解與放鬆方法把今天的壓力歸零，好好睡一覺，明天起來又是一條好漢，迎接新的挑戰！

再來就是要釜底抽薪，從源頭把壓力拿掉。這個源頭主要的是自己內心的態度、想法。因為壓力事件總是經過自己的解讀才成為壓力。例如考不上大學，如果你能轉念成行行出狀元，那麼壓力就沒那麼大了。

減壓的方式主要有兩路，一是由身至心的放鬆方式，二是由心至身的方式。因為身心是相互影響，密切互動的，所以一，由身至心，放鬆全身肌肉就會帶動頭腦平靜下來。二，由心至身，由頭腦主動下達平靜、放鬆的指示，頭腦安定下來，整個身體也會跟著放鬆下來。通常這兩種方式合併起來一起使用，以達到雙管齊下的效果。

最常用的身體放鬆方法就是 1930 Edmund Jacobson 博士所提出的「漸進式放鬆方法」Progressive Relaxation Method，例如雙手緊緊握拳幾秒鐘，然後慢慢放開手掌，這時就會感覺到一股「放鬆」的感覺從手掌往手臂、身體這邊傳過來。這個方法一步步地教你怎麼放鬆從頭到腳的各部份肌肉，然後你就進入了全身的放鬆狀態，頭腦也會跟著平靜下來。

由心至身，從頭腦開始的放鬆方法最有名的就是 1975 年由哈佛大學 Herbert Benson 博士所提出的「放鬆反應」The Relaxation Response，就是舒適地坐下或躺下，停止思考，屏除雜念，告訴自己要把心境平靜下來，可以把意念放在重複一句簡單的詞句(提示語)，例如「小橋流水」，或聽時鐘的滴答聲，或聽柔和的音樂，冥想漫步於林蔭草皮上，或跟著呼吸數一、二、一、二。告訴你的手、腳肌肉放鬆，把這種放鬆的感覺傳佈到全身各處，這樣就會由頭腦的平靜帶領全身的放鬆。此外很多冥想、打坐、氣功、瑜珈、太極拳等也有放鬆的效果。但是修習這些的時候要把握放鬆、無為的關鍵，不要因汲汲於達成某種功夫而反而把自己弄得更緊張。

日常警覺性，發條不要上的太緊，要隨時檢查，放鬆發條。了解了壓力暨傷身又傷心以後，日常生活就要有這種警覺，當發覺壓力上身的時候，能適時用抒壓技巧減壓。就像車速太快的時要及時減速，太累了就找地方停車休息。練就一身身心放鬆的功夫以後，要讓它變成習慣，會產生制約作用，就是當你緊張、煩躁的時候，只要做幾次深呼吸，默唸你練習身心放鬆時所用的提示語，例如「放鬆」、「我很平靜」等，就能馬上放鬆下來。等車、等電梯，影印的時候，都可





以做一下子放鬆動作。

釜底抽薪，從源頭把壓力拿掉。

人之不同，各如其面，也隨著時間而變化。考不上大學，有人可以面對現實，捲土重來或改走其他道路，有人要跳樓自殺。小時候書包掉了是驚天動地的大災難，現在看起來就小事一樁了。壓力都是經過自己「解讀」過才成為壓力的，每個人解讀的方式不同，承受壓力的能力(抗壓性)也不一樣。所以壓力多少和抗壓性跟他天生的身心狀態、生長環境，人生態度、認知模式、學習來的壓力處理模式等有關。了解自己的抗壓能力，適時調適自己的工作、生活，抒解壓力，避免陷入壓力暴發的陷阱。

學習、改變人生態度，對事務的看法，把可能的壓力事件能淡然處之，就能減少、減輕壓力的來源。其他減壓的要點包括增進問題處理能力，改善時間管理，學習坦率應對 Assertive，增加運動與休閒餘娛樂，改善營養等等。

壓力的社會成本 抗壓救國

抗壓怎麼救國？當然，強國必先強種，每個國民強壯健康、身心愉快，國家才能強盛。然而壓力就是健康的無形殺手。再來就是如果每個人的壓力都「管理」得很好，那就會為國家省下大把銀子！研究指出，美國每年因壓力而損失的直接與間接成本高達 500 至 750 億美元，相當於每人每年 750 美元。在「腦內革命」裡作者春山茂雄說：「目前醫師所進行的醫療之中，實際治癒的疾病，大約只占全部的 20% 左右，其餘的 80% 可以說是在浪費醫療費而已……」壓力管理之父哈佛大學哈伯班森 Herbert Benson 博士說：「科學證據顯示很多內科疾病源於重複承受壓力，60 到 90% 的門診病人起因於壓力有關的狀況……」。壓力造成的「心身症」往往從心臟科看到胃腸科，做過無數的檢查，換過很多醫院和醫師，(Doctors Shopping)常查不出器官上的毛病(有的也有)，也拿了很多的藥，這樣對健保實在是一大浪費！所以我個人的粗略估計如果做好全民壓力管理，全國健保支出(民國 90 年為台幣 3,391 億元)起碼減少一半！把醫療費用移一部份到疾病的預防、促進身心健康，讓國民活的更愉快，更有活力！

資源來源：[http://bluesky3.myweb.hinet.net/new\\_page\\_34.htm](http://bluesky3.myweb.hinet.net/new_page_34.htm)

(都是壓力惹的禍)





## 資優情意課程活動設計

設計者：戴雅蘋

課程主題	壓力調適
單元名稱	抒壓良方「轉念」
適用對象	具備分組討論能力之國中資優生，成員每組採異質性團體，經老師分組人際關係欠佳學生三~四人，人際關係優良學生三~四人，每組合計7~8人，兩組人數最高15人。
教學時間	每節45分鐘，共4節。
教學設計 理念	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 資優學生的優勢：擁有運思的天賦。</li> <li>2. 資優學生的劣勢：存有某些獨特的適應問題，如身心發展的不均衡、過度激動特質、人際差異知覺與自我認定困難、過度期望壓力等，可能導致負向的人際互動，而影響其自我概念與自我發展。(郭靜姿，民89)</li> <li>3. 教學理念：以啟發思考與對話澄情為設計的主軸，延伸出教學設計的意象：壓力鍋の食譜。以壓力鍋的食譜之意象為隱喻作為運用『心智運思遊戲的思考訓練』的工具，澄清資優廚師學生做菜的『慣性思考』，思考產出『正向的好菜』上桌。</li> </ol>







教學目標	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 壓力食材(面對它)：察覺你的慣性思考。</li><li>2. 煎煮炸-壓對法寶(接受它)：調整你的慣性思考，你可以想的不一樣。</li><li>3. 調出愛之味(處理它)：用愛的語言來行動。</li><li>4. 研發私房菜(放下它)：作自己真正的主人，當最優秀的思考者。</li></ol>
教學資源	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 對談節目：(事先準備影片或錄音)<ol style="list-style-type: none"><li>(1) 廣播類：中廣 <u>吳若權 沒事來哈拉節目</u> 雲嘉南 FM103.1</li><li>(2) 電視類：公視 <u>誰來晚餐</u>、<u>爸媽冏很大</u></li><li>(3) 其他：如調查學生喜好的對話性節目。</li></ol></li><li>2. 學習單</li><li>3. 簡報</li></ol>
參考資料	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 郭靜姿(民89)：談資優學生的特殊適應問題與輔導。資優教育季刊，75，1-6。</li><li>2. Stephen Bowkett 著，賴麗珍譯(民96)：思考技能教學的100個點子。心理出版社。</li><li>3. 江雪齡(民97)：正向心理學-生活、工作和教學的實用。心理出版社。</li></ol>





	4. Marcus Aurelius 原著，鄭令 著(民100)：沉思錄—一念之間改變人生。人類智庫出版。		
教學活動	教學資源	時間	評量方式
<p><b>一、準備活動</b></p> <p>1. 分組準備：</p> <p>(1) 二張西卡紙（剪成二種不同圖案，每種圖案各 7-8 張）。</p> <p>(2) 老師將事先準備好的彩色小卡片隨機發給同學每人一張，並告知相同圖案的為同組成員。同學依據所拿到的卡片找尋組員。</p> <p>2. 架設播放投影設備。</p> <p><b>二、發展活動(一)</b></p> <p>1. 活動一：「念」有「力」嗎？</p> <p>(1) 發附件一，全班瀏覽。</p> <p>(2) 播放 PPT 第 2 頁(附件五)。</p> <p>(3) 小組討論活動：議題分享個人經驗。</p> <p>(4) 小組討論記錄：小組將討論結果分別歸納紀錄於白紙上，每組並推派一位分組報告代表。</p> <p>(5) 老師小結：「人的心念」真的有能力或頻率嗎？比較善惡價值觀和人的關係，並試著歸納出何者為正向方式？何者為負向方式？</p> <p>(※小組討論活動進行時，老師巡視各組。)</p> <p>(6) 小組發表活動：各組代表將討論結果逐項說明之。（每組約 5 分鐘）</p> <p>2. 活動二：正向思考&amp;負向思考形容詞分類</p>	<p>二張西卡紙、剪刀、單槍、電腦、PPT</p> <p>附件一 PPT 第 2 頁 (附件五)</p>	<p>10 分鐘</p>	<p>※撰寫發言單(口頭發表者加分)</p>







<p>(1) 老師播放 PPT 第 3 頁(附件六)，發下學習單。</p> <p>(2) 老師歸納小結：幫助學生澄清正向的心念對人有相當程度的影響；人可練習轉念改變心境。</p> <p>3. 老師預告課程規劃</p> <p>(1) 發下「課程規畫」：PPT 第 5 頁(附件四)。</p> <p>(2) 用曼陀羅圖解預告本單元之教學活動。</p> <p>4. <u>曼陀羅 1.</u>：壓力食材一[</p> <p>(1) 發下附件二、播放 PPT 第 7 頁(附件九)</p> <p>(2) 講解課程規畫圖表之曼陀羅 1.</p> <p>(3) 教師撥放參考影片，進行說明本小節活動。</p> <p>(4) 各組討論決定共同觀賞的對話節目和時段。</p> <p>5. 練習 ABC 分析自我對話法</p> <p>(1) 播放 PPT 第 5 頁(附件八)</p> <p>(2) 老師說明從傾聽他人的對話中發覺自我慣性思考的三面向：</p> <p>A. 事實與事件、</p> <p>B. 自我對話中流露的慣性思考、</p> <p>C. 情緒。</p> <p>(3) 老師從影片中示範抓出人物對話的摘要。</p> <p>(4) 藉以說明如何完成「傾聽對話日記」的重點記錄。</p> <p>6. <u>曼陀羅 2.</u>：壓力食材一[對話主題]</p> <p>(1) 發下作業：附件二。</p> <p>(2) 作業說明：每人須完成一週至少 3 次的觀察紀錄。</p>	PPT 第 3 頁(附件六)	※完成學習單
--	----------------	--------





<p>7. <u>曼陀羅 3</u>：調出愛之味二[找出習慣性思考]</p> <p>(1)老師強調作業重點：同學在觀賞對話性節目時，留意引發個人興趣的對話片段，再做摘要記錄。</p> <p>(2)觀看影片，請同學上台摘要發表。</p> <p>(3)老師綜合學生發表並做引導。</p> <p>(4)老師小結如何撰寫作業（附件二之表 A）。</p> <p>8. <u>曼陀羅 4</u>：調出愛之味二[反駁這個想法]</p> <p>(1)播放 PPT 第 9 頁(附件十一)、PPT 第 10 頁(附件十二)。</p> <p>(2)老師說明如何察覺自我『如何思？思如何？』的技巧：</p> <p>重點一：抓住正面思考的特質</p> <p>重點二：評估自己當下的情緒、理性思考(找點子反駁當下的想法)</p> <p>(3)觀看一段影片，並師生共同引導分享。</p> <p>(4)老師小結如何撰寫作業（附件二之表 B）。</p> <p>(5)提問時間：3 分鐘。</p> <p>(6)老師綜合小結。</p> <p>-----本節結束-----</p>	<p>3. 附件四、PPT 第 5 頁(附件四)、影片</p> <p>4. 附件二、PPT 第 7 頁(附件九)、影片</p> <p>5. PPT 第 5 頁(附件八)、PPT 第 7 頁(附件九)</p> <p>6. 附件二</p> <p>7. PPT 第 5 頁(附件四)、影片、附件二之表 A</p> <p>8. PPT 第 9 頁(附件十一)、PPT 第 10 頁(附件十二)；影片、附件</p>	<p>1. ~ 8. 35 分鐘</p>	<p>※完成回家作業(附件二)</p>
---	--	--------------------------	---------------------





<p><b>三、發展活動(二)</b></p> <p><b>1. 活動一：作業交流時間</b></p> <p>(1)組員輪流分享回家作業(每人約 2 分鐘)。</p> <p>(2)報告組員分享完畢後，由每位 傾聽組員提供建議(每人約 1 分鐘)。</p> <p>(※目的在由 傾聽組員幫助 報告組員檢視對話的重點記錄。)</p> <p>(3)老師提醒：傾聽組員以 PPT 第 5 頁(附件八)習得的技巧，幫助 報告組員做釐清。</p> <p><b>2. 活動二：作業說明</b></p> <p>(1)發下作業(附件三)。</p> <p>(2)老師指導各組組員從作業(附件二)選定一個對話主題。</p> <p>(3)整理列在 附件三之表 A 和表 B。</p> <p><b>3. 曼陀羅 5.：煎煮炸壓對法寶三[換個想法]</b></p> <p>(1)老師預告以腦力激盪法，完成 附件三之表 C。</p> <p>(2)規則說明：每位組員的附件六之表 C 共有八格，每張學習單以順時鐘為方向遞送，拿到的人都要針對 <u>表 A 的慣性思考對話</u> 填寫出一個新的正向的對話在格子中，且不能重複(每次 2 分鐘)，每個人的學習單最後會有整組組員的想法。</p> <p>(3)請幾位同學分享。</p> <p>(4)老師綜合評析。</p> <p style="text-align: center;">-----本節結束-----</p>	<p>1. 附件二、計時器、PPT 第 5 頁(附件八)</p> <p>2. 附件三、PPT 第 7 頁(附件九)</p> <p>3. 附件三：傾聽對話日記之正向思考練習(主題分析報告)、PPT 第 8 頁(附件十)</p>	<p>1. 20 分鐘</p> <p>2. 25 分鐘</p> <p>3. 20 分鐘</p> <p>1. ~ 2. 25 分鐘</p>	<p>※完成學習單</p> <p>※完成學習單</p>
<p><b>四、發展活動(三)</b></p> <p><b>1. 曼陀羅 6.：煎煮炸壓對法寶三[強化正向想法]</b></p> <p>(1)分組練習正向對話：同學 2-3 人一組。</p> <p>(2)規則說明：運用上一個步驟，與組員互相練習正向溝通。</p>	<p>1. PPT 第 12、13 頁(附件十四)、附件三之表 D、</p>		





<p><b>四、綜合活動</b></p> <p><b>1. 製作心談卡：</b>          (1)播放 PPT 第 14 頁(附件十五)。          (2)老師說明：如何製作正向思考心談卡，將文字打字排版列印在標籤紙上，貼在小卡片上。          (3)分組製作：每人都完成一組正向心談卡，自己保存。</p> <p><b>2. 回顧與評鑑：</b>          (1)老師發下學習單(附件十六)。          (2)老師說明：思力是指思考能力。請同學利用時間完成並於下次上課時繳交。          (3)回顧在歷程中，個人在思考上是否有所改變，並請同學回想並分享今天這節課學到了什麼？          (4)老師再綜合評析，本小節結束。          (5)老師再次強調心談卡是這堂課自己送自己的禮物，這份禮物可以保養自己的心，要隨時隨地善用它，再創新的正向思考。</p> <p style="text-align: center;">-----本節結束 -----</p>	<p>1. PPT 第 14 頁 (附件十五)、各組材料:小卡片(一盒)、黃色 24 格雷射標籤紙(數張)</p> <p>2. PPT 第 15 頁(附件十六)</p>	<p>1. 20 分鐘</p> <p>2. 25 分鐘</p>	<p>※完成正向心談卡</p> <p>※完成學習單</p>
---	--	---------------------------------	-------------------------------





## 附件一

[網路文章]:平安就是福

[網

址]:<http://www.amtfweb.org/science%20&%20buddhist%20html/powervsforce.htm>

傳統固有的人生訓誨，強調「善有善報、惡有惡報」，但這樣的教誨，在科學昌明的今日社會，難道只能一種道德教條，無法以科學方法來證實嗎？

直到看到心理學家霍金斯在其著的《Power vs. Force》才讓我們大開眼界，知道「善惡報應」的背後還真有其科學根據呢！

### 善惡有頻率

愛因斯坦的質能方程式說明：物質就是能量。

物理學家已經證明，我們這個世界上所有的固體都是由旋轉的粒子組成的。這些粒子有著不同的振動頻率，粒子的振動使我們的世界表現成目前的樣子。

我們的人身也是如此。

科學家已經測量過人在不同的體格和精神狀態下身體的振動頻率，結果讓人大開眼界。

霍金斯通過 20 多年的研究表明，人的身體會隨著精神狀況而有強弱的起伏。他把人的意識映射到 1-1000 的範圍。任何導致人的振動頻率低 200(20,000Hz)的狀態會削弱身體，而從 200 到 1000 的頻率則使身體增強。

霍金斯發現，誠實、同情和理解能增強一個人的意志力，改變身體中粒子的振動頻率，進而改善身心健康。死人的頻率沒有意義，邪念會導致最低的頻率；當你想著下流的邪念，你就在削弱自己。漸高依次是惡念、冷漠、痛悔、害怕與焦慮、渴求、發火和怨恨、傲慢，這些全都對你有害。

但信任在 250 是中性的，信任有益於你。再往上的頻率依次是溫和、樂觀、寬容、理智和理解、關愛和尊敬、高興和安詳、平靜和喜悅在 600，開悟(enlightenment)在 700-1000。

他遇到過的最高最快頻率是 700，出現在他研究德蕾莎修女(1910-1997，獲 1997 年諾貝爾和平獎)的時候。當德蕾莎修女走進屋子裡的一瞬間，在場所有人的心中都充滿了幸福，她的出現使人們幾乎想不起任何雜念和怨恨。1000 被稱為是神的意志或精神，這是絕對力量的頻率，甚或更高。傳說耶穌在村子裡的出現，讓圍上來的人們心裡除了耶穌其他什麼都有。

美國著名的精神科醫師大衛霍金斯博士，運用人體運動學的基本原理，經過二十年長期的臨床實驗，其隨機選擇的測試對象橫跨美





國、加拿大、墨西哥、南美、北歐等地，包括各種不同種族、文化、行業、年齡的區別，累積了幾千人次和幾百萬筆數據資料，經過精密的統計分析之後，發現人類各種不同的意識層次都有其相對應的能量指數，茲摘錄其主要項目如下：

(老師先賣個關子，請同學練習學習單)

配合(壓力鍋の食譜 PPT 第 3 張投影片：正向思考 & 負向思考形容詞分類學習單)

---





附件二 [傾聽對話日記] 姓名：

1.節目名稱：	4.對話主題摘要：											
2.節目時間： (    /    /星期 /AM    PM    )	<table border="1" data-bbox="577 456 1318 1061"> <tr> <td data-bbox="577 456 825 658"></td> <td data-bbox="825 456 1072 658"></td> <td data-bbox="1072 456 1318 658"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="577 658 825 860"></td> <td data-bbox="825 658 1072 860" style="background-color: yellow;">[找出習慣性思考]</td> <td data-bbox="1072 658 1318 860"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="577 860 825 1061"></td> <td data-bbox="825 860 1072 1061"></td> <td data-bbox="1072 860 1318 1061"></td> </tr> </table>							[找出習慣性思考]				
	[找出習慣性思考]											
3.主角介紹： (主持人)、(來賓)	<p data-bbox="603 1099 1270 1182">A.發覺一些我想延伸思考的對話想法，它有可能是你的慣性思考，將寫下來</p> <table border="1" data-bbox="577 1207 1318 1834"> <tr> <td data-bbox="577 1207 825 1413"></td> <td data-bbox="825 1207 1072 1413"></td> <td data-bbox="1072 1207 1318 1413"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="577 1413 825 1619"></td> <td data-bbox="825 1413 1072 1619" style="background-color: #d3d3d3;">[反駁這個想法]</td> <td data-bbox="1072 1413 1318 1619"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="577 1619 825 1834"></td> <td data-bbox="825 1619 1072 1834"></td> <td data-bbox="1072 1619 1318 1834"></td> </tr> </table> <p data-bbox="603 1868 1329 1995">B.選幾個你喜歡的「<b>心智運思遊戲的思考訓練</b>」工具三練習，將創新的點子寫下來</p>							[反駁這個想法]				
	[反駁這個想法]											







附件三

[傾聽對話日記之正向思考練習](主題分析報告)

姓名：

1.節目名稱：	4.對話主題摘要：																							
2.節目時間： (    /    /星期 /AM    PM    )	<table border="1"> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>A[找出 習慣性 思考]</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> </table>							A[找出 習慣性 思考]					<table border="1"> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>B[反駁 這個想 法]</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> </table>							B[反駁 這個想 法]				
	A[找出 習慣性 思考]																							
	B[反駁 這個想 法]																							
3.主角介紹: (主持人)、(來賓)	<table border="1"> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>C[換個 想法]</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> </table>							C[換個 想法]					<table border="1"> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>D[強化 正向想 法]</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> </table>							D[強化 正向想 法]				
	C[換個 想法]																							
	D[強化 正向想 法]																							
<p>C.選幾個你喜歡的「<b>附件四：與自我(後設認知)對話的技巧</b>」/心談卡練習正向的溝通的話術，<u>寫下來</u></p>			<p>D.練習運用上一個步驟與與同組同學練習溝通，彼此分享感受，<u>構思一句自己的正向語錄寫下來，並和組員分享，再將調整想法用紅筆直接改寫，新就想法可以互相比較。</u></p>																					





附件四 PPT 第 5 頁 課程規劃-曼陀羅表

<p>1.壓力食材一：[找媒材](範例)</p> <p>A. 節目名稱： (李四端-爸媽同很大)</p> <p>B. 節目時間： ( 2010/5/25)</p> <p>C. 主角介紹： 李四端(主持人)、○○○(來賓)</p>	<p>2.壓力食材一：[對話主題]</p> <p>D.發掘自己感興趣的對話寫下來</p> <p>☞ (單元：口出惡言親子關係傷很大)</p>	<p>3.調出愛之味二：[找出習慣性思考]</p> <p>從前一個步驟中，發掘自己延伸的想法，將寫下來</p> <p>☞：</p>
<p>8.研發私房菜四：[成果展示]</p> <p>各組同學將正向思考語錄製作成個人心談卡片，並填寫回饋單。</p>	<p><b>抒壓良方： 壓力鍋の食譜 [課程規劃]</b></p>	<p>4.調出愛之味二：[反駁這個想法]</p> <p>從『附件四:與自我對話(後設認知)的技巧』，練習重新思考，將你發現新的想法寫下來</p> <p>☞：</p>
<p>7.煎煮炸壓對法寶三：[小組分享]</p> <p>各組同學先互相分享，彼此檢視對方思考上是否有失當，真誠給予建議，調整並彙整成全組的正向語錄。</p> <p>☞：</p>	<p>6.煎煮炸壓對法寶三：[強化正向想法]</p> <p>運用上一個步驟，與同組同學練習溝通，彼此分享感受，<u>構思成為自己的正向語錄。</u></p> <p>☞：</p>	<p>5.煎煮炸壓對法寶三：[換個想法]</p> <p>在前一個步驟中，發掘自己延伸的新的正向的話，把它寫下來。</p> <p>☞：</p>

壓力調適-抒壓良方-壓力鍋食譜





附件五 配合 PPT 第 2 頁

# 念？力？

- ☛ 你認為「人的心念」真的有力量或頻率嗎？
- ☛ 「人的心念」的影響力為何？你認為合理嗎？
- ☛ 以科學方法來證實「善有善報、惡有惡報」，你的看法如何？
- ☛ 你認為：人可以控制自己成為甚麼樣的人嗎？
- ☛ 『念轉，運就轉』你認同這句話嗎？

配套附件：網路文章-平安就是福

壓力調運-舒壓良方-壓力調食譜

附件六 PPT 第 3 頁

『心智運思遊戲的思考訓練』的工具一：壓力食材(面對它) 篇

向上的正向思考	向下的負向思考
1. <input type="text"/>	1. <input type="text"/>
2. <input type="text"/>	2. <input type="text"/>
3. <input type="text"/>	3. <input type="text"/>
4. <input type="text"/>	4. <input type="text"/>
5. <input type="text"/>	5. <input type="text"/>
6. <input type="text"/>	6. <input type="text"/>
7. <input type="text"/>	7. <input type="text"/>
8. <input type="text"/>	8. <input type="text"/>
9. <input type="text"/>	

正向思考 & 負向思考  
形容詞分類 學習單

請分類：

開悟正覺、安詳極樂、憤怒仇恨、理性諒解、憂傷懊悔、希望樂觀、中性信賴、罪惡譴責、驕傲輕蔑、愛與崇敬、渴愛慾望、恐懼焦慮、寬容原諒、勇氣肯定、冷漠絕望、羞愧恥辱、寧靜喜悅

壓力調運-舒壓良方-壓力調食譜

3







附件七 PPT 第 4 頁

●那姑且~讓我們來進行下面的活動：  
用正向的方法來“練習”把自己變成“什麼樣的人”。

- 1. 開悟正覺：700-1000
- 2. 安祥極樂：600
- 3. 寧靜喜悅：540
- 4. 愛與崇敬：500
- 5. 理性諒解：400
- 6. 寬容原諒：350
- 7. 希望樂觀：310
- 8. 中性信賴：250
- 9. 勇氣肯定：200
- 10. 驕傲輕蔑：175
- 11. 憤怒仇恨：150
- 12. 渴愛慾望：125
- 13. 恐懼焦慮：100
- 14. 憂傷懊悔：75
- 15. 冷漠絕望：50
- 16. 罪惡譴責：30
- 17. 羞愧恥辱：20



壓力調整-舒壓良方-壓力鍋食譜

附件八 PPT 第 5 頁 ABC 分析自我對話法

本頁參考：奈普敦學習顧問公司高明智老師

配合 舒壓良方：壓力鍋の食譜[課程規劃]1, ~5.

**A.事實與事件** (反駁這個想法、換個想法、強化正向想法)

有個修車師傅認為他正在修的那輛車是化油器壞了，可是換下化油器以後，車子的狀況還是沒改善，顧客這下子不高興，要求師傅把舊的化油器裝回去。

這個Case一般人查不出來，待會兒我可以先去請教副廠長如何處理。

「這個顧客太難侍候了，我怎麼做他都不高興。」

顧客車壞了，心裡很著急，想要趕快修好，換成是我也一樣。

「我早就該把車子的毛病找出來了才對。」←

**B.修車師傅的自我對話**  
(慣性思考)

「為什麼難搞的工作都推給我？」→

我的技術遇到特殊狀況還無法勝任，但我可以繼續努力學習。

「我技術太差了！」

感恩有這個Case，剛好可以給我練功的機會，提升能力。

**C.情緒**

憤怒、  
恨意、  
挫折感

平靜、  
積極、  
感恩

人不是被事件所騷擾，人是被他自己對事件的看法所騷擾。  
-依皮提特斯 (Epictetus) 壓力調適-舒壓良方-壓力鍋食譜





附件九 PPT 第 7 頁

「心智運思遊戲的思考訓練」的工具二：調出愛之味(處理它) 篇

學習單一：調出愛之味(處理它) 篇

	[找出習慣性思考]	

A.發覺一些我想延伸思考的對話想法，它有可能是你的慣性思考，將寫下來

	[反駁這個想法]	

B.選幾個你喜歡的「附件四：與自我(後設認知)對話的技巧」練習，將創新的點子寫下來

壓力調適-舒壓良方-壓力調適

附件十 PPT 第 8 頁

「心智運思遊戲的思考訓練」的工具三：煎煮炸-壓對法寶(處理它) 篇

學習單二：調出愛之味(處理它) 篇

	[換個想法]	

C.選幾個你喜歡的「附件四：與自我(後設認知)對話的技巧」/心談卡練習正向的溝通的話術，寫下來

	[強化正向想法]	

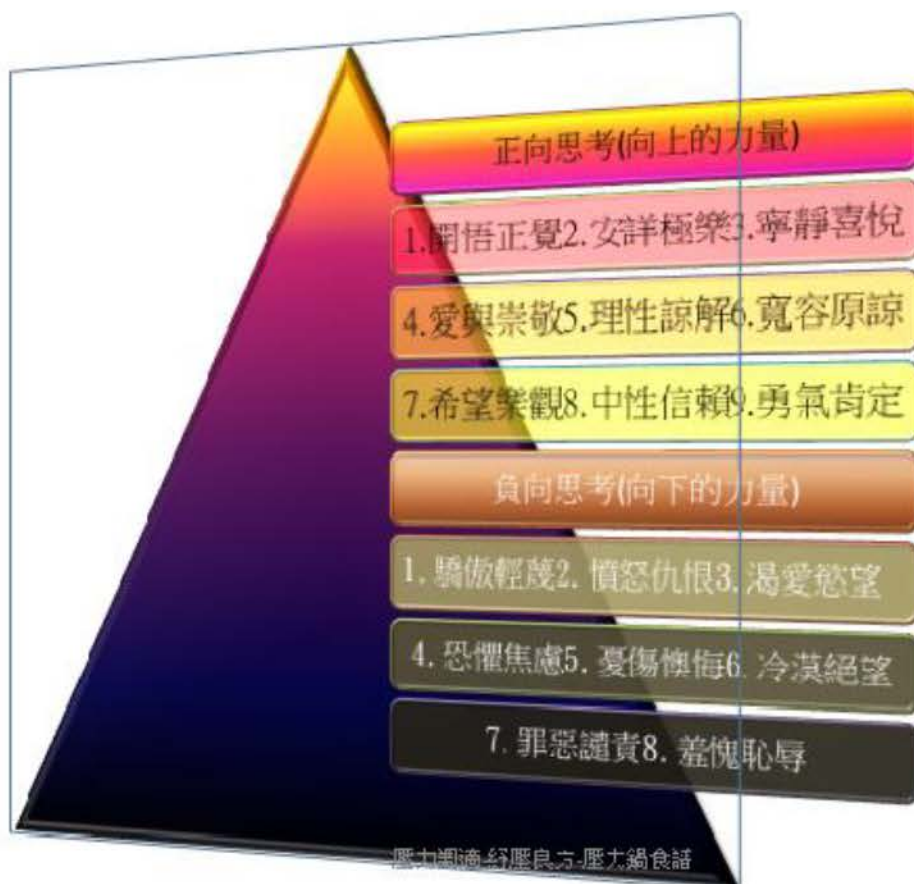
D.練習運用上一個步驟與同組同學練習溝通，彼此分享感受，構思一句自己的正向語錄寫下來，並和組員分享，再將調整想法用紅筆直接改寫，新舊想法可以互相比較。

壓力調適-舒壓良方-壓力調適






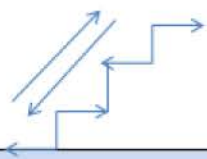

附件十一 PPT 第 9 頁







附件十二 PPT 第 8 頁 與自我(後設認知)對話的技巧

<p>1.跳動的6公分思考法</p> <p>0-我完全同意 1-我大部分同意 2-我一部分同意 3-我沒有意見 4-我一部分不同意 5-我大部分不同意 6-我完全不同意</p> <p>(訓練當下的專注力、歸零的擦拭力)</p> 	<p>2.心智伸縮鏡</p> <p>由上而下、由下而上的階梯圖(練習思索邏輯-順序思考)</p> 	<p>3.情緒地圖</p> <p>①正面&amp;負面 幸運&amp;不幸 (練習訓練 覺察情緒的頻率)</p> 
<p>8.積極發問、VAK法 (想辦法問問題) ●●●●</p> <p>Visual、Auditory、 Kinaesthetic(運用 視、聽、 動覺 感受來想像點子)</p>	<p>調整你的慣性思考， 你可以想的不一樣</p>	<p>4.彈性思考訓練</p> <p>是「好 - 壞 - 有趣」工具 ∴「因為…」工具 if「如果…」工具 「白鳥鴉」工具 ☑「預測」工具(多結局技術)</p>
<p>7.創意聯結</p> <p>「維尼熊會問蜘蛛人什麼？」</p> <p>(試著幽默的創意思考一下!☺)</p>	<p>6.五星檢核法(*補充1)</p> <p>What When Where Who Why</p> <p>★ 壓力調適-紓壓良方-壓力鍋食譜</p>	<p>5.六帽法</p> <p>黃帽：耀眼正面，樂觀 紅帽：情感、感覺、直覺 黑帽：負面評估 白帽：中立客觀、證據訊息、數字 綠色：草地，創新。 藍色：天空、冷靜。</p> <p style="text-align: right;">10</p>







附件十三 PPT 第 11 頁

\* (補充1)

	<b>WHAT(物件)</b> 行為、行動、動作、 目的地、目標、願望、 現象、人事物	
<b>WHERE(空間)</b> 環境、處所、社會、 狀況、立場、構造、 結構、網路	<b>WHO(人)</b> 主體、物件、朋友、 自我欲望、生命、性 格、態度	<b>WHEN(時間)</b> 人生、經驗成長、時 代、時期、變化、期 間、周期、機會、順 序、時機
	<b>WHY(價值觀)</b> 理由、根據、原理、 原則、理念、理想、 潛在意識、為人處事	

## 6. 五星檢核法★(箭頭方向代表問問題的流程)

壓力調運-好壓力良方-壓力調食譜

11





附件十四 PPT 第 12、13 頁

**[正向思考 語錄] 設計人: 讓牛頓因禍得福的人 (範例)**

- ※你常默默帮大家做事，你很棒！
- ※我相信你一直很棒！縱使現在你遇到挑戰，你還是最棒的！
- ※你今天愛你自己了嗎？要記得做一件讓自己快樂的事！
  
- ※拋棄“應該”這碼事，世界才會有創意！
- ※是困難？還是挑戰？妳想清楚了嗎？
- ※忘記抱怨，翻轉思考！
  
- ※人與人偶有摩擦，往往都是由於缺乏那份雅量的緣故。(宋晶宜)
- ※自由自在地做自己真正的主人。你(妳)是自己的主人嗎？
  
- ※負面思考 是為了 正面行動。
- ※我覺得你說了一些影響別人正向思考的話，超酷的
- ※練習正向思考：找出習慣性思考、反駁這個想法、換個想法、強化正向想法。
- ※找出你的壓力源，告訴自己：我永遠不是最壞的，也不是最好的！
  
- ※愛大自然吧！它一直在愛你，一直在滋養妳！
- ※隨時隨地都要微笑過生活！
- ※原諒、包容
- ※我永遠愛你！

配合 抒壓良方：壓力鍋の食譜[課程規劃]6,

壓力調適 抒壓良方 壓力鍋食譜



**『心智運思遊戲的思考訓練』工具四:研發私房菜(放下它) 篇**

學習單三:研發私房菜(放下它) 篇

**[我的正向思考 語錄] 設計人(組員):**

- ※
- ※
- ※
- ※
- ※
- ※
- ※

配合 抒壓良方：壓力鍋の食譜[課程規劃]6,

壓力調適 抒壓良方 壓力鍋食譜





附件十五 PPT 第 14 頁

**『心智運思遊戲的思考訓練』工具四：研發私房菜(放下它)篇**

**[製作我的正向心談卡][想到就用](範例)**

<p>[練習正向思考：找出習慣性思考、反駁這個想法、換個想法、強化正向想法。]</p> <p>(讓牛頓因禍得福的人)</p>	<p>[我永遠愛你!]</p> <p>(讓牛頓因禍得福的人)</p>	<p>[邀請自己·懺悔·感恩·跟自己和解!]</p> <p>(讓牛頓因禍得福的人)</p>
<p>[相信你一直很棒!縱使現在你遇到挑戰,你還是最棒的!]</p> <p>(讓牛頓因禍得福的人)</p>	<p>[隨時隨地微笑過生活]</p> <p>(讓牛頓因禍得福的人)</p>	<p>[愛大自然吧!它一直在愛你,一直在滋養你。]</p> <p>(讓牛頓因禍得福的人)</p>
<p>[冷靜·是·思考的最高指導原則]</p> <p>(讓牛頓因禍得福的人)</p>	<p>[負面思考·是為了·正面行動]</p> <p>(讓牛頓因禍得福的人)</p>	<p>[經過十年,你會改變現在的想法嗎?]</p> <p>(讓牛頓因禍得福的人)</p>

壓力調適·紓壓良方·壓力鍋食譜 14



說明：心談卡實物圖片





## 我的『思』力檢查

- 人可以像修正帶一樣，隨時隨地將錯的地方找出來修改。
- 真正的快樂是要不斷地從做中學學習。
- 對人對己常感恩、懺悔、原諒能帶來正向的力量。
- 成功是在自己的水平之上努力。

壓力調適-紓壓良方-壓力鍋食譜

15

我還有話想說 \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---





壓力調適 ~

抒壓良方：壓力鍋の食譜

西餐主廚：○○○ 老師

壓力調適-抒壓良方-壓力鍋食譜

1

## 念？力？

- ※你認為「人的心念」真的有力量或頻率嗎？
- ※「人的心念」的影響力為何？你認為合理嗎？
- ※以科學方法來證實「善有善報、惡有惡報」，你的看法如何？
- ※你認為：人可以控制自己成為甚麼樣的人嗎？
- ※『念轉，運就轉』你認同這句話嗎？

壓力調適-抒壓良方-壓力鍋食譜

配套附件：網路文章-平安就是福 2







『心智運思遊戲的思考訓練』的工具一：壓力食材(面對它) 篇

向上的正向思考

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.

向下的負向思考

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.

正向思考 & 負向思考  
形容詞分類 學習單

請分類：

開悟正覺、安詳極樂、憤怒  
仇恨、理性諒解、憂傷懊悔、  
希望樂觀、中性信賴、罪惡  
譴責、驕傲輕蔑、愛與崇敬、  
渴愛慾望、恐懼焦慮、寬容  
原諒、勇氣肯定、冷漠絕望、  
羞愧恥辱、寧靜喜悅

那姑且~讓我們來進行下面的活動：  
用正向的方法來“練習”把自己變成“什麼樣的人”。

- 1. 開悟正覺：700-1000
- 2. 安詳極樂：600
- 3. 寧靜喜悅：540
- 4. 愛與崇敬：500
- 5. 理性諒解：400
- 6. 寬容原諒：350
- 7. 希望樂觀：310
- 8. 中性信賴：250
- 9. 勇氣肯定：200
- 10. 驕傲輕蔑：175
- 11. 憤怒仇恨：150
- 12. 渴愛慾望：125
- 13. 恐懼焦慮：100
- 14. 憂傷懊悔：75
- 15. 冷漠絕望：50
- 16. 罪惡譴責：30
- 17. 羞愧恥辱：20





<p>1.壓力食材一：[找媒材](範例)</p> <p>A. 節目名稱： (李四端-爸媽同很大)</p> <p>B. 節目時間： (2010/5/25)</p> <p>C. 主角介紹： 李四端(主持人)、○○○(來賓)</p>	<p>2.壓力食材一：[對話主題]</p> <p>D.發掘自己感興趣的對話寫下來</p> <p>☞ (單元：口出惡言親子關係傷很大)</p>	<p>3.調出愛之味二：[找出習慣性思考]</p> <p>從前一個步驟中，發掘自己延伸的想法，將寫下來</p> <p>☞：</p>
<p>8.研發私房菜四：[成果展示]</p> <p>各組同學將正向思考語錄製作成個人心談卡片，並填寫回饋單。</p>	<p><b>抒壓良方： 壓力鍋の食譜</b></p> <p>[課程規劃]</p>	<p>4.調出愛之味二：[反駁這個想法]</p> <p>從「附件四：與自我對話(後設認知)的技巧」，練習重新思考，將你發現新的想法寫下來</p> <p>☞：</p>
<p>7.煎煮炸壓對法寶三：[小組分享]</p> <p>各組同學先互相分享，彼此檢視對方思考上是否有失當，真誠給予建議，調整並彙整成全組的正向語錄。</p> <p>☞：</p>	<p>6.煎煮炸壓對法寶三：[強化正向想法]</p> <p>運用上一個步驟，與同組同學練習溝通，彼此分享感受，構思成為自己的正向語錄。</p> <p>☞：</p>	<p>5.煎煮炸壓對法寶三：[換個想法]</p> <p>在前一個步驟中，發掘自己延伸的新的正向的話，把它寫下來。</p> <p>☞：</p>

壓力調適-抒壓良方-壓力鍋食譜 5

本頁參考：奈普敦學習顧問公司高明智老師

配合 抒壓良方：壓力鍋の食譜[課程規劃]1.-5.

**A.事實與事件** (反駁這個想法、換個想法、強化正向想法)

有個修車師傅認為他正在修的那輛車是化油器壞了，可是換下化油器以後，車子的狀況還是沒改善，顧客這下子不高興，要求師傅把舊的化油器裝回去。

這個Case一般人查不出來，待會兒我可以先去請教副廠長如何處理。

「這個顧客太難侍候了，我怎麼做他都不高興。」

顧客車壞了，心裡很著急，想要趕快修好，換成是我也一樣。

↑

**B.修車師傅的自我對話(慣性思考)**

↓

「我早就該把車子的毛病找出來了才對。」←

「為什麼難搞的工作都推給我？」→

「我技術太差了！」

我的技術遇到特殊狀況還無法勝任，但我可以繼續努力學習。

感恩有這個Case，剛好可以給我練功的機會，提升能力。

**C.情緒**

憤怒、恨意、挫折感

平靜、積極、感恩

人不是被事件所騷擾，人是被他自己對事件的看法所騷擾。  
—依皮提特斯 (Epictetus)

壓力調適-抒壓良方-壓力鍋食譜 6







# 壓力調適 ~

## 抒壓良方：壓力鍋の食譜

西餐主廚：○○○ 老師

壓力調適-抒壓良方-壓力鍋食譜

1

### 「心智運思遊戲的思考訓練」的工具三：煎煮炸-壓對法寶(處理它) 篇

#### 學習單二：調出愛之味(處理它) 篇

	[換個想法]	

C.選幾個你喜歡的「附件四：與自我(後設認知)對話的技巧」/心談卡練習正向的溝通的話術，寫下來

	[強化正向想法]	

D.練習運用上一個步驟與同組同學練習溝通，彼此分享感受，構思一句自己的正向語錄寫下來，並和組員分享，再將調整想法用紅筆直接改寫，新舊想法可以互相比較。

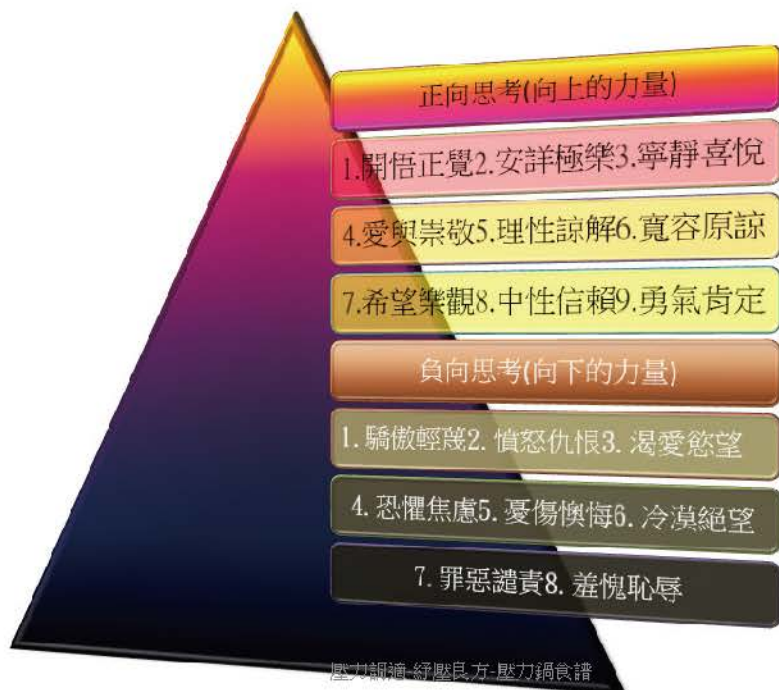
壓力調適 抒壓良方 壓力鍋食譜

8




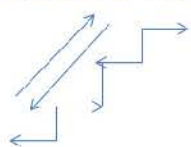
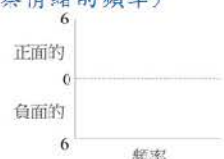


配套 附件三：如何正確抉擇思考方向的價值觀



9

配套 附件四：與自我(後設認知)對話的技巧

<p>1.跳動的6公分思考法</p> <p>0-我完全同意 1-我大部分同意 2-我一部份同意 3-我沒有意見 4-我一部份不同意 5-我大部分不同意 6-我完全不同意</p> <p>(訓練當下的專注力、歸零的擦拭力)</p> 	<p>2.心智伸縮鏡</p> <p>由上而下、由下而上的階梯圖(練習思索邏輯-順序思考)</p> 	<p>3.情緒地圖</p> <p>☉正面&amp;負面 幸運&amp;不幸 (練習訓練 覺察情緒的頻率)</p> 
<p>8.積極發問、VAK法 (想辦法問問題) 🗣️👂👁️</p> <p>Visual、Auditory、Kinaesthetic(運用 視、聽、動覺 感受來想像點子)</p>	<p><b>調整你的慣性思考，你可以想的不一樣</b></p>	
<p>7.創意聯結</p> <p>「維尼熊會問蜘蛛人什麼？」</p> <p>(試著幽默的創意思考一下! 😊)</p>	<p>6.五星檢核法(*補充1)</p> <p>What When Where Who Why</p> <p>★ 壓力調適 紓壓良方 壓力鍋食譜</p>	<p>5.六帽法</p> <p>黃帽：耀眼正面，樂觀 紅帽：情感、感覺、直覺 黑帽：負面評估 白帽：中立客觀、證據訊息、數字 綠色：草地、創新。 藍色：天空、冷靜。</p> <p>10</p>





**\*(補充1)**

	<b>WHAT(物件)</b> 行為、行動、動作、 目的地、目標、願望、 現象、人事物	
<b>WHERE(空間)</b> 環境、處所、社會、 狀況、立場、構造、 結構、網路	<b>WHO(人)</b> 主體、物件、朋友、 自我欲望、生命、性 格、態度	<b>WHEN(時間)</b> 人生、經驗成長、時 代、時期、變化、期 間、周期、機會、順 序、時機
	<b>WHY(價值觀)</b> 理由、根據、原理、 原則、理念、理想、 潛意識、為人處事	

**6. 五星檢核法★(箭頭方向代表問問題的流程)**


壓力調適-紓壓良方-壓力鍋食譜 11

**『心智運思遊戲的思考訓練』工具四：研發私房菜(放下它) 篇**

**[正向思考 語錄] 設計人：讓牛頓因禍得福的人 (範例)**

- ※你常默默幫大家做事，你很棒！
- ※我相信你一直很棒！縱使現在你遇到挑戰，你還是最棒的！
- ※你今天愛你自己了嗎？要記得做一件讓自己快樂的事！
  
- ※拋棄“應該”這碼事，世界才會有創意！
- ※是困難？還是挑戰？妳想清楚了嗎？
- ※忘記抱怨，翻轉思考！
  
- ※人與人偶有摩擦，往往都是由於缺乏那份雅量的緣故。(宋晶宜)
- ※自由自在地做自己真正的主人。你(妳)是自己的主人嗎？
  
- ※負面思考 是為了 正面行動。
- ※我覺得你說了一些影響別人正向思考的話，超酷的
- ※練習正向思考：找出習慣性思考、反駁這個想法、換個想法、強化正向想法。
- ※找出你的壓力源，告訴自己：我永遠不是最壞的，也不是最好的！
  
- ※愛大自然吧！它一直在愛你，一直在滋養妳！
- ※隨時隨地都要微笑過生活！
- ※原諒、包容
- ※我永遠愛你！

配合 紓壓良方：壓力鍋的食譜[課程規劃]6。  
壓力調適 紓壓良方 壓力鍋食譜







# 壓力調適 ~

## 抒壓良方：壓力鍋の食譜

西餐主廚：○○○ 老師

壓力調適-抒壓良方-壓力鍋食譜

1

### 『心智運思遊戲的思考訓練』工具四：研發私房菜(放下它) 篇

[練習正向思考·找出習慣性思考·反駁這個想法·換個想法·強化正向想法。]

(讓牛頓因禍得福的人)

### [製作我的正向心談卡][想到就用][範例]

[我永遠愛你!]

(讓牛頓因禍得福的人)

[邀請自己·懺悔·感恩·跟自己和解!]

(讓牛頓因禍得福的人)

[相信你一直很棒!縱使現在你遇到挑戰,你還是最棒的!]

(讓牛頓因禍得福的人)

[隨時隨地微笑過生活]

(讓牛頓因禍得福的人)

[愛人自然吧!它一直在愛你,一直在滋養你。]

(讓牛頓因禍得福的人)

[冷靜·是·思考的最高指導原則]

(讓牛頓因禍得福的人)

[負面思考·是為了·正面行動]

(讓牛頓因禍得福的人)

[經過十年,妳會改變現在的想法嗎?]

(讓牛頓因禍得福的人)

壓力調適-抒壓良方-壓力鍋食譜

14







## 我的『思』力檢查

- 人可以像修正帶一樣，隨時隨地將錯的地方找出來修改。
- 真正的快樂是要不斷地從做中學學習。
- 對人對己常感恩、懺悔、原諒能帶來正向的力量。
- 成功是在自己的水平之上努力。





## 資優情意課程活動設計

設計者：陳彥臻

課程主題	壓力調適
單元名稱	跟「阿格師(西)」學做菜(楷模學習)
適用對象	國中一~三年級資優資源班學生
教學時間	45分鐘
教學設計理念	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 多數資優生，背負著家人的期待及同儕理所當然的稱許，兼以個人對追求完美的執著，因而長期處於高壓力的學習狀態，以致影響身心發展，藉由楷模學習，培養學生正向的思考。</li><li>2. 資優生非全能，遇難題受阻在所難免，藉由真人事蹟，以了解突破困境的可能性。</li><li>3. 資優學生擁有優於一般人的能力，善用特質，發揮長才，樂為世用。</li></ol>
教學目標	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 利用運動名人典範，讓學生體認外來的壓力能帶來人生正面的發展。</li><li>2. 引導學生承受壓力之時，可採取的思考模式與解決策略。</li><li>3. 尋找奮鬥的意義，以達高層次的心理需求之滿足，化壓力為甜蜜的負荷。</li></ol>
教學資源	金滿貫學習單(附件)、阿格西大學預備學校網站、網球運動剪報、YouTube 有關阿格西短片。
參考資料	安卓·阿格西著(2010年)——公開：阿格西自傳。 木馬文化事業股份有限公司





教學活動	教學資源	時間	評量方式
<p><b>一、準備活動（美味食譜大「公開」）</b></p> <p>1. 請學生上網查詢有關網球四大滿貫賽事及美網名將阿格西的相關事蹟。</p> <p>2. 閱讀「公開：阿格西自傳」一書。 （搭配閱讀活動課事先閱讀）</p> <p><b>二、發展活動（酸甘苦鹹出好料）</b></p> <p>1. 引言： 教師先引出在國際網壇上頗具聲名的台灣好手，以加強學生對網球運動的聯結。</p> <p>2. 動態短片導引： 呈現故事人物鮮明的形象。</p> <p>3. 發下學習單： 強化學生對主角的認識。</p> <p>4. 學生回答問題： 根據自傳的內容提出詰問，以了解學生對資料的掌握度，並加深對故事主人翁的認識。</p> <p>5. 引導學生省思：（參酌附件）</p> <p>（1）對於非自願性並且毫無選擇的強迫學習，是否不全然是負向發展？</p> <p>（2）從今日阿格西的成就探討其父對他的影響。</p> <p>（3）面對一波波的挑戰，可以採取何種心態去迎接？</p> <p>（4）找尋努力的意義，可化壓力為助力，為生存的目的做有價值的行動。</p>	<p>網路</p> <p>書籍</p> <p>報章雜誌</p> <p>阿格西短片</p> <p>金滿貫學習單（附件）</p> <p>阿格西大學預備學校網站</p>	<p>2分</p> <p>2分</p> <p>3分</p> <p>8分</p> <p>2分</p> <p>15分</p>	<p>能說出與網球相關資訊</p> <p>能聯結時事</p> <p>能填寫學習單</p> <p>能說出主角生平關鍵事件</p> <p>能思考並提出省思的癥結點</p>







<p>6. 學生分組討論：</p> <p>(1) 請學生輪流發言，分享看法，並記錄之。</p> <p>(2) 小組討論完畢，請各組派一人代表上台發表討論內容。</p> <p>(3) 將論點的關鍵字句，書寫於黑板上。</p> <p>(4) 教師鼓勵他組補充。</p>		10 分	能與他人互動並討論
教學活動	教學資源	時間	評量方式
<p><b>三、綜合活動（美饌佳餚饗大眾）</b></p> <p>1. 學生了解壓力對於學習的正面意義。</p> <p>2. 教師總結：阿格西的網球傳奇世人有目共睹，痛恨網球的論調即使帶有哀怨，但終能藉由這份難以承受之重，拓展出正面的影響力，進而造福社會中的弱勢族群，使其有脫離貧困輪迴的契機。他的成就除了世代傳頌，更有積極具體的作為，其精神堪為學習典範。</p>	板書資料	3 分	

壓力 (stressed) 這個字不過是點心 (desserts) 這個字從後面倒著回來而已。 ——布蘭·路西華德

Stressed is Desserts Spelled Backwards.





附件

金滿貫學習單

一、描述阿格西學習網球的背景：


二、父親如何營造練球的環境？對阿格西的訓練態度如何？


三、父親為精進兒子的球技，做了什麼關鍵性的決定？

--

四、阿格西叛逆的外顯行為，透露出什麼訊息？


五、阿格西幾歲成為職業選手？當下那一刻的心情如何？


六、阿格西如何應對媒體的採訪？這樣的反應符合內在的想法嗎？


七、第一次的大滿貫決賽，阿格西在賽前遇到了什麼突發狀況而影響參賽成績？

--





八、阿格西的生涯首座大滿貫金盃是什麼賽事？這座獎盃使得體育評論者對他有何看法上的改變？


九、父親怎樣看待阿格西的贏球？

--

十、一次，阿格西為了解決一位餐廳經理（法蘭奇）因籌措孩子的教育費而煩惱的問題，將自己一部分股票轉到他的名下，這個經驗給了阿格西什麼樣的影響？


十一、阿格西為了紓解競賽及婚姻的壓力，曾做出什麼不當的行為？此行為對他有怎樣的影響？


十二、谷底後的重生，阿格西找到了比賽的意義，指的是何事？

--

十三、阿格西的告別演出是在哪一年的什麼賽事？結果如何？


十四、寫出阿格西的傑出成就：




嘉義縣特教資源中心  
嘉義縣資賦優異教育  
國中小情憲課程教材

發行人：張花冠

總策劃：王建龍

副總策劃：張翠瑤

執行策劃：曾帝學、黃瓊慧、官志隆、陳宇水、賴英杰、曾月照

指導教授：嘉義大學陳振明教授

主編：陳冠伶

編輯小組：林雅慧、鄭俊杰、謝政佑、張嘉惠、張菀渝、陳美妙、  
戴雅蘋、施姿伶、蔡侑杉、陳彥臻、鄭文弼、曾盈綸、  
林芳萍、洪彰懋、林士殷、劉康祿、張雅婷、邱美智、  
邱惠姿、黃禎真

出版者：嘉義縣政府

編印單位：嘉義縣特教資源中心

美編設計承：多麗設計

出版日期印：103年1月

