

# 新北市 104 學年度推行生命教育－「生命教育齊步走」 生命教育教學媒材設計

作者：簡瑞容、蔡宜君  
服務機關：新北市立海山高級中學

## 一、課程規劃理念：

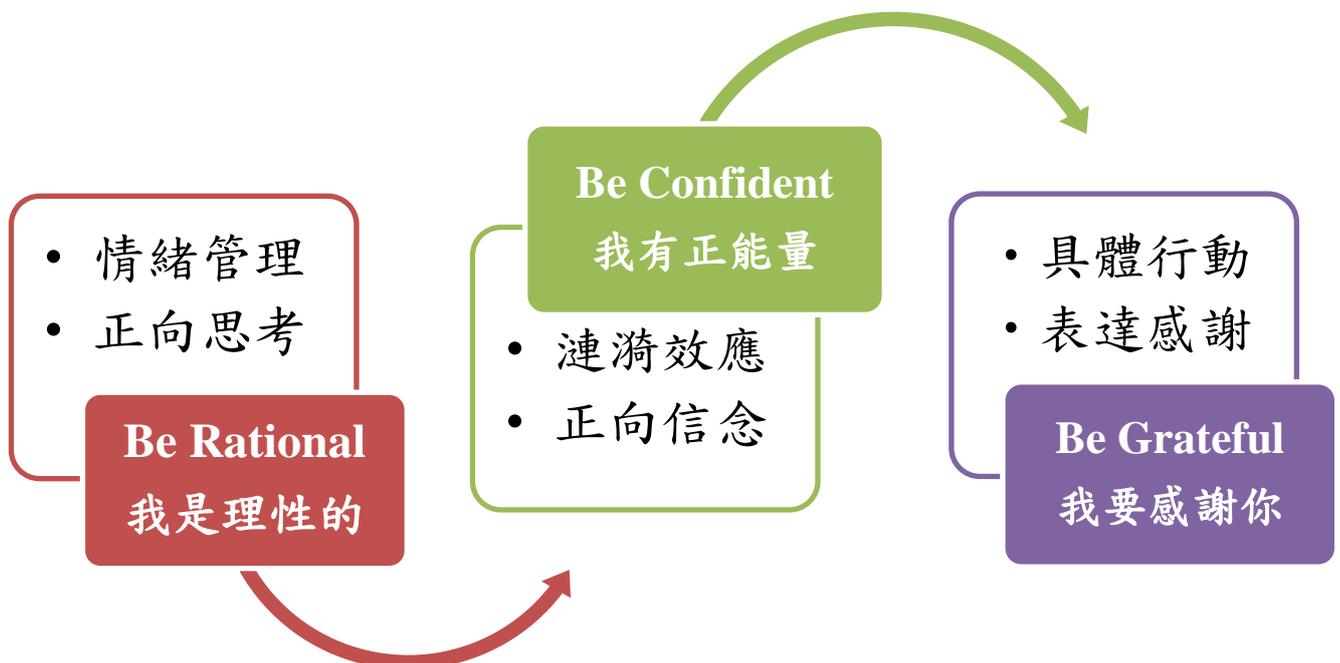
本校屬於社區型高中，學生程度中上，在國中時期的學業表現大多非常優異，但進入高中階段之後發現到周圍的同學程度都與自己差不多，甚至更加優秀，因此很多同學常會有自信心不足的情況。因為缺乏自信，所以在面對個人生涯抉擇的挑戰時，有時會選擇以逃避或降低標準的方式來因應，這種情況在高三的階段最為明顯。

高三學生升學壓力大，除了複習高一、高二的課業內容，準備即將到來的升學考試，也必須花心力跟上高三全新的學習範圍，若無法及時自我調適、自我激勵，很容易就陷入茫然、退縮的狀態。就算是成績穩定的學生，也常會擔心自己實力不夠，無法考上理想的大學校系，容易有悲觀、自卑的想法。因為升學壓力大、情緒不穩，有時會用負面的方式去詮釋家人的關心，認為那是嘮叨、干擾，親子關係於是愈顯緊張。

有鑑於高三學生的身心狀況，輔導老師特別以「情緒管理、正向信念」為主題設計三堂的課程，希望增進學生自我覺察以及積極行動的能力。大家日常生活中常接觸到的「感恩、正念」有時常會淪為口號，缺少認知的層面，因此在這堂課中以諮商理論中的理情學派作為理論基礎，介紹 ABC 理論的內涵，並帶領學生實際演練其中的步驟，為學生提供一種理性的認知架構，減少情緒困擾的狀況。更進一步希望學生能以正向信念自我激勵、勇於追夢，並且以正向的態度看待周遭親友的關心，將內心的感謝化為具體的行動表現出來。

本單元的授課內容為自編教材，由授課教師參考相關書籍自編教學 PPT，以及剪輯課外影音資料作為教學素材。教學方法採取講授、小組討論、實際演練...等方式，至於教學評量則採取多元評量的方式，一方面在小組討論之後，立即邀請同學上台分享，檢視學生是否理解老師的授課重點。另外一方面，透過在課堂上的創作、書寫，讓學生以實際體驗的方式，將學習成果具體表現出來。

本單元課程架構如下：



## 二、課程內容：

單元名稱	單元一：Be Rational~我是理性的	年級	高三	人數	40
學習主題	情緒管理、正向思考	設計教師	簡瑞容 蔡宜君	教學時間	50 分鐘
教學目標	1、認知：瞭解 ABC 理論 2、情意：覺察自我思考偏誤 3、技能：演練正向思考模式				
教材教具	電腦、單槍、喇叭、投影片				
教 學 活 動			教 具	時間	評量
<p>一、引起動機：</p> <p>(一) 悲觀鬼魂：</p> <p>「航海王」的主角魯夫一行人到了恐怖三桅帆船，遇到了鬼魂公主培羅娜，她有一個世界上最強悍的人都抵擋不了的法寶，那就是「悲觀鬼魂」。被「悲觀鬼魂」穿過，所有愉快的想法都會頓然消失，整片腦海只剩下悲觀的念頭，生命也瞬間變成毫無意義的存在。</p> <p>例如實力堅強的佛朗基竟說：「這週的我真是窩囊，什麼都做不到，我已經沒有活下去的信心了」超級粗線條的魯夫說：「如果有來世，就讓我變成貝殼吧！我是廢物，真想鑽進洞裡面...」劍法無人可比的索隆說：「對不起，我不應該出生在世界上...」香吉士說「我的存在比不上一條青花魚，去死算了...」大家失去戰鬥力，輕易的就被培羅娜抓住了。</p> <p>(二) 教師說明：悲觀使人軟弱，失去生命力，是許多嚴重問題的溫床，負面的想法及情緒得付出很大的代價，因此要改變對事物的解讀方式，避免被悲觀鬼魂附身一樣，輕易被擊倒。</p>			電腦 單槍 喇叭 投影片	5 分鐘	參與度
<p>二、發展活動：</p> <p>(一) 教師詢問：「你們是否曾經出現過這樣的想法？如果有，可能就是被悲觀鬼魂穿過了！」</p> <p>1、「生活真沒樂趣，生活一成不變。」</p> <p>2、「我的生活簡直一團糟，好累！」</p> <p>3、「沒有人真正瞭解我。」</p> <p>4、「書永遠讀不完，壓力真大。」</p> <p>5、「真不想去上課，唉！」</p> <p>6、「我不知道為什麼要讀書，人生沒有目標。」</p> <p>(二) 說明理情治療的 ABC 理論：</p> <p>1、哲學家 Epictetus 說過一句話：「人不是被事情困擾，而是被對該事情的看法困擾。」</p> <p>2、舉例說明：小美是個認真的女生，但是這次她的數學學測只考了 6 級分...</p>				5 分鐘  10 分鐘	

<p>A 事件 → 數學學測考 6 級分</p> <p>B 想法 → 想到沒有好大學</p> <p>C 情緒 → 覺得沮喪</p> <p>D 行為 → 看到數學就逃避、自暴自棄</p> <p>3、學生練習分析 A(事情)、B(想法)、C(情緒)、D(行為)</p> <p>(1) 今天晚上媽媽罵小美不認真讀書，她非常生氣，她覺得媽媽都沒看到她認真讀書的時候，結果她就整個晚上都念不下書。(負向事件→負向解讀)</p> <p>(2) 班上同學約小恩一起去看「美國隊長 3: 英雄內戰」，小恩認為同學只是因為找不到其他人才約他，覺得很沮喪，於是拒絕同學的邀約。(正向事件→負向解讀)</p> <p>4、教師提問：我們的情緒是由事情還是想法引起的呢？</p> <p>(三) 教師說明幾種思考偏誤，並請學生舉例。</p> <p>1、偏誤一：只看不足 只注意「負向」，沒看到「正面」 例如：糟了，怎麼辦，還有一半沒做完</p> <p>2、偏誤二：自我責怪 負向事件發生，千錯萬錯都是自己的錯 例如：這次英語話劇沒有得獎，都是我這個導演沒有能力</p> <p>3、偏誤三：負向預言（算命師） 在事情還沒開始之前，就認定自己會失敗 例如：我上台報告一定會講的很差勁</p> <p>4、偏誤四：貼標籤（對自己或別人） 不去探究問題的癥結，就對自己/別人貼上負面標籤。 例如：(1) 我就是一個情緒化的人 (2) 對方很自我中心，跟他講他一定不會改</p> <p>5、偏誤五：「必須」主義 告訴自己應該、必須做某些事，而切且目標很高，常用語句的開頭為：我應該/我必須/我不應該/我不能。 例如：我應該上國立大學，否則未來就會沒有好的工作</p>		10 分鐘	參與度
<p>(四) 正向回饋大作戰</p> <p>1、學生六人為一組，組內身高最高者扮演衰神，頭髮最長者擔任紀錄，其餘四人則是天使。</p> <p>2、衰神從「高中不幸事件簿」中抽出五個不幸事件，然後分享可能出現的想法、情緒及行為，然後覺察自己是否犯了老師說的「思考偏誤」。</p> <p>3、天使則從「能量袋」中抽出兩個關鍵詞，並且依據抽到的關鍵詞鼓勵衰神同學。</p> <p>4、最後小組分享活動心得，記錄則需上台報告組內討論結果</p> <p>5、「高中不幸事件簿」內容：分手、與好友為了雞毛蒜皮的事情大吵一架、極為優秀的手足嗆你是廢物、平時成績比</p>	<p>小組討論紀錄表、 高中不幸事件簿、 能量袋</p>	15 分鐘	分組討論參與度

<p>你差的同學，學測分數竟然比你高、對自己的外表非常不滿意、心儀的對象說討厭你、被父母否定、發生車禍、錢包不見、告白失敗、洗澡洗到一半沒熱水、分組報告大家都擺爛、被劈腿自己竟然最後才知道、發現自己得了罕見疾病</p> <p>6、「能量袋」內容：希望、肯定、雀躍、溫暖、和諧、光明、成功、信任、滿足、豐厚、活力、寧靜、優雅、陽光、藍天、白雲、真誠、感動、放鬆、幸福、勇氣</p> <p>三、綜合活動：</p> <p>(一) 教師針對各組的報告內容給予回饋，並且以電影「佐賀的超級阿嬤」中的一段對話總結，說明正向思考的重要。</p> <p>(二) 請學生回家練習正向思考，下週上課與同學分享。</p>		5 分鐘	
---	--	------	--

參考資料：

一、航海王悲觀鬼魂影片：<https://www.youtube.com/watch?v=dSZh9Xd3Ls8>

二、Gerald Corey 著，修慧蘭/校訂（2013）諮商與心理治療：理論與實務第三版。臺北：雙葉。

# 「Be Rational~我是理性的」小組討論紀錄表

組別：\_\_\_\_\_

小組成員：

記錄：\_\_\_\_\_

身份	抽籤內容	反思及回饋
衰神 <hr/>	一、_____ 二、_____ 三、_____ 四、_____ 五、_____	可能出現的 <u>想法</u> 、 <u>情緒</u> 及 <u>行為</u>
天使 <hr/>	一、_____ 二、_____	鼓勵及肯定的話語

單元名稱	單元二：Be Confident～我有正能量	年級	高三	人數	40
學習主題	漣漪效應、正向信念	設計教師	簡瑞容 蔡宜君	教學時間	50 分鐘
教學目標	1、認知：瞭解正向、積極的漣漪效應 2、情意：培養個人的正向信念 3、技能：創作正向信念小卡				
教材教具	電腦、單槍、喇叭、投影片、漣漪卡、關鍵詞卡、A4 雲彩紙、蠟筆				
教 學 活 動			教 具	時間	評量
<p>一、引起動機：泛起愛的點滴——「漣漪卡」</p> <p>(一) 請同學分享這週練習正向思考的結果與心得。</p> <p>(二) 教師說明漣漪卡的意義：「積極正面的價值觀也是可以傳染的，當一個人使用漣漪卡時，將會有兩個漣漪的效應。使用斷言來維持正面與愉快的情緒是內在的漣漪，而這愉悅的狀況會創造另一個漣漪。這外在的漣漪會影響我們周圍的人，也感染他們在情緒上有正面的漣漪，因此感染更多的人。漣漪卡中的 48 個斷言的關注是：自尊、信心、抉擇、表現及健康的關係。現在就從正面積極的信念開始您自己的漣漪效應，開展更快樂、更積極的人生吧。」</p>			電腦 單槍 喇叭 投影片 漣漪卡	10 分鐘	參與 度
<p>二、發展活動：MP 卡 (Mind Power Card) ～為自己創造正向能量</p> <p>(一) 教師說明：體會正向思考的力量後，我們可以把這股正向力量具體化，變成文字及圖像。文字創作或繪畫都是藝術治療的範疇，書寫及或畫畫，都是一種自我療癒的過程，可以轉換心情並創造更多的正能量。</p> <p>(二) 教師分享以前學生的作品。</p> <p>(三) 說明活動過程：</p> <p>1、將卡片對摺，寫上班級座號姓名。</p> <p>2、為自己的 MP 卡命名 (EX：Mind Power Card)</p> <p>3、每人抽兩個關鍵詞，用這兩組語詞，在卡片的左半部創作一段具有正面能量的句子。(EX：即使肩膀上扛著重擔，勇敢地走下去，必定能夠看見彩虹般的未來！)</p> <p>4、在卡片右半部加上圖畫。</p> <p>5、完成 MP 卡後繳回。</p> <p>(四) 學生抽關鍵詞：共 108 組</p> <p>傻瓜、存在、內在聲音、創造力、叛逆者、空、愛人、覺知、勇氣、單獨、改變、突破、新的洞見、蛻變、整合、制約、雷電、寧靜、前世、天真、超越幻象、完成、師父、創造者、分享、強烈、遊戲心情、治療、接受、信任、了解、控制、道德、抗爭、頭腦、豐富、開花、慢下來、冒險、可能性、正在經驗、參與、全然、成功、壓力、旅行、精疲力竭、壓抑、源頭、友誼、慶祝、轉入內在、執著過去、愛情夢、投</p>			關鍵詞卡	5 分鐘  5 分鐘	

<p>射、放手、懶惰、和諧、順著流走、精神分裂、封閉、延緩、比較、重擔、政治手腕、罪惡感、憂傷、再生、意識、片刻接著片刻、引導、守財奴、局外人、妥協、耐心、平凡、時機成熟、四海一家、心智圓熟、騎士、小兵、行動、感情、頭腦、身體、彩虹、雲、火、水、困惑、禪、祈禱、拋掉、旅程、玩樂、嚴肅、候車室、輪子、鏡、無處、歡舞、愚蠢、眼睛、蝴蝶、面紗、奇蹟、占卜、戲劇</p> <p>(四) 學生自由創作，教師走動巡視。</p> <p>(五) 邀請學生分享自己的作品及感受，教師給予讚美及回饋。</p> <p>三、綜合活動：</p> <p>(一) 教師小結：言語是有力量的，只要改變用字與想法，就可以把能量從負面轉為正面。</p> <p>(二) 下週課程預告：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、欣賞同學的創作。</li> <li>2、請同學準備三張信紙及信封。</li> </ol>	<p>A4 雲彩紙、蠟筆</p>	<p>20 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	<p>投入程度</p>
--	------------------	--------------------------	-------------

參考資料：

一、陳郁敏 (2011) 漣漪詞。台北：臉譜。

二、漣漪卡：[http://www.osho.com.tw/shopping/shopping\\_sub\\_book\\_detail.asp?bookno=sale000099](http://www.osho.com.tw/shopping/shopping_sub_book_detail.asp?bookno=sale000099)

單元名稱	單元三：Be Grateful～我要感謝你	年級	高三	人數	40
學習主題	具體行動、表達感謝	設計教師	簡瑞容 蔡宜君	教學時間	50 分鐘
教學目標	1、認知：明白「知」與「行」不同之處 2、情意：培養對身邊親友的感謝之心 3、技能：表現出具體的感謝行動				
教材教具	電腦、單槍、喇叭、投影片				
教 學 活 動			教 具	時間	評量
<p>一、引起動機：</p> <p>(一) 欣賞班上同學的創作</p> <p>(二) 老師課前初篩，然後全班票選：</p> <p>1、最棒的一句話</p> <p>2、正能量最強的一幅畫</p> <p>3、最有創意的 MP</p> <p>(三) 邀請獲獎學生分享自己的創作理念及感想。</p> <p>二、發展活動：愛的大聲公～「感恩信箋」</p> <p>(一) 教師說明：正向思考的習慣是可以學習的。美國加州大學柏克萊分校的共同利益科學中心（UC Berkeley's Greater Good Science Center）發現，經常記下讓你感謝的大小事，確實能激發正面思考。</p> <p>該中心一項有關感恩與上學滿意度之關聯的研究，把 221 名 6、7 年級的學童分為 3 組，1 組每天只寫下當天心中最感謝的 5 件事，另 1 組則是寫 5 件當天碰上的麻煩事，1 組什麼都不寫。3 週後，發現記下感恩的那組孩子明顯比另外兩組喜歡上學，記下不快樂事的那組上學滿意度最低。</p> <p>為了訓練你的腦去記憶這些正向想法，可以練習每星期至少一次想想在你生活中有那些感恩的事、為什麼感恩，並寫下你感恩的事，例如獲得一份你喜歡的工作、感恩家人對你的支持。如果你有記事的習慣，可以每晚簡短地記下當天所發生美好的事。這個方法告訴你，不要老是沉浸在負面的情境中，生命中還有很多美好感恩的事。</p> <p>(二) 播放「幾米的逆向思考～我感恩」，說明負向事件也都可找出感謝的地方。</p> <p>(三) 教師提問：</p> <p>1、看完你想到什麼？有什麼心得及收穫？</p> <p>2、常懷感恩心很重要，你認為感恩心、感恩言語及感恩行動的差別在哪？那個層次比較高？為什麼？</p> <p>3、你認為感恩行動是什麼？（對父母、對師長、對朋友）</p> <p>(四) 落實感恩行動，傳遞「感恩信箋」：</p> <p>1、拿出自己準備好的信紙信封。</p>			電腦、單槍、喇叭、投影片	10 分鐘	互評
				5 分鐘	
				10 分鐘	參與度
				20 分鐘	投入程度

<p>2、找出3個對你的生命相當重要，但你從來沒有機會向他好好道謝的人物（1.家中長輩、2.師長、3.朋友），用一張紙寫下你想感謝的話（至少300字）。</p> <p>3、找機會與對方碰面，將你寫的感謝文章傳遞給對方。將感謝的過程用照片或影像紀錄下來，最後加上自己的心得（500~1000字），製作成一個PDF檔。</p> <p>4、下週用隨身碟繳交電子檔。</p> <p>三、綜合活動：自信與感恩從愛蔓延——「省思回饋」</p> <p>（一）教師提問：這三堂課從ABC理論開始，最後到感恩信箋作一個結束，從信念到行動，你認為你具備的優勢為何？你有什麼樣的收穫及改變？</p> <p>（二）教師小結：正向語言具有非常強大的力量，會使人心情愉悅且充滿信心，因此記得訓練自己的腦袋習慣這些這些正向想法，未來將擁有幸福人生。</p> <p>（二）播放影片「愛的大告白」，勉勵學生傳遞信件給家人時記得也說我愛你。</p>		5分鐘	
--	--	-----	--

參考資料：

一、李岳霞（2014）容易感恩的人比較幸福。親子天下 62 期。網址：

<http://www.parenting.com.tw/article/5062353-%E6%96%B0%E9%AE%AE%E4%BA%8B-%E5%AE%B9%E6%98%93%E6%84%9F%E6%81%A9%E7%9A%84%E4%BA%BA%E6%AF%94%E8%BC%83%E5%B9%B8%E7%A6%8F/>

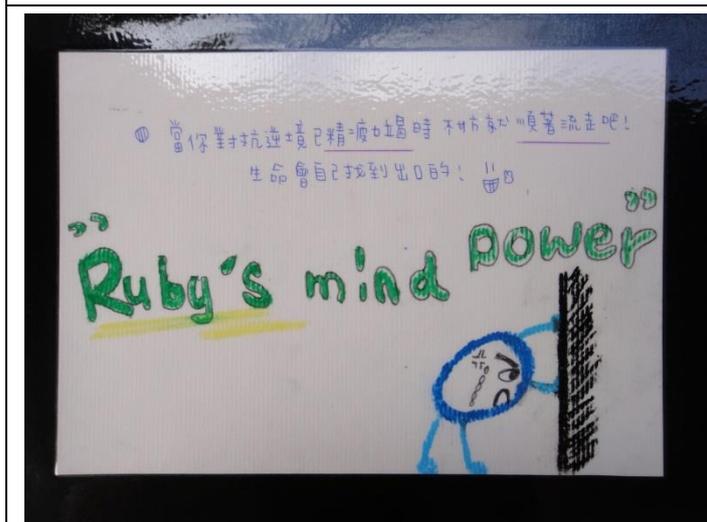
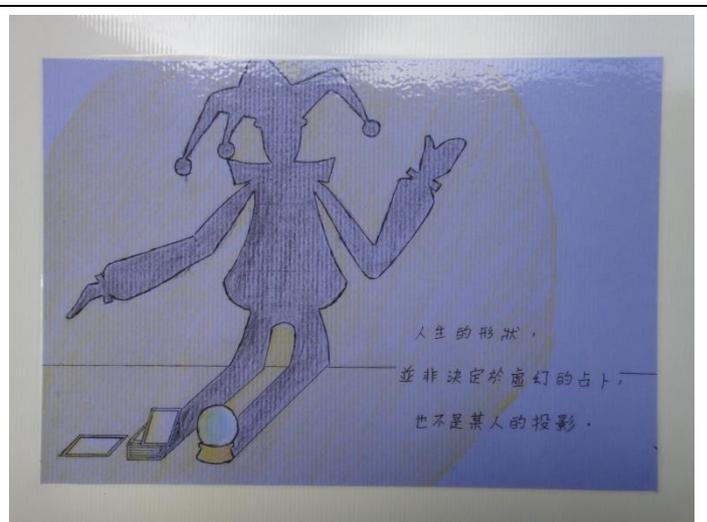
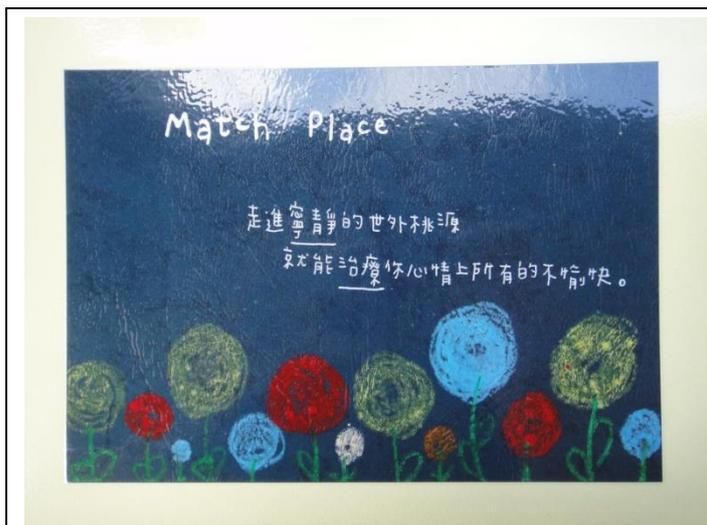
二、「愛的大告白」影片出處 <https://www.youtube.com/watch?v=mvE7mldG364>

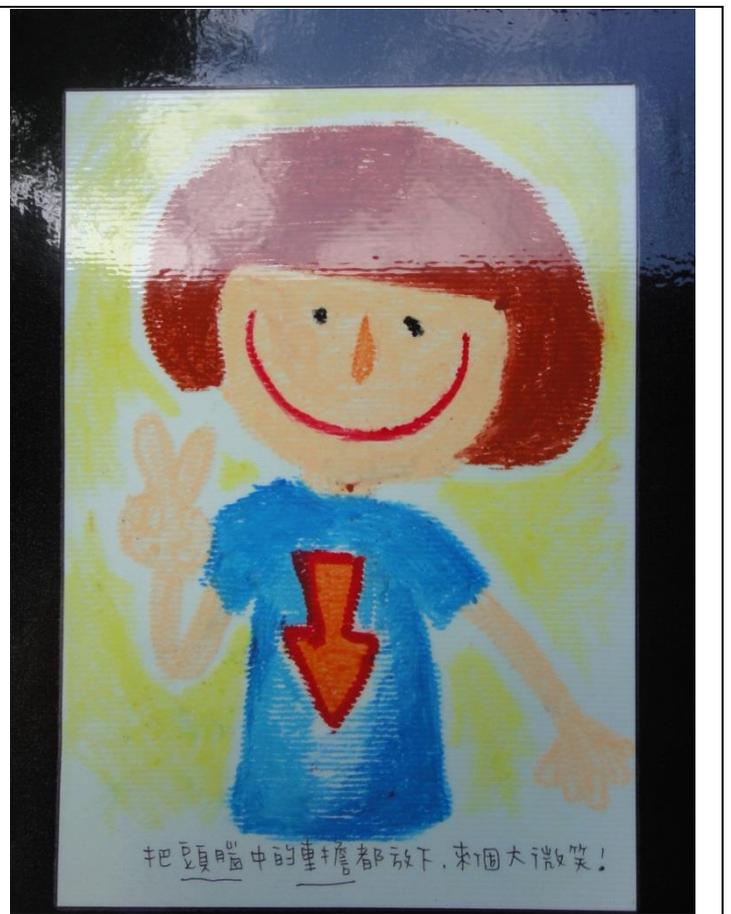
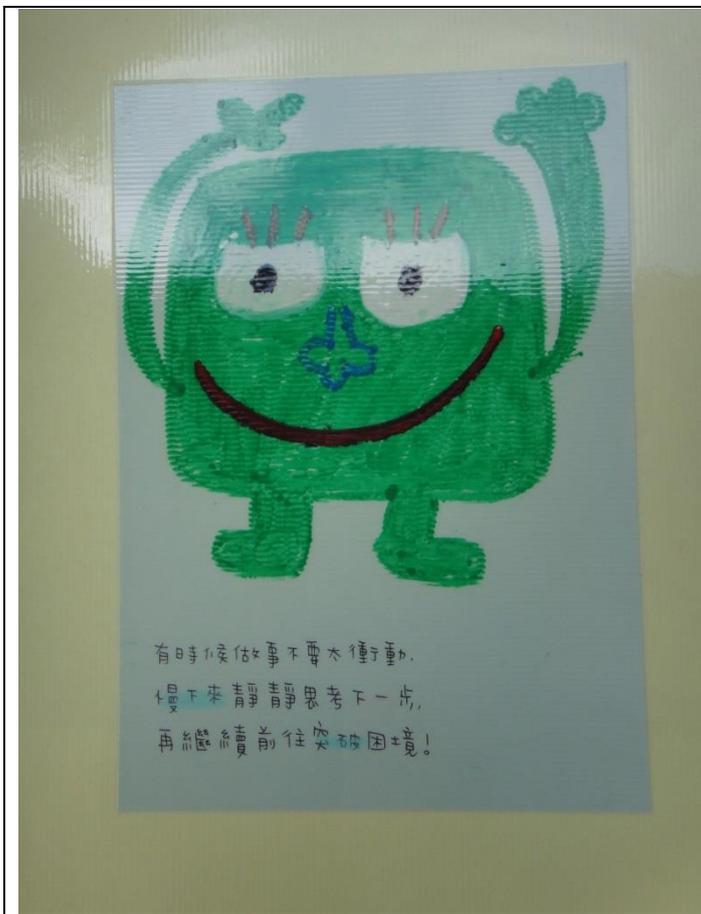
### 三、教學成效

單元	學生反應、教師省思與建議
單元一： Be Rational~ 我是理性的	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、航海王的悲觀鬼魂能有效引起學生注意，是很好的切入點。</li> <li>2、講述 ABC 理論及思考偏誤時，因課程內容較生硬，學生容易分心，可多舉貼近學生生活的例子或教師分享自身經驗，可滿足學生對老師的好奇心而專注，容易引起師生間的對話。</li> <li>3、正向回饋大作戰活動時，分組需老師事先以亂數排好，避免有些同學被孤立。哀神抽籤學生易吵鬧，教師需控制學生秩序。另外教師需注意學生間開玩笑的言語，提醒學生此堂課主旨是正向，避免學生間的玩笑變成人身攻擊。</li> <li>4、天使的鼓勵話語需多加引導，教師說明時可舉例說明會更清楚。討論時教師也需下去走動巡視，引導比較無法討論的組別。</li> </ol>
單元二： Be Confident~ 我有正能量	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、請學生回家正向思考練習成效不佳，可增加一些誘因或規範提升動力，如課堂加分或學習單。老師也可先分享自己練習的結果。</li> <li>2、MP 卡的創作部分，有些雖然展現學生的創意，但有時仍會出現一些嘲諷性、負面或不雅話語，要提醒學生需避免這些文字。</li> <li>3、有學生會認為 MP 卡對美術天分好的人比較容易得高分，教師可說明評分標準不是只有畫畫，還有關鍵詞的創作與參與度。另外，教師也可以此為例，機會教育學生如何運用 ABC 理論轉換想法，實踐正向思考的力量。</li> </ol>
單元三： Be Grateful~ 我要感謝你	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、高三學生面臨學測及指考，對於要傳送感恩信箋都會覺得「很麻煩」而不願意執行，教師需多引導學生時間管理的方式，提升學生意願。</li> <li>2、許多同學回饋一開始不願意做，但執行之後獲得很多同學及家人的回饋，最後很謝謝老師出這份作業，這是很可貴的回應。但也有同學淪為作業繳交，敷衍了事，甚為可惜！</li> <li>3、落實感恩，實際行動是現在學生必須學習體會，也是一種生活的態度。執行過程雖然學生會一直抱怨，但一步一步引導執行，許多學生都得到很嶄新的生命經驗，只要願意表達，都可以得到非常正向的回饋，會增進彼此間的關係，因此多一點機會讓學生克服尷尬及不好意思，真誠的表達感謝之意是未來一定要繼續教導學生的能力！</li> </ol>

## 四、學生成果

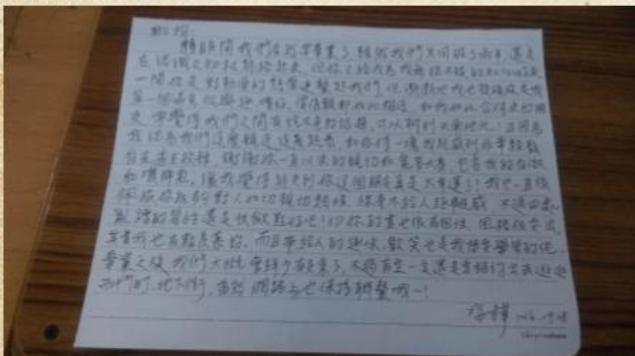
### (一) MP 卡





## (二) 感恩信箋

### 1. 給同學的感謝信



### 活動心得

在進行這次活動初時，感到十分害臊因此感到有點排斥，給師長的致謝是可以很輕易的表達的，但是對於整日親近的同學和在同一層簷下的家人，那一句感謝卻難以脫口而出。不過平日給予自己最多照顧和鼓勵的正是他們，所以透過這次的生涯輔導作業，我想用心地將真切的感謝之情化作文字傳達給他們。

給師長的那封信我選擇寫給我們的數學教師-英英老師，雖然只有教我們這一個班而且還是文組，但是英英老師兩年來悉心指導我們，還提供給我們許多升學方面的建議及前人建議，也很關注各個學生的狀況。其實指導我們班的諸位老師都對我們十分關心，個個都像半導師一樣照料著我們，只是高三開始太過繁忙，鮮少能向老師好好道謝，藉由這次作業的機會，讓我感覺到用文字來致謝的好處，也激起我想要在畢業前給每位老師都寫一封感謝信的動機。

給同學的信我寫給整日語我最親暱的好友加均，從升上高二開始就十分熟絡，正因為太過親近，平日打打鬧鬧、嘻嘻哈哈，互相幫個忙也是常態，我們不知不覺中都忘了跟對方說聲謝謝，把所有行為都當作理所當然了。這次的感謝信，我認真的傳遞了這兩年來對她的感謝，也希望彼此畢業之後能維持聯繫。



也不知道為什麼會突然跟小區學得很好，也許是因為他跟學生就像朋友一樣，可以聊天，可以開玩笑！每次雖然常常管他，但世真的很謝他，在我不知所措的時候聽我講話，給我意見！也謝謝他在地科上面的教導，是個認真又負責的好老師☺



這應該不用多說明了~XD  
看我們兩個有點點地都寫給  
了對才，就知道我們在彼此心  
中的地位有多重要！高中生  
活，因為有她而美好~”

一定會想辦法報答。沒有人有義務對自己好，所以當別人對你付出時，要懂得感激，包括自己的家人也一樣。透過這次的作業，一開始覺得麻煩，後來慢慢了解到其中的意義，我們太常忘記好好謝謝自己身邊的人了，花一點點時間又算什麼？那怕只是張小卡片，相信接收者一定還是很感動。這次去送卡片的時候，有的開心有的感動，甚至驚訝這突如其來的禮物，看到他們臉上滿足的表情，覺得自己寫了那麼久完全沒有白費。很开心在我畢業以前，能把我心中平常不好意思表達的感謝，傳達到那些對我很重要的人心裡！不管未來的自己會變成什麼模樣，我都想像這樣，多多訓練自己，能夠勇於表達我愛他們的心。當然最後，也要謝謝老師出給我們這項作業，讓我們嘗試著，平常不會去做的事，雖然害羞，但是意義非凡。

**感謝對象 1：**  
國小中年級導師



感謝輔導老師提供同學這個機會去感謝生命中的貴人，讓我們在步調匆忙的日子裡，好好地感謝在我們生命中留下回憶的人，尋回我們已然忘記的一聲「謝謝」。



# 五、簡報

## (一) 課程簡報

 <p>第一節： <b>Be Rational~ 我是理性的</b></p>	<p>知道這是什麼卡通嗎？</p>  <p>圖片來源：<a href="http://polly92125.blogspot.tw/2009/03/blog-post_26.html">http://polly92125.blogspot.tw/2009/03/blog-post_26.html</a></p>	<p>這一次，他們到了恐怖三桅帆船， 遇到了鬼魂公主培羅娜...</p>  <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=d5Zn9Xd3Ls8">https://www.youtube.com/watch?v=d5Zn9Xd3Ls8</a></p>								
 <p>悲觀鬼魂為何可以這麼厲害？</p> <p><a href="http://news.gamm.com.tw/6198">http://news.gamm.com.tw/6198</a></p>	<p>你是否曾經有過這樣的想法？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●「生活真沒樂趣，每天生活一成不變。」</li> <li>●「我的生活簡直一團糟，好累！」</li> <li>●「沒有人真正瞭解我。」</li> <li>●「書永遠讀不完，壓力真大。」</li> <li>●「真不想去上課，唉！」</li> <li>●「我不知道為什麼要讀書，人生沒有目標。」</li> </ul> <p>●如果有，小心你被悲觀鬼魂穿過了！</p>	 <p><b>ABC理論</b></p>								
<p>●哲學家哲學家Epictetus說過一句話：「人不是被事情困擾，而是被對該事情的看法困擾。」</p>	<p><b>ABC理論</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●A(事件) → B(想法) → C(情緒) → D(行為)</li> <li>●舉例：</li> <li>●小美是個認真的女生，但是這次她的數學學測只考了6級分...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●小美是個認真的女生，但是這次她的數學學測只考了6級分...</li> <li>●A事件 → 數學學測考6級分</li> <li>●B想法 → 想到沒有好大學</li> <li>●C情緒 → 覺得很沮喪</li> <li>●D行為 → 看到數學就逃避、自暴自棄</li> </ul>								
<p><b>分析看看 (一)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●哪個是A(事情)、B(想法)、C(情緒)、D(行為)？</li> <li>●今天晚上媽媽罵小美不認真讀書，她非常生氣，她覺得媽媽都沒看到她認真讀書的時候，結果她就整個晚上都念不下書</li> </ul>	<p><b>分析看看 (二)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●哪個是A(事情)、B(想法)、C(情緒)、D(行為)？</li> <li>●班上同學約小恩一起去看「美國隊長3英雄內戰」，小恩認為同學只是因為找不到其他人才約他，覺得很沮喪，於是拒絕同學的邀約。</li> </ul>	<p><b>想想看</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●我們的情緒是由事情引起的還是想法引起的呢？</li> <li>●如：你的哥哥可以打電動晚睡，但你不能</li> </ul> <table border="1"> <thead> <tr> <th>想法</th> <th>感覺</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>我從來不被允許做任何有趣的事。</td> <td>*生氣</td> </tr> <tr> <td>他們比較愛他。</td> <td>*無所謂</td> </tr> <tr> <td>他們帶我去遊樂場玩而不帶他。</td> <td>*悲哀</td> </tr> </tbody> </table>	想法	感覺	我從來不被允許做任何有趣的事。	*生氣	他們比較愛他。	*無所謂	他們帶我去遊樂場玩而不帶他。	*悲哀
想法	感覺									
我從來不被允許做任何有趣的事。	*生氣									
他們比較愛他。	*無所謂									
他們帶我去遊樂場玩而不帶他。	*悲哀									

## 常見的思考偏誤

## 幾種常見的思考偏誤

- 偏誤一：只看不足
- 只注意「負向」，沒看到「正面」
- 例如：糟了，怎麼辦，還有一半沒做完
- 學生舉例

## 幾種常見的思考偏誤

- 偏誤二：自我責怪
- 負向事件發生，千錯萬錯都是自己的錯
- 例如：這次英語話劇沒有得獎，是因為我這個導演沒有能力
- 學生舉例

## 幾種常見的思考偏誤

- 偏誤三：負向預言（算命師）
- 在事情還沒開始之前，就認定自己會失敗
- 例如：我上台報告一定會講的很差勁
- 學生舉例

## 幾種常見的思考偏誤

- 偏誤四：貼標籤（對自己或別人）
- 不去探究問題的癥結，就對自己/別人貼上負面標籤。
- 例如：我就是一個情緒化的人/對方很自我中心，跟他講他一定不會改
- 學生舉例

## 幾種常見的思考偏誤

- 偏誤五：「必須」主義
- 告訴自己應該、必須做某些事，而切且目標很高，常用語句的開頭為：我應該/我必須/我不應該/我不能。
- 例如：我應該上國立大學，否則未來就會沒有好的工作
- 學生舉例

你是否曾在不知不覺間犯過這些思考偏誤呢？

## 正向回饋大作戰

## 活動規則

- 1、學生六人為一組，組內身高最高者扮演衰神，頭髮最長者擔任紀錄，其餘四人則是天使。
- 2、衰神從「高中不幸事件簿」中抽出五個不幸事件，然後分享可能出現的想法、情緒及行為，然後覺察自己是否犯了老師說的「思考偏誤」。
- 3、天使則從「能量袋」中抽出兩個關鍵詞，並且依據抽到的關鍵詞鼓勵衰神同學。
- 4、最後小組分享活動心得，記錄則需上台報告組內討論結果

## 佐賀的超級阿嬤

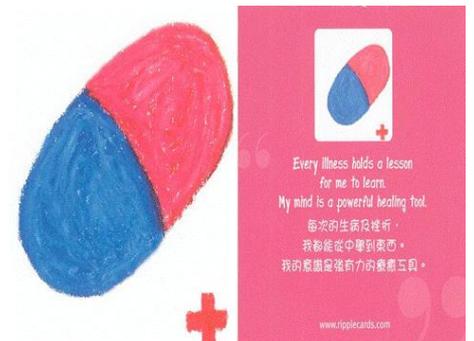
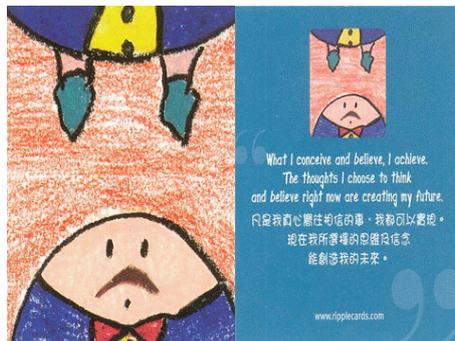
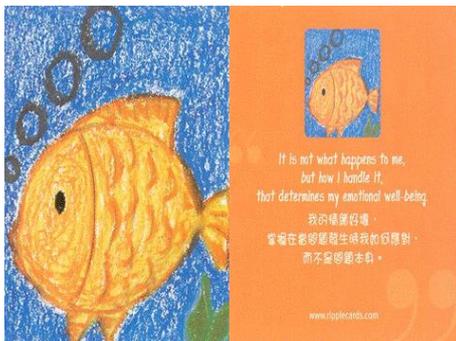
- 在夏季的某個夜晚，孫子昭廣和阿嬤在睡前有了這麼一段對話...
- 昭廣：「阿嬤，我們家為什麼這麼窮？我們要是有人就好了！」
- 阿嬤：「昭廣，天底下有兩種窮人，一種是消沉的窮人，一種是開朗的窮人，我們當開朗的窮人不是很好嗎！」
- 昭廣：「開朗的窮人？」
- 阿嬤：「而且我們不是最近才變窮的，我們是世世代代都很窮，所以要有自信。」
- 昭廣：「要有自信？」
- 阿嬤：「昭廣，現在要好好享受貧窮，等你變成有人以後可辛苦了，要吃好的，還要去旅行，忙死了。而且穿好的衣服出門，還得小心不能跌倒才行，可是窮人一開始就穿著膠衣服，不管是下雨還是坐在地上或跌倒，根本都無所謂。看吧！貧窮真好！」

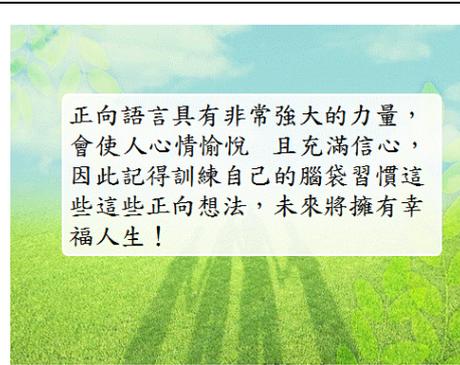
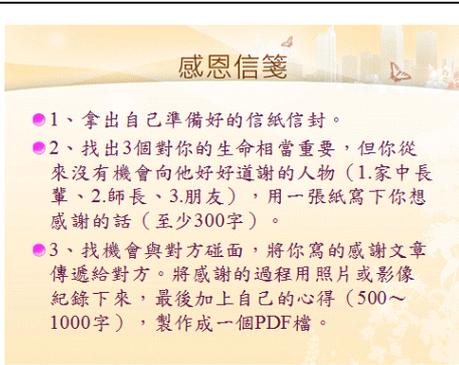
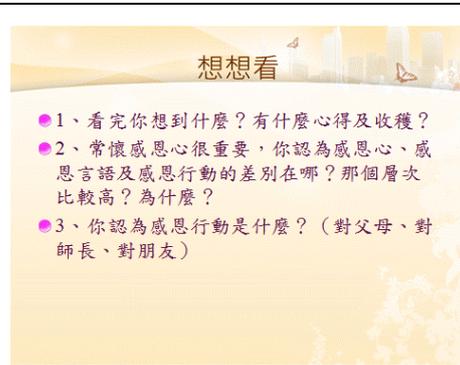
<http://coun.nctu.edu.tw/teacher/Article029.pdf>

## 第二節： Be Confident~ 我有正能量

## 正面的信念與力量～漣漪卡

積極正面的價值觀也是可以傳染的，當一個人使用漣漪卡時，將會有兩個漣漪的效應。使用斷言來維持正面與愉快的情緒是內在的漣漪，而這愉悅的狀況會創造另一個漣漪。這外在的漣漪會影響我們周圍的人，也感染他們在情緒上有正面的漣漪，因此感染更多的人。漣漪卡中的48個斷言的關注是**自尊、信心、抉擇、表現及健康的關係**。現在就從正面積極的信念開始您自己的漣漪效應，開展更快樂、更積極的人生吧。





(二)「幾米的逆向思考~我感恩」簡報





簡報出處：[w1.thes.tp.edu.tw/hui/images/parents/幾米的逆向思考.pps](http://w1.thes.tp.edu.tw/hui/images/parents/幾米的逆向思考.pps)