

講義閱讀學習指引 自學、共學&討論、表達、老師統整

【人際互動與經營】

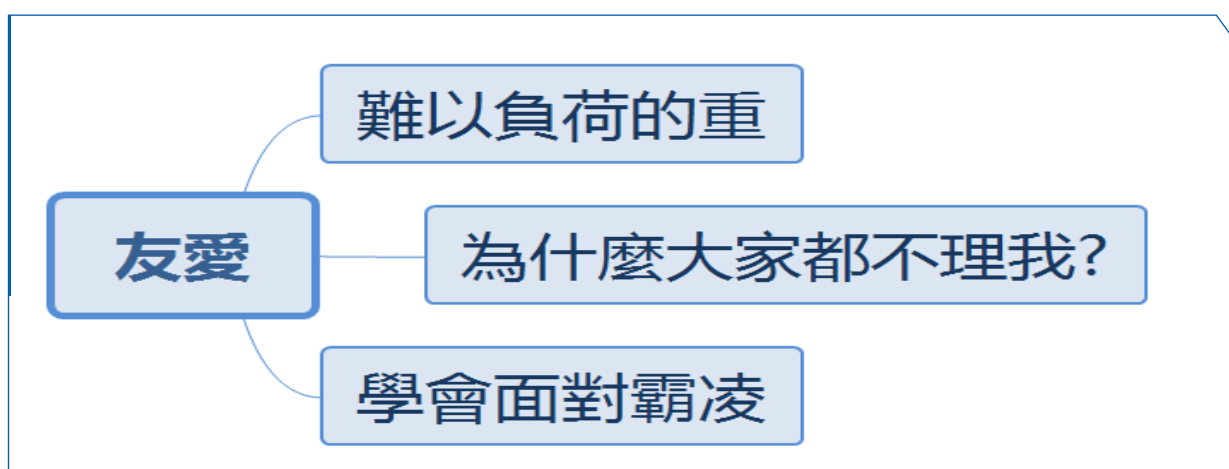
學習表現：2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通。

學習內容：Ba-II-1 自我表達的適切性。

Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動。

Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。

☆課程地圖：在老師的引導下，自學完講義，你將會學會



☆活動一 難以負荷的重 自學、共學&討論、表達、老師統整

😊難以負荷的重（教材來源：雲林品德教材五上）

<https://online.pubhtml5.com/rivb/kabf/index.html>

問題思考：

1. 五年甲班的教室狀況是什麼？
2. 阿義被老師指定負責的工作是什麼？而工作職責是什麼？
3. 面對老師的信任，阿義抱著怎樣的態度去執行任務？

上課鐘響後，五年甲班的教室似乎仍是鬧哄哄的一團。

「全班安靜！不要吵了！」「女生不要聊天了！話真多！」「誰還在丟紙條？」「再吵的人，我要全部登記下來告訴老師！」這學期，阿義被老師指定為風紀股長後，每天扯著喉嚨管秩序已是阿義的生活日常。

開學時，老師告訴阿義：「風紀股長要維持班上秩序，尤其科任課時不能吵鬧。」

阿義很高興能得到老師的信任，每天都認真的執行老師給予的任務。阿義在心中暗自告訴自己，一定要完成老師給予的任務，不能讓老師失望。

問題思考：

4. 圖片中，其他同學看著老師讚美阿義，同學們的表情說明什麼？

5. 阿義和同學們的關係產生什麼變化？

6. 請觀察同學言行，為什麼同學要這樣對阿義說話？

7. 被同學言語攻擊的阿義心情和反應如何？

於是，阿義盡責的登記違規同學的名字，希望全班能遵守規定。

每次課堂上，如果有同學私下聊天，偷偷傳紙條的情形，總逃不過阿義捕捉的鷹眼和登記的筆記本。



然而，阿義漸漸發現，他與同學之間的關係產生明顯的變化，連平常要好的朋友也對他頗有微詞。

「你以為你是老師喔！」「上次你自己還不是在聊天！」「你最愛打小報告了！」阿義的盡責，讓同學們對阿義的反擊炮火也越來越猛烈。

每當阿義維持秩序時，同學們你一言，我一語的回擊，常常把阿義罵得啞口無言，他雖氣得滿臉脹紅，卻不知如何是好。

問題思考：

8. 當同學開心玩樂時，為何阿義只能獨自一人，無法融入同學？
9. 令阿義痛苦的原因是什麼？
10. 文章標題是「難以負荷的重」，請問這份沉重感是什麼？為什麼會讓阿義難以負荷？
11. 請你站在不同的立場，給阿義提建議去緩解他的痛苦：
 - ◆ 如果你是老師，你會對阿義說……
 - ◆ 如果你是同學，你想對阿義說……
12. 如果你是阿義，聽完大家的想法與建議，你想採取什麼行動？

下課鐘響後，同學們開心的相約一同到操場上打球，或者在教室裡圍成一圈嘻嘻哈哈的聊天。

只有阿義獨自一人坐在座位上。阿義翻著小說，卻完全讀不進一字一句，阿義生氣又納悶，「為什麼班上同學總是愛聊天呢？」

讓阿義更痛苦的是，沒能管理好班上秩序，自己會讓老師失望生氣。

隨著上課時間越來越接近，下一堂課又是美勞課，美勞科任的阿財老師總是慢吞吞的來上課，同學們總是在教室裡吃東西，大聲聊天，有時甚至隨便離開座位。

一想到又要面對與同學的脛槍舌戰，阿義就覺得快喘不過氣，只想握著拳頭大叫……



小結

想維護秩序卻被訕笑，這種情況發生在朋友之間，更容易讓人覺得尷尬或委屈。

- ① 進行善意溝通：用一種「關心對方＋表達自己感受」的方式說：「我知道你沒惡意，但你上次那樣說我有點難過，我只是想讓事情順一點，不是想當什麼糾察隊。」
- ② 站穩立場別指責同學：用輕鬆但堅定的態度守住你的原則。
- ③ 提醒自己：你不是錯的，願意出來管事的人，最值得敬佩。

風紀股長好難當！ 管秩序反被訕笑 怎麼做才不傷友誼

<https://reurl.cc/AMjvQ8>



☆活動二：為什麼大家不理我

☆自學文章並依序回答左側問題 (📖 自學、🗣️ 共學&討論、✍️ 表達、👤 老師統整)

☺️為什麼大家不理我：

(文章出處 林良 爸爸的十六封信)

問題思考：

1. 櫻櫻心裡的難題是什麼？

櫻櫻：

我問你心裡有什麼難題，你紅著眼眶反問我說：「為什麼大家不理我？」我知道，你說的是在學校裡被同學冷落了。

我小時候在學校裡也遇到過這種事情，我心裡也難過極了。

2. 爸爸如何與許達三成為好友？他們有哪些共同之處？

那一天早晨，我上學去，心情很好，高高興興的。我最好的同學是跟我同桌的許達三。我們兩個長得一樣的高，一樣的漂亮，功課也都不錯。同學喊我們「雙胞胎」，這是我認為最得意的一件事。我可以這樣說，我每天那樣熱心的上學，有一大半原因是為了能跟許達三在一起。他人很聰明，不固執。我有什麼主意，他總是依我的話做。他口才很好，跟同學辯論，他一定站在我這一邊。只要兩人在一起，班上就沒有人能說得過我們。想想看，我們多神氣！

3. 當爸爸拿出郵票想跟好友分享時，發生了什麼事？

我書包裡帶著一套新買的郵票，當然是準備在教室裡拿出來，第一個就是讓他欣賞，然後聽他大聲讚好，吸引同學圍過來看。我們在班上常常做這種事情的。我一進教室，喊了一聲：「喂，許達三，看郵票！」他沒有理我。我走到他身邊，把這句話又說了一遍。他很冷淡的看了我一眼，說：「不想看。」

4. 面對好友的冷落，讓爸爸心理和身體產生怎樣的感覺與反應？最後爸爸說了什麼？而好友的反應又如何？

這是從我們認識以來所沒有發生過的事情。我心裡一涼，就像忽然要暈倒的樣子。有一種孤零零的感覺，爬上我的心頭。我很害怕，就像在幼稚園沒準備好就溜下了滑梯，不知道自己會掉落在什麼地方。又像小時候跟母親去電影院，壯著膽子自己上廁所，回來的時候，在黑暗的大廳裡，竟找不到母親是坐在哪一個角落。我雖然已經上了五年級，卻難過得想哭。我完全不知道該怎麼辦。我的臉色一定很慘白，很難看。過了一會兒，那一陣害怕總算過去了，這才慢慢生起氣來。「不看就不看。」我說。可是他不再理我。



5. 看著好友跟著其他同學離開，爸爸說了什麼話？話中隱含什麼意思？

6. 落單的爸爸，後續選擇怎麼與其他同學互動？而結果又是什麼？心裡的感受又是如何？

7. 隔天上學，發生了什麼事爸爸又哭又笑？

8. 當爸爸知道事件的真相後，他如何看待自己的行為？

9. 當別人冷落你時，要如何去面对與自處？請在文章中找到爸爸給櫻櫻的四個建議。

10. 你覺得爸爸給櫻櫻的建議可行嗎？請說一說你的想法。

陳文虎平常也很想跟許達三接近。每次他來了，我就把許達三拉開，離他遠遠兒的。料不到今天他又來了，低聲跟許達三說：「出去走走。」許達三站起來就跟他走了。這叫我怎麼能忍受。「以後誰也別理誰好了！」我狠狠的對自己說。

其實，我心裡還有另外一個聲音——帶哭的跟我說：「回家去吧，學校沒有意思。現在就回家去吧！」當然，這是不可以的。為了出氣，我成心去找別的同学說話。我不習慣跟他們在一起說話。我说的话他們也不大喜歡聽，有幾個還揮手叫我走開。最淘氣的石振家說：「去你的吧，別來搗亂，我們有事要忙，用不著你參加！」

我感覺到真正的孤獨了。不管是誰，遇到像我一樣的情形，一定也會覺得自己孤單可憐。那天放學，一個人獨自回家。想起這事，就掉了眼淚。你爺爺來問我什麼事，我的回答正好跟你一樣：「為什麼大家不理我？」為什麼？

第二天再上學，我就知道了。這是許達三自己告訴我的：「昨天我母親在醫院裡開刀，我很擔憂，心情不好。對不起。」我很感動，哭了，也笑了，還流了鼻涕。

我多自私啊，只曉得關心自己，不知道去關心別人。只知道別人應該對我熱心，根本不知道別人對我也會有熱心不起來的時候。一個人不能老等著享受別人對他的歡迎。應該想想別人不是專為你一個人活著的。

如果別人冷落了你了，總是①有原因的。你應該②先學習不害怕，因為這並沒有什麼可怕。你沒有認識你的朋友以前，你沒有走進一個新環境以前，不也是單獨一個人嗎？

在別人冷落你的時候，其他的環境裡不是③還有許多人深深愛著你嗎？就算全世界都冷落了你了，不是還有我嗎？你根本不可能遇到那種情形的！

④把心放寬，不要計較，並且學習去慰問別人。也許你是太怕寂寞了。不要怕。堅強的人都有不怕寂寞的美質。堅強的人最能吸引人，不怕寂寞，也不會寂寞。

爸爸

(文章來源：https://www.mdnkids.com/ebook/products.asp?P_Sn=1265)

11. 文章最後說：「堅強的人最能吸引人，不怕寂寞，也不會寂寞。」你同意這樣的說法嗎？請說一說你的想法。

☆活動三：學會面對霸凌

☆任務一：根據文章內容，依序回答下列問題。(自學10分鐘)

當人長期被同學孤立與遭遇關係霸凌（例如被排擠、散布謠言、不被邀請參加活動等），會對一個人的情緒與自我價值感造成很大的傷害。此時可以採取以下方法：



接納負面情緒
被排擠和霸凌是非常傷人的經驗，感到**難過、憤怒、委屈**都是很自然的。你不需要假裝沒事，也不需要覺得這是自己的錯。



告訴信任的人
可以和親近的同學、爸媽、老師、心理師說。當你把內心的痛苦說出來，有人會幫助你一起面對，才能介入保護你，處理班級的人際問題。



學會自我安撫
當情緒很糟時，可以用**深呼吸、摸摸喜歡的玩偶、聽音樂、想像安全的地方**等方式幫助自己冷靜下來。用方式讓情緒「流動」，而不是悶在心裡。



「灰色回應法」

像一塊沒反應的石頭，
不理他、也不罵回去

為什麼？

因為他想看你生氣，才一直講。

- 語氣平淡、不帶情緒等
- 眼神不挑釁、不逃避
- 動作自然、簡單

很多霸凌或情緒操控者，其實是「靠你的情緒反應」來獲得成就感或控制感。有時候，你越生氣、難過、反擊，他們越起勁。我們可以練習怎麼保持冷靜、怎麼設界線，使用「灰色回應法」（不給反應、轉移注意力等方式）可以減少霸凌的效果。

☆ 根據文章內容，依序回答下列問題。(共學&討論、表達10分鐘)

1. 霸凌或情緒操控者是透過什麼來獲得成就感或控制感？
2. 當我們長期被同學孤立與遭遇關係霸凌，我們可以怎麼做？

☆任務二:模擬小劇場

① 先自學資料

◎模擬情境詞參考

策略4:冷靜回應

「你愛怎麼說是你的事，
我不想理你。」

策略5: 語氣平淡不帶情緒
不爭辯、不解釋、不反擊

「喔」、「嗯」、「好
啊」、「我知道了。」

策略6:記錄發生的事

你可以用筆記本記下：

- 他說了什麼
- 事情發生的時間地點
- 有誰在旁邊



策略1: 簡短有力地說出立場

「你這樣說話（或做這些事）
我不喜歡，請你停下來。」

策略2: 話題快速結束或轉移

「我去上廁所。」、
「我等一下還有事。」

策略3: 反問對方

「你這樣一直欺負人，覺得很
酷嗎？」
「如果有人這樣對你，你會覺
得好受嗎？」

策略7: 和朋友結伴而行

有朋友在身邊，霸凌者比
較不敢欺負你。你也會覺
得更安心、更有力量。

② 各小組根據文章與影片內容進行討論，找出在面對霸凌時，適合的應對方法。

③ 上台與老師進行霸凌情境的角色扮演。

☆ 根據文章內容，依序回答下列問題。(共學&討論、表達 老師統整)

1. 在角色扮演情境中，你學習到什麼？對你的生活有幫助嗎？

小結

每個人都有權利要被尊重、被保護，永遠不要懷疑這一點。遇到霸凌可以先用建議方法，自己先應對看看，但如果霸凌升級、或讓你覺得難以承受，一定要找大人幫忙，不要自己默默忍耐。

請時時刻刻提醒自己，你值得被善待，你也並不孤單。有愛你的人願意聽你說、陪你走過這段路。你不是「不夠好」，而是別人用錯的方式對待了你。不是「懦弱」才會被欺負，也不是「不夠厲害」才會被針對。霸凌的人才是錯的。

What to do about... Bullying!

<https://reurl.cc/o8RGg5>



單元總結

友愛的定義：與朋友相處需要誠意、尊重和理解。

行動大師 我來做

請勾選在未來的生活中，你願意延續「友愛」的行動

- ☐我願意接納沮喪情緒，並找好方法讓它流出來。
- ☐我願意把說出內心的痛苦，找人陪我一起面對。
- ☐我與朋友有誤解或衝突，我會即時表達感受和解決問題。

我的專屬行動

請列出 最少一條或更多專屬於你的「友愛」行動

- ☐我願意_____。
- ☐我願意_____。
- ☐我願意_____。



我不霸凌，也不沉默