

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：自我接納(四)

活動名稱：是我！不是我！

一、說說看，你曾經被人戲弄、取笑過嗎？

我曾經被人

當時感覺：生氣 不好意思 好糗 沒感覺 難過 快樂 憤怒

其他 _____

二、我是大青蛙？！

1. 如果你是小明，你有什麼感覺呢？

生氣 不好意思 好糗 沒感覺
難過 快樂 憤怒

其他 _____

2. 你有什麼方法可以制止別人取笑小明？

罵人 不關我的事 報告老師
講道理 絕交 沒辦法

其他 _____

3. 如果你是小明，你怎麼面對這種情形呢？

生氣 不管它 報告老師
講道理 絕交 沒關係

其他 _____



三、我是這樣嗎？

1. 你曾經在公開場合被人取過怎樣的綽號？ _____

2. 他們為什麼這樣稱呼你？ _____

3. 你真的是他們所說的這樣嗎？ 是 不是

4. 你怎麼面對這種情形？

生氣 不管它 報告老師 講道理 絕交 沒關係
改進 保持 快樂 不好意思

其它 _____