



情意教學單元活動設計

單元名稱：行為表現與自我控制（六）		第二頁	
活動名稱：換個想法！		活動時間：40 分鐘	
活 動 設 計	評 量	備 註	
<p>(4) 因為我沒有試著去吸安非他命，所以同學都叫我「膽小鬼」。</p> <p>①不合理：我不知道該如何拒絕同學的強迫和威脅，我又害怕破壞彼此間的友誼。</p> <p>②合理：我希望他們不要強迫我，但我仍然堅持己見，不受他人的誘惑。</p>			
<p>綜合活動</p> <p>一、討論：</p> <p>1. 你能說出「合理」和「不合理」的想法所造成的不同影響嗎？</p> <p>2. 你認為這兩種想法（合理／不合理），哪一個有較多的正面影響？</p> <p>二、老師的話：</p> <p>如果你常換個角度來處理事情，你將會變得更快樂！</p>			

班級：( ) 年 ( ) 班 編號：( ) 姓名：( )

單元名稱：行為表現與自我控制 (六) 活動名稱：換個想法！

下面有四大題，每一題包括合理和不合理的想法，請你仔細想想再做答。第一頁 (可以填參考答案之代號或寫下自己的看法)

■ 參考答案

我的感覺可能是：1. 懊惱的 2. 生氣的 3. 無奈的 4. 難過的 5. 快樂的 6. 偏心的 7. 失望的 8. 被冷漠的 9. 不被尊重的 10. 吃醋的 11. 可以原諒的 12. 討厭的 13. 無所謂的 14. 每個人都有選擇的自由 15. 不自由的

我可能表現的是：1. 不再理睬 2. 大吵大鬧 3. 找人出氣 4. 丟東西 5. 大哭 6. 反省 7. 誇獎 8. 說明原因 9. 堅持己見 10. 體諒 11. 屈服 12. 順從 13. 更努力 14. 逃避 15. 沉默

一、我最要好的朋友沒有和我坐在一起共進午餐。

■ 不合理：好朋友應該總是做我想做的事。

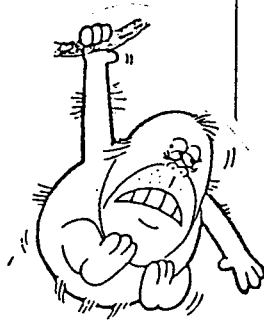
(1) 我的感覺可能是： \_\_\_\_\_

(2) 我可能表現的是： \_\_\_\_\_

■ 合理：那並不代表他不喜歡我。

(1) 我的感覺可能是： \_\_\_\_\_

(2) 我可能表現的是： \_\_\_\_\_



二、媽媽不答應讓我去同學家過夜。

■ 不合理：媽媽應該答應的。

(1) 我的感覺可能是： \_\_\_\_\_

(2) 我可能表現的是： \_\_\_\_\_

■ 合理：假如媽媽答應的話，那將另人多麼興奮呀！但媽媽一定有她不答應的理由。

(1) 我的感覺可能是： \_\_\_\_\_

(2) 我可能表現的是： \_\_\_\_\_

班級：( ) 年 ( ) 班 編號：( ) 姓名：( )

單元名稱：行為表現與自我控制 (六)

活動名稱：換個想法！

第二頁

三、我這次月考考得不好。

■不合理：我是聰明的，所以應該得高分才對。

(1) 我的感覺可能是：\_\_\_\_\_

(2) 我可能表現的是：\_\_\_\_\_

■合理：即使我很聰明，也不一定每次都得高分。

(1) 我的感覺可能是：\_\_\_\_\_

(2) 我可能表現的是：\_\_\_\_\_

四、因為我沒有試著去吸安非他命，所以同學都叫我「膽小鬼」。

■不合理：我不知道該如何拒絕同學的強迫和威脅，我又害怕破壞彼此間的友誼

(1) 我的感覺可能是：\_\_\_\_\_

(2) 我可能表現的是：\_\_\_\_\_

■合理：我希望他們不要強迫我，但我仍然堅持己見，不受他人的誘惑。

(1) 我的感覺可能是：\_\_\_\_\_

(2) 我可能表現的是：\_\_\_\_\_

