

成長之路手牽手～運用「兒童社交技巧訓練」

改善國小三年級學生人際關係

服務學校：台北市南湖國民小學

作者：簡淑慧、林孟妮、吳艷鴻

3/2-340

摘要

本研究針對本校國小三年級九十六位學生，運用社交技巧訓練，增進其人際關係。在認知方面，運用繪本——「畢老師的蘋果」、「好話集」及「優秀集」教導學生適當的社交技巧觀念；在行為方面，透過「我有話想說」、「優點放大鏡」、「十手解套」的實際人際互動體驗，促進學生社交技巧行為之表現。依研究結果歸納本研究之結論如下：

- 一、繪本有助於啓發良好的社交技巧觀念。
- 二、適當的言行規準對學生的社交技巧觀念有潛移默化之功效。
- 三、讚美可以協助學生跨出人際互動的第一步。
- 四、引導學生以適當的方式表達自己的情緒能有效解決人際衝突。
- 五、透過解決共同的難題拉近彼此的距離。

關鍵詞：人際關係、社交技巧、社交技巧訓練

第一章 緒論

一、研究動機與背景

邱瓊瑩(2003)指出,良好的社交技巧促進良好的社會關係,可以使兒童在自信中拓展人際關係,不但可以獲得他人肯定,更重要的是可以獲得自我肯定。曾端貞(2000)亦指出同儕互動的正向或負向循環將持續至青少年與成年,自幼養成良好社交能力者,是人生中擁有成功的社會功能之基石。

現代家庭教育趨勢,重視孩子的心靈建設、尊重孩子的基本需求,每個孩子在家裡都是爸媽呵護至極的寶貝,再加上家裡的兄弟姐妹較少,日常生活中,較少與年紀相仿、同學以外的友伴互動,因此在學校與同學相處時,往往會因不知如何與人溝通。孩子們在互動時,一遇到不愉快的事情,常常有立即的情緒反應,再加上口氣不好,接下來雙方的互動就開始了惡性的循環。孩子們若無法立即且妥善運用適當的態度及言行處理彼此的紛爭,常使得原本如芝麻蒜皮般的小事,日積月累,最後,像滾雪球般,演變成巨大的爭執。一旦學生間產生難以解決的紛爭時,經常嚴重的影響班級氣氛、學生的學習效果以及教師的教學效能。

因此,希望能尋求適當的方法,改善學生的社交技巧,希望從「培養學生具備正確的人際互動態度」、「教導學生觀察別人的優點並給予讚美別人」、「用溫和的語氣說出自己的想法」、「包容並尊重別人的想法」著手,藉以達到「幫助學生瞭解如何處理並抒發自己不愉快的情緒」、「讓學生懂得為他人著想」、「減少與他人發生糾紛」等目標,讓孩子的學習生活更順利。

二、研究目的與待答問題

國小學童與同儕之間的互動十分密切,但是在有限的空間與頻繁的互動之下,學童之間自然很容易與人發生衝突(何芳、陳怡吟、鄒玉秀、陳怡卉,2005)。陳皎梅、鍾思嘉(1996)指出,人際關係較好的孩子,與別人相處的社會技巧較好,對自己的瞭解較正確,而且有較佳的與別人為一體的歸屬感。

根據文獻,兒童社交技巧訓練之目標可分為「認知」與「行為」兩部份,本

行動研究從「教導學生適當的社交技巧觀念」著手，再「透過實際體驗，促進學生運用正確的社交技巧與人互動」，改善學生之人際關係。

根據上述的研究目的，所相對應的研究問題如下：

- (一) 如何增強學生社交技巧之觀念？
- (二) 如何促進學生社交技巧行為之表現，以增進其人際關係？

三、名詞解釋

- (一) 人際關係：所謂人際關係 (interpersonal relation)，是指人與人交感互動時存在於人與人之間的關係 (張春興，1991)。本行動研究之「人際關係」係指因上學產生的「同學關係」。
- (二) 社交技巧訓練：邱瓊瑩引用 Michelson, Sugai, Wood, & Kazdin (1983) 提出：社交技巧訓練是提供一個無法對社會情境做出適當反應的個人，一個再學習的機會，透過一個有計畫的訓練活動，幫助個人獲得主要的社交技巧。本行動研究在「認知策略」部分，以繪本「畢老師的蘋果」、「好話集」、「優秀集」進行進行社會知覺訓練、正向自我教導訓練；在「行為策略」部分以「我有話想說」、「優點放大鏡」、「十手解套」活動進行因應衝突技巧訓練、建立友誼技巧訓練。

第二章 文獻探討

一、人際關係定義

所謂人際關係 (interpersonal relation)，是指人與人交感互動時存在於人與人之間的關係，人與人之間的關係是心理性的，是對兩人 (或多人) 都發生影響的一種心理性連結 (張春興，1991)。

張春興 (1991) 指出綜觀一切不同的人際關係，大致可分為三大類：(1) 以感情為基礎的人際關係，包含親情關係 (指親子、手足間的關係) 與友愛關係 (指朋友、愛人間的關係)。(2) 以利害為基礎的人際關係。(3) 缺乏任何基礎的陌路關係。

一個彼此吸引、接納的人際關係，可以幫助兒童建立自信、增進自我瞭解並促進健全的社會行為發展，欲探討兒童社交技巧時，不能忽略人際關係的重要性，尤其是同儕關係 (邱瓊瑩，2003)。

二、社交技巧定義

所謂社交技巧 (social skill) 是指個人在一特定的社會情境中，能夠組織其認知和行為成爲一個整體，朝向被社會文化接納之社會性或人際性目標的行動而言 (廖鳳池、王文秀、田秀蘭，1997)。

Hoghugh (1992) 認爲人際關係是社交技巧運作的產物。欲提昇兒童的社交互動品質，必須找出是哪些技巧出了差錯，使得他們不能有滿意的人際關係。依 Hoghugh 之見，社交技巧是開啓與維繫社會關係的要素，當兒童與同儕或成人互動時有了困難，將無法與人建立滿意的關係。

曾端貞 (2000) 引用 Michelson, Sugai, Wood, & Kazdin (1983) 提出幾個基本概念說明社交技巧的特質：

- (一) 社交技巧的獲得主要經由學習歷程，即透過觀察、模仿、練習及回饋的歷程而建立。
- (二) 社交技巧是具體的，可區分為語言和非語言行為。

- (三) 社交技巧應能在互動中贏得正向的回應，以獲致最大的增強。
- (四) 社交技巧本質上是互動的，必須能具備有效且適當的回應行爲。
- (五) 社交技巧的匱乏或運用失當，均可利用具體的步驟和目標，而加以治療。

三、社交技巧訓練方案

張惟亮（2003）研究結果發現透過學習單引導、團體遊戲、生活事件舉例等活動安排，運用於學生社交技巧訓練，可讓學生得到充分的引導與演練。

有關兒童社交技巧訓練的方式相關文獻頗多，廖鳳池、王文秀、田秀蘭（1997）引用蔡麗芳（1992）提出以下四種社交技巧訓練方案。其中社會知覺訓練及正向自我教導訓練合稱為「認知策略」，因應衝突技巧訓練及建立友誼技巧訓練合稱為「行爲策略」。

- (一) 社會知覺訓練：教導學生使用自我教導的方式，提醒兒童注意互動過程中，各種口語、非口語的線索，作為判斷別人行爲意圖的參考，避免太快做判斷以致於誤解他人。本研究運用繪本--「畢老師的蘋果」進行社會知覺訓練。
- (二) 正向自我教導訓練：讓學生練習使用正向的內在語言。本研究運用「好話集」及「優秀集」配合生活事件舉例，進行正向自我教導訓練，幫助孩子具備正確的社交技巧概念，進而改善人際關係。
- (三) 因應衝突技巧訓練：讓學生可以學習以適切的行爲來面對同儕批評、表達自己的不滿、面對他人故意阻礙、處理同儕間的意見不一致、面對同儕壓力及給予同儕正向回饋等技巧。本研究運用「我有話想說」學習單，進行因應衝突技巧訓練，幫助孩子解決互動時所產生的負面情緒，以及練習運用適當的語言表達自己的想法。
- (四) 建立友誼技巧訓練：讓學生練習解決共同難題、給予他人正向回饋等技巧。本研究運用「優點放大鏡」及「十手解套」活動進行建立友誼技巧訓練，讓孩子練習與同學良好的互動方式。

第三章 研究方法

一、研究對象：本研究對象為台北市南湖國小三年級三個班級共 96 名學生。

二、研究時間：95 年 2 月～95 年 5 月

三、研究方法：觀察法、訪問調查法、問卷調查法

四、研究工具：

(一)「畢老師的蘋果」繪本學習單(附錄一)

(二)「優秀集」(附錄二)

(三)「好話集」(附錄三)

(四)「好人好事」學習單(附錄四)

(五)「我有話想說」學習單(附錄五)

(六)「教導學生適當的社交技巧觀念」問卷(附錄六)

(七)「透過實際體驗，讓學生運用正確的方法與人互動」問卷(附錄七)

(八)「十手解套」問卷(附錄八)

五、研究架構：

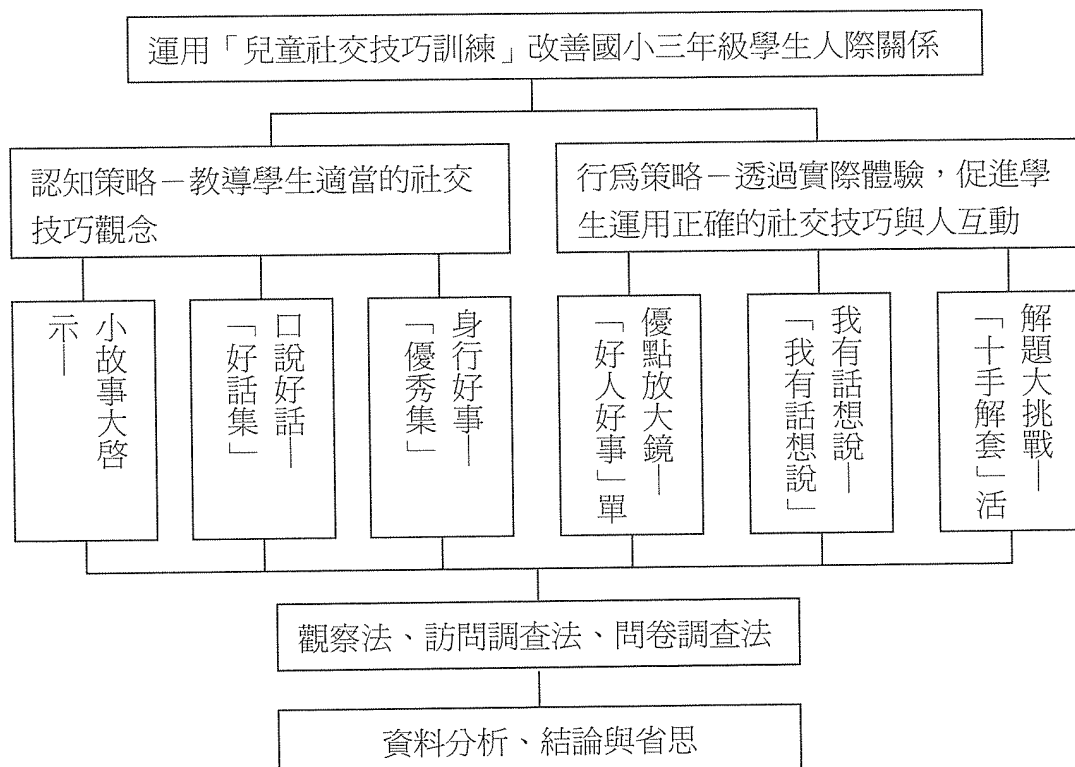


圖 1 研究架構圖

六、行動計畫與策略：

(一) 行動一～教導學生適當的社交技巧觀念

1. 實施內容：

- (1) 小故事大啓示—「畢老師的蘋果」繪本引導
- (2) 口說好話—「好話集」
- (3) 身行好事—「優秀集」

2. 活動過程：

(1) 小故事大啓示—「畢老師的蘋果」繪本引導：

- ① 孩子們爭執大多源自於「言語衝突」以及「對別人的誤解」，因此運用繪本--「畢老師的蘋果」，討論有關「言語力量」的故事，向全班同學傳達「我們必須謹言，避免傷害到別人」、「看到什麼並不重要，重要的是事實是什麼」以及「尊重、為別人著想」的概念。
- ② 書中，主角看見畢老師拿蘋果沒付錢，就向朋友說這件事，朋友又向家人說這件事……，因此造成全村都知道「畢老師是小偷」。然而，畢老師是因為早上買牛奶時就先付蘋果的錢，所以下午拿蘋果時，自然沒付錢，但不知情的人卻誤以為「畢老師拿蘋果沒付錢」。當主角知道真相後，向畢老師道歉並希望能彌補自己所犯的錯誤，畢老師請主角剪開一個羽毛枕頭，讓羽毛隨風飛散，讓人可以體會：「散佈的謠言就像隨風飄散的羽毛，不可能全部都撿回來，這件事對我所造成的傷害，是不可能彌補的！」主角頓時發現，雖然已經知道自己的錯誤並向對方道歉，但還需要設法讓其他人解除這個誤會，才能讓這件事圓滿落幕。
- ③ 經過全班共同閱讀與討論書中的內容之後，引導學生「謹言」的必要，當學生「未經思考就說話，並傷害到他人時」或是「未經查證，就說出對人不利的話」時，立即提醒學生，以免造成「畢老師的蘋果」的翻版！

(2) 口說好話—「好話集」：

- ①「好話集」中的句子引用待人處事的靜思語，修改成四十句五言及七言的短句，便於重覆念誦後，能朗朗上口，引導學生正向為人處事的態度。
- ②第一個月，老師準備「好話集」，請學生放置於桌墊下，學生於上課前誦讀「好話集」的佳句，藉以引導孩子適當的言行規準。利用「生活常規指導」、「班務處理」及「綜合活動」，配合「好話集」進行機會教學。
- ③在「好話集」中，特別指導學生「得理要饒人、理直要氣和」、「取笑別人不禮貌，別人笑我不計較」、「同學對我發脾氣、扮個笑臉不生氣」、「打人就是打自己、罵人就是罵自己」等等與人互動、人際相處的基本概念。

(3) 身行好事—「優秀集」：

- ①「優秀集」的內容取自隆·克拉克(2004)的著作—「優秀是教出來的」一書所提出的「超基本 55 條」班規，告訴孩子們如何生活、如何與人互動、體驗人生，希望孩子能運用於日常生活中，使其行為有可依循的規準。
- ②第二個月，老師準備「優秀集」，請學生放置於桌墊下，學生於上課前誦讀「優秀集」的佳句，藉以引導孩子適當的言行規準。利用「生活常規指導」、「班務處理」及「綜合活動」，配合「優秀集」進行機會教學。
- ③在「優秀集」中，特別指導學生「尊重別人的發言與想法」、「不可以有不禮貌的小動作」、「用小小的貼心，為別人製造驚喜」、「別人碰撞到你，不管有沒有錯，都要說對不起」等等與人互動、人際相處的正確行為。

(二) 行動二～透過實際體驗，讓學生運用正確的方法與人互動。

1. 實施內容：

- (1) 優點放大鏡—「好人好事」學習單
- (2) 我有話想說—「我有話想說」學習單
- (3) 難題大挑戰—「十手解套」活動

2. 活動過程：

(1) 優點放大鏡—「好人好事」學習單：

- ①從孩子的日記中，發現孩子會表達對同學的感謝，但是卻沒有讓對方知道自己的感謝之意，因此老師設計「好人好事」學習單，並設置方便學生隨時取用的專區，鼓勵孩子在發現同學的優點、看見同學做好事時或受到同學的幫助時，能立即寫出來交給老師，利用時間與全班分享，並將此學習單讓對方帶回家與家長分享同學的讚美。
- ②希望能透過這樣的方式，引導孩子觀察別人的優點，學習別人的優點，以及多說好話，感受人際間的溫馨互動；也希望能用這樣的方式，鼓勵受到讚美的同學能持續有好表現，肯定他們幫助同學的行為。

(2) 我有話想說—「我有話想說」學習單：

- ①每當孩子發生衝突時，第一個念頭常常是「以其人之道還治其人之身」，或是立刻跟老師說，並且總是充滿了情緒性的語言，等到老師瞭解事情的原委後，經常發現只是雞毛蒜皮的小事或是雙方都有不適當之處，若能在第一時間用適當的方式把自己的感覺表達給對方知道，或許問題就解決了；有時，只是激動的情緒反應無法平復，過了一段時間之後，才察覺其實是自己小題大作。
- ②老師教導孩子要用溫和的語氣提醒別人，向人表達歉意時要真誠，才能解決彼此的不愉快；於是老師設計「我有話想說」學習單，並設置方便學生隨時取用的專區；提醒學生，當學生與同學發生不愉快的事情時，或發現同學有不適當的行為表現時，應先用適當的方式提醒對

方、表達自己的感受，若已經試了這些方法，還是無法解決問題時，可以利用此張學習單，將自己的想法與情緒寫下來，並建議對方更好的解決方式，再由老師將學習單轉交對方帶回家，讓對方的家長能協助引導孩子適當的行為表現。

③希望透過這種方式，讓孩子在與同學發生不愉快的事情時，能先運用適當的方式規勸同學及向對方表達自己的感受，設法解決問題，而不只是「告狀」給老師聽或是以粗暴的方式回應。

(3) 難題大挑戰－「十手解套」活動：

①學生的爭吵常源自於因為一些小事，例如：排隊搞不清楚是要按照身高或號碼，雙方都堅持自己才是對的，不肯接受別人的意見，而吵得不可開交。

②在「十手解套」活動中，希望能提供孩子實際練習與人溝通的機會。因此，老師在活動前，先提供成功解套的秘訣，提示孩子要「努力想辦法或配合別人的指示」、「尊重彼此的意見，心平氣和的溝通」，才能愉快的解套成功。

③全班同學分成四組，每一組約 8 人。參與的人面向圓心，圍成一個圓圈，每個人都先伸出右手，握住對面同學的右手，再伸出左手，隨意握另一個人的左手，兩隻手不能握同一人的手。解套過程，手不能鬆開，接下來，開始解套，要想辦法解開糾纏的結，變成雙手牽著兩旁同伴的姿勢，並圍成圓圈。

④活動結束後，進行「十手解套」問卷調查，透過問卷讓學生更能了解，在體驗活動的過程中，解套成功與失敗的原因，引導孩子以後在與同學互動，如果意見不同時，應運用明確的語言表達自己的想法，以更溫和的態度表達自己的意見，並試著接受別人的想法。

第四章 研究結果與討論

本章針對「教導學生適當的社交技巧觀念」及「透過實際體驗，促進學生運用正確的社交技巧與人互動」兩方面，進行行動結果的分析與探究。

在量化資料部分，共計發出三類問卷，各 96 份，回收之有效問卷亦各為 96 份。依填答情形統計人數與百分比，並整理後以表格呈現。在質化資料部分，以開放性問題之回饋，摘錄學生的回饋意見，分析學生的真實感受，並加入教師的觀察紀錄。

(一)「教導學生適當的社交技巧觀念」結果分析

表 4-1 「教導學生適當的社交技巧觀念」結果分析

題目	十分符合		符合		不符合		十分不符合	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
一、讀了人際關係繪本～「畢老師的蘋果」，我知道說話前沒仔細思考，可能會傷害別人。	57	59%	33	34%	4	4%	2	2%
二、讀了人際關係繪本～「畢老師的蘋果」，我在說話之前會先想清楚再說出來。	46	48%	41	43%	6	6%	3	3%
三、經過老師解釋、並熟讀「好話集」之後，我知道「得理要饒人，理直要氣和」。	55	57%	36	38%	3	3%	2	2%
四、經過老師解釋、並熟讀「好話集」之後，我知道「取笑別人不禮貌」，能做到「別人笑我不計較」。	33	34%	56	58%	4	4%	3	3%
五、經過老師解釋、並熟讀「優秀集」之後，我能夠「尊重別人的發言與想法」。	61	64%	28	29%	5	5%	1	1%
六、經過老師解釋、並熟讀「優秀集」之後，我會「用小小的貼心，為別人製造驚喜」。	46	48%	44	46%	5	5%	1	1%
七、讀完繪本～畢老師的蘋果，誦讀好話集、優秀集，讓我學習到與同學互動的正確方法。	61	64%	32	33%	2	2%	1	1%

1.問卷結果分析

(1)從問卷結果可以發現孩子知道正確的互動方法，但能做到的比例相較之下較低。例如：孩子知道「說話前沒仔細思考，可能會傷害別人」回答十分符合的比例為 59%，孩子能做到「說話之前會先想清楚再說出來」回答十分符合的比例為 48%。

(2)根據「建立學生正確的人際互動態度」問卷結果，可以知道絕大部分的學生，在實施小故事大啓示—「畢老師的蘋果」繪本引導、口說好話—

「好話集」、身行好事—「優秀集」的活動後，能學習到與同學互動的正確方法，回答符合及十分符合者，達 97%。(詳見表 4-1)

2. 學生回饋整理

(1) 提醒自己尊重別人、留意自己的言行：

①S0205：讀完「畢老師的蘋果」我學到「謹言慎行」的重要性。如果事情沒有查證就到處說，會給別人帶來困擾，也會為自己帶來麻煩。所以我要提醒自己不要和湯米一樣，犯同樣的錯誤。

② S0230：我最討厭同學口出惡言了，所以我應該要說口說好話！

(2) 用正確的態度處理同學間的不愉快：

①S0122：以前有同學叫我「母老虎」，我都會很生氣，讀了「好話集」中「取笑別人不禮貌、別人笑我不計較」之後，我知道取笑別人不禮貌的行為，我不用跟他們計較！

②S0102：當同學做了讓我覺得不愉快的事情時，我會想到「優秀集」中「要樂觀、要享受人生」和「人生要惜福、才能得幸福」這兩句，來改變我的心情，這樣子才會比較開心。

③S0214：當同學做了不禮貌的事讓我感到很高興的時候，我會聯想到「好話集」中說：「同學對我發脾氣，扮個笑臉不生氣」，所以我就會原諒同學了。

(3) 運用良好互動技巧增進同學間的愉快氣氛：

①S0104：同學教我不會的問題時，我會想到「好話集」上面寫「別人幫助我、感恩說謝謝」，所以別人幫助我，我都會說謝謝！

②S0222：「優秀集」上面寫「不可以有不禮貌的小動作」，我發現如果有不禮貌的小動作，別人一定會不喜歡你。

③S0228：我覺得「優秀集」中說的：「別人有好表現要替他高興」能讓我在和同學相處時更愉快，因為如果他有好表現，我替他高興；我有好表現的話，他也會替我高興！

3. 教師觀察紀錄

- ①T1：引導繪本「畢老師的蘋果」時，學生對於「散佈的謠言就像隨風飄散的羽毛，不可能全部都撿回來，未經思考就說出來的話所造成的傷害，往往是不可能彌補的！」有很深的感受，頻頻表示以後一定要多注意自己說的話。但學生與他人互動時，卻又無法做到。某日午餐時，S0114 大聲的說：「S0129 拿了兩個水果。」當時全班都聽到了，旁邊的同學向 S0114 說了句話後，S0114 已經了解 S0129 有兩個水果是旁邊的同學給他的，因此沒有疑慮了，但是其他同學卻無從了解原因，老師提醒 S0114 在未經查證時就脫口而出對 S0129 不利的話，會令 S0129 在別人心中留下不好的印象。之後，S0114 又發現 S0129 拿了兩個水果，就會直接問 S0129：「為什麼你拿兩個？」
- ②T2：上英文課時，英文老師請大家畫圖，S0201 坐在 S0210 旁邊，隨口說了一句：「你畫得好醜喔！」S0210 掉下淚來，向老師表達傷心的情緒，經過處理，S0201 雖然道歉，但還是不明白同學為何難過。老師告訴 S0201，「好話集」說：「一刀斷水痕易合，一言傷人恨難消」，雖然你知錯並道歉，但是傷人的字句，以造成傷害；老師並告訴 S0210 「得理要饒人」，既然同學知道錯誤並道歉了，別再放在心上。
- ③T3：S0323 舉手問社會考卷的題目，S0316 大笑說：「好簡單哦！連這個都不會！」老師問 S0316：「你知道哪裡做錯了嗎？」此時，S0311 立即回應：「『優秀集』中有『尊重別人的發言與想法』。」S0316 聽完，面有愧色，但沒有回應，老師再提醒他應該向 S0323 道歉。
- ④T3：S0313 生日請大家吃糖果，S0308 大聲說：「我不能吃糖。」老師提醒他要注意別人的感受，S0311 說：「接到別人的禮物不可以嫌棄。」
- ⑤T2：雖然學生已經熟讀「好話集」及「優秀集」中做人處事的道理，也能運用適當的道理讓別人知道過錯為何，但實際在與人互動時，仍無法做到避免說出或做出令人感到不愉快的事情。

(二)「透過實際體驗，促進學生運用正確的社交技巧與人互動」結果分析

1.「優點放大鏡」--用讚美跨出人際互動的第一步

表 4-2 「透過實際體驗，促進學生運用正確的社交技巧與人互動」結果分析

題目	十分符合		符合		不符合		十分不符合	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
一、透過「優點放大鏡」活動(好人好事學習單)，我知道讚美可以帶給別人喜悅，自己也會更快樂。	64	67%	29	30%	2	2%	1	1%
二、做完「優點放大鏡」活動(好人好事學習單)之後，我會更樂意去讚美別人。	46	48%	43	45%	6	6%	1	1%
三、我覺得讚美別人之後，我和同學之間的相處更愉快了。	57	59%	34	35%	4	4%	1	1%

(1)問卷結果分析：

問卷結果顯示，在「優點放大鏡」的活動實施之後，在「認知」方面—「學生知道讚美可以帶給別人喜悅，自己也會更快樂」的比例達 97%，在「行爲」方面—「學生會更樂意去讚美別人」的比例達 93%，有 94%的學生認爲「讚美別人之後，和同學之間的相處更愉快了」，因此「優點放大鏡」的活動能引導學生觀察並學習別人的優點，並透過讚美別人的行動，達成促進學生之間良好互動的目標。

(2)學生回饋整理：

①S0216：「讚美同學」可以讓我更受歡迎，跟同學的感情會變好，我和同學都會很開心，這樣同學就不會跟我們吵架了！

②S0202：如果我跟某一個同學感情不好，讚美同學之後，就有可能和他變成好朋友。

③ S0228：如果我有好表現，同學也會讚美我，我就會收到很多很多的「好人好事」，然後自己會很開心！

④ S0115：我讚美同學之後，同學會更喜歡我，而且我也能發現同學的優點，也能更喜歡同學。這是我的大發現！

(3)教師觀察省思：

①T1：自從進行「優點放大鏡」的活動之後，S0230 就會主動告訴老師同組同學 S0231 交作業時很認真並且在 S0231 的聯絡簿上讚美他，令 S0231 和媽媽十分開心，媽媽並在聯絡簿上鼓勵孩子：「良好的品格比優異的成績更重要，你這樣才會受人歡迎。」

②T2：S0123 為情緒困擾的學生，常與同學發生不愉快的事情，當老師發現 S0123 表現較為進步時，立即實施「優點放大鏡」的活動，好幾位同學不約而同讚美 S0123 進步的表現，令 S0123 感受到大家對他的善意，除了會觀察同學的好表現並給予回饋，也改善他與同學發生衝突的狀況。

2. 「我有話想說」--用適當的方式表達自己的情緒

表 4-3 「透過實際體驗，讓學生運用正確的方法與人互動」結果分析

題目	十分符合		符合		不符合		十分不符合	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
一、我和同學相處時，時常有不愉快的經驗。	11	11%	26	27%	43	45%	16	17%
二、當我與同學發生不愉快時，我知道要先用溫和的語氣向同學表達我的感受。	42	44%	44	46%	5	5%	5	5%
三、用溫和的語氣表達感受後，同學會向我道歉。	36	38%	39	41%	18	19%	3	3%
四、如果用溫和的語氣表達感受後，同學的回應不佳，這時，「我有話想說」可以幫助我解決問題。	48	50%	28	29%	14	15%	6	6%

(1)問卷結果分析：

問卷結果顯示，有 38%的學生容易與同學發生不愉快，亦即班上每十人就有三~四人會常與同學有紛爭；在「我有話想說」的活動實施之後，在「認知」方面—「學生知道要先用溫和的語氣向同學表達我的感受」的比例達 90%，在「行爲」方面—「學生用溫和的語氣表達感受後，同學會立即道歉」的比例為 79%，顯示有 21%同學在同學已表達不愉快的情緒後，仍不會表達歉意或不肯認錯；學生感到「我有話想說」



學習單可幫助自己解決問題的比例為 79%，仍有 21%的學生認為透過「我有話想說」的學習單，雖然可以將自己的情緒表達給對方知道，但無法改善對方的行為。

(2)學生回饋整理：

- ①S0213：「我有話想說」幫助我，讓我在不愉快的時候，不用和對方爭吵、不用和對方打架，問題就可以解決。
- ②S0214：「我有話想說」讓我學到「如何勸告別人」、「和同學相處的方法」，而且朋友就是要互相幫助、互相勸告。
- ③S0222：「我有話想說」可以幫助同學改掉壞習慣，不只對別人有幫助，對自己也有幫助。
- ④ S0230：「我有話想說」讓老師及同學方便，但是我不喜歡打小報告。
- ⑤S0318：讓同學知道我的不愉快，同學對我的態度有改善一些了。
- ⑥S0102：可以讓對方知道自已的感受，也能了解對方為什麼那麼做。
- ⑦S0328：把感覺讓對方知道，我的心情比較好一點了。

(3)教師觀察省思：

- ①T3：S0319 覺得 S0309 下課一直干擾他們玩球的活動，S0319 告訴 S0309：「你不要煩我們啦！」S0309：「我偏要煩你們，要跟你們跟到底。」於是 S0319 將這件事向老師反應，老師請 S0319 將經過寫在「我有話想說」學習單上，S0319 書寫在學習單上的語氣比原先的口語對話和緩許多，所以 S0309 願意承認自己的過錯，但是，S0309 排斥在學習單上寫回應，怕回家被家長責備，所以就決定不要再煩他們了。
- ②T1：在實施這張學習單時，常遇到的問題是「孩子懶得提筆寫」而作罷，所以沒告知老師或同學他所感到困擾的事，而將情緒放在心裡。所以當遇到孩子利用「我有話想說」學習單，解開彼此在意的心事時，便可立即引用成功的案例，與全班同學分享「兩人因為用這樣的方式，解開心結，又恢復了友誼呢！」

3. 「十手解套」--透過解決共同的難題拉近彼此的距離

「十手解套」共計 96 名學生參與活動，其中，具有「十手解套成功」經驗的學生為 52 人，具有「十手解套不成功」經驗的學生為 44 人。學生根據其成功或不成功經驗，各自填寫「十手解套成功問卷」或「十手解套不成功問卷」。

(1)有關「十手解套成功」問卷結果分析如下：

表 4-4 「十手解套成功」問卷結果分析

成功原因（可複選）	人數	百分比
一、每個人都努力想辦法	43	83%
二、有一、二個人提供意見，其他人都能配合	40	77%
三、整組同學都能尊重彼此的意見	46	88%
四、整組同學都能心平氣和的溝通	37	71%
五、其他	2	4%

①成功問卷結果分析：根據「十手解套成功」問卷結果，可以發現成功解套的學生認為成功的原因是一一每個人都努力想辦法（83%），有一、二個人提供意見，其他人都能配合（77%），整組同學都能尊重彼此的意見（88%），整組同學都能心平氣和的溝通（71%）。由結果顯示，學生大部分認為能運用老師提示的技巧進行解套，所以才能較快解套成功。

②成功學生回饋整理：

①S0228：我覺得我很幸運，因為每一個同學都心平氣和的，不會大聲說話，所以大家就有好成果了。

②S0130：這個遊戲很好玩，也讓我們瞭解合作的重要，假如有一個人不合作，我們一定不會成功的。

③S0323：我覺得大家都一起合作，沒有人在吵架。大家一起想出很多方法，可是有些人想出的方法不對，讓大家的手很痛，但是我們沒有罵他，也沒有趕他走。



③老師觀察與省思：

①T2：因為在活動進行之前，老師已經透過教學，先向學生透露成功解套的小秘訣——要想辦法解決、要尊重彼此的意見、不要吵架，因此，學生在活動進行時，會努力的解決問題並互相尊重。而能成功解套的同學都非常高興，他們認為自己完成了一件不可能的任務，且頻頻於下課時間再找一群同學在一起進行相同的活動，或是在日記中表示回家後要和家人一起玩。

②T1：S0123 為班上特殊生，常無法與同學和諧的進行活動。當 S0116 與 S0123 分到同一組，S0116 立即哭了起來，並且十分難過的表示：「我很不想跟 S0123 同一組！」。進行遊戲後，S0116 的組別是成功解套的，再問 S0116 時，S0116 表示自己想太多了，S0123 很認真的參與呢！

(2)有關「十手解套不成功」問卷結果分析如下：

表 4-5 「十手解套不成功」問卷結果分析

原因（可複選）	人數	百分比
一、沒有人想出解決辦法	7	16%
二、有一、二個人提供意見，其他人不配合	5	11%
三、整組同學各說各話、各持己見	5	11%
四、意見不同就吵起來或有人生氣	2	5%
五、其他	34	77%

①不成功問卷結果分析：根據「十手解套不成功」問卷結果，學生認為解套不成功的原因是——沒有人想出解決辦法（16%），有一、二個人提供意見，其他人不配合（11%），整組同學各說各話、各持己見（11%），意見不同就吵起來或有其他人生氣（5%），其他——想不出更好的辦法或時間太短（77%）。由結果可知，學生努力運用老師所提示的成功秘訣，所以在解套的過程較少與同學發生爭執，也較少因意見不同而產生不愉快。

②不成功學生回饋整理：

- ①S0318：我覺得應該大家先討論好，再由某一個人開始動作，聽從有建議的人心平氣和的說，大家配合彼此的意見，才能一步一步慢慢解開。
- ②S0126：這個活動是讓我們體驗耐力的，也讓我們知道不要意見不同時就生氣。
- ③S0205：我覺得大家要好好努力、好好想辦法，因為大家當時都很亂，所以才會解不開。
- ④S0223：大家應該要冷靜想辦法，不要大叫也不要一直笑，這樣子就可能成功，而且要尊重提出意見的同學。
- ⑤S0211：我們應該要每個人都動腦想想如何破解，而且說話要清楚，讓同學可以瞭解。

③老師觀察與省思：

- ①T3：因為在活動進行之前，老師已經透過教學，先向學生透露成功解套的小秘訣——要想辦法解決、要尊重彼此的意見、不要吵架，因此，學生在活動進行時，會努力的解決問題並互相尊重。由問卷結果可以得知學生認為不成功的原因，並不是大家不合作或不懂得彼此尊重，最重要的原因都是想不出更好的辦法或時間太短。
- ②T2：孩子在十手解套活動中，還學到要尊重別人的身體。這個活動採男女混和分組制，活動進行中，難免會碰觸到別人的身體。S0232向老師表達不舒服的情緒：「S0201『一直』故意碰我的屁股。」經由老師指導，S0201才願意向S0232道歉，請求對方原諒。

綜合上述研究結果，可以發現針對「認知策略」與「行為策略」進行社交技巧訓練，對於「教導學生適當的社交技巧觀念」有潛移默化之功效，亦能有效的「促進學生運用正確的社交技巧與人互動」，可學生之人際關係，但學生在互動時，仍無法完全避免紛爭。

第五章 結論與建議

一、研究結論

1、繪本有助於啓發良好的社交技巧觀念

坊間的繪本皆有所欲傳達的基本概念，運用繪本進行教學，可以引發學生的學習動機、更能促進學生的學習興趣。透過討論繪本中的內容、思考繪本中的情境，再配合學習單引導學生探討人際互動的議題，可以讓學生澄清自己行爲的是非對錯。孩子們爭執大多源自於「言語衝突」以及「對別人的誤解」，本研究運用「畢老師的蘋果」一書進行繪本教學後，讓學生瞭解「謹言」與「尊重他人」的必要性，啓發學生三思而後行的態度，建立學生良好的社交技巧觀念。

2、適當的言行規準對學生的社交技巧觀念有潛移默化之功效

實施熟讀「好話集」和「優秀集」的活動後，有些孩子會自行找「優秀是教出來的」這本書來看，也會和老師分享如何將「好話集」和「優秀集」中適當的言行規準運用在日常生活中。當學生在學校的實際情境中，發生與「好話集」、「優秀集」中的行爲相符時，老師只需針對重點提醒，學生即能了解自己的言行有何缺失，學生也會運用「好話集」、「優秀集」中的句子，學習用適當的語言提醒自己及同學。因此，實施熟讀「好話集」、「優秀集」的活動，在「增強學生社交技巧之觀念」有實質的幫助。

3、讚美可以協助學生跨出人際互動的第一步

老師設計「優點放大鏡」的活動，鼓勵學生多觀察並讚美別人的優點，以取代學生總是愛挑別人毛病、批評同學缺失的行爲。活動實施後，學生較常在日記或聯絡簿中讚美別人的優異言行，顯示學生已經較能觀察別人的優點，並願意主動讚美他人，受到讚美的學生，除了感到愉悅，並表示願意維持良好的行爲，也會給予對方善意的回應，讓讚美者與被讚美的人，彼此之間的互動氣氛愈來愈和諧。所以，真誠的讚美是建立友誼的橋樑。

4、引導學生以適當的方式表達自己的情緒能有效解決人際衝突

雖然老師屢次告訴學生要「用溫和的語氣表達感受」，但是學生與同儕發生不愉快時，總是馬上告訴老師，讓老師總有處理不完的紛爭。後來，實施「我有話想說」的學習單，引導學生以適當的方式表達自己的情緒，讓學生知道老師透過這個方式，才有辦法可以好好的幫他們處理問題，也讓孩子可以有一段緩衝時間，好好思考事情是否如想像般的嚴重。此後，學生會先想辦法解決不愉快，若是得不到對方善意的回應，再利用學習單，讓師長協助解決問題。有些孩子，在拿學習單時，看到學習單上的指導語「不氣、不氣、不生氣，氣出病來沒人替。」氣也就消了，更覺得其實沒什麼好生氣的。因此，引導學生以適當的方式表達自己的情緒，能有效的幫助學生解決與同學之間的衝突。

5、透過解決共同的難題拉近彼此的距離

「十手解套」是個很有趣的活動，因此學生參與感極為熱烈，在活動中，學生透過解套的過程，而須積極與同學討論、配合，並在時間的壓力下，必須每個人都十分投入才能較快解套成功。學生在提供意見時，可以學習如何讓他人了解自己的意思，並設法用適當的語言讓同學配合他的指示；當與同學的想法不同時，學習接受別人的指示；而學生在接受指示時，則學習尊重別人的意見。當大家手握在一起時，心也連在一起了，無形中，讓彼此的距離更加貼近。因此，透過活動可讓學生練習社交技巧的行為策略，並讓學生能轉移「成功解套」的經驗，運用於未來與人互動的情境。

二、省思與建議

1、認知與行為之間的差距，仍須引導方能落實

「繪本引導」、「好話集」、「優秀集」對孩子能有潛移默化的功效，然而，學生雖然知道正確的言行，但是卻時常無法類化到實際情境中，因此，認知和實際實行之間，仍有一些差距，還需要透過實際的生活體驗以及師長時時加以提醒，方能引導學生落實於生活之中。

2、可配合獎勵制度，以增強學生表達“美意”的動力

「優點放大鏡」的活動之後，學生較常在日記中說出別人的優良表現，顯示學生已經較能觀察別人的優點，老師會在日記中提醒學生：「你可以把你對同學的感覺寫在『好人好事』單上，鼓勵同學繼續有好表現。」但是事後，很少看到學生寫「好人好事」單讓對方知道。因此，老師可配合獎勵制度，增強學生「將讚美轉達給對方」的動力。

3、把握機會教育的時機，適時讓孩子了解如何規勸別人

學生在書寫「我有話想說」學習單時，有時會運用較為情緒性的語言，反而令被規勸的人聽了、看了會感到更不愉快，而無法發自內心省思自己的缺失。而被規勸的同學，此時若回應不佳，對方不但之前不愉快的情緒沒有抒發，看了又再添一把火，這張學習單反倒成了孩子們筆戰的戰場了！當老師發現孩子運用不適當的語言表達自己的感受時，可把握教育的時機，指導雙方思考對方回應不佳的原因，讓學生再把正確的解決方式？

「演練」一次，可幫助學生將正確的處理方法類化至其他情境中。

4、家長教養的態度，左右孩子衝突處理的方式

如果學生無法發現需改善之處或是不在意自己的人際關係，即使老師教得再多，對學生的幫助實在有限。

有些家長得知孩子做了讓人感到不愉快的事，再聽自己的孩子說明經過後，並不覺得自己的孩子有何缺失，而把問題歸因到別人身上時，就失去了指導孩子待人處事的好時機。有些家長則是心疼自己的孩子受委屈，介入處理學生間的紛爭，讓孩子感覺備受呵護，反而容易養成孩子擴大自己不愉快、凡事斤斤計較、不輕易原諒他人的態度。

相反的，若能親師合作，雙方均以一致的態度教導孩子的言行舉止，促使孩子留意自己的言行，關懷別人的感受。當孩子願意改善自己的缺失時，與同儕的人際關係方能有所改善。

參考文獻

- 1.陳皎煤、鍾思嘉（1996）。人際關係。台北市：幼獅。
- 2.廖鳳池、王文秀、田秀蘭（1997）。兒童輔導原理。台北市：心理。
- 3.曾端貞（2000）。兒童行為的評估與輔導。台北市：天馬。
- 4.張春興（1991）。現代心理學。台北市：正大。
- 5.隆·克拉克(2004)。優秀是教出來的。(馮攸文譯)。台北市：雅言。(原著出版年：2003年)
- 6.何芳、陳怡吟、鄒玉秀、陳怡卉（2005）。生命中的啄木鳥——「轉過為功」教學對兒童人際衝突事件處理效能之行動研究。教育創新與行動研究——行動研究論文發表類國小組成果集。台北市：教育局。
- 7.張惟亮（2003）。人際關係之班級輔導活動實施效果研究。國立新竹師範學院進修暨教育推廣部在職進修國民教育研究所輔導教學碩士論文。
- 8.蔡麗芳（1992）。社交技巧訓練對國小兒童社交技巧、問題行為及同儕接納之影響效果實驗研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 9.邱瓊瑩（2003）。社交技巧訓練團體對國小兒童社交技巧與人際關係之影響研究。國立新竹師範學院進修暨教育推廣部在職進修國民教育研究所輔導教學碩士論文。
- 10.Hoghughi,M.（1992）. *Assessing child and adolescent disorders:a practical manual*.London:SAGE.



附錄一 「畢老師的蘋果閱讀心得記錄」

★書的資料

☆書名		☆出版社	
☆作者		☆閱讀日	()月()日

★書的內容

☆回答和繪本內容有關的問題。

1、「湯米趕緊去跟朋友們說他的大發現。」他的大發現是什麼？(P10)

2、「事情就在小小的赫普村裡傳開來了。」發生這件事的原因為何？(P13)

3、畢老師到底是不是小偷？為什麼？(P18)

4、「他們沿著市中心的街道走，畢老師一路向他認識的人打招呼，但是那些人都
不理他，有的還假裝沒看到。」以前，赫普村的居民看見畢老師總會親切的打招
呼，為什麼現在卻對畢老師不理不睬？(P18)

5、湯米最後知道了事情的真相，他覺得對不起畢老師，所以很希望能補救，畢
老師請湯米去找個()，在棒球場內野區看台的最高處，用剪刀把
()，然後把裡面的()抖出來。千百根羽毛被風吹起
，吹得()。畢老師要湯米把羽毛撿回來，湯米說：「不可能吧！」
畢老師接著說：「你()。
我()。」(P22~P27)

★書的延伸

☆在這本書的最後一頁，作者告訴我們：這是個有關()的故事。
我們必須()，()。故事中，湯米沒有說謊，他只是沒
有經過「求證」，就向大眾散播自己的看法。當湯米向畢老師道歉時，畢老師說：
「看起來像什麼並不重要，重要的是事實是什麼。」所以，未經「查證」的事，
如果隨意散播，可能對別人形成莫大的傷害或造成無法彌補的後果。就如同被風
吹散的千百根羽毛，根本不可能全部撿回來。如果傷害已經造成，又該如何彌補？
☆最後，湯米說：「我猜，我該做的事還多著呢！」畢老師最後露出微笑，對湯
米說：「以後，不要那麼快就去評斷別人，記住你說的話，會造成多大的影響。」
你認為湯米該做哪些事？

☆「口說好話，如口吐蓮花；口出惡言，如口放利箭」。「惡言」具有一定的殺傷
力，老師總是提醒同學要「謹言慎行」。多為別人著想，就要多說好話。

☆讀完這本書、聽完老師的解說，你有什麼看法呢？把它寫下來。(100字)

附錄二 「優秀集」

☞ 優秀是教出來的 ☜

守規矩、愛讀書還不夠，還要為自己負責、為別人著想，才是真優秀。氣質是行為舉止的展現，當個有氣質的人，其實很簡單。以下是摘錄自「優秀是教出來的」這一本書，希望能讓你知道如何成為一個優秀的人。

作者：隆·克拉克（Ron Clark） 出版者：雅言文化出版股份有限公司 譯者：譔攸文

- 一：與大人應對，要有禮貌，有分寸。
- 二：與人互動，眼睛要看著對方的眼睛。
- 三：別人有好表現，要替他高興。
- 四：尊重別人的發言與想法。
- 五：自己有什麼好表現，不要炫耀，輸給別人也不要生氣。
- 六：如果別人問你問題，你也要回問他問題。
- 七：打噴嚏、咳嗽都要說對不起。
- 八：不可以有不禮貌的小動作。
- 九：別人送你任何東西，都要說謝謝。
- 十：接到獎品和禮物，不可以嫌棄。
- 十一：用小小的貼心，為別人製造驚喜。
- 十二：改同學考卷時要謹慎。
- 十三：全班一起唸課文時，要看著正在唸的一字一句。
- 十四：以完整的句子回答所有的問題。
- 十五：不要主動討獎品。
- 十六：每天都要做完作業。
- 十七：換科目的時候，動作要快，要安靜，要守秩序。
- 十八：做什麼事都要有條理。
- 十九：老師在指定作業的時候，不要叫苦。
- 二十：別的老師來代課，也要守班規。
- 二十一：課堂上發言或起身，應該講規矩。
- 二十二：不可以上課上一半，起身去倒水。
- 二十三：見到每個老師，都要說某某老師好。
- 二十四：注意洗手間的衛生，把身邊的病原減到最少。
- 二十五：讓客人有賓至如歸的感覺。
- 二十六：不要幫同學佔位子。
- 二十七：同學受罰的時候，不要看著他。
- 二十八：對作業有問題，可以打電話來我家，我沒接的話，你可以留言，但只要留一次就夠了。
- 二十九：用餐的基本禮儀。
- 三十：吃完飯，自己的垃圾自己處理。
- 三十一：接受別人的服務要惜福。

- 三十二：坐校車或公車，都要坐好，別打擾到司機。
- 三十三：認識新朋友，要記住對方的名字。
- 三十四：吃自助餐，或與人同桌，取菜不可以貪多。
- 三十五：別人掉東西，請彎身去幫他撿。
- 三十六：進門時，如果後面還有人，請幫他扶住門。
- 三十七：別人碰撞到你，不管你有沒有錯，都要說對不起。
- 三十八：進行校外教學時，無論是到哪一個公共場所，都要安安靜靜。
- 三十九：去參觀別人的地方，要不吝於讚美。
- 四十：全校師生開會的時候，不要講話。
- 四十一：接電話時的言談要得體。
- 四十二：一趟校外教學結束，要謝謝所有隨行的老師和家長。
- 四十三：搭乘電扶梯時，要站右邊，讓趕時間的人走左邊。
- 四十四：列隊行進時不要說話。
- 四十五：不可以插隊；但看到別人插隊不可以大呼小叫，讓老師知道就好。
- 四十六：看電影時不可以說話。
- 四十七：不可以帶「多力多滋」來學校。
- 四十八：有誰欺負你，讓老師知道。
- 四十九：自己的理想自己要堅持。
- 五十：要樂觀，要享受人生。
- 五十一：別讓將來有遺憾。
- 五十二：從錯誤中學習，繼續向前邁進。
- 五十三：不管如何，一定要誠實。
- 五十四：把握今天。
- 五十五：在你的能力範圍內，做最好、最好的人。

老師補充：

- 五十六：走廊慢慢走，避免互相碰撞，保護自己也保護別人。
- 五十七：做到該做的事，就是對自己負責。
- 五十八：多為別人著想，己所不欲，勿施於人。



附錄三 「好話集」

待人退一步 愛人寬一寸	天上最美是星星 人間最美是溫情
時間很可貴 不能無所謂	多讓弟弟不吃虧 尊敬姐姐我最會
生氣好可怕 張牙又舞爪	說話聲音放低低 懂事有禮笑嘻嘻
得理要饒人 理直要氣和	見人一定打招呼 禮貌周到我在乎
對人要寬心 講話要細心	放羊孩子真不乖 說謊欺騙沒人愛
做事憑良心 事事最清心	勇於認錯不再錯 承認說謊心不慌
盡多少本分 得多少本事	取笑別人不禮貌 別人笑我不計較
對事要盡心 對己要克制	別人罵我沒關係 我是菩薩原諒他
嫌棄當反省 錯誤做經驗	同學對我發脾氣 扮個笑臉不生氣
不輕視小善 不縱容小惡	原諒別人是美德 原諒自己是損德
髒話不好聽 土話沒品行	改變自己是自救 影響別人是救人
謊話像曇花 美麗卻短暫	臨事須替別人想 論人先向自己想
花木長滿地 不折才美麗	花兒謝了會再開 光陰過了不再來
愛惜身邊物 惜福當知足	有錢可買大時鐘 卻買不到一秒鐘
平安就是福 快樂就是慧	今天功課今天做 明天還有事要做
人生要惜福 才能得幸福	打人就是打自己 罵人就是罵自己
我是好小孩 別人也不差	好事我們要響應 壞事及時要叫停
師長教訓我 因為他愛我	人善人欺天不欺 人惡人怕天不怕
別人幫助我 感恩說謝謝	一刀斷水痕易合 一言傷人恨難消
忘功不忘過 忘怨不忘恩	要為成功多用心 不為失敗找藉口

附錄四 「好人好事」學習單

★口說好話，如口吐蓮花；要得讚美，先讚美別人。

★我是_____，和大家分享我的新發現！

★時間：民國____年____月____日

★導師簽章：_____

★家長簽章：_____

★我發現_____有一項優點哦！

★優秀表現：

★見證同學：_____、_____。

☆先向對方表達你對他的讚美或感謝吧！

☆_____的回應

★☆☆兩個人一起來找老師吧！

附錄五 「我有話想說」學習單

✍ 我有話想說 ✍

✍ 家長簽章：_____

★座號：_____ 姓名：_____

★時間：民國_____年_____月_____日_____午_____點

原諒別人就是善待自己，不氣、不氣、不生氣，氣出病來沒人替。

*在寫之前，請先想一想，是否已經將你的感覺，適當的表達給對方知道了呢？
如果你已經讓對方知道你的感受，還是無法讓你的心情愉快一點，請你寫下來，讓師長一起幫你解決。

★（_____）做了一件讓我覺得很不愉快的事。

★事情經過：_____

★我的處理方式：_____

★（_____）當時的回應是：_____

★仍然感到不愉快的原因是：_____

★建議（_____）更好的處理方式：_____

✍（_____）的回應✍

✍ 家長簽章：_____

*在寫之前，請先想一想，為何同學會產生不愉快的感覺？你的言行為何造成別人的困擾？怎麼讓同學了解你的想法呢？

*如果同學寫的事情，你不太清楚，可以寫在這裡，或先向同學問清楚。

★當時我的言行：_____

★讓同學有不愉快的感覺，我覺得：_____

★如果可以重來，當時我應該：_____

★我想對（_____）說：_____

★家長叮嚀：_____

附錄六 「教導學生適當的社交技巧觀念」 問卷

	十分符合	符合	不符合	十分不符合
一、讀了人際關係繪本～「畢老師的蘋果」，我知道說話前沒仔細思考，可能會傷害別人。				
二、讀了人際關係繪本～畢老師的蘋果，我在說話之前會先想清楚再說出來。				
三、經過老師解釋、並熟讀「好話集」之後，我知道「得理要饒人，理直要氣和」。				
四、經過老師解釋、並熟讀「好話集」之後，我知道「取笑別人不禮貌」，能做到「別人笑我不計較」。				
五、經過老師解釋、並熟讀「優秀集」之後，我能夠「尊重別人的發言與想法」。				
六、經過老師解釋、並熟讀「優秀集」之後，我會「用小小的貼心，為別人製造驚喜」。				
七、讀完繪本～畢老師的蘋果，誦讀好話集、優秀集，讓我學習到與同學互動的正確方法。				

◎我如何運用「好話集」和「優秀集」中的句子，讓我和同學的相處更愉快？

附錄七 「透過實際體驗，促進學生運用正確的社交技巧與人互動」 問卷

	十分符合	符合	不符合	十分不符合
一、透過「優點放大鏡」活動（好人好事學習單），我知道讚美可以帶給別人喜悅，自己也會更快樂。				
二、做完「優點放大鏡」活動（好人好事學習單）之後，我會更樂意去讚美別人。				
三、我覺得讚美別人之後，我和同學之間的相處更愉快了。				
四、我和同學相處時，時常有不愉快的經驗。				
五、當我與同學發生不愉快時，我知道要先用溫和的語氣向同學表達我的感受。				
六、用溫和的語氣表達感受後，同學會向我道歉。				
七、如果用溫和的語氣表達感受後，同學的回應不佳，這時，「我有話想說」可以幫助我解決問題。				

◎「讚美同學」讓我在與同學相處時，有哪些改變？

◎「我有話想說」讓我在與同學發生紛爭時，有哪些幫助？

附錄六 「教導學生適當的社交技巧觀念」 問卷

	十分符合	符合	不符合	十分不符合
一、讀了人際關係繪本～「畢老師的蘋果」，我知道說話前沒仔細思考，可能會傷害別人。				
二、讀了人際關係繪本～畢老師的蘋果，我在說話之前會先想清楚再說出來。				
三、經過老師解釋、並熟讀「好話集」之後，我知道「得理要饒人，理直要氣和」。				
四、經過老師解釋、並熟讀「好話集」之後，我知道「取笑別人不禮貌」，能做到「別人笑我不計較」。				
五、經過老師解釋、並熟讀「優秀集」之後，我能夠「尊重別人的發言與想法」。				
六、經過老師解釋、並熟讀「優秀集」之後，我會「用小小的貼心，為別人製造驚喜」。				
七、讀完繪本～畢老師的蘋果，誦讀好話集、優秀集，讓我學習到與同學互動的正確方法。				

◎我如何運用「好話集」和「優秀集」中的句子，讓我和同學的相處更愉快？

附錄七 「透過實際體驗，促進學生運用正確的社交技巧與人互動」 問卷

	十分符合	符合	不符合	十分不符合
一、透過「優點放大鏡」活動（好人好事學習單），我知道讚美可以帶給別人喜悅，自己也會更快樂。				
二、做完「優點放大鏡」活動（好人好事學習單）之後，我會更樂意去讚美別人。				
三、我覺得讚美別人之後，我和同學之間的相處更愉快了。				
四、我和同學相處時，時常有不愉快的經驗。				
五、當我與同學發生不愉快時，我知道要先用溫和的語氣向同學表達我的感受。				
六、用溫和的語氣表達感受後，同學會向我道歉。				
七、如果用溫和的語氣表達感受後，同學的回應不佳，這時，「我有話想說」可以幫助我解決問題。				

◎「讚美同學」讓我在與同學相處時，有哪些改變？

◎「我有話想說」讓我在與同學發生紛爭時，有哪些幫助？
