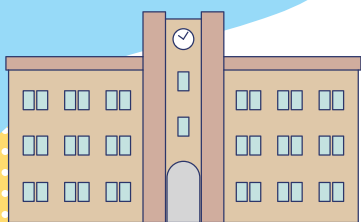


康軒 輔導

- 配合課程：通冊
- 內含教案、學習單



擺脫「三又症」，
拿回人生遙控器



木木老師邊教邊學 ——活動專刊——

班級空氣瞬間降溫？別讓「三又流行症」成為
推卸責任的防衛牆。

作者／木木老師 林佳諭



Let's Go!



 康軒文教事業



101111964451

圖片提供 / 達志影像 (shutterstock)



目次

- 作者介紹 01
- 設計核心理念 02
- 擺脫「三又症」，拿回人生遙控器 03
 - 第一節 啟動你的選擇力 I——那個被吃掉的餅乾 04
 - ◎ 學習單 啟動你的選擇力 I——那個被吃掉的餅乾 07
 - 第二節 啟動你的選擇力 II——第一招：語言轉換機 09
 - ◎ 學習單 啟動你的選擇力 II——語言轉換機 11
 - 第三節 啟動你的選擇力 III——第二招：我的使用說明書 13
 - ◎ 學習單 啟動你的選擇力 III——我的使用說明書 15
 - 第四節 啟動你的選擇力 IV——第三招：精準使力 17
 - ◎ 學習單 啟動你的選擇力 IV——精準使力 20





作者介紹



木木老師邊教邊學
粉絲專頁

| 林佳諭 老師 |

學歷

國立臺灣師範大學創造力發展專班碩士
國立彰化師範大學輔導與諮商學系

經歷

桃園市立青埔國中輔導科教師
夢的 N 次方【國中綜合】總召集人
未來教育臺灣 100 獎項得主
經營「木木老師邊教邊學」粉絲專頁

專長

課程設計、情境教學、
國際教育、生命教育

具備豐富輔導與課程設計經驗，
擅長於對話引導與心靈探索，
開啟與自己、與他人、與世界的深度連結。





設計核心理念

各位老師授課的班級中，有流行過「三又」嗎？什麼是三又呢？讓我們看看以下的範例：

「可可，你為什麼要撞娜娜的桌子？」「又我囉？」

「小新，請你把地上的垃圾撿起來。」「又不是我。」

「晴晴，上一節課你跟同學互丟紙球，被登記了。」「我又沒有。」

沒錯，只要「又我囉」、「又不是我」、「我又沒有」這三句話一出現，教室裡的空氣瞬間降 10°C。明明是平常的提醒或關心，一秒變成對立、推卸與冷處理。這就是「三又流行症」的強大威力。

從輔導人的角度分析，三又的典型症狀，本質不僅是語言習慣，更是當學生面臨壓力刺激時，大腦杏仁核劫持下的**情緒反應**——一種為了「不想承擔責任」或「害怕承擔責任」的心理防衛。身為教師，我們向來擔心的都不是孩子做錯事，而是他們連錯誤都不想面對。一開始，也許只是下意識的自我保護，但當「三又語言」成了習慣，班級氛圍將會被推責與被動的風氣慢慢吞噬。

為了轉化這種消極慣性，本課程引入史蒂芬柯維 (Stephen Covey) 《與成功有約》一書中「**習慣一：主動積極**」的概念，並聚焦於 SEL 的兩大維度：

1. **提升自我覺察 (Self-Awareness)**：引導學生辨識出自己在面對問題時的慣性思維與情緒起伏，看見「三又」語言背後的心理機轉。
2. **強化自我管理 (Self-Management)**：幫助學生體會外界「刺激」與自身「回應」之間的「選擇自由」。

本冊的教學目標在於訓練學生學會按下心智的「暫停鍵」，運用理智腦介入情緒腦的衝動，從而能覺察並運用這份自由，做出**負責任的決策 (Responsible Decision-Making)**，取代反射性的推託與抱怨。



擺脫「三又症」，拿回人生遙控器

活動設計依據

主題 / 單元名稱		擺脫「三又症」，拿回人生遙控器		設計者	林佳諭老師	
實施年級		一~三年級		節數	4節(180分鐘)	
總綱核心素養		A.自主行動：A2 系統思考與解決問題；C.社會參與：C2 人際關係與團隊合作				
領域學習重點	核心素養	<p>綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。</p> <p>綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。</p>		學習主題	品德教育	
	學習表現	<p>1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。</p> <p>2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。</p> <p>2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。</p>			議題	實質內涵
	學習內容	<p>輔Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。</p> <p>輔Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。</p> <p>輔Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。</p>				
學習目標		<ul style="list-style-type: none"> • 認知層面：解釋「刺激與回應」之間的「選擇自由」，並說出「影響圈」與「關注圈」的定義與區別。 • 技能層面：將日常生活中常見的消極語言，轉換為主動積極的語言，並完成一份個人的「使用說明書」以促進自我理解與人際溝通；運用「影響圈」與「關注圈」的框架，分析一項個人生活中的煩惱，並規畫出可行的下一步行動。 • 情意層面：體會到為自己的言行和情緒反應負責的重要性，並願意在日常生活中嘗試為自己按下「暫停鍵」，做出更深思熟慮的選擇。 				
教學資源		<p>教師：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 準備影片《Snack Attack》、小白板、便利貼。 • 製作學習單。 				

第一節 啟動你的選擇力I——那個被吃掉的餅乾

活動流程	教學內容及方式
<p>引起動機： 一秒爆炸 大調查 (5分鐘)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.教師提問：每個人心中都有幾個絕對不能踩的地雷。請問，有什麼事情會讓你理智線斷裂，一秒鐘爆炸？ 2.學生利用2分鐘時間完成學習單的「我的『一秒爆炸』地雷區」。 3.教師帶領學生進行「關鍵字接龍」活動：全班輪流，每人用一句話或一個詞說出讓自己爆炸的事。 ※學生可能回答： A.明明不是我做的錯事，卻被誤會、被罵，冤枉啊！ B.東西被別人不問自取，或是被弄壞，那是我的耶！ C.正在專心或休息時，一直被別人打擾，超級煩！ D.網路突然斷線、遊戲輸了、手機當機，快崩潰！ E.遭受不公平的對待，憑什麼！ 4.教師回饋：看來大家都有不少「爆炸時刻」。生活中充滿了這些讓我們瞬間火大的時刻，如被誤會、東西被拿走，或是覺得不公平。
<p>Snack Attack 餅乾風波 (30分鐘)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明：今天我們來看一段因為餅乾而爆炸的故事，請大家開啟偵探之眼，一起觀察這起發生在火車站的離奇案件。面對「同一包餅乾」，兩位主角心裡在想什麼？ 2.教師播放《Snack Attack》(餅乾風波)影片(https://www.youtube.com/watch?v=38y_1EWIE9I)，並分為兩回合討論： <ol style="list-style-type: none"> (1)第一回合：影片從頭開始播放至婆婆憤怒捏碎餅乾時暫停(00:00~02:55)。 <ol style="list-style-type: none"> ①教師說明觀察任務：觀察兩位主角的表情與動作。 ②學生想像劇中人物的感受與內心獨白，單數排座位的學生負責揣摩婆婆，雙數排負責揣摩少年，並填寫於學習單的「偵探之眼：餅乾風波」第一回合。 ③教師邀請單、雙數各一排同學起立念出內心獨白，感受當下的情緒張力。 ※學生可能回答：「這年輕人真沒家教！拿什麼拿！」(婆婆)、「吃一塊會怎樣？這老太太也太氣了吧。」(少年) (2)第二回合：繼續播放影片至結尾真相大白，發現婆婆的餅乾其實原封不動的在她的包包裡(02:56~04:41)。 <ol style="list-style-type: none"> ①學生依第一回合單、雙數排座位的分組，想像婆婆得知真相的想法，以及少年實際的想法，完成學習單的「偵探之眼：餅乾風波」第二回合。 ②學生分享所寫的內心獨白。 ※學生可能回答：「慘了！誤會大了！我真是腦袋破洞。」(婆婆當下的想法)、「算了，分享一下也沒差。」(少年實際所想) 3.教師提問：在這起案件中，明明發生的是同一件事(餅乾被陌生人吃掉)，為什麼婆婆的反應是憤怒、震驚、想要報復？少年的反應卻是平靜的，甚至分一半給對方？ ※學生可能回答：因為婆婆覺得那是她的餅乾，對方在偷吃。而少年知道那是他的餅乾，他可能覺得婆婆真的很需要餅乾，而且分享出去也沒關係。 4.教師引導：沒錯！同一件事情，為什麼會有兩種完全不同的結局，差別不在於「餅乾被吃」這件事，而在於他們腦袋裡的「看法」。讓我們來試著分析他們的看法與衍生出的反應，並完成學習單的「關鍵思考：為什麼結局不同」。 ※學生可能回答：婆婆的看法是「他在偷我的東西」→反應是生氣的；少年的看法是「我們在共享食物」→表現出的反應是友善的。

活動流程	教學內容及方式
Snack Attack 餅乾風波	5.教師結語：大家有沒有發現？決定心情的不是發生了什麼事，而是你選擇怎麼看。婆婆一看到餅乾少一塊，馬上覺得「被偷」，直接生氣。這種被刺激牽著鼻子走的反應，我們稱為被動消極。相反的，像少年一樣，在做出反應之前，先選擇自己的看法，這種擁有選擇權的態度，就是我們今天要學的主動積極。那麼，要怎麼擁有這種選擇權呢？
主動積極模型 (8分鐘)	1.教師說明：銜接活動概念，其實在我們的腦袋裡，有一個很重要的開關，可以幫我們爭取選擇的時間。 2.教師在黑板畫出以下模型，進行圖解教學：  (1)被動消極的人：當面臨刺激(如餅乾被吃)，直接跳到反應(生氣爆炸)。中間沒有思考，就像一罐被搖晃的可樂，一開就爆。 (2)主動積極的人：在刺激與反應之間按下「暫停鍵」，給自己「選擇的自由」，讓自己能換一副眼鏡(看法)看事情，再決定怎麼做。 3.教師提問：當你覺得快變可樂(爆炸)時，我們可以做什麼來按下暫停鍵？ 4.學生進行「腦力激盪——暫停大絕招」，舉手發表想法。 ※學生可能回答：深呼吸、去喝水、從一數到十、離開現場、聽音樂等。 5.教師將學生分享的方法寫在黑板上，學生挑選適合自己的方法，填寫學習單的「練功坊：打造你的『暫停鍵』」。
回饋與統整 (2分鐘)	1.教師總結：從兩者的差別我們可以觀察到，「刺激」與「反應」之間存在著「選擇的自由」，懂得「暫停」是很重要的。我們無法控制別人要做什麼(刺激)，就像婆婆無法控制少年吃餅乾。但只要按下心中那個小小的暫停鍵，我們永遠有權利決定故事的結局(反應)。 2.教師引導學生進行課後活動：接下來一週的時間，請大家練習成為「暫停大師」，在遇到快爆炸的時刻，試著按下暫停鍵。下次上課時分享「按下暫停後，結局有什麼不同？」



活動操作實照



啟動你的選擇力—— 那個被吃掉的餅乾

學習單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

一、我的「一秒爆炸」地雷區

生活中總有一些事情，會讓人理智線瞬間斷裂。請寫下「一秒爆炸」的瞬間。

二、偵探之眼：餅乾風波

觀察影片中發生在火車站的離奇案件。面對「同一包餅乾」，兩位主角心裡在想什麼？

第一回合：衝突現場	第二回合：真相大白
我揣摩(勾選)： <input type="checkbox"/> 婆婆 <input type="checkbox"/> 少年	我揣摩(勾選)： <input type="checkbox"/> 婆婆 <input type="checkbox"/> 少年
感覺：	感覺：
內心獨白：	內心獨白：

三、關鍵思考：為什麼結局不同？

偵探長發現：明明發生的是同一件事(餅乾被吃)，為什麼兩人的反應完全不同？請填寫下表，找出操控情緒的幕後黑手。

分析重點	婆婆的視角	少年的視角
看待這件事的眼鏡 (看法)	對方_____。 _____。	對方_____。 _____。
人物的反應 (情緒／行為)	所以她感到_____。 _____。	所以他感到_____。 _____。
偵探長的發現：決定我們情緒的，不是發生的事情，而是我們腦袋裡的_____。		

四、練功坊：打造你的「暫停鍵」

覺得自己快要變身成「搖晃的可樂」(快爆炸)時，我們可以做什麼來按下這個暫停鍵？

我的絕招1	
我的絕招2	
我的絕招3	

第二節 啟動你的選擇力II——第一招：語言轉換機

活動流程	教學內容及方式												
<p>引起動機： 暫停大師 回報站 (5分鐘)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 教師邀請兩位學生分享過去一週嘗試按下「暫停鍵」的時刻，並引導全班將自己的實踐結果記錄在學習單的「暫停大師回報站」。 教師說明：暫停鍵是為了幫我們爭取空間。在刺激來襲時，我們需要練習在腦袋中為自己按下暫停鍵，給自己選擇(主動積極)的自由。如何讓暫停的時間變長？如何讓自己的選擇變多？這一堂課開始，我們要繼續深化「暫停鍵」的概念，並介紹擴大「選擇空間」的三大具體工具。接下來傳授大家「擴大選擇自由」的三招。 <ol style="list-style-type: none"> 主動積極的語言。 三思而後行。 關注影響圈。 教師引導：今天我們先來學習最快速見效，也是主動積極的第一招「主動積極的語言」(語言轉換機)，從語音自覺進入行為實踐。 												
<p>三又咒語 解碼器 (10分鐘)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 教師邀請一位學生扮演「提醒者(老師或班長)」，教師本人扮演「三又學生」，示範三段對話： <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>提醒者：「可可，你為什麼要撞娜娜的桌子？」三又學生：「又我囉？」 提醒者：「小新，請你把地上的垃圾撿起來。」三又學生：「又不是我。」 提醒者：「晴晴，上一節課你跟同學互丟紙球，被登記了。」三又學生：「我又沒有。」</p> </div> 教師提出以下問題，運用「氣溫計量表」的概念，引導學生進行「互動診斷」： <ol style="list-style-type: none"> 如果你是提醒者，在對話結束的那一秒，心情會是如何？ ※學生可能回答：想翻白眼、覺得很難溝通、火氣上來了。 這三句「三又咒語」出現時，教室的氣溫是有感上升還是下降？ ※教師可引導學生用手勢表達：食指向上指代表氣氛火爆、向下指代表降至冰點。 教師引導：這三句話之所以威力強大，是因為它們背後有著「隱藏訊息」。現在請各隊「讀心術大師」猜猜看，說這些話的人真正的「內心獨白」是什麼？ 全班分成六小隊，每句話由兩個小隊負責分析，各隊利用2分鐘時間討論，並將這三句話的「隱藏字幕」寫在小白板上。 教師邀請各隊發表解碼結果，配合學習單的「讀心術大師：解碼『三又流行症』」，引導學生看見這三句話背後的「力量流失」。 <p>※學生可能回答：</p> <table border="1" data-bbox="359 1615 1461 2134"> <thead> <tr> <th>咒語</th> <th>我的解碼</th> <th>老師的解析</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>「又我囉？」</td> <td>「你在針對我，我是受害者。」</td> <td>這句話代表把自己放在「被動挨打」的位置，覺得一切都是別人的錯，放棄了檢視自己行為的力量。</td> </tr> <tr> <td>「又不是我。」</td> <td>「這不關我的事，我不想管。」</td> <td>這句話是在「畫清界限」。雖然避開了麻煩，但也放棄了影響環境的力量，選擇當一個對環境沒有貢獻的旁觀者。</td> </tr> <tr> <td>「我又沒有。」</td> <td>「我好害怕被罵，我必須否認。」</td> <td>這反映了強烈的防衛與恐懼。忙著否認時，其實是讓「恐懼」做主，放棄了誠實面對自己、從中學習的力量。</td> </tr> </tbody> </table> 	咒語	我的解碼	老師的解析	「又我囉？」	「你在針對我，我是受害者。」	這句話代表把自己放在「被動挨打」的位置，覺得一切都是別人的錯，放棄了檢視自己行為的力量。	「又不是我。」	「這不關我的事，我不想管。」	這句話是在「畫清界限」。雖然避開了麻煩，但也放棄了影響環境的力量，選擇當一個對環境沒有貢獻的旁觀者。	「我又沒有。」	「我好害怕被罵，我必須否認。」	這反映了強烈的防衛與恐懼。忙著否認時，其實是讓「恐懼」做主，放棄了誠實面對自己、從中學習的力量。
咒語	我的解碼	老師的解析											
「又我囉？」	「你在針對我，我是受害者。」	這句話代表把自己放在「被動挨打」的位置，覺得一切都是別人的錯，放棄了檢視自己行為的力量。											
「又不是我。」	「這不關我的事，我不想管。」	這句話是在「畫清界限」。雖然避開了麻煩，但也放棄了影響環境的力量，選擇當一個對環境沒有貢獻的旁觀者。											
「我又沒有。」	「我好害怕被罵，我必須否認。」	這反映了強烈的防衛與恐懼。忙著否認時，其實是讓「恐懼」做主，放棄了誠實面對自己、從中學習的力量。											

活動流程	教學內容及方式
三又咒語 解碼器	<p>6.教師小結：大家發現了嗎？這三句咒語雖然聽起來很強硬，其實它們都在說同一件事——我沒辦法、我不行、跟我無關。當「三又」變成口頭禪，就像是把人生的遙控器交給了別人——別人一質疑你，你就自動進入「防衛」；環境一變亂，你就自動「逃避」。這些反應會讓自己變成了一罐隨時會因為外界晃動而爆炸的可樂，完全沒有主導權。想要拿回主導權，第一步就要「換掉臺詞」。當你將語言從「被動」轉為「主動」，就能重新奪回人生的遙控器。</p>
人生 遙控器—— 立場大對決 (10分鐘)	<p>1.教師說明活動規則：</p> <p>(1)教師將教室左半區畫為「被動消極區」、右半區畫為「主動積極區」。</p> <p>(2)教師快速喊出情境語句，學生必須在3秒內判斷語氣的心態，屬於「抱怨／受害者」須移動至左半區(被動消極區)；屬於「行動／選擇者」須移動到右半區(主動積極區)。</p> <p>※參考情境語句：</p> <p>A.「老師出這麼難，我一定會考爛。」→左半區。</p> <p>B.「雖然這次考試很難，但我選擇找出不會的地方弄懂。」→右半區。</p> <p>C.「都是他先弄我的！」→左半區。</p> <p>D.「雖然他先動手，但我選擇先冷靜下來，不跟他一樣。」→右半區。</p> <p>E.「爸媽一直唸，害我根本不想讀書。」→左半區。</p> <p>2.教師引導：大家發現了嗎？站在右半區並唸出主動積極的語句時，聲音和身體的感覺是不是更有力量？因為你選擇了「行動」，而不是「抱怨」。只要「我選擇」這三個字出現，你就拿回了力量。</p>
語言轉換機 (15分鐘)	<p>1.教師介紹「語言轉換機」的萬用公式：</p> <p>雖然+【遇到的刺激】，但我選擇／我可以+【積極反應】。</p> <p>2.教師列出「校園六大痛點」，學生分隊練習翻轉被動消極語句，各隊指派一人分享。</p> <p>※學生可能回答：</p> <p>A.【學習】：「老師教太爛，我聽不懂。」→雖然老師教很快，但我選擇找同學討論，或是回家看線上教學。</p> <p>B.【習慣】：「我就是粗心，沒辦法。」→雖然我這次考試粗心，但我選擇下次作答完後檢查兩遍，並把錯誤訂正。</p> <p>C.【人際】：「他先罵我的，我才還手。」→雖然他說話不好聽，但我選擇不理會他，或是用理性的方式溝通。</p> <p>D.【誘惑】：「手機太好玩，我停不下來。」→雖然遊戲很吸引人，但我選擇把手機放在客廳，先寫完功課。</p> <p>E.【合作】：「這隊的隊員都好廢喔。」→雖然進度落後，但我選擇主動分配任務，帶領大家動起來。</p> <p>F.【家庭】：「我爸媽超囉嗦，一直叫我讀書。」→雖然爸媽很囉嗦，但我選擇主動回報進度，讓他們放心也給自己清靜。</p> <p>3.學生完成學習單的「深化修練：語言轉換機」。</p>
回饋與統整 (5分鐘)	<p>1.教師總結：主動積極不是永遠不生氣，而是讓我們不再被「三又咒語」綁架。當你開口說「我選擇……」的時候，你就是自己生命的主人。</p> <p>2.教師引導學生進行「語言翻轉大師」課後活動：</p> <p>(1)未來一週內，記錄一次你本來想說「又……」或「我沒辦法」的時刻。</p> <p>(2)記錄你嘗試翻轉成哪一句「積極語言」，以及說完後的感覺。</p>

啟動你的選擇力II—— 語言轉換機

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

一、暫停大師回報站

回想過去一週，是否曾在感覺要「像可樂一樣爆炸」前，成功按下「暫停鍵」？

有，我嘗試了！當時發生的事：_____

_____。

還沒機會用到，但我準備好這週要試試看！

二、讀心術大師：解碼「三又流行症」

教室裡常聽到的「三又」咒語，背後藏著什麼力量流失的祕密？請寫下隱藏字幕。

咒語	我的解碼	老師的解析
「又我囉？」		受害者心態： 放棄_____。 _____。
「又不是我。」		推卸與逃避： 放棄_____。 _____。
「我又沒有。」		恐懼與防衛： 放棄_____。 _____。

※偵探長的筆記：當我們說出消極語言，就像是把人生的遙控器交給了別人。

三、深化修練：語言轉換機

請運用「萬用公式」，翻轉校園中的六大痛點。

萬用公式：雖然+【遇到的刺激】，但我選擇／我可以+【積極反應】

1.【學習】：「老師教太爛，我聽不懂。」

→雖然_____，

但我選擇_____。

2.【習慣】：「我就是粗心，沒辦法。」

→雖然_____，

但我選擇_____。

3.【人際】：「他先罵我的，我才還手。」

→雖然_____，

但我選擇_____。

4.【誘惑】：「手機太好玩，我停不下來。」

→雖然_____，

但我選擇_____。

5.【合作】：「這隊的隊員都好廢喔。」

→雖然_____，

但我選擇_____。

6.【家庭】：「我爸媽超囉嗦，一直叫我讀書。」

→雖然_____，

但我選擇_____。

第三節 啟動你的選擇力III——第二招：我的使用說明書

活動流程	教學內容及方式
<p>引起動機： 大腦的 「內建程式」 實驗 (10分鐘)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明：這堂課要透過「任命情境」覺察大腦的「自動導航反應」(內心獨白)，理解行為背後是由「內建程式」控管；學習透過「三思——信念、價值、底線」攔截衝動，並撰寫「使用說明書」建立自我與他人的理解橋梁。 2.教師在投影布幕秀出一段話，給學生一個「突如其來的指令」：開學第一天，老師突然在全班面前，認真的指著你說「這學期就由你來擔任班長」。想像自己就是被指定的人，輪流說出心中浮出第一個內心獨白。 ※學生可能回答：「憑什麼」、「好麻煩」、「老師在整我吧」、「太酷了」、「我不想站起來」等。 3.教師引導：大家發現了嗎？同樣的一句話，每個人想到的獨白完全不同。如果完全照著這個第一反應直接說出口或行動，會發生什麼事？ ※學生可能回答：直接跟老師吵架、心裡很委屈但默默忍受等。 4.教師回饋：這些獨白是我們大腦的「內建程式」，由過去的經驗和信念組織而成。那為什麼我們需要「攔截」內心獨白呢？主動積極的人知道獨白只是參考，不一定要執行。為了不讓獨白牽著鼻子走，我們需要第二招——三思而後行。它就像是一個「攔截器」，在獨白出現後、行動發生前，為我們爭取一段空隙去翻看自己的「說明書」，了解這些獨白背後代表的意念是什麼。
<p>暫停鍵裡的 「三思」 是什麼？ (7分鐘)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明：三思而後行不是拖延，而是「在反應與行動之間，留一段思考的空隙」。在這個空隙裡，我們要問自己三個問題，這三件事決定了我們為什麼會有剛才那些獨白： (1)我堅持的信念是什麼？ ※學生可能回答：我覺得老師應該尊重學生意願。 (2)我想守護的價值是什麼？ ※學生可能回答：我覺得公平、負責很重要。 (3)我絕不能被踩的底線是什麼？ ※學生可能回答：我討厭在全班面前被強迫。 2.教師引導：如果懂得自己的信念與底線，就能解釋為什麼在聽到突如其來的指令時，會有那樣的獨白。如果你也理解別人的信念與底線，就不容易在衝突中誤傷人。接下來，我們就要來一起寫下這份「我的使用說明書」。
<p>金牌 工具—— 我的使用 說明書 (15分鐘)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明：老師先公開自己的使用手冊為範例，看完後，你們就會懂老師的「內建程式」如何運作，之後我們溝通時就能夠更順暢，減少不必要的誤解，避免系統當機。 ※參考範例： A.我可以——價值與強項：我願意聆聽與陪伴，提供穩定的心理支持。 B.我重視——信念與風格：不只把事情做對，更要把事情做好，兼顧品質與精確。 C.我習慣——溝通風格：說話請講重點，基本的禮貌和尊重要有。 D.我在意——地雷區：把別人的付出當成理所當然的人。 2.教師引導學生實作：請同學利用10分鐘的時間，與自己的內建程式對話，完成學習單的「我的使用說明書」。 ※教師可運用以下問題，引導學生針對各項目思考： A.我可以：什麼事做起來有成就感？哪些能力讓我覺得自己有價值？ B.我重視：我在意什麼原則？遇到衝突時，我希望別人怎麼對待我？ C.我習慣：我習慣用什麼方式說話？別人怎麼說，我比較能聽進去？ D.我在意：哪些行為會讓我瞬間爆炸或關閉自己？我的底線有哪些？

活動流程	教學內容及方式
使用說明書 交流任務 (10分鐘)	1.教師說明：整理完自己的內建程式，現在請大家將學習單放在桌子上。接下來我們要探索每個人獨一無二的生命指南。你會發現大家平時沒說出口、沒注意到的祕密，例如：原來平時很安靜的同學心裡有個很酷的信念，或是愛開玩笑的朋友有個絕對不能碰的雷區。移動時，請維持最溫柔的音量，用心去閱讀彼此的世界。 2.教師引導全班學生帶著紅、藍兩色原子筆，自由在教室內走走逛逛(Gallery walk)，並完成以下四大任務： (1)任務1【我可以】——看見亮點：如果你讀到對方的強項，覺得「這正是以後我可能會需要請教或幫忙的事」，在該項目旁用紅筆寫下+1。 (2)任務2【我重視】——尋找共鳴：找到一位和你寫下相似信念或原則的人，在該項目旁簽名，並小聲對他說「原來我們一樣在意這個！」 (3)任務3【我習慣】——建立橋梁：主動去找一位平時不熟、或是曾經有過小誤會的同學，解讀他的溝通習慣，並在該項目旁簽名，這代表「以後我會試著用你習慣的方式靠近你」。 (4)任務4【我在意】——守護雷區：如果你發現對方的地雷也同樣是你的地雷，在該項目旁用藍筆寫下+1。這能讓大家看見班級中共同的底線。 ※建議教師先引導學生執行任務1與任務4後，再進行任務2與任務3。 3.教師帶領學生完成學習單的「說明書交流任務」。
回饋與統整 (3分鐘)	1.教師總結：當彼此理解的火花點亮，我們就能用更溫柔的方式靠近，在關係中留下「空間」而非傷痕。當你懂自己也懂別人，你的「暫停鍵」就會變得非常有力量。 2.教師引導學生進行課後活動：與家人分享自己在學習單「我在意——我的地雷區」欄位書寫的內容，並詢問「當我快要『當機』時，你們可以用什麼方式幫我重啟？」

活動操作實照

每一格至少寫三項

<p style="text-align: center; font-weight: bold;">我的價值和強項</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 我願意聆聽與陪伴 2. 我很擅長樂理 3. 我記憶還不錯 	<p style="text-align: center; font-weight: bold;">我的信念和處事風格</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 富有正義感 2. 一旦決定了要做某件事就要持之以恆 3. 事情不會的就想，不懂的就問
<p style="text-align: center; font-weight: bold;">我習慣怎麼溝通</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 講重點 2. 聊天時可以不用很拘束 3. 說能讓我理解的話 	<p style="text-align: center; font-weight: bold;">我的地雷</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 答應我的事沒有做到 2. 欺騙我 3. 不尊重我

啟動你的選擇力III—— 我的使用說明書

學習單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

每個人都是獨一無二的個體，家庭背景、個性、在意的事、處事風格與習慣各不相同。長時間的相處，難免有意見不合或誤觸地雷、發生衝突的可能。因此，能好好看見彼此的亮點、在意的事情與看重的價值，知道對方習慣的溝通方式，以及千萬不能觸碰的雷區，是對彼此基本的尊重及共好的溫柔。

一、我的使用說明書

為了讓這臺名為「_____」(自己的名字)的精密儀器能運作順暢，請寫下操作指南(每一欄位至少寫三項)。這是在「三思而後行」時，用來攔截直覺反應的關鍵資料：

<p>我可以——我的價值與強項 (什麼事做起來有成就感？哪些能力讓我覺得自己有價值？)</p>	<p>我重視——我的信念與風格 (我在意什麼原則？遇到衝突時，我希望別人怎麼對待我？)</p>
<p>我習慣——我的溝通風格 (我習慣用什麼方式說話？別人怎麼說，我比較能聽進去？)</p>	<p>我在意——我的地雷區 (哪些話語或行為會讓我瞬間爆炸或關閉自己？我的底線有哪些？)</p>

二、說明書交流任務

在「走走逛逛」過程中，記錄你的觀察。

1. 得到最多次**紅筆 +1**(別人想找我幫忙)的強項：



2. 得到最多次**藍筆 +1**(大家共同的地雷)的行為：



3. 我在讀_____ (同學名字)的說明書時，發現最驚訝的事：



第四節 啟動你的選擇力IV——第三招：精準使力

活動流程	教學內容及方式
<p>引起動機： 親愛的， 你煩惱 什麼？ (5分鐘)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明：這幾週的課程我們練習了暫停、換臺詞、讀說明書，今天我們要來區分「關注圈」與「影響圈」，學習將能量投入在自己能控制的事項上，減少無謂的抱怨與焦慮。 2.教師說明：首先，我們要來處理真實的挑戰——煩惱。每個人準備一張便利貼，利用2分鐘時間，思考一個自己最近的煩惱，並寫在學習單的「煩惱快閃紀錄：你在煩惱什麼？」與便利貼上，內容限20字內。 3.教師引導：讓我們將自己的煩惱，交給「解憂事務所」來梳理。接下來，我們將邀請目前享譽國際的解憂大師，來為各位開釋。史帝芬柯維(Stephen Covey)被譽為「人類潛能的導師」，是全球知名的管理學大師、作家與顧問，其《與成功有約》等著作影響深遠，曾被《時代》雜誌選為全美最有影響力的人物之一，並為眾多企業與政府機構提供諮詢。
<p>你有用對 力氣嗎？ (10分鐘)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.教師在黑板畫出兩個同心圓，關注圈在外，影響圈在內，並說明：Stephen Covey表示所有的煩惱都在這兩個圓圈裡，差別在於一個是可以控制的煩惱，一個則代表暫時無能為力，只能隨它去。用對力氣，煩惱才會消散。 <ol style="list-style-type: none"> (1)關注圈(Circle of Concern)：我在意，但我無法直接控制的事，如天氣、別人的看法、過去的事等。 (2)影響圈(Circle of Influence)：我在意，且我能直接控制的事，如我的努力、我的語氣、我的時間規畫等。 2.教師帶領學生進行情境分析：讓我們一起幫幫故事中的「苦主」，找出哪些事情是他無法控制的「關注圈」、哪些在他的「影響圈」中。 <p>※A.參考情境：龍哥學長傳訊向你訴苦：「我發現喜歡的女生今天跟別的男生出去玩，還在Instagram發限時動態，我覺得心已死……。」</p> <p>B.學生可能回答：</p> <ol style="list-style-type: none"> a.關注圈：女生和誰出去、女生發的限時動態、女生喜不喜歡同行的男生等。 b.影響圈：忍住不去看限時動態、轉移注意力、決定要不要繼續喜歡等。 <p>C.教師根據學生回答適度加分。</p> 3.老師回饋：「喜歡」這件事究竟是可控還是不可控呢？答案因人而異。所有的影響因子在哪一個圈，只有自己能決定。重點在於做出決定之後，你該如何面對它們。執著於關注圈只會陷入痛苦，專注影響圈才能前進。
<p>煩惱分類 大實驗 (5分鐘)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 教師帶領學生進行煩惱分類與判斷訓練，學生用手勢作答，聽到屬於關注圈的敘述即用雙手比大圈代表，聽到屬於影響圈的敘述則手比小圈。 <p>※參考題目：</p> <ol style="list-style-type: none"> A.同學對我的看法。(關注圈) B.放學後去補習的時間。(影響圈) C.老師的授課方式。(關注圈)
<p>解剖煩惱 手術臺 (20分鐘)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.教師帶領學生呈現個人的煩惱： <ol style="list-style-type: none"> (1)全班學生帶著課堂一開始寫好的「煩惱便利貼」，依其屬性上臺貼在黑板上的「關注圈」與「影響圈」中。 (2)教師引導學生觀察黑板上便利貼的分布，任意抽幾張與全班討論。

活動流程	教學內容及方式
解剖煩惱 手術臺	<p>2.教師引導：我們看見許多人的煩惱都集中在外圈(關注圈)，例如：考試太難、爸媽很兇、同學很吵等。這代表我們大部分的力氣都花在自己「管不到」的事情上，難怪會覺得無力與厭煩。其實，這些看似管不到的煩惱，都是可以被「拆解」的。</p> <p>3.教師說明「解剖煩惱」活動規則：</p> <p>(1)以2人為一組，交流彼此的煩惱。</p> <p>(2)「拆解」煩惱：與夥伴合作，思考這些煩惱可能的影響因素，由當事人自己提出至少兩項因素、夥伴提出至少一項因素。</p> <p>(3)將自己與夥伴提出的因素依類別寫在學習單的「解剖煩惱手術臺」同心圓中。</p> <p>※教師也可引導學生將討論出的每項因素分別寫在一張便利貼上，再交由當事人依類別貼在學習單上。</p> <p>4.教師回饋：只盯著「關注圈」抱怨，就像對著烏雲生氣，無法改變下雨的事實，只會讓心情更糟。聰明的人會專注於「影響圈」，選擇撐傘或改變行程。唯有把力氣用在能控制的事情上，我們才能真正拿回生活的主導權。</p> <p>5.教師帶領學生完成學習單的「行動處方箋」：請針對「影響圈」寫下一個具體解方。記得，按時服藥比開藥單更重要。你的每一個小小行動，都像投入湖心的石子，激起的漣漪終究會改變現狀。</p>
回饋與統整 (5分鐘)	<p>1.教師帶領學生回顧本系列課程的重點：</p> <p>(1)第一節：發現暫停鍵(那個被吃掉的餅乾)。</p> <p>(2)第二節：主動積極的語言(語言轉換機)。</p> <p>(3)第三節：三思而後行(我的使用說明書)。</p> <p>(4)第四節：關注影響圈(精準使力)。</p> <p>2.教師總結：主動積極不是要做超人，而是清楚知道「我雖然不能控制風向，但我能調整風帆」。當你專注在自己能做的事情上，你會發現人生遙控器真的回到自己手中。</p>

活動操作實照



啟動你的選擇力IV—— 精準使力

學習單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

一、煩惱快閃紀錄：你在煩惱什麼？

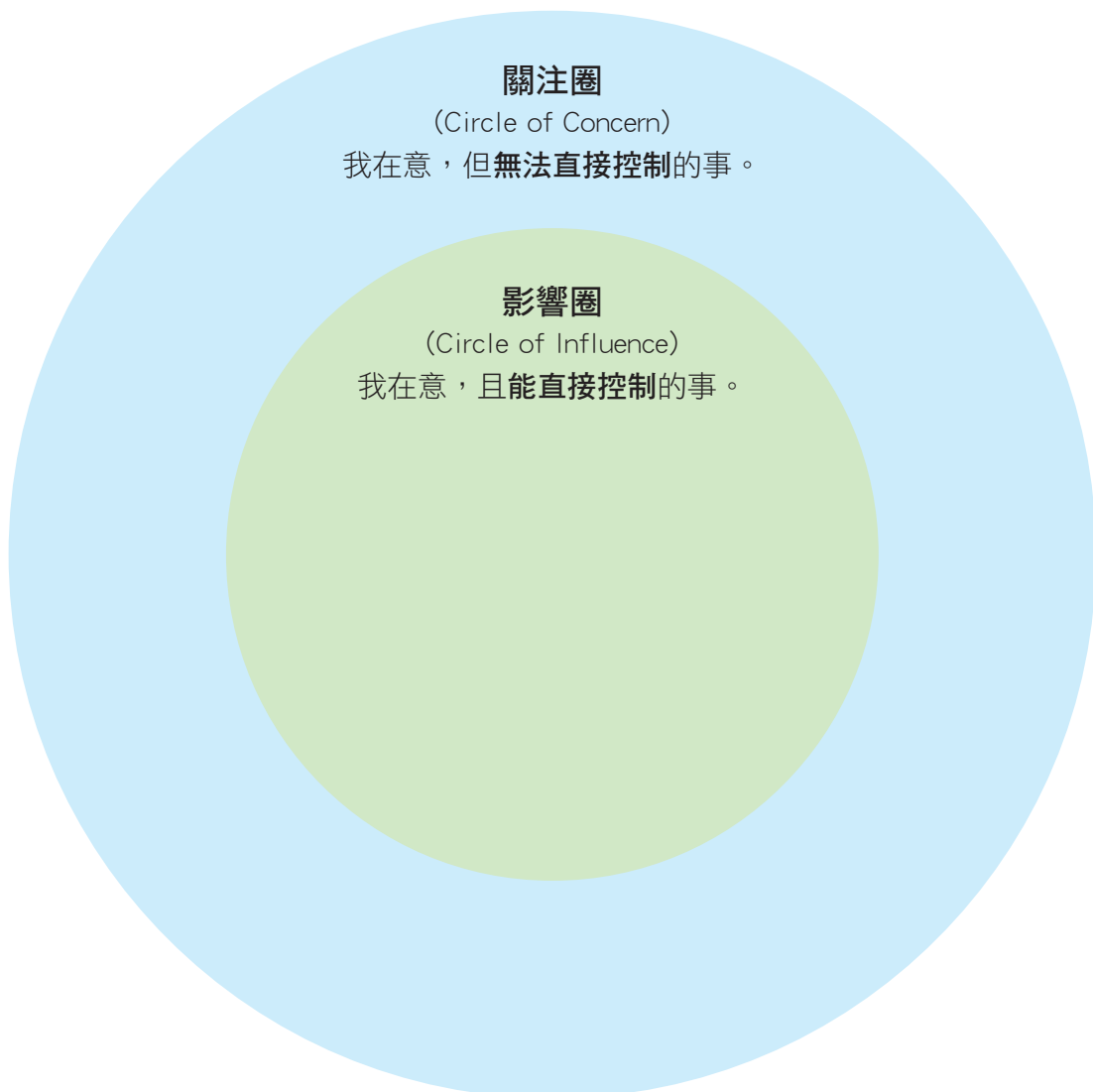
請寫下一個你最近覺得卡住了、感到無力或擔心的煩惱(20字內)。這就是你要送進「解憂事務所」的案件。

• 我的案件(煩惱)是：_____

_____。

二、解剖煩惱手術臺

所有的煩惱，其實都是由很多不同的小因素組成的。請化身為「解憂分析師」，拆解第一大題的煩惱後，將不同的因素分類填入下方的圈圈中。



三、行動處方箋

只盯著關注圈抱怨，就像對著烏雲生氣，無法改變下雨的事實；聰明的人會專注於影響圈，選擇撐傘或改變行程。請從第二大題的「影響圈」選出一個因素，開出一帖具體的行動藥方。

1.我選擇的因素：

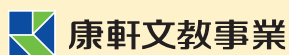
2.我的具體解方(下一步行動)：





木木老師邊教邊學

活動專刊



<https://www.knsh.com.tw>

臺北總公司：▣▣▣▣▣▣▣ 新北市新店區中興路二段218巷11號
 桃園分公司·桃園物流中心：▣▣▣▣▣▣▣ 桃園市龍潭區工五路69號
 臺中分公司：▣▣▣▣▣▣▣ 臺中市大雅區中山北路1號
 臺南分公司：▣▣▣▣▣▣▣ 臺南市永康區竹林街17巷13號
 高雄辦事處：▣▣▣▣▣▣▣ 高雄市左營區文川路167巷31號

TEL (02) 2918-9393 FAX (02) 2918-9377
 TEL (03) 409-1616 FAX (03) 409-2524
 TEL (04) 2560-8585 FAX (04) 2560-9090
 TEL (06) 254-9393 FAX (06) 254-9292
 TEL (07) 348-6555 FAX (07) 349-7066