

單元 EC 2.2 「合情合理」

構念

情緒控制和表達能力

對象

中二學生

單元目的

明白負面情緒對人際關係可能產生的影響

教學目標

1. 明白不適當表達負面情緒對人際關係可能產生的負面影響
2. 明白即使遇到不合理的對待，也要適當地表達個人的負面情緒

教學工具

角色扮演資料：「我被人以花名稱呼……」	附件	1
小組工作紙：「我的回應」	附件	2
小錦囊：「笑臨秘笈」	附件	3
成長拼圖	附件	4

教學方法

- 角色扮演
- 全班分享

活動程序

30 分鐘

👍👍 主要活動
👍 次要活動

活動	步驟
I. 引起動機 3 分鐘	- 請學生分享： - 在學校有被別人改花名的經驗嗎？ - 你對這個花名有甚麼感受？ - 俗語謂：「言者無心、聽者有意」，朋友或同學以花名相稱，有時是善意的，表示親暱；也有時是惡意的，作為人身攻擊。 - 以改花名去取笑或欺負別人是不能接受的行為，我們應該要顧及別人的感受。 - 無論對方為自己改花名是善意或惡意，當我們因別人給我們的花名產生負面情緒時，應該如何處理這些負面情緒呢？
II. 角色扮演 「我的回應」  10 分鐘 教學工具 附件 1 附件 2	目的：明白不適當表達負面情緒對人際關係所產生的負面影響 - 學生分成 8 個小組後，講解活動過程：同學 A、B 和 C 同樣被人以花名稱呼，但他們各有不同的反應。各組同學則代表了該位用花名稱呼同學的人。 - 請三位學生分別演繹同學 A、B 和 C 的角色。 - 小組觀看同學 A、B 和 C 的反應後完成工作紙（附件 2）： 如果你們是那位用花名稱呼同學的人，你們會對同學 A、B 和 C 的反應作出甚麼回應？ - 請小組進行討論，完成後派代表向同學 A、B 和 C 演繹他們的回應，並解釋為何他們會有如此的回應。 - 導師根據他們的回應作解說，同學 A、B 和 C 對於他們的花名都有負面的感覺： 同學 A 用「以暴易暴」的方式回應 同學 B 用「理性表達感受」的方式回應 同學 C 用「沉默迴避」的方式回應 用負面的方式表達情緒，往往會令對方用更差的方式回應，亦會影響與別人的關係。

活動	步驟
III. 全班分享 「回到現實」  10 分鐘 教學工具 附件 3	目的：明白即使遇到不好的對待，也需要適當地表達個人的負面情緒 1. 在現實生活中若同學以你不喜歡的花名稱呼你，令你感到憤怒和討厭，你會如何回應對方？請其他學生對同學的分享給予意見，建議或示範一些較佳的回應方法。 2. 控制負面情緒，並不代表啞忍。正如剛才的活動中，若果向對方適當地表達自己的感覺後，仍覺得未能處理好這些負面感覺，我們可以如何處理呢？請學生分享。 3. 可運用笑臨秘笈中的一些招式去處理情緒，派發 附件 3 給學生參考。
IV. 總結 2 分鐘	1. 日常與同學相處時，難免有不愉快的事情發生。若我們抱著「以牙還牙」的心態，大家的相處會變成怎樣？ 2. 無論錯在誰，控制自己的情緒，並適當地表達出來，都能避免破壞人際關係，亦是成熟的表現。
V. 自我反思 5 分鐘 教學工具 成長拼圖	1. 導師於此節結束前派發「成長拼圖」，讓學生靜默片刻反思及填寫。 2. 最後，導師應對學生的合作表現加以鼓勵及讚賞。

教學建議

1. 引起動機

- 對於某些班別這個話題可能會較為敏感，導師需要小心了解班內的情況，如班內有學生利用花名惡意傷害同學的情況，導師可在課堂開始時提醒學生這一課共同訂立的規則，強調互相尊重的重要。
- 導師亦可按情況需要修改引起動機的問題，如：你認為改花名是好事還是壞事？
- 如導師認為情況合適，甚至可把此部分改作導師個人分享，與學生分享自己中學時一些正面和負面的經驗及其中感受，如：萬能俠（同學認為自己樣樣皆精，令自己也感自豪）、同胞（同學形容自己發音不準確，令自己感到不被尊重）等。
- 此部分對於本節討論的方向十分重要，導師必須在本教節開始時清楚申明立場，說明本節的重點在於探討學生對花名產生負面情緒的處理方法，並非著重討論這種行為的對錯。

2. 「我的回應」

- 導師可詳細解釋同學 A、B 和 C 的回應方式之特質：

同學 A	「以暴易暴」	由情緒主導，不能有效地表達個人的感受。利用負面的方式發洩情緒，如攻擊對方弱點，令雙方關係惡化，破壞人際關係。
同學 B	「理性表達感受」	先控制個人情緒，以較理性的方式表達個人感受，能清楚向對方表達自己的感受，亦避免破壞人際關係。
同學 C	「沉默迴避」	完全沒有表達個人感受，亦抹殺溝通的機會，容易令對方產生誤會和反感，有機會令人際關係受到嚴重破壞。

- 可因應學生的能力和課堂秩序，決定是否讓小組演繹對同學 A、B 和 C 的回應。

	• 導師在帶領這環節時須保持開放的態度，令學生無顧忌地反映他們真實的一面，這樣才能讓討論更深入和真實。 • 學生可能會執拗對方理虧在先，可引導學生思考以暴易暴的不良後果。 • 無論對方的行為和動機正確與否，我們也應先處理自己的負面情緒，毋需以暴易暴。
3. 「回到現實」	• 若有學生能主動分享其真實經驗和感受，導師應對這些學生表示支持和鼓勵。 • 若學生在上一個活動環節表示以「理性表達感受」是很困難的，可集中與學生討論如何控制負面情緒，讓自己能理性表達感受。例如：運用笑臨秘笈中的招式。 • 若發現班內的情緒和氣氛未能讓學生有效地討論在現實生活中的應對方法（如學生在分享時投訴或攻擊為別人取花名的同學），可按情況和環境而決定處理方法，或表明事後會低調處理，以減少不必要的衝突。同時在課後作出跟進，幫助他們處理同學間相處的問題。 • 亦可集中討論如何運用「我向信息」(I-message) 的技巧，令學生更能掌握恰當地表達個人感受的方法。 • 同時學生在分享時有可能產生情緒反應，須留意學生的情緒和反應作出跟進。

延伸活動建議

活動	內容	建議
讓我試試看	目的： 加強學生以適當的方式表達負面情緒的能力 請學生在課後一星期內，留意與人相處時，若遇到負面情緒，可嘗試運用「理性表達感受」的方式表達自己的負面情緒和感受。於一星期後在課堂中匯報經驗。	
小小話劇比賽	目的： 加強學生了解不適當表達負面情緒對人際關係可能產生的壞影響 學生以班際形式參加比賽，設計及演出有關不適當表達負面情緒而導致人際關係惡劣的故事。	可要求學生同時製作一個「改善版」，說明正確表達負面情緒的重要。

附件 1 角色扮演資料：「我被人以花名稱呼……」

表情



同學 A 的反應：破口大罵

情緒：憤怒

語氣：粗暴、帶攻擊性

說話內容：

「做咩呀！叫我做 XXXX！你好好呀！你個樣夠成個 YYYYY 咁！我叫你做 YYYYY 㗎！同你好熟呀！你走開啦你！」

表情



同學 B 的反應：表達立場

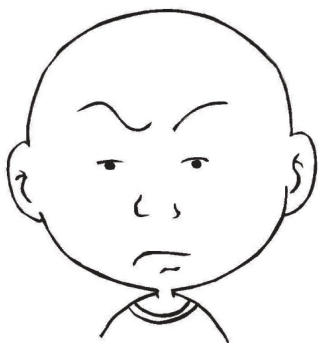
情緒：厭煩

語氣：肯定、平靜

說話內容：

「我覺得呢個名唔係咁好聽，請你唔好再咁叫我。」

表情



同學 C 的反應：沉默不語

情緒：討厭

語氣：無

說話內容：無

~只是向對方表露一個討厭的表情後便離開~

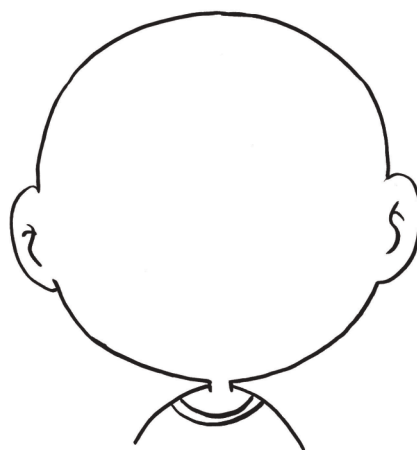
附件 2 小組工作紙：「我的回應」

組別：

在這情況下，你會如何回應同學 A 呢？

你對同學A的回應

你的情緒是：



你會對同學 A 說（請列明語氣）：

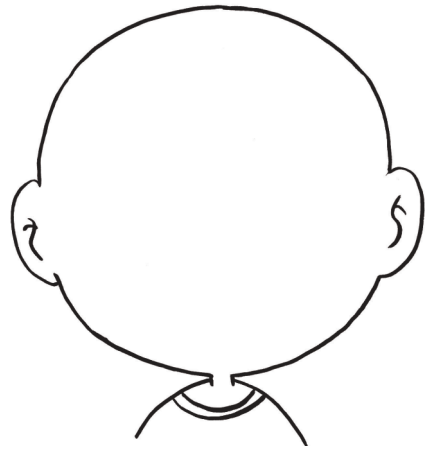
你會採取的行動：

組別：

在這情況下，你會如何回應同學 B 呢？

你對同學B的回應

你的情緒是：



你會對同學 B 說（請列明語氣）：

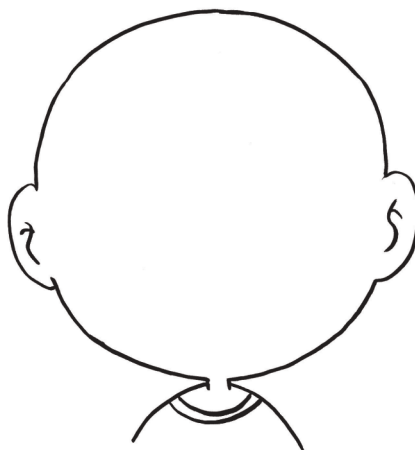
你會採取的行動：

組別：

在這情況下，你會如何回應同學 C 呢？

你對同學C的回應

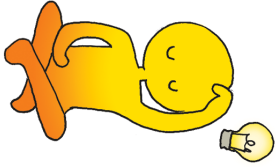
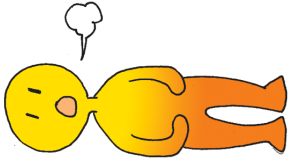
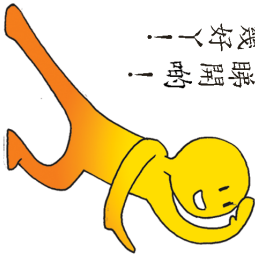
你的情緒是：



你會對同學 C 說（請列明語氣）：

你會採取的行動：

附件 3 小錦囊：「笑臨秘笈」

第二式——深入反思 師傅話要諗清楚 自己有冇犯錯先！ 	第一式——深呼吸 師傅話深呼吸可以 令人冷靜！ 
第三式——找別人傾訴 師傅話搵人傾會 舒服好多！ 	
第四式——做運動 師傅話練武之人唔會 隨便打人，佢話做運 動鬆弛吓就最好啫！ 	笑臨秘笈
第五式——用樂觀及正面 思想去面對 師傅叫我哋睇開啲！ 其實自己都幾好了！ 	他人說話難控制 個人情緒易調節

附件 4 成長拼圖

姓名：

班別：

日期：

堂課：

家課：

以下各種回應方式，分別能達到甚麼效果？又有何限制？

除了「以暴易暴」或「沉默迴避」外，你認為我們怎樣回應以下情景最為合理？

1. 「以暴易暴」：_____
2. 「理性表達感受」：_____
3. 「沉默迴避」：_____

1. 主題公園晚上關門，媽媽說盡道理，兩歲的表弟仍不肯離開。

2. 同學發現學生會賬目混亂，學生會卻以藉口拒絕同學查賬及舉行會員大會。