

## 生活事件：我後悔自己發了脾氣

## (內容大綱)

## 一、 示例概要

透過本示例的活動，學生學習每當遇到不如意的事情時，必須適當地處理憤怒的情緒，不要發脾氣，並加強與別人溝通的能力和自我管理的能力，建立尊重他人和負責任的價值觀。

## 二、 關鍵辭彙：

- (甲) 價值觀和態度： 尊重他人、責任感、自律  
 (乙) 概念： 情緒、憤怒  
 (丙) 共通能力： 自我管理、解決問題能力、溝通能力

三、 學習目標：從學生的生活經歷中，透過憤怒情緒的管理去提升個人的修養，並建立尊重他人及負責任的價值觀。

## 四、 學習重點

價值觀/態度	生活事件(討論重點)
尊重他人、責任感、自律	我後悔自己發了脾氣(發脾氣對己對人的傷害，處理發脾氣的方法)

## 五、 學與教策略

事件 \ 策略	學習活動 (時間)	形式	跟進活動
我後悔自己發了脾氣	<ul style="list-style-type: none"> <li>發脾氣的經歷檢視及經驗分享(15分鐘)</li> <li>處理憤怒情緒的方法建議及經驗分享(10分鐘)</li> <li>情境處理及角色扮演(15分鐘)</li> </ul>	班主任課/德育及公民教育課/周會/或配合初中社會教育科課程	教師著學生每周記下自己憤怒管理的經歷，並檢視脾氣改善的程度。

## 六、 延展

教師可利用類似事件，如「我學會了冷靜地解決困難」，以學生的親身經歷，引導他們認識冷靜的好處，並建立負責任的價值觀。

## 生活事件：我後悔自己發了脾氣

- 目的： 1. 學會處理憤怒情緒和解決問題的方法，培養自我管理的能力。  
2. 建立尊重他人及負責任的價值觀。

價值：尊重他人、責任感、自律

教材： 「發脾氣的經歷」檢視表（附件一）  
處理憤怒情緒的方法（附件二）  
角色扮演卡（附件三）

課時：40 分鐘

形式： 班主任課/德育及公民教育課/周會

流程：

教學步驟(時間)	學習重點
<p>活動一：經驗分享（15 分鐘） 教學材料：「發脾氣的經歷」檢視表(附件一)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師向學生提問： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 大家有沒有試過發脾氣？</li> <li>• 你們曾因為發了脾氣而感後悔嗎？</li> <li>• 你們認為發脾氣對解決問題有好處抑或有壞處？</li> </ul> </li> <li>2. 教師請學生填寫「發脾氣的經歷」檢視表（附件一）</li> <li>3. 教師請自願的學生分享經歷。</li> <li>4. 教師引導學生討論： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 發脾氣是否尊重他人的行為？</li> <li>• 發脾氣是否負責任的行為？</li> <li>• 發脾氣是否解決問題的方法？</li> </ul> </li> <li>5. 教師引導學生作結論： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 發脾氣並非解決問題的方法，應學習處理憤怒情緒並掌握令自己冷靜的方法。</li> </ul> </li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 了解自己發脾氣時，可能會做出衝動的行為，引致傷害自己或傷害他人自尊或身體，是不負責任及不尊重他人的行為。</li> <li>➤ 明白應以理性方法去解決問題。</li> </ul>

**活動二：分享有關處理憤怒情緒的方法（10 分鐘）**

教學材料：處理憤怒情緒的方法（附件二）

1. 教師派發處理憤怒情緒的方法(附件二)，向學生提問：
  - 你們曾否嘗試(附件二)其中的一些處理憤怒情緒或令自己冷靜的方法？
2. 教師請學生分享有關的經驗或建議其他有效的方法。

**活動三：解決問題的方法（15 分鐘）**

教學材料：角色扮演卡（附件三）

1. 學生以二人為一組，選取「角色扮演卡」(附件三)所提供的一個情境，並參考（附件二）所提供的方法，為甲、乙角色各建議適當的方法去處理當時的情緒。
2. 教師請部分小組將他們的建議以角色扮演方式表達出來。

**教師總結：**

1. 發脾氣並不能解決問題，反而會做成破壞，對己對人都沒有好處。
2. 我們應學習處理憤怒的方法，並培養尊重他人及負責任的價值觀。

➤ 學習處理憤怒情緒的方法

➤ 應用所學的方法處理憤怒，避免做出傷害自己或傷害別人的行為。  
➤ 透過角色扮演，加強學生自我控制的能力，藉此建立尊重他人及負責任的價值觀。

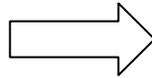
姓名： \_\_\_\_\_

班別： \_\_\_\_\_

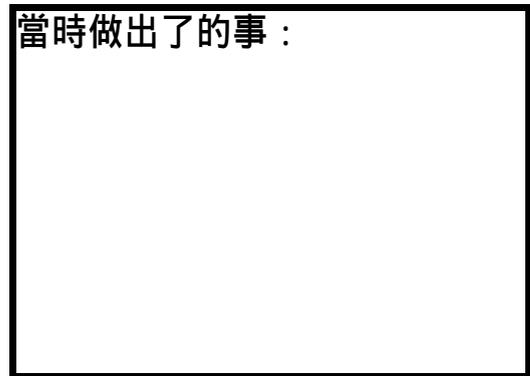
### 「發脾氣的經歷」檢視表

1. 以一次發脾氣的經歷，討論該次發脾氣的原因，並將經歷、後果、個人感受及他人感受填在表格上。
2. 發脾氣後是否真的解決了問題？

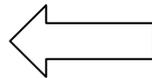
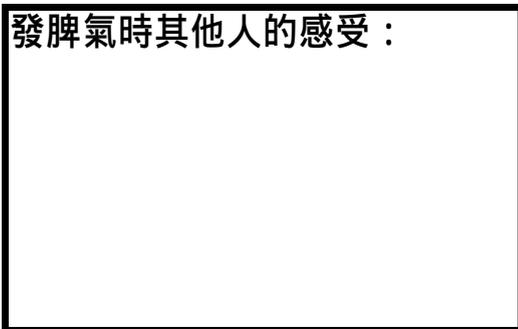
發脾氣的原因：



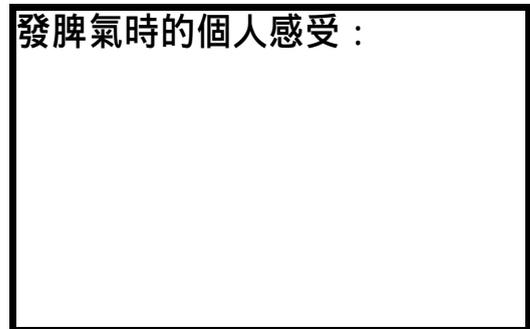
當時做出了的事：



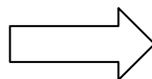
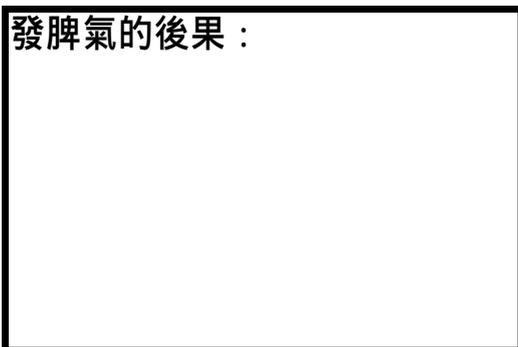
發脾氣時其他人的感受：



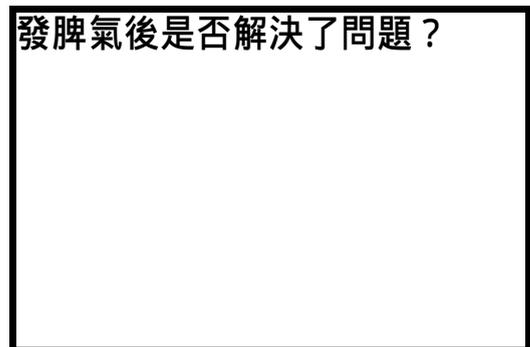
發脾氣時的個人感受：



發脾氣的後果：



發脾氣後是否解決了問題？



## 處理憤怒情緒的方法

### 即時的處理方法：

- 保持冷靜的方法：以緩慢的速度讀數字  
10、9、8、7.....
- 深呼吸
- 往洗手間洗臉
- 喝杯冷開水
- 盡快離開現場，找個可以令自己冷靜的環境

### 假如環境容許，可參考下列方法：

- 聽音樂或看電影
- 唱歌
- 做運動
- 散步
- 吃喜歡吃的食物

## 角色扮演卡

1. 以二人為一組，依下列個案中所提供的情境，任選其一進行角色扮演，並為該個案找出解決問題的方法。
2. 在角色扮演的過程中，各同學必須自我控制，切勿發脾氣。

情境(一)：

甲方
你有一位好朋友(乙方)，有一次你因小事和他吵了一場，後來你試圖找出爭吵的原因，希望他諒解你，並建議與他言和，於是你打電話給他，但他竟不由分說把電話掛斷，你感到既尷尬又憤怒.....

乙方
你有一位好朋友(甲方)，有一次他因小事和你吵了一場，你很憤怒跑了回家。後來他打電話給你，你心裏很惱他，不想與他說話.....

情境(二)：

甲方
你(甲方)和同學(乙方)組隊參加羽毛球雙打比賽，結果輸了，你埋怨他昨晚睡眠不足，以至精神不集中，連累你輸了比賽；致於乙方亦不甘示弱，反埋怨你連累他，雙方互不讓步.....

乙方
你(乙方)和同學(甲方)組隊參加羽毛球雙打比賽，結果輸了，他把責任都推在你的身上，並埋怨你連累他輸了比賽，但你自覺球技比他好，反埋怨他連累你，雙方互不讓步.....