

# 有教無「戾」—校園欺「零」計畫

## 退縮型受害者小組

- 節數：第六節  
主題：破除舊有歸因模式，解構非理性想法  
目標：辨識個人非理性想法及歸因，增加個人拆解負面思考的動機

活動：分享家課

時間：30 分鐘

- 目的：1. 深入了解個人歸因模式的成因  
2. 進深辨識個人非理性想法和歸因模式  
3. 激發改變個人故有想法或歸因模式的動機

程序：組員逐一分享自己家課「非理性想法大檢視」

分享重點：

1. 工作員應關注組員如何理解他們的非理性思想，及對其人際關係和情緒方面的影響。進一步窺探每位組員對外在線索的選擇性專注 (selective attention) 與其非理性想法的關係。
2. 更可評估這些非理性想法對當事人日常情緒狀態及人際關係的影響程度。

活動：十二種非理性想法

時間：45 分鐘

- 目的：1. 舉例說明 12 個非理性想法  
2. 讓組員認識及確切地掌握每個非理性想法的特色  
3. 解構及反駁極端想法

理念：經過之前的節數，組員對自己的想法和歸因模式有了基本的了解，本節將更深入地令每位組員能分辨出 12 種的非理性想法，並仔細地察驗自我存在著哪種非理性想法。

程序：1. 工作員講解十二種非理性想法內容

2. 組員分作 AB 兩組來作角色扮演。由 A 組組員演繹一具有特定一種非理性信念的角色，讓 B 組組員猜出是哪一種的非理性想法。
3. 然後如此類推地看哪方猜中的較多，則有獎品獎勵。

解說重點：

- 負責觀察的組員，憑什麼線索找出非理性想法？
- 扮演的組員當面對其他人的非理性想法和行為時，有什麼感受？
- 引導組員分享日常生活的例子。

物資：1. 堂課：「12 種非理性想大比拼」工作紙

2. 角色扮演指引

活動：總結及派發家課——「12 種非理性想法兩面睇」

時間：15 分鐘

- 目的：1. 加強組員意識自己常有的非理性想法  
2. 組員初次嘗試填寫理性想法

理念：能更對應地讓組員檢視自己的獨特非理性想法，針對性地讓組員反思及嘗試從理性角度出發

程序：1. 總結工作員觀察各組員之表現

## 2. 講解家課：「12 種非理性想法兩面睇」家課紙

### 家課簡介：

1. 請組員於本週內多些留意在 12 種非理性想法中經常性出現哪一種非理性的想法，並簡單紀錄其出現的次數
2. 鼓勵組員以質疑和批判的態度來反思哪些非理性想法，以致可以更理智地分析及對以後的拆解工作埋下伏線

物資：「12 種非理性想法兩面睇」家課紙

### 工作人員注意重點：

1. 由於非理性想法共有 12 種，而組員須細心察看和理解，故此工作人員必須對各個非理性想法的內容十分熟悉，才可作出生動精彩的演繹。提議兩位工作人員以角色扮演來作示範，能具體地帶出 12 種不同的訊息；否則，組員會不易理解和表示閱讀太多文字感到沈悶難明。
2. 由於本節家課較花心思時間，工作人員應強調完成此家課，能獲取較豐富的禮物。

## 12 種非理性想法大比拼

以下是 12 種非理性想法並舉例說明：

1. 想法：人是極度需要一位重要他人的愛和讚許。  
例子：「我做什麼都沒有人欣賞我、沒有人喜歡我，我是個一無是處的人。」
2. 想法：做壞事和不正當的人應該受到嚴厲處罰。  
例子：「他經常惡意戲弄人，他一定要受到應得的懲罰」
3. 想法：當我的理想不能達到時，就是最慘和最可怕的。  
例子：「如果我升不上中四，我就注定失敗。」
4. 想法：人的不幸是外在的人和事件所引起的，是不能改變的。  
例子：「人有言論自由，他要說什麼我是管不到的，這是沒辦法的。」
5. 想法：我們應該經常將擔心、危險和可怕的事情記掛心頭！  
例子：「我一定要整天帶著這個背包，否則就會不見了」
6. 想法：逃避困難和責任，總比要面對它們好。  
例子：「我做什麼都不受別人歡迎，我不理會他人可能更好。」
7. 想法：我們絕對需要去倚靠一個比自己強的人。  
例子：「如果我不是跟大雄一組，我一定會輸的。」
8. 想法：每個人都應該有足夠的能力、智慧和成就，才算有價值。  
例子：「我做每一件事都不成功，我真是一無是處。」
9. 想法：過去發生的事並不會磨滅，反而會一直影響著我們現在及將來。  
例子：「小學時，我已經被同學針對、排斥，現在就是升到中學，情況也是一樣。」
10. 想法：對於身邊的事物，我們是要有一定程度和完美的控制。  
例子：「我連中文作文都做得不好，我真是一個沒用的人。」
11. 想法：被動和懶洋洋的性格才可得到快樂。  
例子：「想這樣多有什麼用途，現在也不錯呀，沒什麼需要改變呢！」
12. 想法：做錯事的人應該要嚴厲地被處罰。  
例子：「不快樂就是不快樂，根本沒辦法改變。」

## 角色處境指引

### 處境一：

通識課需要以四人小組形式進行研習，當上網找資料時電腦突然發生故障，資料全部被清除了，但明天便是遞交習作的限期，那麼你們會怎樣處理呢？

組員甲的想法：我們絕對需要去倚靠一個比自己強的人。

組員乙的想法：人的不幸是外在的人和事件所引起的，是不能改變的。

組員丙的想法：我們應該經常將擔心危險和可怕的事情記掛心頭！

組員丁的想法：我們無法能夠控制及處理自己的困擾情緒。

### 處境二：

學校舉行野外定向比賽，你們四人被編成一組。在開始比賽後約半小時，你們發現迷路了，你們會怎樣辦呢？

組員 A 的想法：做錯事的人應該要嚴厲地被處罰。

組員 B 的想法：每個人都應該有足夠的能力，智慧和成就，才算有價值。

組員 C 的想法：被動和懶洋洋的性格才可得到快樂。

組員 D 的想法：過去發生的事並不會磨滅，反而會一直影響著我們現在及將來。

### 十二種非理性想法兩面睇

步驟一：試從以下非理性想法例子中，圈出與你個人想法接近的程度（1 代表完全不相似；10 代表完全相似）。

步驟二：試就兩個獲得最高分數的想法，提出一些質疑和挑戰這個想法的地方和理據。

1. 想法：人是極度需要一位重要他人的愛和讚許。

例子：「我做什麼都沒有人欣賞我、沒有人喜歡我，我是個一無是處的人。」

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

質疑之處：\_\_\_\_\_

2. 想法：做壞事和不正當的人應該要嚴厲處罰。

例子：「他經常惡意戲弄人，他一定要受到應得的懲罰。」

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

質疑之處：\_\_\_\_\_

3. 想法：當我的理想不能達到時，就是最慘和最可怕的。

例子：「如果我不能升讀中四，我就一定注定失敗。」

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

質疑之處：\_\_\_\_\_

4. 想法：人的不幸是外在的人和事件所引起的，是不能改變的。

例子：「人有言論自由，他要說什麼我是管不到的，這是沒辦法的。」

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

質疑之處：\_\_\_\_\_

5. 想法：我們應該經常將擔心危險和可怕的事情記掛心頭！

例子：「我一定要整天帶著這個背包，否則一定會不見了。」

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

質疑之處：\_\_\_\_\_

6. 想法：逃避困難和責任總比面對它們好。

例子：「我做什麼都不受別人歡迎，我不理會他人可能更好。」

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

質疑之處：\_\_\_\_\_

7. 想法：我們絕對需要去倚靠一個比自己強的人。

例子：「如果我不是跟大雄一組，我一定會輸。」

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

質疑之處：\_\_\_\_\_

8. 想法：每個人都應該有足夠的能力、智慧和成就，才算有價值。

例子：「我做每一件事都不成功，我真是一無是處。」

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

質疑之處：\_\_\_\_\_

9. 想法：過去發生的事並不會磨滅，反而會一直影響著我們現在及將來。

例子：「小學時我已經被同學針對、排斥，現在就是升到中學情況也是會一樣。」

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

質疑之處：\_\_\_\_\_

10. 想法：對於身邊的事物，我們是要有一定程度和完美的控制。

例子：「我連中文作文都做得不好，我真是一個沒用的人。」

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

質疑之處：\_\_\_\_\_

11. 想法：被動和懶洋洋的性格才可得到快樂。

例子：「想這樣多有什麼用，現在也不錯呀，沒什麼需要改變呢！」

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

質疑之處：\_\_\_\_\_

12. 想法：做錯事的人應該要嚴厲地被處罰。

例子：「不快樂就是不快樂，根本沒辦法改變。」

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

質疑之處：\_\_\_\_\_