

有教無「戾」－校園欺「零」計畫

退縮型受害者小組

- 節數：第八節
- 主題：鞏固合情合理新想法
- 目標：1. 組員的非理性想法拆解後，將理性想法取代之而讓組員經歷正面情緒行動所帶來的好處
2. 培育正向的內在語言及自我啟導機制，藉此幫助組員能鞏固理性想法的意念及應用

活動：家課分享——「個人拉闊新想法」工作紙

時間：25 分鐘

目的：強化組員在日常生活中應用拉闊想法三問法的能力

理念：內化拉闊想法三問法成為組員思考處理過程中的一個步驟

程序：組員分享家課內容；「個人拉闊新想法」工作紙

討論重點：

1. 重溫「拉闊三問法例句」
2. 組員分享過去一星期應用三問法之情況
3. 嘗試將理性想法去取代以往非理性想法的經驗
4. 討論如何可深化這個認知過程
5. 工作員讚賞完成家課及願意分享家課之組員

活動：「拉闊思想新發現」角色扮演

時間：30 分鐘

目的：鞏固新理性想法思想模式

理念：當組員選擇了個人理性想法後，工作員便需要協助組員如何應用這些理性想法。因此工作員會在以下環節，按組員的非理性或理性想法，扮演一些相關情境，要求組員使用所選擇的理性想法作出應對，以將理性想法跟他們的生活加以聯繫。

程序：1. 兩至三位組員分成一組

2. 建議可讓有相同非理性想法的組員為一組

3. 工作員會扮演有非理性想法的角色，再由各小組組員嘗試應用之前所學之三問法及以上環節所選定理性想法來與工作員進行對話。

討論重點：

- 使用三問法及理性想法時的感受及過程
- 分享所遇到困難及其解決方法

- 分別出以非理性想法及理性想法去面對同一事情時所引起的情緒及行為反應的不同

物資：合情合理想法卡

活動：總結及派發家課「拉闊思想新發現」

時間：15 分鐘

目的：進深內化組員在日常生活中應用理性想法

理念：根據認知行為法，想法上的更新必須經過實際嘗試及應用才可鞏固成為內化機制。

程序：1. 工作員總結各組員之表現

2. 講解家課：「拉闊思想新發現」

家課內容：

- 記錄未來一星期中嘗試應用兩種新合情合理想法

物資：「拉闊思想新發現」家課紙

工作員注意事項：

1. 探討組員運用三問法於日常生活中，所遇到的困難或失敗的經驗，應加多留意組員因欠缺信心而不願意再作出嘗試。工作員應表示體諒及加多鼓勵。更可透過其他組員的分享解難的方法可作互勉及參考。
2. 工作員需核對組員所選取的理性想法是否適合他們本身的處境及需要，有少部份的組員則以簡單易做的原則來揀選理性想法作為嘗試的目標，便不能對症下藥地協助他們建立一個奏效的理性想法。
3. 要讓組員運用新想法在認知層面上是頗為抽象的，小組過程中應多加具體生活例子加以說明，並透過角色扮演來讓組員能更易掌握和實踐。
4. 鼓勵組員在小組以外也可互相支持和提醒，令到他們可把在小組內學到的理性想法，在校園及日常生活中運用。

<p>1. 我們無法準確計算和預知可怕事情的發生。但我們是可以改變我們能力範圍內所發生的事，但是不能避免的災難是我們無法控制的。</p>	<p>2. 做壞事的人要受到適當的處罰及公平的制裁。</p>
<p>3. 每個人總會犯錯，錯了一次不等於他永遠都是一個壞人。</p>	<p>4. 別人對我不好，我是無法改變，但是我可以控制和改變自己對事件的想法去而令自己更開心的。</p>
<p>5. 我有能力去控制對自己的想法，更可以做一些讓自己進步的事情。</p>	<p>6. 我可以從這次失敗的經驗中，重新修訂自己期望。我是可以肯定自己的努力和積極的態度。</p>

<p>7. 我可以控制和改變自己對事情的想法而令自己更開心的。透過嘗試和參與我可以贏到過程中的經驗和樂趣。</p>	<p>8. 人總會有出錯的時候，盡力做好自己，問心無愧便可以。</p>
<p>9. 既然清楚自己的決定是對的，就應該堅持自己的決定。其他冷言冷語是不會影響我的。</p>	<p>10. 我懂得欣賞自己，對自己的努力和進步作出肯定。</p>
<p>11. 人總需要別人合作和支持，多些人一起配合才能發揮更大的力量。</p>	<p>12. 期望達不到當然會令我感到失望。但盡力去嘗試已代表我是成功了。</p>
<p>13. 我們不能掌握所有的事，在處理事情中，都是會出現好處和壞處。</p>	<p>14. 逃避只會帶來更多的問題，即時解決可避免更嚴重問題的出現。</p>

<p>15. 我是可以肯定自己的進步和努力的。我可以嘗試改變自己的缺點同時也會欣賞自己的優點。</p>	<p>16. 我都有能力嘗試去解決問題。</p>
<p>17. 我也會有失敗和犯錯的時候。吸取失敗的經驗改變自己，這樣才會有進步。</p>	<p>18. 如果你不作嘗試就一定無機會，多作嘗試，接觸不同的人 and 事，才有機會發現和找到合適自己的東西。</p>
<p>19. 過去事情所產生的影響可以成為我的人生經驗，從經驗中得到更多提醒和參考。</p>	<p>20. 我們對事情的看法是會影響我們的情緒的。以合情理的想法打破想法陷阱，令自己的情緒變得更健康。</p>

拉闊思想新發現

你的舊有個人想法是：_____號

1. 你的合情合理新想法是：



請記錄一件運用了合情合理新想法的事：



結果一

2. 若之前嘗試的新想法不合適，還有另一個合情合理想法可再嘗試嗎？

第二個合情合理想法



結果二

3. 當你運用以上兩個合情合理的想法時，有什麼困難：



4. 以上兩個的合情合理新想法和結果，你認為那一個會比較適合自己呢？
為什麼？
