

有教無「戾」－校園欺「零」計畫

反應型攻擊者學生小組（小學）

節數：第六節

主題：一個新的我－合情合理新想法

目標：1. 拆解組員思想陷阱

2. 學習及實踐合情合理想法、行為及情緒反應

活動	家課分享 – 「我的影響」
時間	25 分鐘
目的	1. 讓組員了解思想陷阱帶來的負面影響 2. 強化組員改變舊想法的動機
程序	1. 組員分享家課的內容：「我的影響」 分享重點：思想陷阱帶來的負面影響 2. 工作人員讚賞能完成家課或主動分享的組員，並給與星星貼紙以示鼓勵
物資	星星貼紙、後備家課

活動	認識合情、合理新想法
時間	10 分鐘
理念	由於反應型攻擊者經常將歸因歸咎於別人身上，同時容易憤怒 (Camodeca, Goossens, Schuengel, & Merrum Terwoegt, 2003)，所以「合理」的概念能「拉闊」組員的思考領域，保持客觀的態度，想法要有證據及包括其他可能性；「合情」的概念能「拉闊」組員要重視自己及其他人的感受
目的	1. 拆解自己的思想陷阱

	2. 學習合情合理新想法
程序	<ol style="list-style-type: none"> 介紹及講解合情合理新想法 (物資 6.1) : <ul style="list-style-type: none"> 合情：重視自己和別人的感受 (開心/難受) 合理：想法有證據、其他可能性及其後果 以上一節其中一個思想陷阱的代表人物作為例子，與組員一起討論他的想法是否符合合情合理的準則
物資	介紹「合情合理」新想法 (物資 6.1)

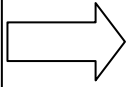
活動	人生交叉點
時間	40 分鐘
理念	透過組員與組員之間的對質 (Confrontation)，組員運用合情合理的角度拆解思想陷阱 (Beck, 1995)，以拉闊組員的思考領域，建立一個新想法
目的	<ol style="list-style-type: none"> 拆解組員的思想陷阱 讓組員透過與組員對質及自我反問兩種方式，對自己的舊有想法作出反思，建構合情合理新想法
程序	<ol style="list-style-type: none"> 組員於上一節中已選出與他相似的思想陷阱，並提出所帶來的負面後果 工作人員以最多組員選擇的兩個思想陷阱作為討論 (每個思想陷阱討論 20 分鐘) 工作人員把房間分為兩半，一邊為合情合理組，另一邊為不合情不合理組，兩組分別派發白紙，以記錄自己及對方的論點 工作人員根據上一節組員已選擇的思想陷阱，將選擇該思想陷阱的組員編入不合情不合理組，讓他們以一個全新角度去檢視自己舊有的想法，並作出質問，提升組員自我反問的能力。其他組員則平均分佈，令兩組人數相近 兩組就該思想陷阱是合情合理或不合情不合理進行辯論，雙方嘗試駁斥對方的論點 當小組組員進行辯論時，工作人員需要積極聆聽有關的思想陷阱及行為，組織組員的對話，從中抽取一些值得辯論的地方，作出總結及重塑 (Summarizing and Reframing)，讓組員討論不合情和不合理的論點

	7. 經過激烈的討論後，工作人員總結辯論過程的論點
物資	白紙

活動	總結及家課講解 – 「新想法、新行為、新感受」
時間	15 分鐘
理念	當組員的思想陷阱被拆解後，組員要建構一個新的想法，讓他們以一個全新及多角度的想法去了解事情。在建構一個新想法後，組員需實踐新想法、行為、情緒及身體反應，並應用在日常生活內。另一方面，行為練習能幫助組員將改變後的想法，具體用行動呈現出來。當組員實踐正面的行為，有助增加組員改變的動機，並改變自己的舊想法
目的	實踐合情合理新想法、行為、情緒及身體反應
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 總結工作人員的觀察及讚賞各組員的表現 2. 工作人員張貼新想法的代表卡通人物，各組員根據合情合理原則選擇與原本思想陷阱相反的新人物 3. 介紹家課「新想法、新行為、新感受」 4. 組員填寫轉變後的新情緒、新行為和所帶出的影響(如何影響自己的心情，與人相處，與家人的關係等) 5. 提醒組員完成家課後，可獲得星星貼紙，加強完成家課的動機 6. 致送最佳表現 及最佳進步獎，給與最積極參與及投入活動的組員
物資	新想法代表人物貼紙(物資 6.2)、 「新想法、新行為、新感受」家課紙、禮物、星星貼紙

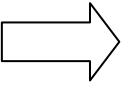
介紹合情合理新想法

合情



- 重視自己的感受
- 重視自己重視的人的感受
- 重視別人的感受

合理



- 有證據/例子證明
- 其他可能的想法
- 其他人會有的想法

我可以多角度了解，用其他合情合理的方法去處理事情

新想法代表人物貼紙

<p>非黑即白</p> <p>(卡通人物 B1)</p> <p>我可以以多角度了解事件，用其他合情合理的方法去處理事情。</p>	<p>過度類推</p> <p>(卡通人物 B2)</p> <p>一件事不能代表全部。要運用合情合理的方法去了解事件。</p>	<p>妄下判斷</p> <p>(卡通人物 B3)</p> <p>做壞事的人，可以用合情合理的方法去懲罰他們。</p>	<p>大難臨頭</p> <p>(卡通人物 B4)</p> <p>事情未必如想像般嚴重，我要作合情合理的分析。</p>
<p>怨天尤人</p> <p>(卡通人物 B5)</p> <p>要運用合情合理去分析，除了別人有責任外，自己又有沒有責任呢？</p>	<p>貶低成功經驗</p> <p>(卡通人物 B6)</p> <p>我可以控制自己的想法去改善情緒，一次成功亦是一種進步，值得讚賞。</p>	<p>感情用事</p> <p>(卡通人物 B7)</p> <p>我可以藉著改變想法去改變情緒。我可以控制自己的情緒。</p>	<p>攞晒上身</p> <p>(卡通人物 B8)</p> <p>除了自己，其他人亦都有責任。我可以尋求和接受別人的幫助。</p>
<p>左思右想</p> <p>(卡通人物 B9)</p> <p>每個方法都有好與壞，我可以運用合情合理去分析，勇於嘗試。</p>	<p>打沉自己</p> <p>(卡通人物 B10)</p> <p>我可以合情合理的方法證明自己，欣賞自己的努力。</p>	<p>誇大與低估</p> <p>(卡通人物 B11)</p> <p>我可以運用合情合理去分析自己的能力和事件的後果，避免誇大或低估。</p>	<p>標籤化</p> <p>(卡通人物 B12)</p> <p>以往的我未必做到，但現在的我可以嘗試控制自己的情緒，用合情合理的方法表達自己。</p>

新想法、新行為、新感受

姓名：


試寫下在校內或生活中遇到的事件，當你有新想法時，你的行為和感受是甚麼呢？

A) 事件 



B) 新想法 



C) 新行為及身體反應 

C) 自己新感受  其他人新感受 

實行新想法、新行為、新感受後，對你自己有什麼新影響？
(例如：自己的心情，與人相處，與家人的關係等)



(重視自己和其他人的感受) 合情  合理  (有證據證明和有其他可能性)

