

南大附小 校訂情緒教育課程 四年級下學期



一、教學設計理念

四年級，是中年級的後段，是預備進入高年級的前哨站；通常四年級的孩子介於 9 歲至 10 歲間，是從具體運思期進入形式運思期的過渡階段，除了各種思考能力獲得極大進步，對於問題的思考和策略解決也漸趨可磨，面對接下來即將進入的人際同儕關係重視期，更需要學會人際困擾的後設問題解決策略。

四年級的孩子開始對於日常生活充滿更細膩的觀察，也會遭受更大的挑戰，此時，也是形塑面對挑戰的應對之道及處理方法技巧的關鍵時期，若在此時能發展出合適的解決問題策略，就能夠在情緒教育的課題上，更能夠面對與解決社交難題、情緒困擾和衝突問題，希望透過本課程，讓孩子學會解決開放式和情意面向的問題，提高自信與自尊，健康的升上五年級。

| | | | | |
|--|----------|---|-----|--|
| 六大主軸 | | <input type="checkbox"/> 閱讀 <input type="checkbox"/> 思辯 <input checked="" type="checkbox"/> 情緒 <input type="checkbox"/> 探索 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 國際教育 | 設計者 | 鄭民侃 |
| 實施年級 | | 四年級(下學期) | 總節數 | 共__6__節，__240__分鐘 |
| 單元名稱 | | 聽見你的心，讀懂我的意 - 問題我不怕 | | |
| 實施方式 | | <input checked="" type="checkbox"/> 校訂課程彈性學習時間 <input type="checkbox"/> 領域新增單元 <input type="checkbox"/> 融入領域既有單元 | | |
| 設計依據 | | | | |
| 學習重點 | 學習表現 | 3b-II-1 學習釐清問題、分析問題和解決問題的技巧與策略。 | | C2 人際關係與團隊合作 具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。 情-E-C2 運用同理心，學習人際互動與兩性互動，尊重他人，落實適切的社會技巧之使用，營造和諧互動的團體生活。 |
| | 學習內容 | Ca-II-1 界定問題與釐清問題。 Cb-II-2 分析問題，提出策略。 Cb-II-3 問題解決的技巧。 | | |
| 議題融入 | 實質內涵 | 略 | | |
| | 所融入之學習重點 | 略 | | |
| 與其他領域/科目的連結 | | 綜合 語文 | | |
| 教材來源 | | <input checked="" type="checkbox"/> 自編 | | |
| 教學設備/資源 | | 電腦多媒體、學習單、畫圖用具 | | |
| 學習目標 | | | | |
| 一、察覺生活情境中，充滿開放式的問題，並理解界定問題的四步流程「冷靜的觀察」、「歸納資料」、「仔細推理」及「反省思考」。 二、熟悉問題解決策略（IDEAL）的五大步驟。 三、聚焦於中高年級生活情境兩大類開放式問題 - 社交問題和情緒困擾問題，理解兩類問題的涵意。 四、探索以問題解決策略（IDEAL）處理社交問題和情緒困擾問題之技巧。 | | | | |

四下 單元一

界定

情境問題

四法寶

教學活動設計

| 教學流程 | 教學說明及注意事項 | 教學設備/資源 |
|---|---|-------------------------------------|
| <p style="text-align: center;">第一節課 界定問題四法寶<一></p> <p>一、引起動機 - 誤會的產生</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以兩張圖片(流浪漢抱著小嬰兒、狗咬人)詢問學生觀察想法。 2. 以教師本身分享被誤會的經驗，引導學生明白界定誤會問題以及避免誤會是很重要的。 3. 各組上臺發表各自曾經遇過的誤會問題經驗，並且分享當時自己和他人的感受。 <p>二、發展活動 - 界定問題四法寶</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師承接上述的故事，以 PPT 呈現界定問題的四個法寶：「冷靜的觀察」、「歸納資料」、「仔細推理」及「反省思考」。 2. 以「冷靜思考」開始，教師教學以客觀立場看待事情之方法，呈現小故事，此故事由圖片組成，每個圖片為一個事件，並具有三句描述性的話，其中一句為非常主觀的判斷，分數最低，也有一句為最客觀的描述句，最高分，讓學生輪流發表。 3. 練習「歸納資料」將全部事件圖陳列，請學生將各事件最客觀的描述句填上。 4. 練習「仔細推理」請學生將各事件的正確先後順序排列出來。 5. 講解「反省思考」應用在事件上。 <p>三、綜合活動 -</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師將「冷」、「歸」、「仔」、「反」取諧音搭配時下最夯的遊戲「精靈寶可夢」，畫成一隻寶可夢「冷龜」圖，並且顛倒過來，形成「冷龜子反」圖，幫助記憶。 2. 學生在學習單完成今日課堂任務。 | <p>教師上課前需先分成至少五組，每組可以討論不同的學科和題型說明，老師邀請各組上臺發表。</p> <p>講解「冷靜觀察」時，讓學生討論如何幫助自己冷靜觀察、冷靜觀察可以檢核哪些項目細節。</p> <p>講解「歸納資料」時，讓學生討論用什麼方式來歸納資料，如何整理，順序和分類的安排為何。</p> <p>講解「仔細推理」時，讓學生討論邏輯訓練的思考方式，並練習老師給的問題。</p> <p>講解「反省思考」時，讓學生討論對於問題的理解結果與起先之差異為何，並列出未來該如何提醒自己。</p> | <p>教學投影片</p> <p>故事圖片</p> <p>學習單</p> |
| 第一節課完 | | |

參考資料

一、開放式問題

開放式問題(Open Question)又稱為「擴散性問題(divergent question)」，即是「what 或是 Why」的問題。最常在社會科學研究的個案訪談研究資料蒐集中被採用。

提問者不對問題向受訪者提供任何具體問題回應的方向、或是可能的答案的選擇，而是讓受訪者根據自己想法對問題做回答。這樣的提問方式研究者主要是想更深入了解受訪者的想法或是意見，亦在獲得對情境更多其他可能的了解。其優點在對情境事件作深入的了解，問題是後續的研究資料整理要花費很大功夫，尤其是分類編碼整理，且資料蒐集過程中可能遇到受訪者拒絕回答或是不知如何回答的窘境。

在課堂教學提問中，教師會使用開放式問題來激發學生用不同角度或想法來思考問題，是對學生較高認知學習成果的了解。這樣問題沒有固定的標準答案，而在激盪學生做認知的分析、創造思考。例如「為什麼要遵守班規？」(教育部教育 Wiki, 2018)

二、面對情境開放式情緒問題之重要性

近日發生引起社會關注的校園潑酸事件，年輕人過不了情關而玉石俱焚，毀了自己也毀了兩個家庭。許多學者專家主張將「情感教育」納入學校教學範圍，透過中學的輔導課、大學的通識課程，教導孩子處理親密關係。

的確，感情課題不是「長大了自然會懂」，需要大人陪伴引導，而其中「失戀」課題尤其幽微難解。然而年輕孩子要從「失戀」中療癒超脫，所需要的心靈韌性，不盡然能透過教室內的課程和老師來完備。如果孩子有機會從日常生活中，點點滴滴體會「失中有得」，及早鍛鍊「轉逆為順」的情緒心法，一旦遭逢失戀，或許有助於緩解傷痛和沈澱情緒。在挫敗的痛苦中找到意義，就能為自己「解毒」，不會輕易被憤怒與憎恨主宰，造成不可挽回的傷害。

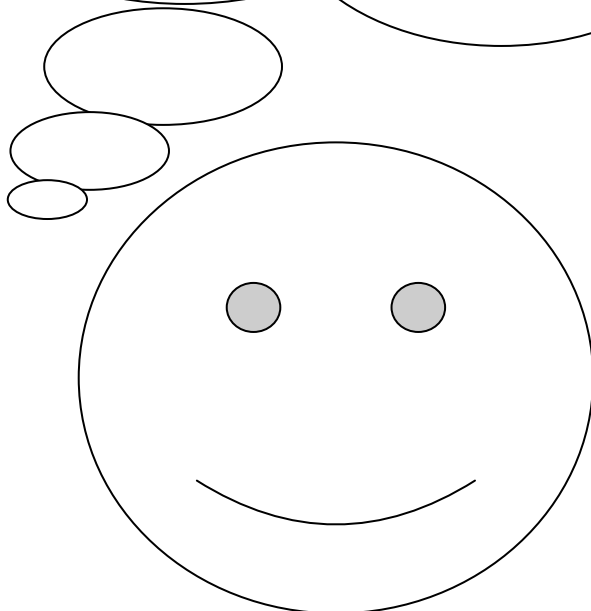
我曾聽過一位個性陽光、笑臉迎人的年輕孩子分享自己如何安定心神。她說每當壓力大、焦慮煩躁，都會用媽媽教的方法，深呼吸一下，用自己的右手食指，一筆一畫、慢慢地在左手心寫字，接著就能放鬆和專注。這位媽媽教孩子寫「掌心密碼」，成為她的保護傘，如同福原愛的媽媽在她小小的手掌心寫下隨時可看的心訣，助她沉著過關。

為人父母，都希望孩子擁有快樂平順的人生，但幸福之鑰不在於栽培孩子在考場或運動場上頂尖勝出，而是為孩子培養堅毅豁達的心性，勇敢活出自己。人生充滿課題，怎麼教孩子走過逆境的關卡？讓我們給孩子「情緒心法」，讓他們有智慧看待人生的得失順逆；挫敗之後擦乾淚痕，在陽光下揚起燦亮的微笑。

本文引用自-呂文慧(2017)。面對人生順逆，你需要的是培養「情緒心法」。

單元二

界定問題四法寶
——誤會我不怕



第二節課 界定問題四法寶<二>

一、引起動機 - 尷尬的時刻

1. 複習上一堂課「冷歸仔反」法的重點。
2. 公佈上一堂課一開始的兩張圖片之真相，引導學生明白釐清誤會是很重要的。

二、發展活動 - 冷歸仔反應用練習

1. 教師帶學生再次練習四個法寶：「**冷靜的觀察**」、「**歸納資料**」、「**仔細推理**」及「**反省思考**」。
2. 教師呈現「**搞錯與誤會**」的故事圖片，並在關鍵點停下來，依照順序，帶領學生體驗一次「冷」、「歸」、「仔」、「反」所用時機，並檢視成果，不僅可以解除誤會，還能讓自己和他人的情緒變好。
3. 教師呈現另一個只有部份訊息的故事，請學生練習使用「冷」、「歸」、「仔」、「反」的四法寶來找出事情的情節及問題的核心為何？

三、綜合活動 - 開放式問題界定練習

1. 教師帶領學生觀看一則新聞時事報導，此為真實情境且更發散的問題，請各組同學使用「冷」、「歸」、「仔」、「反」法，記錄下來此情境的問題界定於學習單上。
2. 請各組上臺分享組內討論出來的結論，讓全班同學更可觀摩學習界定問題的四法寶之運用。

參考「我是解題高手」
p. 67~70 圖片

教師呈現四法寶時需依照順序，讓學生內化此四法寶有邏輯性，而且可以個別講述內涵以及舉例子，並題供各法寶的相關細節，例如：冷靜觀察能夠先深呼吸，並且以檢核問題問自己，看到誰？發生了什麼事？過程是什麼？結果如何？

新聞報導需慎選，不可有太過負面讓學生心生恐懼，且需有明確角色和事件問題，最好能夠有處理方式之答案選項，引導時，可先讓學生說明看完後的感受，再練習冷歸仔反說明。

若情境問題的引導產生衝突，可引導學生明白開放式情境問題常有難以兩全其美的狀況，並思考如何解決，記錄在學習單上。

故事照片

教學投影片

新聞影片

參考資料

誤會與衝突

衝突在我們跟人相處的過程中，真的是無可避免。不論是在工作，還是在家裡，你常常都會因為不同意對方的態度、想法、計劃、或是覺得彼此間有什麼問題該解決，而跟對方起了口角或對立了起來。

衝突導因於我們深層的情緒，想想看生活中兩個小朋友是如何爭搶一個玩具的，那種爭搶中的暴怒與煩躁，彼此抓著玩具不放，用盡各種方式要對方放手。而成人的衝突就是這種兒時互動的縮影。或許在成人的時候我們會花更多心思鋪陳，用口語攻擊，但在心裡感受基本上是類似的。

在一本新書：Dana Casperson 的 *Changing the Conversation: The 17 Principles of Conflict Resolution* 中，提到衝突背後情緒的重要性，這本書也提到 17 個原則，讓我們了解到要如何將衝突，透過對話的轉變，導向另外一個關係改變的機會。很多時候我們與別人的互動，發生衝突時，只會落入彼此駁斥的狀態，都覺得對方沒理，互相指責。但事實上相信每個人的內心都有想要化解衝突的期許，而化解衝突也不是什麼遙不可及的事情，只需要我們內心保持適當地心態，衝突會一直發生，但化解也同時會伴隨而來。

讓我們來看看這 17 個原則，所蘊含的態度是什麼：

階段一：讓傾聽與說話更容易發生

聽與說是對話的基本要素，有時候我們只做一個而忽略另一個，要不就一直講，要不就不說話。在衝突化解的初期，你和你的衝突對象需要能夠盡可能的避免防衛與隨意下判斷批評。別急著想要答案，因為只有當我們看到體認到情境中的複雜性時，我們才能斷開一切的牽連。

1. 別只聽到那些攻擊的話：聽到那些蘊涵在字面背後的意思。如果你假設自己正在被攻擊，你也只會聽到攻擊的話，告訴自己你只是在聽一些對方表達出來的「訊息」而已。
2. 停止急得想要回擊-從內心改變對話的方式：如果你可以避免把對話當成攻擊，你也比較能夠去轉變對話的方式。舉例來說，你的對象或許會請你把提早吃剩的碗盤清理乾淨，但你本來就會做只是晚點而已，你可以表達你當下的感覺，而不是每天晚上都為了這件事情氣一整晚。用“我”作為開頭，來取代“你”作為開頭。記住這個基本原則，因為你說話的方式，會決定你們如何對話：當你想表達自己的想法時，你可以這樣說“當 XX 的時候，我覺得「自己的心情」，因為對我來說「自己覺得重要的事情」也很重要。”。
3. 跟對方心中”最好的自我“說話：這個原則的意思是，你應該避免用話語去挑起對方最糟糕的一面，試圖想要激怒對方，而你應該設想自己的對話本來就應該是引導出對方最良善的一面出來。唯一的方法就是在說話前發現對方好的一面，而對方好的一面也會因為你的欣賞而被引發出來。
4. 區別彼此的需求、興趣與策略：每個人都有基本需求、興趣、與面對事情所使用的策略。任何策略的使用都是希望去滿足自己的需求或興趣。當你見到對方的不論用什麼方式的策略跟你互動時，記得去體會看看對方背後的需求與興趣是什麼，問問自己這段衝突中到底什麼是對你最重要，或許你也可以發現自己的需求與興趣。
5. 承認自己的情緒，並且把情緒當作是訊號：我們常常都不承認自己當下的情緒（明

明生氣卻說沒有)，但我們的情緒也會告訴我們重要的事情，情緒可以幫我們了解自己是如何面對衝突的，也可以讓我們看到彼此互動間問題的根源，假裝自己沒有某個情緒，只會讓我們一直用沒用且攻擊別人的方式跟對方互動。

6. 區分“聽到了”跟“達成協議”的差別：讓對方知道你在聽他說話了，別假定彼此對話中的任何事情你們都達成協議了，彼此都同意了，你需要重新再講出類似：“我聽起來好像XXXXX”，問問對方這樣說正不正確。

7. 當傾聽的時候，避免總是想給建議：別管問題的解答在你心中有多明顯，重點是你應該聽聽別人怎麼說的。有時候別人會跟你走完全不同的方向，你如果用等待代替指導，將可以創造一種尊重的溝通氣氛。你可以用澄清的態度問問對方的意思是什麼，但別急得想跳到給別人答案的姿態之中。

8. 區辨觀察與評價之間的差異：你可以用提醒自己觀察來創造彼此間“不具判斷批判”的空間。用描述性的方式來表達你想說的（你最近都十點多回家？），而不是批評式的（如、你總是要那麼晚才回家嗎？）。注意對方的行為，取代用評價來描述對方，這樣可以避免讓對方進入防衛姿態，可以讓彼此繼續化解誤會與憤怒。

9. 測試自己的假設，當這些假設是錯誤的時候適時放棄它們：用一種科學家的精神，允許自己可以做一些假設，但也要用實際的狀況去測試假設。當衝突發生時，你可以詢問對方你所觀察到的是不是正確的，當對方提出異議，覺得你看錯的時候，你也可以修正自己的假設，不需要總是覺得自己是對的。

階段二：維持促進傾聽與說話

要改變對話的方式，你必須打從內心有這樣的意願，開放的心態才能讓我們嘗試去化解衝突，讓這個歷程往前繼續，你必須持續地嘗試與對方在這件事情上多努力。

10. 開發自己對於困難情境的好奇心：當碰到衝突時，你可能無法總是喜歡對方的答案，但你依然必須維持開放的心態，讓對方說完他想講的事情。

11. 假設有效的對話是可能發生的，即便過去看起來很難：有時候彼此間常常在爭執某些事情，你也會傾向去無法預期彼此的對話能達成什麼有效的協議。但你需要假定有效的對話會發生，嘗試著找出你過去跟對方最有效的對話方式是什麼，然後問問自己是什麼樣情況讓你們之間的談話變得那麼困難。

12. 如果你總想讓事情變得更糟，停下來吧！：當我們的情緒起來時，在衝突中我們會變得無法自拔，開放的心態才能讓你自己發現，原來你可能是讓彼此溝通困難的元凶。當你發現到自己可能是導致衝突的原因，你也才能從中學習改變，特別是當你發現某些衝突一而再地發生時，你該停下來想想自己在其中的角色。

13. 想想到底發生了什麼事情，而不是只是想到到底是誰的錯：指責對方的錯誤，或讓衝突越演越烈，無法化解。每個人都在衝突中扮演某種角色，一個巴掌拍不響，放棄一直要咎責的心態，試著用長遠的眼光去了解你的處境與對方的處境，以及事情是如何發生的。

階段三：把目光往前看

計劃彼此的未來，或是預想未來可能還會發生的衝突，是我們想要化解衝突的最後階段，衝突永遠不會停止出現，但永遠可以被化解。

14. 承認彼此之間的衝突：了解自己的需求與興趣，同時也知道對方的，你也必須承認對方跟你之間的差異，然後尋求一個可行的策略去化解或整合彼此的差異。在這個過程你可能會發現很多議題同時會浮現，或許你可以做一個“待辦事項”的單子，然後排序可以解決的內容，然後用可行的方式逐一處理化解。

15. 假設還有我們沒發現的選項存在：你或許會覺得對方跟你之間已經沒啥招數可以處理衝突了，但你應該採取正向的觀點認為改變依然是可行的，你們彼此依然有機會創造雙贏的解決方案。試著跳出框架來思考，或許彼此間先冷靜一下休息一下（如準則 12 一樣），可以讓彼此重新聚焦到可行的解答上。

16. 請清楚地表達彼此間的相互同意的部分：任何好的解決方案，都包含一些彼此的協議：別把這些協議當成彼此的假設，雙方都知，你可以詢問自己與對方是否清楚這些協議。如果這些協議好像對對方很陌生，你應該拿出來討論寫下來，避免未來可能造成的誤解。同樣的如果情境改變了，你需要重新看待之前大家達成的協議。

17. 可以預期未來還會發生衝突，必且為此有些計劃：當這次的衝突化解，雙方達成某種協議，未來還是可能會發生不一樣的衝突。特別是對那些很親密的關係，更是容易一而再地發生類似的衝突。這時候你需要能夠培養自己，能傾聽、能說、主動探尋衝突、面對它、並且能夠最終達成解決的共識，直到彼此間的衝突越來越少（這是我們需要做好準備的功課）。現實是，每個人的需求與興趣總是無法與對方完全地契合，就算再親密再靠近的人都是如此，你需要做好願意化解衝突的準備。

總結：有些溝通的基本特色是我們需要培養的，就是尊重、抱持好奇心、樂意去考慮對方的觀點，而這些可以讓你與你最在乎的人，雙方一起度過生命中某個困難的時刻。我們不一定可以記住所有 17 個態度原則，但你至少要提醒自己，抱持願意對話的心（對話是有時候可以傾聽、有時候可以表達）。而告訴自己化解衝突是一步一步來的，是讓我們從狹隘的心態走向開放的心態的一段路。

全文引用自 - Pinsoul(2015)。誤會與衝突。 [http://www.pinsoul.com/blog-zh/2015/1/28/-](http://www.pinsoul.com/blog-zh/2015/1/28/)

單元三

解決問題五步驟

I D E A L

第三節課 解決問題五步驟

一、引起動機 - 生活情境問題的解決故事

班上新來了一位轉學生，你很想跟他做朋友，可是你的好麻吉卻很討厭他，你產生了困擾，如果跟他做朋友，你原本的好麻吉會生氣，甚至跟你絕交，這時候該怎麼辦呢？

老師請學生分組討論 3 分鐘，進行口頭發表。老師提示學生可以儘量往「雙贏」（對兩方都好）的方向思考。

二、發展活動 - 問題解決策略

老師指導學生，在解決情境問題的時候，往往會覺得雜亂無方，如果可以依循一個規則思考，則可以較有效的找出解決的方法，這個規則就是一個策略，叫做「IDEAL」。

I: 清楚具體的指出問題。

D: 清楚具體的界定目標。

E: 探索所有可能的策略。(不傷害自己和別人)

A: 行動，決定要採用的策略與使用的先後順序。

L: 反省結果。

老師以前例作示範，進行「IDEAL」指導：

I: 我想和轉學生做朋友，可是好麻吉很討厭他

D: 我想和轉學生做朋友，也想和好麻吉維持友誼

E: (1)詢問麻吉對轉學生的看法

(2)瞭解麻吉為什麼討厭轉學生

(3)尋找轉學生的優點

(4)找機會和活動讓自己、麻吉和轉學生一起參與

(5)與轉學生互動時找其他同學一起來

(6)幫麻吉的忙，說是轉學生幫他的

(7)找導師討論

(8)用寫的方式直接跟麻吉說自己的想法

A: 我覺得我想先使用(2)(1)(4)再做(6)(5)(7)

L: 做完之後看效果如何

三、綜合活動 - 討論與複習

老師對照各組一開始討論的方案，有無符合 IDEAL 策略的原則，並說明重點:E 的部分可以愈多愈好，但要記住不可以傷害自己和別人，並且要是自己做得到的，老師預告下一節課也會繼續練習。

問題解決策略(IDEAL)成份: I. 指出 (identify) 問題和機會。 D. 界定 (define) 目標，並對問題加以表徵。 E. 探索 (explore) 可能的策略。 A. 行動 (action)。

L. 察看 (look) 行動結果。國小中年級階段關於情緒教育的運用，應該多以具體表象連結闡述概念的運用。

此時教師需要一條一條慢慢的呈現，針對 I 的部份要向學生強調「具體、清楚」的涵意，並做示範；針對 D 的部分，也讓學生練習「具體、清楚」的目標應該會呈現什麼樣貌；針對 E 的部分，強調要可以真的做到的，且要不傷害自己和他人，而且是能對達成目標有幫助的；針對 A 的部分，強調選擇順序的邏輯性，並還需包含漸進性。

討論時，針對特別優秀的組別，具體指出他們達標之處，並給予還不精熟的組別仿效的機會。

情境故事圖卡

IDEAL 策略講解投影片

大海報紙

參考資料

問題解決的意義

「問題解決」是一段心理活動的歷程。一個人在面對一個複雜的、變動的問題時，能否勇敢的、負責的、有效能的、成功的解決問題，是個人生活裡很重要的「能力」。關於處理問題的這類事件，它可能牽涉到問題本身的性質、處理問題所需的知能、處理的態度和方法、或終局結果的認定，我們可以概括性的界說：「問題解決」是「人們運用既有的知識、經驗、技能，藉各種思維及行動來處理問題，使情況能變遷到預期達到的狀態，此種心智活動的歷程」。我們做了這樣一個「界說」，目的就是要來分析「成功解決問題的歷程」中所需要的「能力」；依此而言，「問題解決的能力」包括有它必要的知識、技能及態度的成份(AAAS, 1993)，此外，若是各種處理問題的事件中，其處理歷程能呈現出某些共通的特質，這些特性能被我們所辨認，則此相應的「能力」就可以有個明確的「名稱」來稱呼它，我們稱為「問題解決的能力」。

I「發現問題」的階段：有些「問題」是生理需求所引起的，如飢餓、受傷，或是遭遇危險、逃避等，這類問題的察覺比較簡易，只需經過訊息的刺激，個體意識到某種需要，即可形成一個企求的目標。有些「問題」則需要批判思考或想像力，例如：看到一片空地，想到要如何運用。看到一篇報告發現它有很多論述不合理。人們常運用想像力或批判思考來發現「問題」。有了「問題」的產生，行動才有了開端。

D「確定問題」的階段：把「問題」的性質弄清楚，則需要一些推理或想像。在「認定」問題的性質時，需要有分類和比較、抉擇和決斷的能力。評估並且擬定一個要去達成的「目標」時，不僅需要一些先備的經驗或知識，也需要推理或想像的能力。

E「形成策略」的階段：依據「問題」的性質提出解決的策略，這需要對問題的屬性和相關的變因有些先備的知識。即使沒有既有的經驗，也要有創意地來想出辦法。而且，還要能預估到這種方法的有效性和可行性，這也需要一些推理及想像的能力。

A「執行實現」的階段：執行的階段可能有資料要搜集、安裝實驗設置、控制變因及調控環境。這些都需要技術，在執行過程中有時會有不如預期的情形發生，執行者得隨機應變想出辦法來克服，使事情得以順利進行下去，這需要一些創造力、以及耐心。

L「整合成果」的階段：將工作過程所獲得的各種資料加以歸納，並賦予一個解釋，這需要統整的能力。研判結果或建構高階概念時，需要推理及想像的能力。

本文引用自- 黃茂在、陳文典(2004)。問題解決的能力。科學教育月刊 273 期，頁次 p. 21~41。

單元四

情緒困擾

我找找

第四節課 情緒困擾我找找

一、引起動機 - 孩子煩惱排行榜

老師呈現 10 項國小學童多數思考過的煩惱，並進行票選活動：

1. 缺乏自信，覺得自己沒有什麼優點。
2. 不滿意自己的外表或身材。
3. 沒有知心的好友。
4. 被同學欺負、排擠或孤立。
5. 零用錢不夠用。
6. 課業或生活壓力很大。
7. 和兄弟姊妹合不來，或覺得父母偏心。
8. 父母吵架，家庭氣氛不好。
9. 父母陪伴我的時間很少，不太聽我的心聲。
10. 父母對我的要求或期望太高。

每位學生將最為困擾的項目依序填上 1、2、3…。完成後進行簡單舉手調查，讓全班學生發現有人和你有一樣的困擾，並進行討論，分享解決的方法。

二、發展活動 - 解決問題五步驟方式

老師選擇一困擾項目，示範情緒解決的步驟：

例如：「6. 課業或生活壓力很大。」

I(指出問題)：課業中的數學好難，我覺得第四單元整數的除法是最難的，我都不會，數學作業好多，每天都寫到好晚，隔天又錯一堆，要訂正好累。

D(界定目標)：我希望數學不再是我的困擾。

<不理解的問題>、<作業負荷的問題>

E(探索策略)：(1)上課認真聽講

(2)找時間機會與老師討論

(3)找出自己哪部分懂了，哪部分不懂

(4)找時間機會詢問同學

(5)課後的資源：父母、安親班

(6)下課時間能否先寫作業

(7)與導師討論作業量

(8)課後時間的分配

(9)訂正的先後順序

A(行動)：我想先進行(5)(4)(7)再進行(3)(1)然後進行(2)(6)(9)(8)

L(查看行動結果)：透過(5)(1)(2)(3)有減輕我數學第四單元理解的困擾，可是(4)沒有效；透過(7)(8)可以減輕我作業負荷重的困擾，可是(9)沒有效。

若學生自行補充或提出其他的困擾，需記錄下來，並口頭給予肯定和回覆，事後可找時間和機會與導師訪談，瞭解該生情緒困擾的原因。

煩惱排行榜投影片

教師可以選擇表現很好的組別之範例，或是選擇票選第一名，大多數孩子都有之困擾當作範例，在示範時也可以鼓勵孩子以這樣的思考方式幫助自己面對問題。

各組一張大海報紙

如果有特別不在狀況內的組別，教師可要求他們的小組成員將此示範之文字內容全部抄起來，當作練習。

教師示範投影片

教師總結，並給予表現優良的組別鼓勵，下課。

三、綜合活動 - 教師示範

老師將全班分為 4 組，依照票選情緒困擾最多的四個項目，請各組在 5 分鐘內，依照解決問題的五個步驟進行此情緒困擾之解決方案的討論。

老師需提醒學生，討論解決方法的重點原則是「不傷害自己，不傷害別人，讓自己舒服一些」。

時間到，請各組上臺發表各自討論出來的解決方法。

此時教師需嚴格巡視各組的討論情況，避免讓學生流於抱怨大會，而是引導學生確實以「具體明確」的語句界定出問題和目標，並且審視學生討論的 E 部分有沒有達到「不傷害自己，不傷害別人，讓自己舒服一些」的目的，更需要是可達成性的，降低天方夜譚。

第四節課完

參考資料

孩子的煩惱

2016年兒童的五大煩惱是課業、交友、外表、家庭經濟狀況以及自己或周遭人生病；與1999年相比，依序是課業、外表、交友、家庭經濟狀況以及無法和大人溝通。17年來，孩子煩惱的前四名除了排名的調動之外，幾乎都一樣，只有第五名部分「擔心自己或大人生病」取代了「無法和大人溝通」。

2016年兒童的五大願望：「功課進步」、「身體健康」、「交到好友」、「爸媽常陪伴」、「有足夠的玩樂時間」與2001年的「新世紀兒童希望調查」結果相比，「功課進步」、「交到好朋友」、「有足夠玩樂時間」這三項仍進入榜，分占一、三、五名。而第二、四名的願望則有變動，2001年調查時有入前五名的「社會安定祥和，不再吵鬧混亂」、「有足夠的零用錢」，今年被「身體健康不生病」、「爸媽可常陪我」這兩項取代。

根據2016的調查中，課業壓力為兒童五大煩惱之首，令超過八成(81.4%)的孩子都感到煩惱，這結果與1999年的調查相比，17年來，孩子的課業似乎同樣為兒童最大的煩惱(75.1%)，但不同的是為課業煩惱的比例更高了！陳麗如執行長說明：「我們也比較了這兩個世代兒童的願望，15年前的孩子和15年後今天的孩子最大的願望都是希望『功課進步』，政府提倡教改多年，改來又改去，但這麼多年以來在孩子的心中，課業壓力卻未有減輕，實在值得相關單位省思。」

父母陪伴其實是兒少成長要的一環，優質的親子時間，譬如為孩子說故事、一起進餐或交談，對孩子表現親切和關注，對孩子都有正面的影響。在調查中也發現，兒童願望中，「爸媽可常陪我」這項願望今年躍升兒童前五大願望中(排名第四)，顯示對孩子們來說，父母親的陪伴是兒童重要的情感支持來源。陳麗如執行長表示，雙薪家庭增加，父母各自忙碌，導致親子相處時間漸少，也衍生了很多的家庭和社會議題。最近一周以來，因為小燈泡媽媽的呼籲，相信愈來愈多的家長應該可以感同身受家庭教育對於孩子身心發展的重要。兒盟也再次建議父母們每天都要記得陪陪孩子、記得和孩子們聊聊天、記得每天都擁抱孩子跟孩子說好愛他們。簡單的一些動作，都可以給孩子心靈滿滿滋潤、讓他們有力量面對成長階段的所有辛苦和挫折。綜觀現今兒少前五名願望，有兩項屬於情感支持需求，包括「爸媽可常陪我」和「交到好朋友」，顯示兒童對於情感上的滿足是不容忽視的議題，不可不多注意。

對正在發展社會認同階段的國小學童來說，同儕關係似乎總是牽動著他們的喜怒哀樂。2016年調查中發現孩子的煩惱的第二名是「交友問題」，而「交到好朋友」也為孩子心願的前三名。而這樣的「友伴」需求似乎也沒有年代差異，同樣出現在過去的煩惱(1999年，交友問題是煩惱第三名)和心願(2001年，交到好朋友是心願第三名)排行榜中。

但值得關心的是網路世代的孩子，似乎還無法面對虛虛實實的複雜人際關係。依歷年調查結果趨勢來看，國小高年級兒童對網友的戒心減弱了，比較2014與2009年的數據，認為「在網路上和一個人聊上三次我就不認為他是陌生人」者的比例增加三成二(32.3%)，且會跟網友見面的比例也略微上升了5.5%。網路交友隱藏許多陷阱，在虛擬世界下往往難辨真假，兒盟建議父母平時應多與孩子互動、了解子女的網路交友狀況，並協助其判斷篩選，避免悲劇發生。

全文引自-兒福聯盟(2016)。兒童心願與煩惱調查。

單元五

社交問題

面面觀

第五節課 社交問題面面觀

一、社交故事 - 我想交朋友

教師呈現一則社交故事「阿福想要交朋友」，讓學生發表故事大意，隨後整理問題請學生思考：

1. 為什麼大家都不理阿福？
2. 只請大家吃一次糖果，就想要和大家都變成朋友，有可能嗎？
3. 為什麼阿福只交到一個朋友？
4. 該如何與其他當朋友，如果是你，你會怎麼做？
5. 破壞友誼的主要原因是什麼？
6. 如果想要維持友誼，有了想法，沒有實際行動，有幫助嗎？

二、發展活動 - 問題解決策略運用在社交問題

教師表示社交的問題和難處其實天天發生在我們身邊，每個人都有比較喜歡的人和比較不喜歡的人，該如何發展友誼和維持友誼，其實也可以用 IDEAL 來思考。以剛剛的故事為例：

I: 阿福沒有朋友，他不太會交朋友

D: 阿福希望能跟陽陽、莉莉、曦曦和小旭都當朋友

E: (1)請喜歡吃糖果的人吃糖果

(2)尋找聊天的機會，但不要講太久

(3)要等別人有空的時候再找人互動

(4)聽到別人說壞話不要先衝動，要搞清楚

(5)不要去傳別人說的話

(6)找機會和陽陽、莉莉、曦曦和小旭共同活動

(7)其他(開始請學生補充)

A: 行動，想先做…(請學生討論先後順序)

L: 反思結果

三、綜合活動 - 反省與討論

教師針對上述方法，告知學生如此一來，可以比較聚焦在友誼問題的解決，也比較不會「做錯方法」，因為人際關係的問題不像國語、數學的問題，如果錯了可以修改、訂正，人際關係的問題，有時候如果不小心「做錯方法」，可能會導致兩個人再也不說話，或是吵架吵得更兇，或是把原本的好友變成仇人，甚至造成不必要的誤會，所以，進行人際關係友誼的問題，一定要好好使用 IDEAL 方法，先把問題釐清，擬定具體目標，開始思考方法，思考時一定要注意是可以幫助關係變好的，避免傷害性的言語和行為，並且思考先後順序，謹慎執行。如此一來，有很大的機會挽回人際關係，或是交到更多好朋友。

故事參考「我是解題高手」p.127~129

教師呈現故事時，可以在後續會發問的地方稍微停下來，特別情調，幫助學生記憶，在等會兒的討論中能較容易的說出來。

教師在準備使用 IDEAL 法引導策略時，可以先讓學生試著做做看，上臺發表，也能瞭解更組的學習情況。

引導學生討論先後順序，可以適時的打斷，檢核他們的邏輯性，例如：為什麼要先做(3)再做(1)呢?這樣有什麼好處呢?

在反省與討論的部分，教師可以舉生活中的實例讓學生明白人際關係的問題真的非常需要謹慎處理，更不能輕率的面對。

我想交朋友多媒體故事

教學投影片

教師請學生在下次上課前，各組討論一個交朋友的困境，要清楚描述，並試著使用 IDEAL 法來解決困境，下次上課提出分享與報告。

請各組確實記下此一作業，可與導師討論，能否記於聯絡簿上。

第五節課完

參考資料

淺談社交技巧與教學

一、行為學派的社交技巧訓練方法

行為學派的訓練策略原理是操作制約、社會學習、工作分析。操作制約是指學習是由刺激和反應建立關係而來，在行為的塑造過程中，增強作用與增強物是具有很大的關鍵作用（陳榮華，1986；林坤燦，1996）。而社會行為學習論則認為學習者除本身親自的學習之外，也可經由對別人相同或類似行為所得後果的觀察，學習到何時該表現該項行為，而該項行為能否持續，則要視他表現後所得到的回饋而定，若行為後果受到獎賞，則有助於該行為日後的再出現，若行為的後果是受到懲罰，就會減少該項行為出現的機會。

「工作分析 (task analysis)」教學法亦是一種行為學派的教學方法。Rosenshine (1976；引自盧台華，1994) 認為工作分析是將整體行為包含的要素有次序的加以分析，以便於教導的一種教學方法。將一個目標動作，依發生的邏輯順序，細分成數個獨立的動作或因素，使學生在完成各種分解動作後，就能串連成動作目標。而 White (1983) 的看法則是以學生現階段的能力為準，將欲達成的行為目標作有系統且詳盡的描述，也就是將一個目標動作，按照邏輯順序，細分成數個獨立的動作或因素，使學生能在完成各分解動作後，串連成目標動作。盧台華 (1994) 認為該教學方式的主要目的是提供學生成就感的教學、發掘教學的困難所在，並能觀察與體驗把行為當成完整單位教導時無法得知的狀況。工作分析步驟的多寡，是根據學生的學習速率而定，學習速率快，步驟可少些，學習速率慢或困難者，需要隨時修正，增加中間的動作。

行為取向的社交技巧教學著重於教導障礙學生特定的社交技巧，將教學目標行為按照邏輯順序教給學生，並適時給予增強，就認知功能障礙學生的學習特性而言，按部就班的教導，並提供練習與增強，有助於教學目標行為的達成。該學派常用的教學方式包括示範、行為演練、角色扮演、逐步養成、增強作用等。

二、認知學派的社交技巧訓練方法

認知學派的訓練方式是主張個體的情緒或行為的反應，是因個體對事件的解釋所造成的，學習者扮演主動的角色，而教學者要注意學生認知、動機、情緒、先前知識、以及個人的文化背景，幫助學生建立自己的知識系統（鈕文英，2003），應用於社交技巧的教學上，該學派的取向主要在教導障礙者表現社交技巧的普遍性過程，即解碼，決定表現評量統整，使其能有系統的陳述社會目標，解讀或解釋社會環境內的線索，決定並表現達到目的的社會行為，進而評估社會行為的結果（引自鈕文英、王欣宜，1999）。認知訓練學派認為行為學派的訓練方式容易產生類化及學習遷移的問題，因為行為學派的訓練方式較適宜教導特定的社交技巧，而通常若只是在某種情境當中訓練某種技巧，所訓練的技巧不易使智障者類化到不同的情境當中，為了提升障礙者將所學會的社交技巧類化到不同情境的能力，認知學派主張以認知的方式進行訓練（Collet-Kligenberg & Chadsey-Rusch，1991）。

三、認知行為學派的社交技巧訓練方法


有些學者結合認知學派與行為學派的優點而形成認知行為學派（引自鈕文英，2003b），如預備課程、直接教學法與 Michenbaum (1977) 的自我指導法，國內洪儷瑜 (2002)、王欣宜 (2003) 所提的教學程序皆屬於結合了行為學派與認知學派優點的認

知行為取向訓練方法。Goldstein (引自鄭蕙靈, 1997) 提倡「預備課程」, 他所發展的課程也以教師示範的步驟與內在語言之提示為主, 教學步驟有八項: 1. 複習舊技巧; 2. 說明新技巧; 3. 決定演練情境; 4. 教師示範; 5. 情境演練; 6. 回饋; 7. 修正演練; 8. 發家庭作業或預告下次課程。直接教學法 (引自 Sargent, 1998) 的教學步驟共有六項, 包括 1. 建立需求; 2. 確定技巧的步驟, 可使學生逐步複誦。3. 示範技巧, 由教師示範, 這樣可使學生學的比較快。4. 角色扮演, 由學生練習技巧的角色扮演, 並得到回饋。5. 練習, 通常是針對認知中記憶較遲緩的人所特別設計的。6. 類化和遷移, 在不同的情境中, 學生也能表現出已學會的技巧。Michenbaum (1977) 的自我教導法 (self-instruction) 是認為內在語言是自我指導與行為改變的基礎, 當個體面臨困境時, 立即可使用自發的自我內在語言, 指導自己表現行為與解決問題。本法所使用的步驟包括: (1) 認知示範 (cognitive modeling), 教師示範正確的自我教導內容, 包括如何達成目標的步驟、正向的內在語言、自我增強的語言、引導個體表現所欲訓練的行為。(2) 外顯的引導 (external guidance): 學生在教師口語示範的引導下, 大聲的複誦正確的內在語言。(3) 外顯的自我引導 (overt self-guidance): 學生大聲的以自我的口語, 指導自己表現正確的行為。(4) 逐漸減弱的外顯自我引導 (faded, overt self-guidance): 學生輕聲的反覆以口語指導自己的行為。(5) 內引的自我指導語言 (covert self-instruction): 學生以內隱的內在語言, 引導自己表現正確的行為。洪麗瑜所提的教學流程包括: 1. 引起動機: 利用故事、玩偶、影片或活動等方式說明技巧之重要性, 或複習就技巧來連結新技巧等技術, 引起學生動機。2. 教導新技巧 (1) 確定演練情境: 如果教師事先已準備情境, 可省略此步驟。(2) 確定技巧之成分步驟: 教師可以事先準備好, 或利用引導方式確定成分步驟。教師將技巧之成分步驟寫在黑板, 或以海報或提示卡方式提示, 以增加學習成效。(3) 示範: 教師利用上述步驟以放聲思考方式示範教導的技巧。(4) 情境演練: 讓學生利用所討論的情境、自己的情境或教師預先準備好的情境, 演練出所教的社交技巧。(5) 回饋: 對於學生演練給予回饋, 以增進正確的學習經驗。(6) 修正演練: 如果需要加強的步驟, 可以讓學生再修正演練一次。3. 練習與類化: 為幫助學生類化教學情境所得的學習成效, 可以安排綜合活動讓學生在教室內多練習各種情境或討論可運用的機會, 或讓學生在課堂外找機會練習所教導的技巧。

王欣宜所提的教學程序包括: 1. 引起動機: 使用的方式包括藉由討論、演布偶劇的方式引起學生的興趣及增強學生對該單元的認知層面。2. 說明學習的新技巧: 解釋新技巧的意義, 詢問或說明可以使用的情境。3. 教師的示範與學生練習: 由教師及助理教師在預設情境中演練該項技巧, 運用海報示範步驟。教師示範後, 再由學生演練。4. 其他情境演練: 由學生抽情境籤, 指定學生或讓學生自由輪流演練所抽到的該項情境所應表現的該單元技巧。提醒學生應將海報所提之步驟內化成自我指導之語言。5. 回饋: 教師與同學給予回饋, 說明學生表現行為的優缺點, 並配合學生適用的增強系統使用。6. 修正演練: 根據學生需要, 提供學生重複練習的機會。7. 複習與歸納: 包括複習技巧步驟及家庭作業 (學習單) 的安排。8. 立即單元測驗: 在每單元教學完成後, 進行「社交技巧單元測驗」。從以上的認知行為學派教學方法中, 可看出此派的教學方法包含了讓學生瞭解步驟 (步驟是可以複誦或成為內在語言)、教師示範、學生在情境中的角色扮演、練習、回饋、重視類化及遷移等特色。

本文引自-王欣宜(2006)。社交技巧教學活動設計。

單元六



打敗問題
困擾
我最棒！

第六節課 打敗問題困擾，我最棒

一、各組社交問題討論

教師請各組把上禮拜所交待孩子討論的社交困擾依順序上臺分享與討論，並請學生對各組使用的IDEAL法提出補充與建議。

二、避免衝動

教師分享本課程上了六節課，完整的練習了面對開放式的社交與情緒問題，先「冷靜的觀察」、「歸納資料」、「仔細推理」及「反省思考」好好分析，並且使用「IDEAL」法來針對問題思考解決的策略，同學們已經練習了很多次了，也逐漸適應這樣的思考方式，可是，人之常情，如果真的有在實際情況中面對了問題，一定會產生很大的情緒，影響思考，這時候，最容易壞事的，就是一個叫做「衝動」的東西。

1. 體驗衝動

教師發下設計過的學習單，測驗學生們的衝動程度，檢討完後引導學生討論以下子題：

- 衝動行事真的會壞事。
- 驕傲會阻擋判斷和思考。
- 人要從錯誤和小事上反省自己，掌握自己的缺點。
- 遵守指令和規則是必要的，不要為了反對而反對。

2. 教師講評

討論完後，教師分享控制衝動的重要性，遠比任何策略都還要重要，因為所有的策略都需要在冷靜的狀況下才能發揮，控制衝動是邁向良好情緒教育的關鍵。

三、回顧與展望

教師發下學習單，複習本學期情緒教育六節課所進行過的內容重點，幫學生一一喚醒記憶，從一開始的認識開放式的情境問題，學習了「冷靜的觀察」、「歸納資料」、「仔細推理」及「反省思考」四個法寶，學會「IDEAL」問題解決策略：

- I: 清楚具體的指出問題。
- D: 清楚具體的界定目標。
- E: 探索所有可能的策略。(不傷害自己和別人)
- A: 行動，決定要採用的策略與使用的先後順序。
- L: 反省結果。

理解了情緒困擾問題和社交問題，並嘗試運用IDEAL法來處理，最後學習控制衝動，非常紮實又實際的情緒教育課程，如果能熟練，那麼就會成為一個處理情

在學生發表前教師可以利用下課時間預先瞭解各組完成的品質，決定上臺的先後順序，並且能針對比較不足的組別預先給予指導和修正。

各組的海報作業

體驗衝動控制的活動中，教師需強調學習單需先蓋住，喊了開始才能翻開作答，並且只有3分鐘的時間，作答時請保持安靜，時間到立刻停筆，隨後收卷。

衝動控制學習單

討論時可以先讓最正確的同學發表，他們是如何注意到學習單上的陷阱，如何避免衝動的被誤導而全部寫錯，之後再請錯誤率高的學生發表自己衝動的心理狀態。

總複習學習單

回顧時儘量都用引導問句，讓學生發表，刺激學生的記憶。

緒困擾和社交關係的高手。

教師請學生將六節課的心得與回饋寫在學習單最下面的空白欄位並交回，鼓勵孩子在生活中多觀察人與人相處的情況，多運用所學到的知識，期許孩子更加的進步。

針對用心學習並有交回饋單的學生，與導師討論班上的獎勵制度給予獎勵。

學生六節課總心得回饋單

第六節課完

參考資料

情緒問題不是說「理性一點」就能解決

人們往往對別人的情況有自己的看法，便想給意見，忽略了對方經驗過什麼，我們是一無所知的。很多時候我們所說的，他們也想過，而他們所想的卻比我們所想的更多。是我們跟不上他們，不是他們跟不上我們。

讀過書的人尤其喜歡用書本知識去幫人、去分析人，往往不知道自己用來分析對方的理論或道理都太表面、太簡化、不符合現實。例如，認為對方的問題源於缺乏理性，於是我們就想就講道理、曉以大義。

很多問題不是講道理就能夠解決，尤其情緒問題。假如以為人有情緒問題是由於不理智、不懂得理性思考，就大錯特錯了。用理性、理智就能夠解決的，根本不成問題。受情緒問題困擾的人士當中，不乏聰明才智之士，有理性思考能力，可見情緒的反面不一定就是理性。

1977年，精神科醫生 George L Engel 提出生理心理社會模式 (biopsychosocial model)，用來說明很多心身疾患並非由單一成因導致，而是一系列複雜和交錯的因素共同產生的。自此，這個看法在精神科和心理學被普遍接受。日常生活裏，人們遇到各種情況，要作某個決定或某個反應，很多時並非如想像般理性，背後其實受很多因素推動而不自覺。

當人們談論心態、情緒、看法等等時，往往覺得這些東西好像是能夠自控和選擇，不知道它們背後有複雜和互相影響的因素。情緒的背後包含了生理因素如遺傳、體質，心理因素如性格、認知，社會因素如成長條件、際遇等。有些因素可以透過自律、訓練、培養等調節（心理因素如認知，和部分生理因素如體格），有些比較難掌控（社會因素如成長條件、際遇，和部分生理因素如遺傳）。故一個人的性情、心態等，其實是極其複雜的系統。

這是對心理健康的一種較現實、全面的看法，我稱為 systemic，它不只是「整全」的意思，亦形容一件不為意的小事能夠影響整個系統，產生某個意想不到的問題。現實包含了一大堆 data，有些人認為現實是它所包含的全部 data 的總和。假如你是這麼認為的話，很抱歉了。Data 本身不具意義，意義是透過不同方式建立出來：個別資訊之間的關係、這些關係的各組組合型式、人從這堆組合中發現什麼理序、規律。這些東西並非 data 本身，而是人附加上去的。故現實不單是 data 的總和，還有更多。「系統裏小小一個因素有可能影響整個系統，產生意料以外的結果」這一點更令現實難以用幾個簡化的原則或邏輯去預測。

一個心理問題涉及極多而且複雜的 factors 間的互相關係，包括前面提及的生理、心理、社會因素。人的一生，就龐大和複雜得多了。試想你每天在社交媒體活動，留下了一大堆無序數據，大數據分析根據一些 criteria，發現出好幾個你的生活結構和模式，但這和真實的你，很多時候已經相差甚遠，更何況是你整個人生？更不要說整個社會、世界了。

很多人幫人的時候往往忽略了現實中每個人都是獨特和複雜的系統，認為對方的問題可以用理智、理性去理解、解決（例如講道理、說教），是很天真的想法。如實觀是儘可能看原始數據（即：事實、事實、事實），並且分清事實和看法。

每件事情包含極多原始數據，即使只是日常生活或工作中一個小問題，我們往往只

看到一部分事實，卻忽略、遺漏其它部份。一旦遺漏，即使用超級計電腦去計算，也會計錯，何況是用人的看法？人和電腦的重要區別是，在看事情時，已經加入看法（推論出來的東西），然後把這些看法看到的當做事實。這還不只，人們很多時根據這些推論，再作推論，由此遠離基本事實越來越遠。

但是，很多人幫人的時候仍然忽略了每個人都是獨特和複雜的系統，妄想用自己的道理，去說教、去「點醒」人。這些道理，往往只令對方覺得：「我都知，可是，你明白我嗎？」

全文引自

王陽翎、周雪君(2016年11月30日)。情緒問題不是說「理性一點」就能解決。The News

Lens 關鍵評論網。https://hk.thenewslens.com/article/55576。