

97年校園正向管教「班級經營」類範例
國小組特優

「少年維特的煩惱」——
以正向思考為策略，轉化情緒的生命動力

新竹市東區竹蓮國民小學
吳淑雯·鄭秀琴·李怡穎·鄭雅文

壹、範例架構

一、名稱

「少年維特的煩惱」——以正向思考為策略，轉化情緒的生命動力

二、目標

- (一) 能從社會新聞等媒材及自己的人生經驗中，了解人生會遭遇許多的挫折與困難。
- (二) 能學習遇到挫折困難，練習駁斥負面思考以避免負面情緒產生之無助感。
- (三) 能練習激勵正面想法，形成解決問題導向之正向思考。
- (四) 能將正向思考途徑，應用並實踐於生活中。

三、對象：高年級學生。

四、問題類型

適用於負面情緒、悲觀、自我價值感低、有憂鬱自傷傾向之學生，也適用於提振班上學生樂觀感恩的心與正向思考的模式。

五、情境說明

高年級的孩子正值敏感的叛逆期，少年維特的煩惱總是特別多，筆者擔任五年義班的自然科任老師時，發現班上的學生常常上課無精打采、心事重重，便與該班導師討論，原來班上的孩子特別早熟，所以當別班的學生下課天真的打鬧時，五義的學生則是三兩聚集悄悄聊著心事，在一次師生的對話中，聽到了孩子的心聲，原來才五年級的孩子，也有屬於他們的挫折與壓力，大人們可不能以自己的角度等閒視之啊！

自殺已成為國內十大死因之一，在社會上更是屢見不鮮，而自殺的相關新聞也因此沸沸揚揚的在媒體中聳動且鉅細靡遺的被播報著，正值困惑的青春孩子難免被這樣新聞擾動，在遭遇挫折或困難時，錯以為傷害自己或結束生命就能解決問題、一了百了。

本次的課程設計就是希望在這股自傷自殘的不當風氣蔓延到校園前，能先幫班上的孩子注射「預防針」，讓孩子學習正確的面對挫折、壓力與看待自己的情緒，並學習以「正面思考學」修正憂慮、憂鬱的負面情緒，以創造正面思考的力量。

然而挫折與困難是人生必經的，憂鬱、失落...等負面情緒也是每個人必然會遭遇的，這些情緒的產生不但無法解決問題，甚至會阻礙人用正向積極的角度去看問題，問題也就更加棘手了。在教學策略中，我們輔以理情治療中的修正負面認知的「自我駁斥」技巧，希望學生能駁斥自己非理性的想法及情緒，進而激勵正向的態度來試著解決遇到的困境。

我們相信能學習以正向思考途徑來看待人生的孩子，他的人生會過的比別人更樂觀更幸福，也能將正向的能量帶給週遭的人。

六、採行策略

- (一) 以社會事件（水蜜桃阿嬤、新聞事件）當作探討的媒材：真實的事件較能

引起學生的學習動機。

- (二) 以**理情治療法 DEF 治療理論的駁斥技巧修正負面認知**：引導學生利用駁斥「非理性信念」來修正負面想法。
- (三) 以**正面及負面思考途徑圖激勵正面想法**：當挫折出現時會引發負面想法，如果用負面途徑思考時，就會陷入渲染事件與否定自己的情緒反應，學習到無助感；若用正面思考途徑，除了加入駁斥機制，也激勵正面想法。

(四) 以**改良之正向思考四欄表及感恩護照實踐於生活中**：四欄表(挫折出現、產生負面想法或情緒、駁斥負面想法、激勵正面想法)可協助學生依正向思考的途徑，具體的轉化情緒，形成解決問題導向；由感恩協會免費提供的感恩護照，自九十六學年度開始推動，持續至九十七學年度，培養孩子不論在順逆境中都能用正向思考來面對。

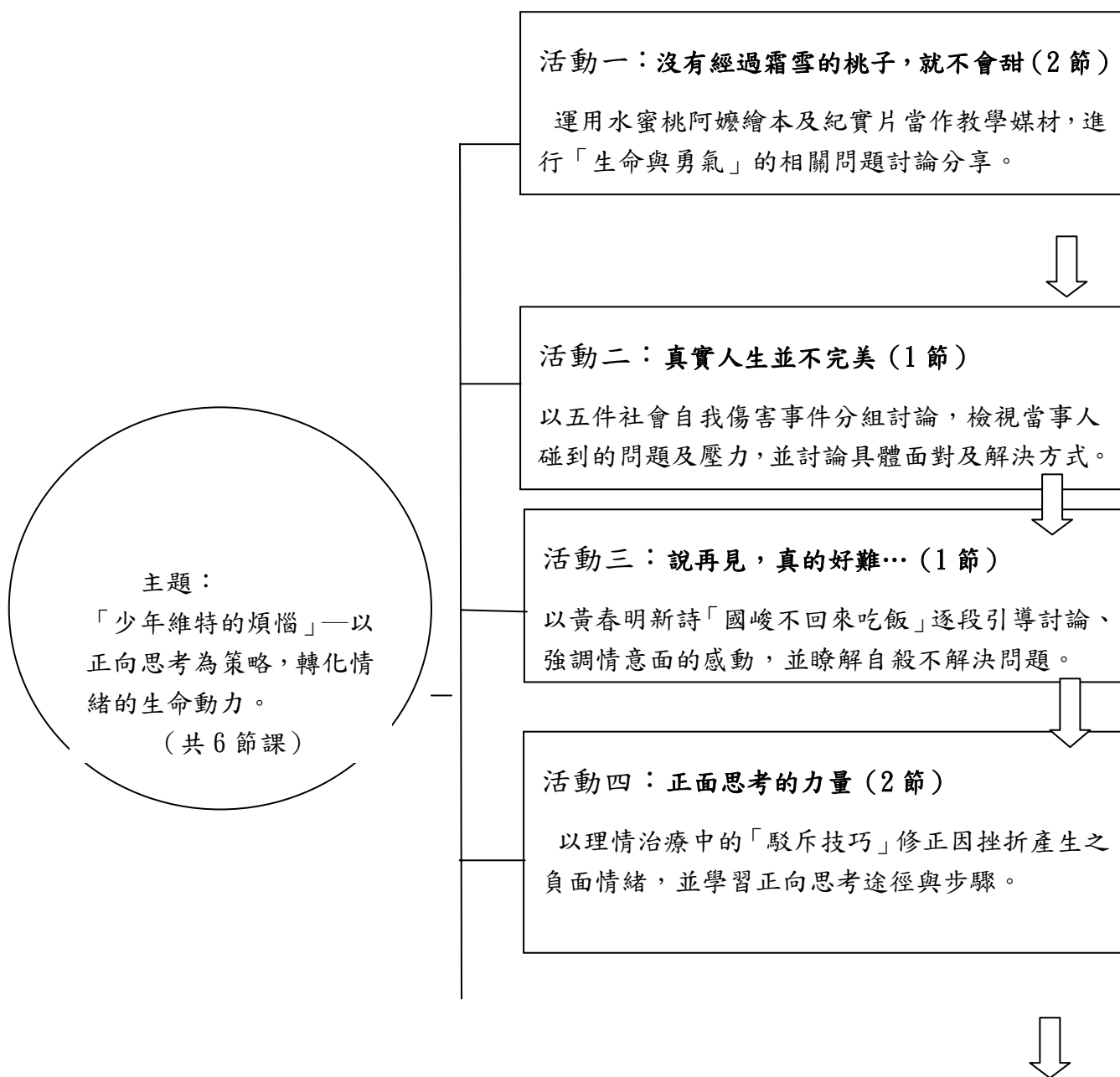
(五) 透過藝術課程進而探討生命的意義與價值

碎玻璃可以選擇傷人也可以選擇變成美麗的藝術品，從正向的角度來看生命，玻璃歷經高溫的淬鍊幻化成美麗的價值，希望孩子省視自己的生命，創造自己的價值，並從學習玻璃藝術過程中培養孩子耐心、專注的態度，使學生在面對生命課題時，更能積極的面對。

七、 進行流程

我們依據擬定的策略設計了下面的行動方案流程圖與架構圖，讓學生透過社會新聞了解人生不可避免的挫折與壓力，並學習修正負面認知的「自我駁斥」技巧，希望學生能駁斥自己非理性的想法及情緒，進而激勵正向的態度來試著解決遇到的困境。

《行動方案架構圖》



延伸學習一：感恩護照(初階：持續 21 天)

配合輔導處推動之感恩護照，協助學生以此正向思考工具看到生活中正向值得我們感恩的人事物，並有進一步具體回饋。配合本班親子佳文共讀，得到家長肯定的回饋。

延伸學習二：生命鬥士謝坤山講座(2 節)

配合輔導處舉辦之講座，藉由謝坤山先生親身之

行動方案一：

領域名稱	健康與體育領域		教材來源	自編
主題名稱	「少年維特的煩惱」—以正向思考為策略，轉化情緒的生命動力		子題名稱	沒有經過霜雪的桃子，就不會甜…
教學時間	2 節〈80 分鐘〉		設計者	李怡穎、鄭雅文
教學班級	五年義班		教學者	鄭雅文
能力指標	健體	6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力		
		6-2-5 了解並培養健全的生活態度		
		6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動		
	語文	E-2-8 能共同討論閱讀的內容，並分享心得		
		E-2-10 能思考並體會文章中解決問題的過程		
F-2-4 能應用各種表達方式練習寫作				
教學目標	<ul style="list-style-type: none"> 能用心觀賞水蜜桃阿嬤的繪本與紀實片。 能參與問題討論與分享發表。 能完成學習單的思考與寫作。 			
教學步驟	<p>❖準備活動</p> <p>【課前準備】</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師於課前製作好「水蜜桃阿嬤繪本 ppt」 教師於課前準備「水蜜桃阿嬤紀實影片」 教師於課前設計學習單「生命與勇氣」 教師借用筆記型電腦、單槍投影機 <p>【引起動機】：(10 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 以單槍播放「水蜜桃阿嬤繪本 ppt」，並請老師介紹繪本中的人物角色，以及故事內容，作為看紀實片前的暖身活動。 <p>❖發展活動</p> <p>【影片欣賞】(50 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師說明剛剛的繪本故事，其實是真實世界所發生的事，請學生注意觀賞紀實片。 教師播放「水蜜桃阿嬤紀實影片」 <p>【影片問題討論】(15 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 老師提問下列問題，請學生討論發表 <p>◎影片中的家庭發生了哪些巨變？</p> <p>◎這些巨變會對這個家庭造成哪些影響？（經濟面、情感面…）</p> <p>◎水蜜桃阿嬤和家中其他成員如何面對這些巨變？</p> <p>◎你覺得影片中哪個人的生活態度讓你印象最深刻？為什麼？</p> <p>◎影片中水蜜桃阿嬤的媳婦和兒子遇到了哪些挫折或困境而選擇自殺？</p>			

	◎如果是你遇到這樣的挫折或困境，你會選擇如何面對？ ❖綜合活動 【作業與預告】 （5分鐘） 1. 請學生根據討論及發表的結果，完成學習單「生命與勇氣」。 2. 預告下次要進行「真實人生並不完美」的社會新聞討論。		
相關資源	標題	媒體 類型	來源
	水蜜桃阿嬤繪本	PPT	繪本由格林文化出版 （李怡穎老師製作成ppt）
	水蜜桃阿嬤紀實片	DVD	商業週刊出品
	生命與勇氣	學習單	鄭雅文老師自編

行動方案二：

領域名稱	健康與體育領域	教材來源	自編
主題名稱	「少年維特的煩惱」— 以正向思考為策略，轉 化情緒的生命動力	子題名稱	真實人生並不完美
教學時間	1節〈40分鐘〉	設計者	李怡穎、鄭雅文
教學班級	五年義班	教學者	鄭雅文
能力指標	健 體	6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力	
		6-2-5 了解並培養健全的生活態度	
		6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動	
教學目標	<ul style="list-style-type: none"> 能分析並檢視社會新聞中的挫折與壓力源。 能分析此挫折對當事人的生活影響層面。 能具體說出自己面對此挫折的想法態度及解決方法。 		
教學步驟	❖準備活動 【課前準備】 1. 教師於課前準備三段小短片（❶韓女星-鄭多彬美好MV、❷韓女星-鄭多彬慶功記者會、❸韓女星-鄭多彬自殺身亡新聞報導） 2. 教師於課前準備五篇自殺或自傷的社會新聞五則 3. 教師於課前設計學習單「真實人生並不完美」 4. 教師借用筆記型電腦、單槍投影機 【引起動機】 ：（15分鐘） 1. 先以單槍播放前二段短片❶❷，老師提問並請學生進行討論： ◎你覺得MV中的女主角看起來是個什麼樣的女孩？ ◎慶功的記者會中的女中角看起來心情如何？ ◎女主角有什麼讓你羨慕的地方嗎？說說看？ 2. 老師再播放第三段短片❸，老師提問並請學生進行討論：		

	<p>◎短片中看似過著順遂人生的女主角，因為什麼原因自殺？</p> <p>◎當你看到這個新聞，你的感受是什麼？</p> <p>❖發展活動</p> <p>【社會新聞討論】（20 分鐘）</p> <p>1. 老師發下各組一篇討論的新聞，老師提問並請各組討論：</p> <p>◎請簡述這篇社會新聞</p> <p>◎事件中的主角遇到什麼樣的困境或挫折？</p> <p>◎這個困境或挫折會對主角的生活造成哪些影響？</p> <p>◎主角選擇用「自殺」來面對困境及挫折，你覺得他解決問題了嗎？為什麼？寫下你的看法。</p> <p>◎主角自殺後，會對哪些人造成影響？是什麼樣的影響（生活層面、精神層面）呢？</p> <p>◎如果你是他，你會選擇用什麼態度面對這個困境或挫折？請說說你的具體做法。</p> <p>❖綜合活動</p> <p>【作業與預告】（5 分鐘）</p> <p>3. 請學生根據討論及發表的結果，完成學習單「真實人生並不完美」。</p> <p>4. 預告下次要進行「國峻不回來吃飯」的新詩討論。</p>																		
相關資源	<table border="1"> <tr> <td>標題</td> <td>媒體類型</td> <td>來源</td> </tr> <tr> <td>鄭多彬美好 MV</td> <td>網路短片</td> <td>下載自網路 http://tw.youtube.com/watch?v=dlsYla1xBO0</td> </tr> <tr> <td>鄭多彬慶功記者會</td> <td>網路短片</td> <td>下載自網路 http://tw.youtube.com/watch?v=2Gpefs8Uoi8</td> </tr> <tr> <td>鄭多彬自殺身亡新聞報導</td> <td>網路短片</td> <td>下載自網路 http://tw.youtube.com/watch?v=yBGN8-bxiss&feature=related</td> </tr> <tr> <td>社會自殺或自傷新聞（五則）</td> <td>報紙新聞</td> <td>Yahoo 電子新聞</td> </tr> <tr> <td>真實人生並不完美</td> <td>學習單</td> <td>李怡穎、鄭雅文老師自編</td> </tr> </table>	標題	媒體類型	來源	鄭多彬美好 MV	網路短片	下載自網路 http://tw.youtube.com/watch?v=dlsYla1xBO0	鄭多彬慶功記者會	網路短片	下載自網路 http://tw.youtube.com/watch?v=2Gpefs8Uoi8	鄭多彬自殺身亡新聞報導	網路短片	下載自網路 http://tw.youtube.com/watch?v=yBGN8-bxiss&feature=related	社會自殺或自傷新聞（五則）	報紙新聞	Yahoo 電子新聞	真實人生並不完美	學習單	李怡穎、鄭雅文老師自編
標題	媒體類型	來源																	
鄭多彬美好 MV	網路短片	下載自網路 http://tw.youtube.com/watch?v=dlsYla1xBO0																	
鄭多彬慶功記者會	網路短片	下載自網路 http://tw.youtube.com/watch?v=2Gpefs8Uoi8																	
鄭多彬自殺身亡新聞報導	網路短片	下載自網路 http://tw.youtube.com/watch?v=yBGN8-bxiss&feature=related																	
社會自殺或自傷新聞（五則）	報紙新聞	Yahoo 電子新聞																	
真實人生並不完美	學習單	李怡穎、鄭雅文老師自編																	

行動方案三：

領域名稱	健康與體育領域	教材來源	自編
主題名稱	「少年維特的煩惱」——以正向思考為策略，轉化情緒的生命動力	子題名稱	說再見，真的好難…
教學時間	1 節〈40 分鐘〉	設計者	李怡穎、鄭雅文
教學班級	五年義班	教學者	鄭雅文
能力指標	健體	6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力	
		6-2-5 了解並培養健全的生活態度	

	6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動
語文	E-2-8 能共同討論閱讀的內容，並分享心得
	E-2-10 能思考並體會文章中解決問題的過程
教學目標	<ul style="list-style-type: none"> 能閱讀並瞭解「國峻不回來吃飯」新詩的內容與涵義。 能說出讀完詩的感想或心得。 能了解自我傷害不能解決問題，最後受傷的是自己和父母。
教學步驟	<p>❖準備活動</p> <p>【課前準備】</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師於課前準備新詩「國峻不回來吃飯」的 ppt 教師借用筆記型電腦、單槍投影機 <p>【引起動機】：(5 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 以黃春明先生的一首可愛的新詩「握手」引起學生的學習動機 老師介紹作者黃春明先生及其作品風格 <p>❖發展活動</p> <p>【分段深究】(20 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 老師以單槍播放新詩「國峻不回來吃飯」ppt 請學生朗讀新詩 老師逐段引導學生討論這首詩的內容及涵義 <p>「國峻，我知道你不回來吃晚飯，我就先吃了，媽媽總是說等一下，等久了，她就不吃了，那包米吃了好久了，還是那麼多，還多了一些象鼻蟲」</p> <p>◎ 提問 1：國峻為什麼不回來吃飯呢？</p> <p>◎ 提問 2：為什麼那包米會吃很久呢？</p> <p>◎ 提問 3：米中出現象鼻蟲代表什麼意思？</p> <p>「媽媽知道你不回來吃飯，她就不想燒飯了，她和大同電鍋也都忘了，到底多少米要加多少水？我到今天才知道，媽媽生下來就是為你燒飯的，現在你不回來吃飯，媽媽什麼事都沒了，媽媽什麼事都不想做，連吃飯也不想。」</p> <p>◎ 提問 1：為什麼國峻不回來吃飯，媽媽就不想燒飯呢？</p> <p>◎ 提問 2：詩中提到「她和大同電鍋也都忘了，到底多少米要加多少水？」作者運用誇飾的手法來表達媽媽什麼樣的心情？</p> <p>◎ 提問 3：「媽媽生下來就是為你燒飯的」說說看，為什麼作者會這樣寫呢？</p> <p>「國峻，一年了，你都沒有回來吃飯 我在家炒過幾次米粉請你的好友 來了一些你的好友，但是袁哲生跟你一樣， 他也不回家吃飯了 我們知道你不回來吃飯；</p>

	<p>就沒有等你， 也故意不談你， 可是你的位子永遠在那裡。」</p> <p>◎ 提問 1：國峻一年都沒有回來吃飯，代表什麼意思？</p> <p>◎ 提問 2：為什麼袁哲生（國峻的好朋友）也沒有回家吃飯呢？</p> <p>◎ 提問 3：為什麼國峻的爸媽吃飯時故意不談他呢？</p> <p>◎ 提問 4：「可是你的位子永遠在那裡」這句話代表什麼意思？</p> <p>【發表與分享】（10 分鐘）</p> <p>◎請學生說說讀完這首詩的心得或感想。</p> <p>◎你想對國峻說什麼呢？（老師將學生的話錄下來）</p> <p>❖綜合活動</p> <p>【作業與預告】（5 分鐘）</p> <p>5. 預告下次要進行「正面思考」的練習與訓練。</p>		
相關資源	標題	媒體類型	來源
	國峻不回來吃飯	新詩 ppt	2004 台灣詩選/作者黃春明 由李怡穎、鄭雅文老師將詩及討論題目製作成 ppt

行動方案四：

領域名稱	健康與體育領域	教材來源	自編
主題名稱	「少年維特的煩惱」——以正向思考為策略，轉化情緒的生命動力	子題名稱	正面思考的力量
教學時間	2 節〈40 分鐘〉	設計者	李怡穎
教學班級	五年義班	教學者	鄭雅文
能力指標	健體	6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力	
		6-2-5 了解並培養健全的生活態度	
		6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動	
		6-3-4 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係	
教學目標	<ul style="list-style-type: none"> 能瞭解正面思考的途徑與步驟。 能檢視自我的壓力源及負面認知。 能練習以「駁斥」技巧修正負面認知。 能練習以「激勵」技巧創造正面思考。 		
教學步驟	<p>❖準備活動</p> <p>【課前準備】</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師於課前準備「正面思考的威力」、「我感謝」的 ppt 老師於課前設計好「正面思考練習單」、「正面思考的力量」學習單 <p>2. 教師借用筆記型電腦、單槍投影機</p> <p>【引起動機】：（10 分鐘）</p> <ol style="list-style-type: none"> 以「我感謝」幽默的 PPT 引起動機，並和學生討論 ppt 中感謝的原因 		

	<p>2. 老師說明此堂課要介紹的正面思考學</p> <p>❖發展活動</p> <p>【正面思考是什麼】(20 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師以單槍播放「正面思考的威力」ppt 2. 介紹正面思考的六大思考路徑之向日葵圖 <p>【正面思考討論與練習】(25 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師以問答的方式，和學生進行正面思考四個步驟（事件、負面、駁斥負面、激勵正面）的練習 2. 老師引導學生將最近發生的挫折，利用「正面思考練習單」駁斥負面思考，進一步引發正面思考。 3. 學生分組討論，並將結果記錄於學習單，各組輪流上台報告。 <p>【正面思考的力量】(10 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請各組將之前討論的新聞張貼於學習單「正面思考的力量」上 2. 請各組討論如何利用所學的正面思考步驟，駁斥新聞中當事人的負面想法，進而引發正面解決問題的力量。 3. 將討論結果記錄於學習單「正面思考的力量」上 <p>【發表與分享】(10 分鐘)</p> <p>◎請各組上台報告討論結果</p> <p>❖綜合活動</p> <p>【作業與預告】(5 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. 預告下次要進行「凝視生命」的產出。 															
相關資源	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="282 1205 564 1245">標題</th> <th data-bbox="564 1205 735 1245">媒體類型</th> <th data-bbox="735 1205 1474 1245">來源</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="282 1245 564 1285">我感謝</td> <td data-bbox="564 1245 735 1285">ppt</td> <td data-bbox="735 1245 1474 1285">網路資源，繪圖者為吉米</td> </tr> <tr> <td data-bbox="282 1285 564 1326">正面思考的威力</td> <td data-bbox="564 1285 735 1326">ppt</td> <td data-bbox="735 1285 1474 1326">商業週刊數位學院</td> </tr> <tr> <td data-bbox="282 1326 564 1366">正面思考練習單</td> <td data-bbox="564 1326 735 1366">學習單</td> <td data-bbox="735 1326 1474 1366">吳淑雯、李怡穎自編</td> </tr> <tr> <td data-bbox="282 1366 564 1406">正面思考的力量</td> <td data-bbox="564 1366 735 1406">學習單</td> <td data-bbox="735 1366 1474 1406">李怡穎自編</td> </tr> </tbody> </table>	標題	媒體類型	來源	我感謝	ppt	網路資源，繪圖者為吉米	正面思考的威力	ppt	商業週刊數位學院	正面思考練習單	學習單	吳淑雯、李怡穎自編	正面思考的力量	學習單	李怡穎自編
標題	媒體類型	來源														
我感謝	ppt	網路資源，繪圖者為吉米														
正面思考的威力	ppt	商業週刊數位學院														
正面思考練習單	學習單	吳淑雯、李怡穎自編														
正面思考的力量	學習單	李怡穎自編														

八、 所需資源

(一) 人力資源

標題	類型	來源	備註
行政支援	人力	輔導處(主任、組長)	提供輔導策略、支援課程、講座安排、舉辦感恩護照種子教師培訓研習
家長支援	人力	班上家長配合	親職教育互動與回饋
老師(導師、科任)	人力	導師與科任合作	方案課程設計與實施
彩虹媽媽協會	人力	志工團體	進入班級推展感恩護照課程、培訓感恩護照種子老師

(二) 教材資源

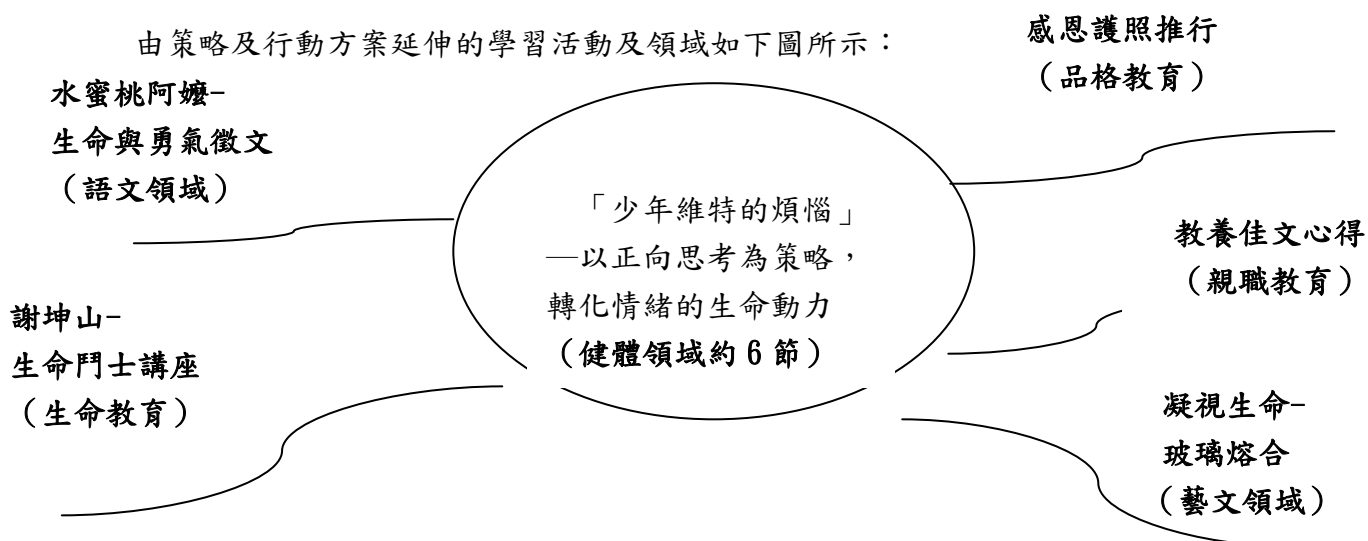
標題	類型	來源
水蜜桃阿嬤繪本	PPT	繪本由格林文化出版 (李怡穎老師製作成 ppt)
水蜜桃阿嬤紀實片	DVD	商業週刊出品
生命與勇氣	學習單	鄭雅文老師自編
鄭多彬美好 MV	網路 短片	下載自網路 http://tw.youtube.com/watch?v=dlsYla1xBO0
鄭多彬慶功記者會	網路 短片	下載自網路 http://tw.youtube.com/watch?v=2Gpefs8Uoi8
鄭多彬自殺身亡新聞報導	網路 短片	下載自網路 http://tw.youtube.com/watch?v=yBGN8-bxiss&feature=related
社會自殺或自傷新聞(五則)	報紙 新聞	Yahoo 電子新聞
真實人生並不完美	學習單	李怡穎、鄭雅文老師自編
國峻不回來吃飯	新詩 ppt	2004 台灣詩選/作者黃春明 由李怡穎、鄭雅文老師將詩及討論題目製作成 ppt
我感謝	ppt	網路資源，繪圖者為吉米
正面思考的威力	ppt	商業週刊數位學院
正面思考練習單	學習單	吳淑雯、李怡穎自編
正面思考的力量	學習單	李怡穎自編
感恩護照	學習手冊	由感恩護照提供
玻璃熔合器具(碎玻璃、玻璃剪鉗、電窯)	器材	鄭雅文提供

九、效益評估

- (一) 學生可透過社會媒材檢視負面思考對人生的影響，藉由理情治療方式瞭解如何轉念而成為正面思考。
- (二) 學生可利用正向思考於自己所處的問題，並能隨時運用以解決自己的困擾，或協助旁人。
- (三) 導師可利用指導學生正向思考以解決青少年時期負面影響。
- (四) 導師可利用正面思考的途徑，引導班上學生面對班級的挫折時，能從正向角度看待。
- (五) 學校可利用正面思考帶動學生影響親子關係，進而影響父母與家人，以減少社會問題。

貳、延伸學習

由策略及行動方案延伸的學習活動及領域如下圖所示：



語文領域之水蜜桃阿嬤徵文活動已融入在上述行動方案中，以下就感恩護照之推展、謝坤山生命鬥講座、凝視生命之玻璃熔合藝術創作，以及配套措施教養佳文心得作說明：

◎延伸學習一：感恩護照之推行

配合學校輔導處推行，以正向思考的工具將感恩的心落實於生活中。正向思考的應用有賴於學生在日常生活的實踐與練習，於是結合感恩協會發行之感恩護照，藉此正向思考的工具，協助學生去發現與看待生活中正向值得感恩之人事物。本校自 96 學年度推展以來，頗受師生及家長的肯定，故 97 學年度更結合彩虹協會的故事媽媽以繪本及體驗活動做引導，落實感恩護照的課程。

週次	日期	單元	課程主題	課程內容
1	9/12	感恩護照	感恩知多少	T. H. A. N. K. S. 指數測驗 故事欣賞：「金蛋下午茶」 延伸討論及學生心得分享 體驗「感恩五步驟」
2	9/19	感恩護照	感恩齊步走	故事欣賞：「感恩之門」 延伸討論及學生心得分享 體驗活動：倒楣移轉袋 延伸活動：讓感恩起飛

【上表由彩虹媽媽故事協會提供】

◎延伸學習二：生命鬥士-謝坤山講座

配合輔導處辦理生命達人的講座，進行珍惜生命的契約及修正負面思考練習。

本校於 97 年三月邀請謝坤山先生至本校進行精彩的生命教育講座。四年級配合語文課程至地下室參與演講，其他年級則透過視訊聆聽謝老師的講座。透過謝老師正向面對自己人生的挫折經驗分享，讓學生也練習了修正負面思考，並轉化情緒形成正向解決問題導向。

◎**延伸學習三：**

領域名稱	健康與體育領域		教材來源	自編
主題名稱	「少年維特的煩惱」—以正向思考為策略，轉化情緒的生命動力		子題名稱	凝視生命
教學時間	2 節〈40 分鐘〉		設計者	鄭雅文、李怡穎
教學班級	五年義班		教學者	鄭雅文
能力指標	健體	6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動		
	藝文	1-3-3 嘗試以藝術創作的技法、形式，表現個人的想法和情感		
教學目標	<ul style="list-style-type: none"> 能應用玻璃熔合技法表現自己的生命狀態與情感。 能說出自己的玻璃藝品與生命狀態之關連的設計理念。 			
教學步驟	<p>❖準備活動</p> <p>【課前準備】</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師於課前準備進行「凝視生命」玻璃熔合的器材。 教師借用筆記型電腦、單槍投影機 <p>【引起動機】：(10 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 以「凝視生命」的 PPT 介紹碎玻璃可以選擇傷人也可以選擇變成美麗的藝術品。 老師說明此堂課要介紹的「凝視生命」玻璃熔合藝術產出。 <p>❖發展活動</p> <p>【玻璃熔合作法說明】(10 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 老師介紹玻璃熔合會運用的器材及安全事項 老師簡介玻璃熔合的進行流程及原理 <p>【生命狀態與玻璃熔合】(40 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 請學生在做玻璃熔合前，凝視自己的生命狀態，並設計出屬於自己的玻璃色澤。 玻璃熔合步驟： <ul style="list-style-type: none"> ◎選擇自己要的玻璃顏色並用玻璃剪鉗剪出合宜的碎片大小、形狀。 ◎將剪好之玻璃碎片疊排在一片玻璃底座上。 ◎各組將排好之玻璃放在紙卡上。 ◎由老師送進設定 1000 度的玻璃電窯裡燒製約 5 分鐘。 ◎取出後，待冷卻 10 分鐘，經水刷洗即可。 ◎請學生將自己的玻璃熔合品用三秒膠黏成戒指藝品或手機吊飾。 <p>【生命狀態分享】(15 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 老師提問： <ol style="list-style-type: none"> 玻璃經過千度的高溫才能熔合呈現美麗的色澤，玻璃的高溫試煉就好像人生的重大 			

	<p>挫折，如果是你會願意接受這種嚴酷的試煉或承受重大挫折嗎？為什麼？</p> <p>2. 請學生分享其玻璃藝品設計理念及呈現之生命狀態為何。</p> <p>❖綜合活動</p> <p>【結語】(5分鐘)</p> <p>1. 老師說明此次系列課程在此告一段落，請學生說說最大的收穫為何。</p>		
相關資源	標題	媒體 類型	來源
	玻璃熔合器具（碎玻璃、玻璃剪鉗、電窯）	器材	鄭雅文提供

◎配套措施：教養文章心得

由老師挑選教養相關文章，影印由學生剪貼於心情剪貼簿上，分享給每位家長並書寫閱讀心得，與老師進行教養概念的心得交流，可使家長成為老師的教育合夥人。

參、回饋與建議

一、學生回饋：

社會急速變遷校園裡充滿速成的文化，因此我們希望透過此次正面思考的課程使小朋友能夠真正落實去正向看待自我生命與價值。因此我們利用質性與量化的方式檢視教學的成果與學生學習效果，期待自我檢核後能夠更深化課程的內涵與目的。

(一) 「國峻不回來吃飯」一詩，學生回饋整理：

下表為進行「說再見真的好難」課程時，老師以「國峻不回來吃飯」作為情意教學的媒材，由下表可知剛開始閱讀詩時，學生並不瞭解這首詩中的國峻是因為自殺而永遠不能回來吃飯，大部分學生以為國峻只是暫時離開父母身邊；一直讀到第三段「國峻一年都沒有回來吃飯」，才有人開始猜測國峻是不是死了。最後從學生對國峻說的話中，可知學生對國峻的行為很不諒解，也認為自殺是一種不孝順的行為，而且無法解決問題。

(二) 正面思考練習單各項達成率統計：

由下表平均可知，全班在描寫「挫折事件」、「引發負面想法」、「駁斥負面想法」、「激勵正面想法」得分都在 4-5 分，也就是全班學生在正面思考的練習大部分達成。

(三) 正面思考練習單學生回饋：

由學生回饋可知少部分從上列表中，我們發現小朋友經過正向思考教學後，能夠自我澄清、駁斥負面想法，並且能夠激勵自己產生正面的想法，最後能夠付諸行動。

(四) 新聞討論單學生回饋整理

五組大都能用正面思考的途徑來轉化負面思考為正面思考，且能真正付諸與行動，如此孩子學會自我解決負面情緒困擾，並且能夠增進與人互動的關係技巧，對於小朋友將來在社會上做人處事與待人接物皆有非常大的助益。

(五) 凝視生命-玻璃熔合藝品獨一無二：

在本活動中，學生省視自己生命的狀態，設計閃耀自己生命色澤的玻璃藝品，並能說明自己的生命是什麼顏色及為什麼？

二、家長回饋

(一) 實施正向思考實踐-感恩護照之家長回饋：

- ◎知恩的小孩是幸福的。
- ◎要感恩老師，乖乖上課喔！
- ◎珍惜友誼，才能擁有友誼。
- ◎感恩老師，辛苦了！
- ◎能多一點體貼的心，設身處地為他人著想。
- ◎有時要懂得體諒，並要有長幼有序的觀念。
- ◎感謝不要用嘴巴說，要做才是最有效的！

(二) 教養文章閱讀剪貼之家長回饋：

- ◎在孩子的成長過中「情緒管理」是大人、小孩都需要學習的一門課程，非常不容易。藉此文章可讓我們運用一些技巧與孩子共勉，期許大家都能有好的「EQ」使彼此在溝通上可以更和諧。
- ◎孩子有如一塊璞玉般，需要很好的匠工，懂得如何去雕琢，才能讓他耀眼奪目。
- ◎每個孩子都有其特質，父母能善加啟發孩子的特性，並鼓勵孩子，其成就都是美好的。
- ◎所以不要常常抱怨，多想想還有人比我們更痛苦、缺少健康，我們應該好好珍惜所有。

三、老師回饋：

(一) 本方案運用輔導原理駁斥非理性思考，進而帶領學生進行正向的思考，因學生事件多為單純，以致在引導上需要更多的案例指導學生，如何看到自己的非理性想法，而駁斥的部分也需透過老師不斷的指導後，學生方可瞭解。因此建議在使用理情治療時，建議單純化問題事件，並且從轉念中開始進行，而不要一味要求學生需達到理情治療的模式，甚至老師在使用時，應在多思考學生的問題與想法，才能貼近孩子的問題。

(二) 此方案需長期的練習，建議學會之後需不斷的運用與仿做，甚至可利用學生聯絡簿作為每天的省思與心得。

(三) 此方案適合高年級，對於中低年學生建議以同理心為基礎，能夠先行同理他人，理解別人的感受，較能夠接受正向思考模式。

(四) 此方案需鋪陳更多的內容，因此對於高年級學生正向思考後，如能在衍生對生涯的輔導，以及對生命價值、人生的理想，較能完善指導高年級學生對於人生有正向思維，提早確定自己的人生價值與判斷。

肆、心路手札

一、省思與分享：

(一) 從社會事件開始探討，學生較有切身之感：

讓學生從真實所發生的事件（水蜜桃阿嬤）中，看見每個人人生都會有不同的挫折；也在這些人物的身上（國竣、社會新聞事件）學習到若因挫折而傷害自己，是不妥當的，因而激發他們去思考：如何才是最妥善的處理方式。也會讓學生在遇到挫折時，尋找生命的勇氣。

(二) 將正向思考細化為四欄表（挫折出現、負面思考、駁斥負面、激勵正面），學生較能循序思考：

在學校中各班總有各項競賽，這對班級而言是很重要的事。學生若在努力之後仍遭遇挫折，會彼此安慰與鼓勵，而轉向正面思考。所以這套課程對於班級經營、團體相處及個人面對失敗等層面，都可發揮良性正面的作用。

(三) 學會以「駁斥」來修正負面認知，可自助助人：

在學習課程之後，學生也學會主動注意社會新聞，關懷其中所發生的不幸事件。他們認為學會駁斥負面思想與正面思考，可幫助自己，更可幫助別人。若身邊的人產生負面思想以至傷害自己，學生可成為拉住他們的一股力量。班級同儕間可以在感恩及正向思考的氛圍中，產生自助助人的友善力量。

(四) 正向思考成為班級經營的重要思考途徑：

在班級經營中，營造班級正向樂觀的氛圍事非常重要的一環，學習正面思考的途徑後，老師在輔導學生，不論是個輔或班輔都可以依照四欄表的步驟，協助學生去啟動正面的角度去看事情，並形成解決問題之導向。

(五) 以「玻璃熔合」來呈現學生省視生命的狀態，學生反應極佳：

藝術產出的部分，使學生可藉由活動來類比自己的人生；在將來若遇挫折時，可用相同方式來轉化自己的心情。藝術產出的部分，使學生可藉由活動來類比自己的人生；在將來若遇挫折時，可用相同方式來轉化自己的心情。

(六) 上課常以分組討論及分享的方式進行，增進學生互動機會：

分組討論、兩人一組上台報告，使學生互相學習，並提供輪流展現自我的機會。在班級經營中，讓學生在異質性的互動中認識彼此，凝聚學生的象心力，使班級氣氛在正向的基礎上發展。

二、檢討與建議

(一) 正面思考練習需長期進行：

駁斥負面想法與正面思考的部分，可在日後適當時機中多加反覆練習，使其內化至學生的心中，若遇挫折就可收效，並藉感恩護照長時間引導學生

從正向的角度去看待順境與逆境。

(二) 可搭配音樂歌曲以強化教學：

例如：「The end of the world」——負面、或「Let it be」、「My way」、「Hero」、「火戰車」等歌曲或音樂——正面，更能強化教學情境。

(三) 挫折與駁斥技巧需加強說明：

「挫折」的定義可界定清楚；「駁斥」的部分要提醒學生：駁斥的對象是「負面思考」，不然學生容易混淆。

(四) 以正向思考來上自殺的負面議題，盡量淡化負面情節：

雖是教導學生避免以傷害自己的錯誤方式來處理挫折，但是可淡化「自殘」「自殺」等情節，而是多提醒學生這樣的錯誤方式帶給家人的感受。並且在之後的正向思考課程要加強學生的練習，避免讓負面的新聞在學生心裡留下不好影響。

(五) 藝術產出部分可以其他方法代替：

本活動以玻璃熔合藝術產出，是因為班導師本身是玻璃藝術社的指導老師，日後若進行教學時，也可以其他替代方法產出，例如用其他媒材(黏土、水彩、蠟筆、軟鐵絲……等)來引導學生內省自己的生命狀態，以藝術的形式產出自己對生命的想法或反省。

伍、參考資料

- 一、商業週刊第 974 期「正面思考的威力」
- 二、林幸台主編 (1994)：個別輔導手冊。心理出版社。
- 三、劉焜輝 (2004)：輔導原理與實務。三民出版社。
- 四、廖鳳池、王文秀、田秀蘭 (1999)：兒童輔導原理。心理出版社。
- 五、林建平 (2001)：兒童輔導與諮商。台北：五南。