



正向人際及 生活能力訓練

Positive Interpersonal & Life Orientation Training

學生版



____年 ____班 ____號 _____



正向人際及生活能力訓練課程

Positive Interpersonal &
Life Orientation Training, PILOT

學生版





核心素養從正能訓練開始

-- 許給孩子們一套面對未來挑戰的最佳裝備

在邁入資訊化社會的進程中，兒童及少年的成長與學習已不再是單一方向的線性發展，孩子的資訊來源也不會侷限於學校教學場域師生間的傳道授業解惑，資訊更新的速度和廣度更是超越我們的想像。

為了幫助兒童少年適性發展、面對各式各樣的挑戰，國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心（以下簡稱本中心）引進國外有實證支持，具有反用毒、反霸凌，預防憂鬱情緒等學習效果的「生活技能訓練」（Life Skills Training, LST）教材，重新編製出適合臺灣學生的授課教材，即「正向人際及生活能力訓練（Positive Interpersonal & Life Orientation Training, PILOT）」（以下簡稱正能訓練）課程。期待在臺灣中小學現場使用，俾利有效降低兒少用毒、校園霸凌問題，及預防憂鬱情緒等有礙學習的狀況。

根據本中心過去數年來在北北桃地區，以及基隆地區實施的成效評估，發現正能訓練課程不僅能協助學生獲得較好的情緒調節能力，更能降低兒少玩網路遊戲的時間。我們在臺北市實施的過程中，也收到許多國中教師教學現場經驗的回饋建議，因而引發我們改版的動機，希望這份教材能讓老師們更好使用。同時，我們也對照教育部於 108 學年度實施之「十二年國民基本教育課程綱要總綱」核心素養總綱及領域的主題與項目，標註在本套教材教師手冊中，讓老師們可以在上課時直接採用，並根據課綱中的學習表現及學習內容之規定，來設計教材中的演練情境和應學技能，讓老師們可以直接套用。透過正能訓練的情境練習和引導反思，能讓老師達到課程發展與科目統整的目的，也讓孩子們在日常生活中可以實際應用。

正能訓練課程和課綱中核心素養的宗旨相同，都是強調學習與生活的結合、各領域間的統整，以達到全人的發展。因此，這套教材不只適用綜合領域及健體領域的教學場域，我們也期待各校的「校定課程」（又稱「彈性學習課程」）老師採用，讓學校得以建立有益學生心理素養提升的特色課程，並做為跨領域學習課程的基礎，延伸並強化學生的適性能力。

因應快速變化的未來，兒少成長及發展不能只強調知識，正確的生活態度及自我調節和自律能力，才是他們未來人生道路上最強的裝備和技能。我們期待和家庭、教學場域、社區一起，為孩子們打造正能的學習環境。

國立臺灣大學社會工作學系教授
國立臺灣大學中國信託慈善基金會
兒少暨家庭研究中心主任

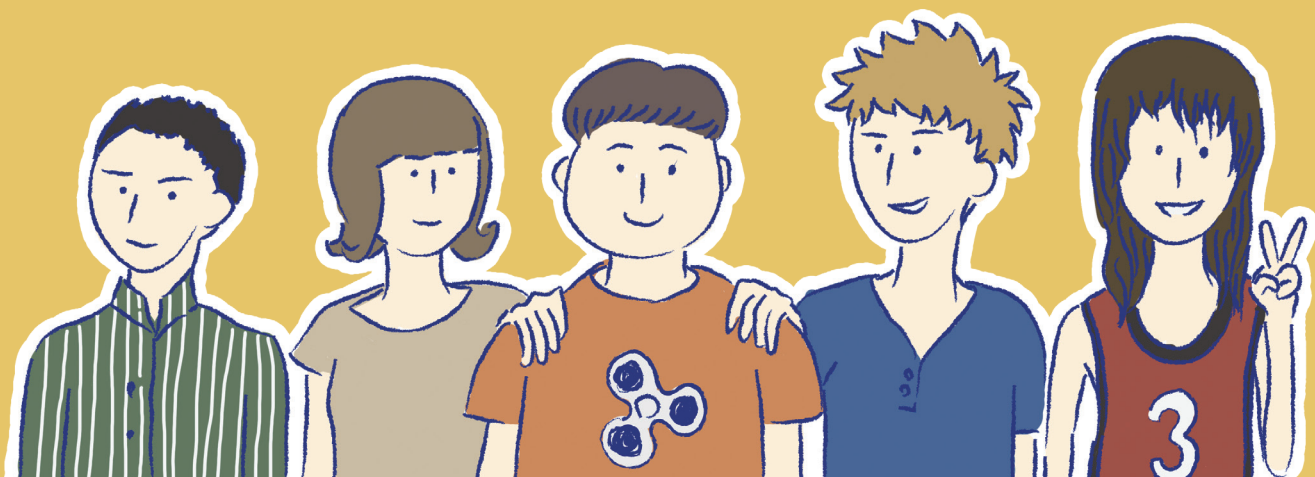


目次

一	調適焦慮	6
	覺察 / 技巧練習	
二	社交技巧	10
	A 對話練習 / B 覺察與欣賞自我及他人特質	
三	調適憤怒	20
	覺察 / 技巧練習	
四	溝通技巧	28
	語言與非語言 / 溝通技巧演練	



- 五 做決定** 36
認識 3C (釐清→考慮→選擇) / 情境演練
- 六 果決表態** 42
人際界限 / 理直氣和的態度 / 情境演練
- 七 抵抗同儕壓力** 52
說服策略 / 演練拒絕技巧
- 八 化解衝突** 60
衝突時可能採取的行動 / 化解衝突技巧演練



調適焦慮



焦慮是當自己面對新環境或新挑戰時會出現的情緒感受。這節課我們將學習如何覺察自己的焦慮狀態及情境，並練習幾種調適焦慮技巧，以面對生活中的挑戰。

放鬆演練技巧



深呼吸

- 規律地用腹部深呼吸，重複 4 至 5 次。
- 6 × 6 呼吸法：深吸氣數到 6，停住呼吸數到 6，慢慢吐氣數到 6，循環重複 6 次。

內心演練

想像自己處於會令自己感到焦慮的情境中，在心裡練習自己會怎麼說、怎麼做，以及如何處理可能發生的所有事情，不斷重複練習，直到自己開始感到放鬆且有自信。

放鬆練習

選一個自己覺得最舒服的姿勢，慢慢放鬆全身肌肉；想像自己身處於安靜、祥和的地方，感覺完全放鬆。

轉念、重新評估練習

- 停止自責並放鬆
- 重新整理自己的想法
- 重新詮釋

準備與練習

- 面對鏡子，端詳自己的表情、動作，邊做準備，可以幫助勇敢面對自己與增加自信度。
- 把練習的狀態錄影或錄音，重複播放觀看自己是否有需要修正的地方。
- 在親友面前練習，邀請親友提供建議，這同時能幫助自己面對群眾。



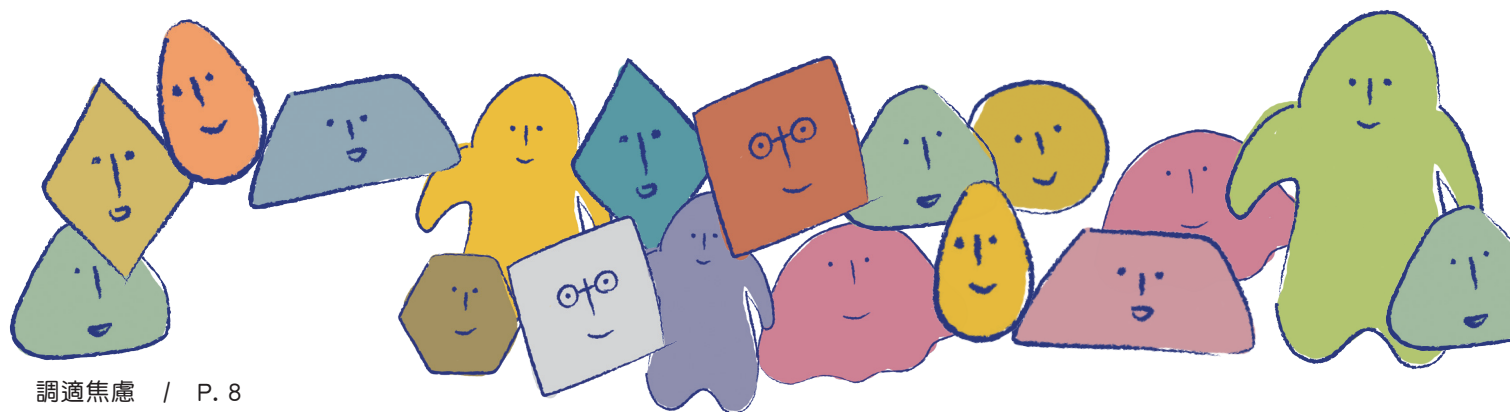
請求協助

當自己已經使用了調適焦慮的技巧，但仍無法緩解焦慮的程度、覺得控制不了自己的情緒時，請找家人、同學或老師協助。

我是調焦高手

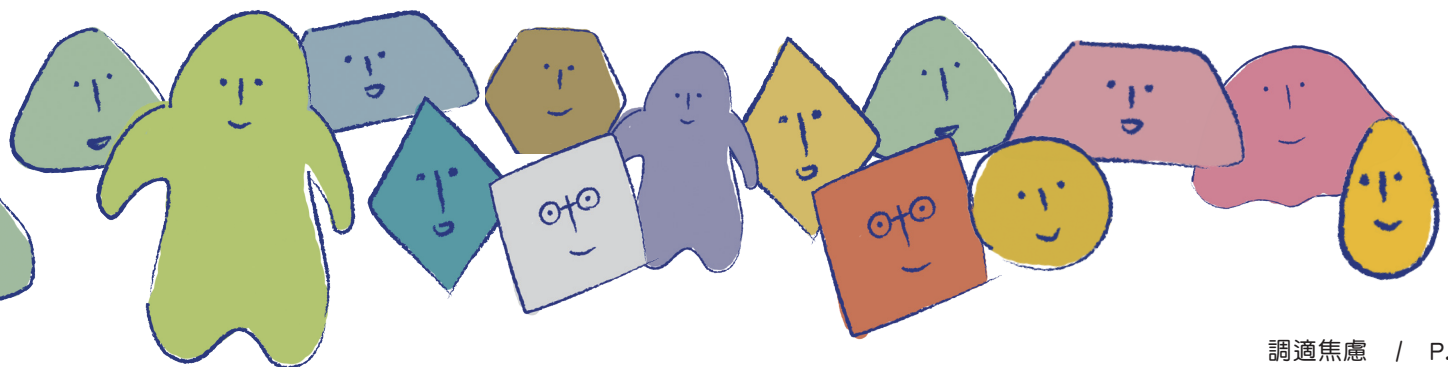
地點	請簡單寫出會令你感到焦慮的情境 (包括：人、事、物)	焦慮程度等級		
		1：覺得有一點	2：覺得焦慮	3：覺得很焦慮
家裡	情境：	1	2	3
	經過課程後，願意嘗試的調適焦慮方式 <input type="checkbox"/> 深呼吸 <input type="checkbox"/> 放鬆練習 <input type="checkbox"/> 準備與練習 <input type="checkbox"/> 轉念練習 <input type="checkbox"/> 內心演練 <input type="checkbox"/> 請求協助 其它 _____			
	實際練習後的感想……			

地點	請簡單寫出會令你感到焦慮的情境 (包括：人、事、物)	焦慮程度等級		
		1：覺得有一點	2：覺得焦慮	3：覺得很焦慮
學校	情境：	1	2	3
	經過課程後，願意嘗試的調適焦慮方式 <input type="checkbox"/> 深呼吸 <input type="checkbox"/> 放鬆練習 <input type="checkbox"/> 準備與練習 <input type="checkbox"/> 轉念練習 <input type="checkbox"/> 內心演練 <input type="checkbox"/> 請求協助 其它 _____			
	實際練習後的感想……			



地點	請簡單寫出會令你感到焦慮的情境 (包括：人、事、物)	焦慮程度等級		
		1：覺得有一點	2：覺得焦慮	3：覺得很焦慮
	情境：	1	2	3
其他	經過課程後，願意嘗試的調適焦慮方式 <input type="checkbox"/> 深呼吸 <input type="checkbox"/> 放鬆練習 <input type="checkbox"/> 準備與練習 <input type="checkbox"/> 轉念練習 <input type="checkbox"/> 內心演練 <input type="checkbox"/> 請求協助 其它 _____			
	實際練習後的感想……			

地點	請簡單寫出會令你感到焦慮的情境 (包括：人、事、物)	焦慮程度等級		
		1：覺得有一點	2：覺得焦慮	3：覺得很焦慮
	情境：	1	2	3
其他	經過課程後，願意嘗試的調適焦慮方式 <input type="checkbox"/> 深呼吸 <input type="checkbox"/> 放鬆練習 <input type="checkbox"/> 準備與練習 <input type="checkbox"/> 轉念練習 <input type="checkbox"/> 內心演練 <input type="checkbox"/> 請求協助 其它 _____			
	實際練習後的感想……			



社交技巧



隨著年齡增長，會需要面對更多不同的人及參與社交環境。這節課幫忙大家練習與人對話的技巧、覺察自我和他人特質，以及練習深化友誼的方法。

對話 ING



有品質的對話內容是發展人際關係重要的一環，使用對話小錦囊，讓你不藍受、香菇喔！



1:23 / 3:48



展開對話小錦囊

- ◇微笑，並說：「嗨，你好！」
- ◇稱讚對方或是提出問題
- ◇交換背景資料：國小就讀的學校、喜歡的娛樂、討論你們可能都認識的人
- ◇提出請求：「不好意思，請問現在幾點？」
- ◇提供協助：幫忙開門、拿書或是指引方向
- ◇若你完全不知道該說什麼，就聊學校發生的事或是最近的熱門新聞事件
- ◇小提醒：展開對話的主題不要是評論在場或不在場的人，會造成人際關係中的不安全感
- ◇想一想還有哪些展開對話的建議？



繼續對話小錦囊

..... 語言

- ◇提出問題
- ◇跟對方說國小學校曾發生的趣事
- ◇讓對方說說他自己的嗜好、能力

.....

- ◇想一想還有哪些繼續對話的建議？

..... 肢體語言

- ◇請對對方話題表現出有興趣的樣子
- ◇熱情並積極地參與
- ◇微笑
- ◇表現出你有在注意聽對方說話，做個主動的傾聽者

.....



提問小錦囊

- ◇你對……有什麼感覺？
- ◇你對……有什麼想法？
- ◇跟我多說一些……的事？

跟著改一改：◇你有去看比賽嗎？可以改成「有哪些你喜歡看的比賽？」
◇你喜歡上學嗎？可以改成「有哪些有趣的事情讓你喜歡來學校？」

小提醒：運用開放型問句可讓你快速獲得更多資訊，也可避免尷尬的冷場喔！



如何結束對話

- ◇盡可能平順且自然地結束對話
- ◇試著找到可以自然中止對話之處；切勿打斷對方說話
- ◇可利用非語言的方式，向對方暗示你想結束對話（例如：中斷眼神接觸、往門邊移動、握手）

小提醒 / 確認你有傳達以下訊息：

1. 你正要結束對話。
2. 你感到這次（和對方）對話很愉快。
3. 你希望能盡快再次與對方見面（或談話）。

筆記欄

訪問大明星

請在時間內訪問不同的同學，一題訪問一個人，且不能重複訪問，並請對方簽名，同時記錄對方的回答。

訪問單上的簽名不能重複，需親自發問、對方簽名、寫下回答才算一次完整訪談。

訪問問題	同學回答	同學簽名
1. 你畢業於哪個國小？		
2. 你最喜歡麥當勞裡面的什麼食物？		
3. 你喜歡什麼小動物？		
4. 你最喜歡喝哪一種飲料（茶飲、果汁、汽水…）？		
5. 你最喜歡的考試科目？		
6. 你最喜歡的非考試科目？		
7. 星期六會做什麼休閒娛樂？		
8. 全家一起去過的地方中，最喜歡的是哪裡？		
9. 喜歡和什麼樣的人當朋友？		
10. 曾經被稱讚過什麼事（自豪的一件事）？		
11. 最喜歡 / 滿意自己什麼地方？		
12. 如果你中了大樂透一千萬，你第一件事會做什麼？		
13. 你最喜歡學校裡的哪個老師？		
14. 沒有去過的國家中，你最想去哪裡？		



不當句點王—「開放式問題的價值」

上完這堂課，根據所學，請試著練習把封閉式問句改寫成開放式問句

- ❓ 開放式問句範例：
- ◇你對……有什麼感覺？
 - ◇你對……有什麼想法？
 - ◇跟我多說一些……的事？

1. 你昨晚有看球賽嗎？



2. 臉書上最近有有趣的事嗎？



3. 你最近有玩線上遊戲嗎？



4. 你這個週末會出去玩嗎？



5. 那是你收集的 XX（漫畫 / 偶像商品）嗎？



6. 你愛看書嗎？



回應邀約技巧



有意願想參加

◆ 答應對方：

讓對方知道你想參加，要清楚明確的回應，確定對方知道你已經答應了。

例如：「當然好，我真的很想參加。」

◆ 表現出熱情：

讓對方知道你很興奮，也很期待參加這個活動，不要讓對方感覺你是因為沒有其他更好的計畫所以才答應。

例如：「這感覺很有趣！」或是「這應該很好玩！」



有意願無法參加

◆ 告訴對方你想去，但是沒辦法去：

告訴邀請你的人，你真的很想參加，但是情況不允許。要清楚明確的回應，確定對方知道你拒絕邀請，並說明原因。

例如：「我真的很想參加，但我那天已經先和爸媽約好要一起吃飯，所以沒辦法去。」

◆ 明確表示你想參加：

確定對方知道你很想參加，否則的話，對方會以為你只是禮貌性的拒絕，其實你根本不想參加。這樣的話，以後對方可能就不會再邀約你了。

例如：「我真的很想看那部電影。」

◆ 建議改約其他時間，或是主動提出自己可以的時間：

你可以建議對方改約其他方便的時間，或是建議從事其他活動。

例如：「這週五晚上我沒辦法，因為要寫功課，但是週六晚上我有空。」



不想參加

先表達感謝邀約，再說明理由。原則上不要很快拒絕，以增加未來還有與朋友互動的機會。

◆ 感謝：

例如：「非常謝謝你的邀約，可是我沒有特別愛看那部電影耶！」

◆ 提供機會：

例如：「若有機會你可以跟我分享對這部片子的想法嗎？」、「下次可以找我們都想看的電影呀！」



友誼邀約

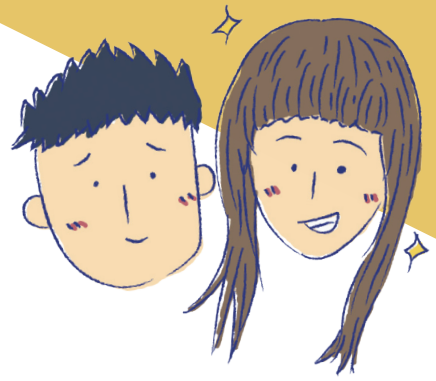
請幫對話補充字句，讓邀約對話更完整。

< 109班群

明明
要不要去看電影？

傳送

明確的邀約需要哪些要素？
有哪些注意事項？



我的特質魅力 100

請用藍筆圈出我的特質。

請用紅筆圈出我會想跟他（她）做朋友的特質。

富想像力	有創意	聰明
為人著想	有自信	勇敢
善解人意	有主見	熱情
平易近人	有條理	負責
精力充沛	有美感	理性
善於溝通	有恆心	誠實
笑口常開	有氣質	好學
樂於助人	大眼睛	熱心
外表出色	親切	漂亮
有領導力	溫和	開朗
寬宏大量	謹慎	體貼
合作度高	勤勞	坦白
讓人信任	自律	樂觀
愛好自然	冒險	幽默
穩重	隨和	認真

01. 我喜歡跟怎麼樣的人做朋友，請寫出這些特質。

02. 我們班的『特質 - 紅人榜』是哪幾項？

03. 在全班『特質 - 紅人榜』中，你擁有哪些特質呢？

04. 全班『特質 - 紅人榜』中，有什麼特質是你沒有，但你很想要的？

我的魅力特質樹



我的魅力特質樹，最多前三名是？

我可以如何培養自己沒有、卻又想擁有的特質？

筆記欄

調適憤怒



憤怒是人類基本的情緒，這樣的情緒會帶來傷害，但也會帶來轉機。有些人選擇毫不保留地宣洩，有些人會選擇壓抑，但有些人也會選擇認識自己的情緒並學習處理技巧。這節課我們將學習感知自己的情緒、辨識造成憤怒的原因，以及學習調適和處理的技巧。

關於憤怒二三事—「我的憤怒日記」

憤怒是一種正常的情緒，本身沒有好壞，這是人受到威脅或攻擊時的自然反應。想一想，在你的生活中，有什麼憤怒的經驗？而你可以用什麼方法，來處理憤怒？

第 1 題 Fact 事實

- Ⓐ日期：
- Ⓑ和誰有關：
- Ⓒ當時的狀況：
- Ⓓ對方做了什麼或說了什麼？
- Ⓔ我做了什麼或說了什麼？

第 2 題 Feeling 感受

我當時的感受是什麼？

第 3 題 Finding 發現

- Ⓐ我發現我當時的身體反應是什麼？
心情有什麼變化？
- Ⓑ我為什麼生氣？是什麼讓我生氣？
我從過去生氣的經驗中學到什麼？

第 4 題 Future 未來的行動

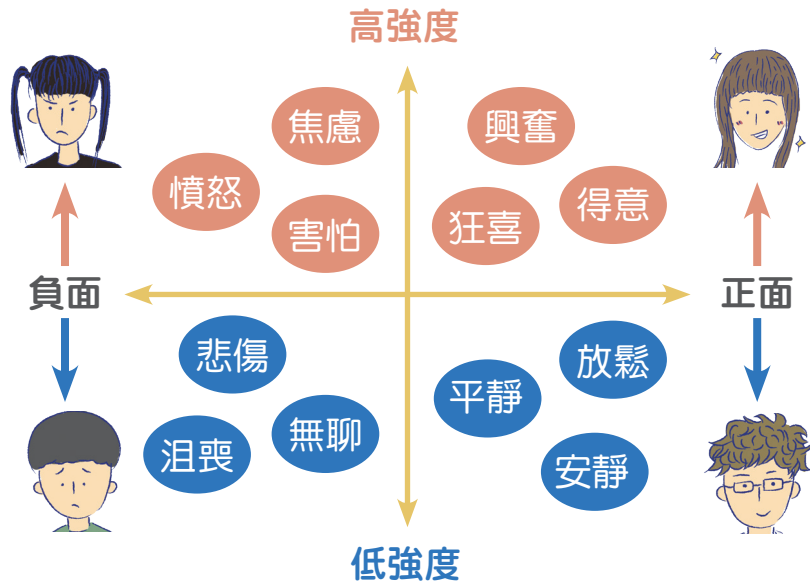
下一次，我可以做什麼或說什麼比較好？



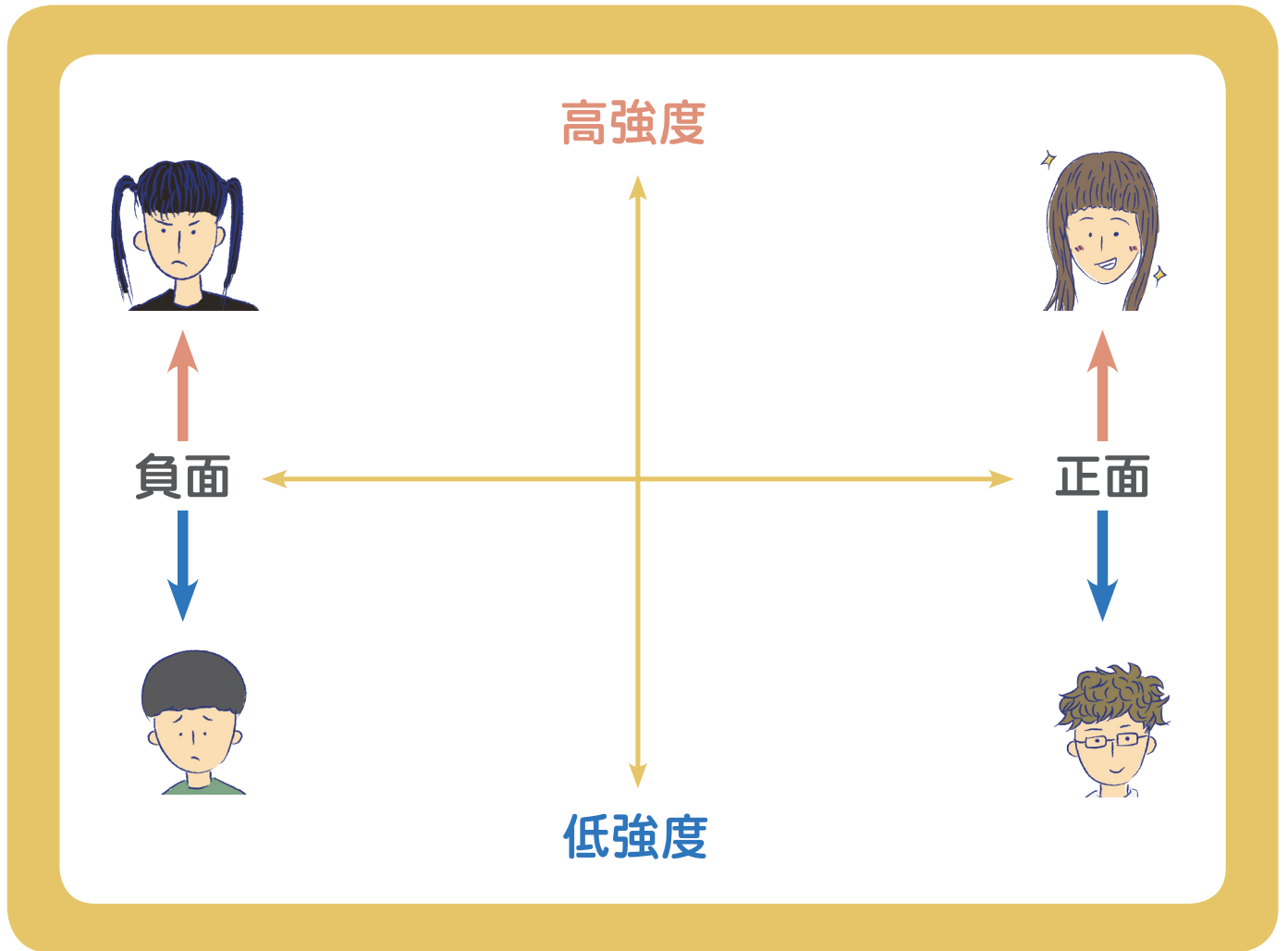
情緒象限

請你依照「我的憤怒日記」所記錄的事件，標示出自己情緒的面向及強度。

範例：



你的情緒有哪些？他們的強度分別是？請把這些情緒放在適合的位置。



憤怒情境

有人不知怎麼地激怒了你，你好生氣，簡直氣炸了！
 你彷彿聽到自己撲通撲通的心跳聲，雙手握緊了拳頭。
 你很想嘶吼，腦中不斷湧現罵人的三字經粗話…
 這時候，你會怎麼做？
 是壓下自己心中的憤怒，還是宣洩滿腔的憤怒？



		適當表達	壓抑憤怒	宣洩憤怒
優點	生理			
	心理			
	人際關係			
缺點	生理			
	心理			
	人際關係			
修復關係的方法				

生氣是一件好事或壞事，其實是看你怎麼表達它。

維持自我控制

01

警示燈



1. 想像腦子裡有一個燈泡，當你在說話或行動之前，需要停下來想一想時，它透過閃爍的方式警告你。
2. 要是自己開始生氣，記得先檢查一下燈泡有沒有亮。

02

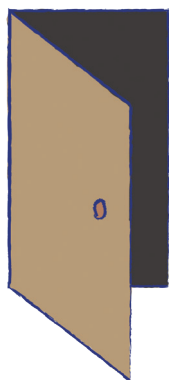
深呼吸數到十 (或更多)



1. 深深地深吸一口氣，開始慢慢默數。
2. 默數著，一邊聽著對方說話。別讓對方知道你在做什麼，以免激怒對方。
3. 看著對方的眼睛。

03

離開現場 (選擇性)



1. 等對方說到一個段落，找機會離開現場。
2. 告知對方：「我知道你現在要說的很重要，但我現在有點不舒服，需要獨處冷靜一下。2 個小時後我再回來跟你討論這個話題，你到時候有時間嗎？」
3. 離開現場後，做健康的抒解憤怒與壓力的活動。

04

自我陳述～ 告訴自己， 我能控制自己



有效自我陳述的範例：

1. 我不要让这件事影响我。
2. 我不需要为这件事争吵。
3. 我可以处理这个问题。
4. 我可以保持冷静。
5. 我选择不要被他影响生活。
6. 我选择不要被他破坏今天的心情。

調適憤怒停看想

重新架構：改變自己對某種狀況的想法

01 停

這件事值得我生氣嗎？



我確定這個人是真的要傷害我或辱罵我嗎？
有沒有可能，造成這些狀況的原因與我無關？

02 看

03 想

聽自己內心的聲音，有沒有其他方法，能獲得我想要的結果？
對這件事生氣能幫助我達成我的目標嗎？



重新架構演練 ~ 情境籤

情境一：

這次考試進步很多，你看見自己的成績終於達到標準甚至比標準更高，非常有成就感，忍不住開心地笑了起來。座位旁的小夫，好奇地探頭過來看看你在笑什麼，看見你的成績後，嘲諷地說：「考這樣的分數有啥好開心的，又沒什麼了不起！哼！」。



情境二：

生日當天，你剛拿到最新型的智慧型手機。沒想到，就讀小學二年級的表弟未經你同意，趁你洗澡時將它拿來玩，手一滑地不小心把手機摔落在地，螢幕畫面出現裂痕…

情境三：

- (1) 哈哈，你看他長好多痘痘，皮膚超爛的啦！（用瞧不起、不屑的態度）
- (2) 你看她的頭髮好捲唷，超像捲毛狗的！好醜唷！

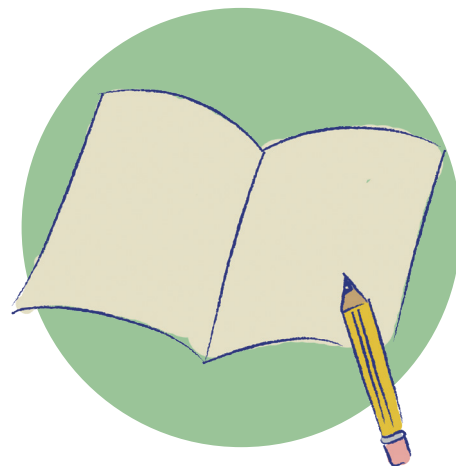


情境四：

老師問問題時，跟同學借字典查詢，同學好意幫忙查，卻被老師曲解成自己不查還叫同學查，而造成誤會。老師不聽你解釋，直接處罰。

情境五：

上課時，詢問同學功課怎麼寫，卻被老師誤以為是上課聊天，向老師解釋，又反而被老師認為是狡辯，加以責罵。



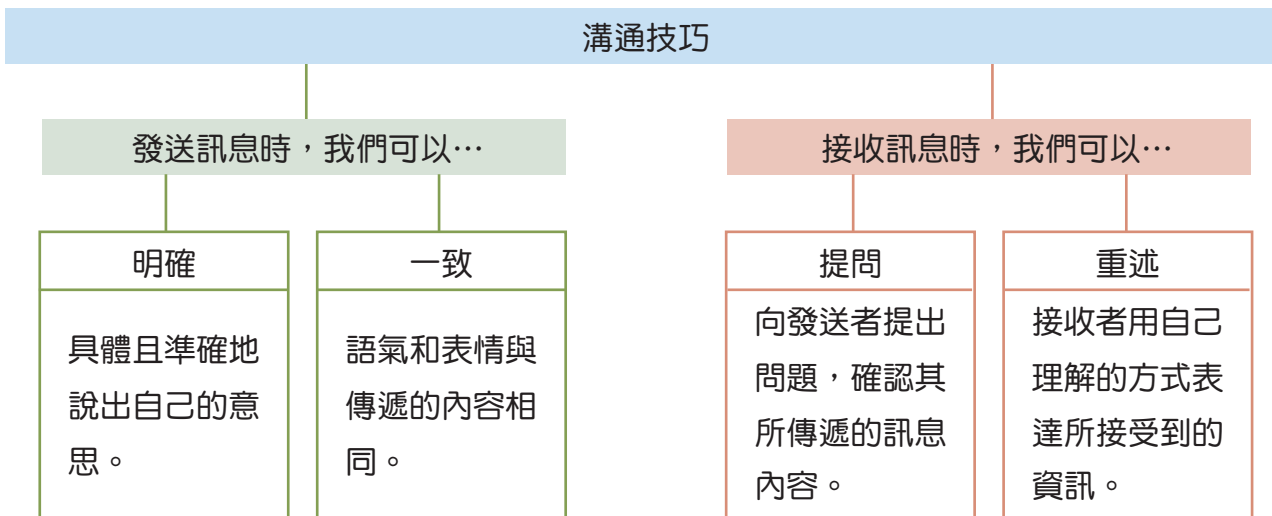
溝通技巧



良好的溝通讓人能正確地傳達自己的想法、信念、感受及正確地接收他人訊息，這些都是未來學習、就業、社會參與及人際互動的基礎。我們在這節課將學習良好溝通的元素——明確、一致，及避免誤解的技巧——重述、提問，並演練傳送及接收訊息的技巧。



溝通好好玩

傾聽之外，溝通還有包含以下四項技巧：



「摺」出溝通力，Round Two!

運用以上發送訊息與接收訊息的溝通技巧，再次進行「摺出溝通力」的活動

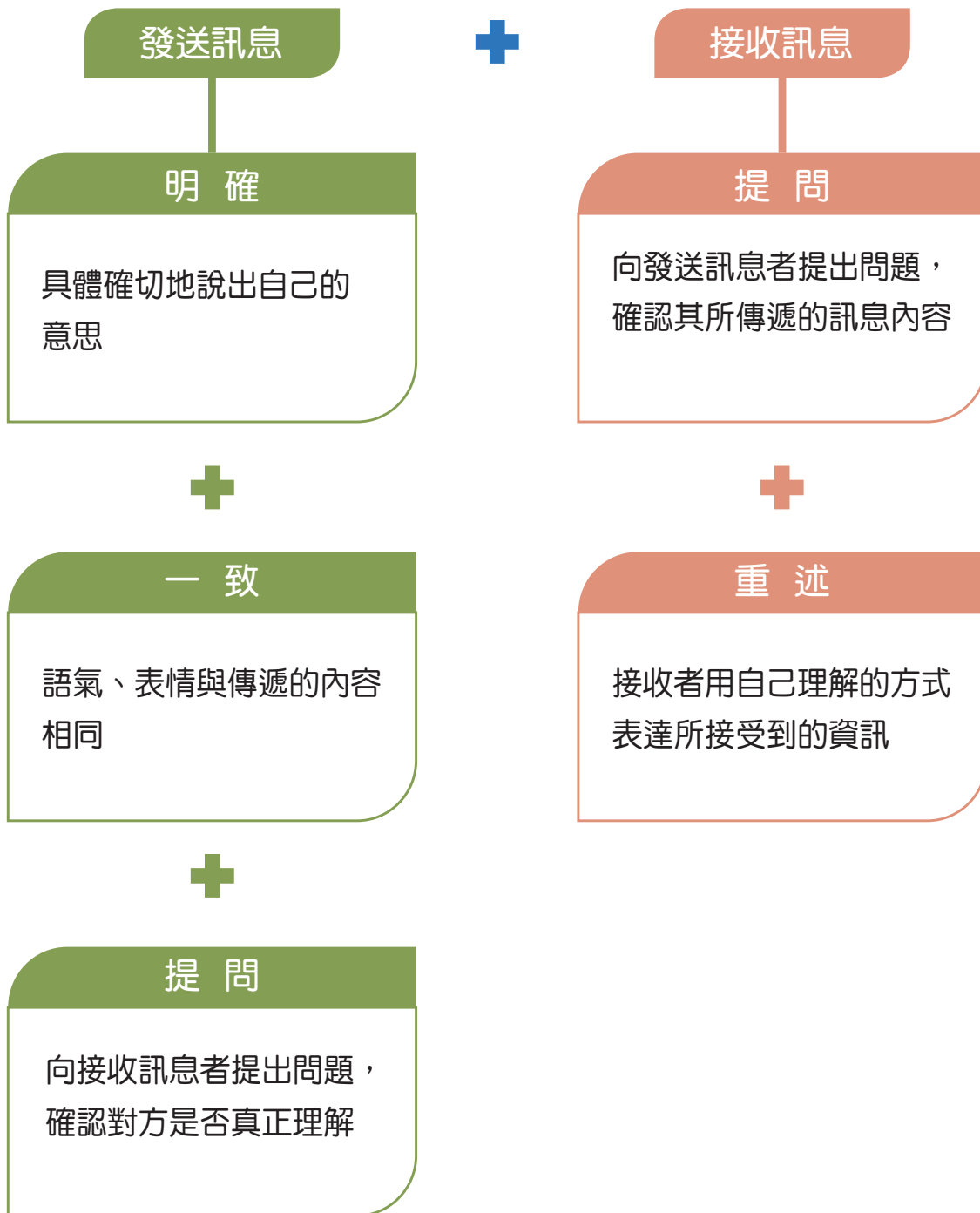
全班分組	組內分組	
		1) 操作組：一人為摺紙訊息發送者； 另一位則接收訊息並摺紙
四人一組	操作組 觀察組	2) 觀察組：記下操作時使用的溝通技巧
		3) 兩組輪流交換

	溝通技巧	達成程度	具體實例
觀察組 使用	明確	☆☆☆☆☆	1)
			2)
	一致	☆☆☆☆☆	1)
			2)
提問	☆☆☆☆☆	1)	
		2)	
重述	☆☆☆☆☆	1)	
		2)	
範例	提問	★★★★☆☆	接收訊息的摺紙同學，詢問對折的是長邊還是短邊

觀察到的成品是否如同發送訊息者所折的形狀：是；否

操作組 使用	<p>成品是否如同發送訊息者所折的形狀：<input type="checkbox"/>是；<input type="checkbox"/>否</p> <p>觀察組給我們的回饋內容有…</p>
-----------	--

有效的溝通



語言表現包括：講話時所使用的文字、語氣、流暢度

非語言表現包括：講話距離、姿勢、手勢、身體動作、臉部表情、眼神接觸

誤解記事簿

誤解是指接收者對訊息的理解與發送者不同，使雙方不能明確、順利的溝通。想一想，在你的生活中，有什麼被誤解的經驗？而你可以用什麼方法，來避免誤解產生？

第 1 題

Fact 事實

請簡單說明當時的情境

- Ⓐ對象：
- Ⓑ地點：
- Ⓒ事件：

第 2 題

Feeling 感受

被誤解的當下，你的情緒感受是怎麼樣？為什麼？

你曾有過被誤解的經驗嗎？
或
你身邊認識的人有被誤解過的經驗嗎？



你認為當時被誤解的原因是什麼？

如果下一次再遇到這種情況，你覺得可以怎麼做或怎麼說比較好？

第 3 題

Finding 發現

第 4 題

Future 未來的行動

情境演練

從誤解到理解（一）

狀況：

你不懂回家作業要做什麼，所以決定不做功課，隔天，老師說他對你的上課態度不佳感到很失望。



1. 如果一開始，我可以…

…就能避免誤解。

我們運用了：積極傾聽 明確 一致 提問 重述 的技巧

2. 當誤解已經發生了，我可以…

…來化解誤解。

我們運用了：積極傾聽 明確 一致 提問 重述 的技巧

情境演練

從誤解到理解 (二)

狀況：

你爸媽同意去火車站接你和你朋友。你跟爸媽說，你們會在火車站等。結果，他們很辛苦才找到你們，因為火車站很大。



1. 如果一開始，我可以…

…就能避免誤解。

我們運用了：積極傾聽 明確 一致 提問 重述 的技巧

2. 當誤解已經發生了，我可以…

…來化解誤解。

我們運用了：積極傾聽 明確 一致 提問 重述 的技巧

情境演練

從誤解到理解 (三)

狀況：

你不小心打翻同學的水壺，雖然你馬上跟他道歉，但他卻不接受。因為你看著別處，小小聲地說：「對不起啦！」



1. 如果一開始，我可以…

…就能避免誤解。

我們運用了：積極傾聽 明確 一致 提問 重述 的技巧

2. 當誤解已經發生了，我可以…

…來化解誤解。

我們運用了：積極傾聽 明確 一致 提問 重述 的技巧

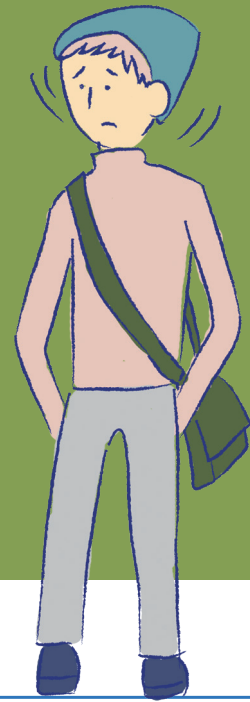
情境演練

從誤解到理解（四）

狀況：

你和朋友約定放學後在便利商店見面，你卻一直等不到他。

原來，學校附近有兩間便利商店。



1. 如果一開始，我可以…

…就能避免誤解。

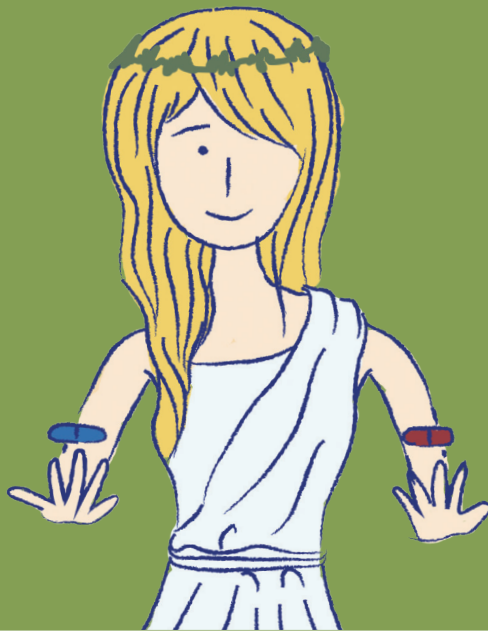
我們運用了：積極傾聽 明確 一致 提問 重述 的技巧

2. 當誤解已經發生了，我可以…

…來化解誤解。

我們運用了：積極傾聽 明確 一致 提問 重述 的技巧

做決定



「選擇」會影響結果的好壞。我們在這節課會學習如何觀察生活中的選擇、分析影響做決定的因素，並練習運用「釐清－考慮－選擇」，來幫忙分析及考慮各個可能的選項，在生活中做出較佳的判斷及決策。

做決定的 3 個 C

3C 的步驟可以幫助你在課堂及日常生活的情境中練習，做出最佳的決定。

釐清 Clarify

- 「問題是什麼？」
- 「我需要決定什麼？」
- 「我要考慮哪些因素？」

考慮 Consider

- 「我如果做 ...，可能的優缺點分別有...」
- 「不同的做法分別產生的結果有哪些？」

選擇 Choose

- 「我做出的最後決定是什麼？」
- 「做出選擇後的結果是什麼？」
- 「如果重來一次，我還會做這樣的選擇嗎？」

做決定的 3 個 C

情境：

【筆記欄】 做決定 3C	可能的 解決方案		選擇一：	選擇二：	選擇三：	選擇四：
1.	可能的 後果	優點				
2.		缺點				
3.	我的選擇 (打勾) 為什麼？		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

做決定的 3 個 C – 加權版

情境					
釐清	需要決定什麼				
	我的好處				
	對方的好處				
可能的方案		1 :	2 :	3 :	4 :
考慮的因素	1. 健康 x2				
	2. 金錢				
	3. 友誼				
	4. 親情				
	5.				
	6.				
	7.				
統計分數					
選擇	我的選擇 (打勾) 為什麼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

我的決策風格

隨著年齡的增長，我們也要開始學著為自己安排生活，為一些重大事件做決定，例如：考試、升學、就業、交友、婚姻等，甚至平常的生活瑣事也都充滿著抉擇。

有的人能理性分析做決定；有的人卻需要依賴他人為自己做決定。你知道自己是如何做決定的嗎？這樣的決策方式你滿意嗎？讓我們透過下列的活動，來探索你的決策風格，並預想一個妥善的方式，讓自己的決策風格更臻圓滿。

我的決策風格評量

你平時是如何做決定的呢？下面題項中的句子，是一般人在處理日常事務及生涯決定時的態度、習慣及行為方式。請填寫下面的評量，以幫助瞭解自己的決策風格。當你完成下面的評量後，將得分計算出來，看看你是屬於哪一類型的決策風格。

		符合 / 不符合		
01.	我常匆促做草率的判斷。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	★
02.	我常憑一時衝動行事。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	★
03.	我經常改變我所做的決定。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	★
04.	做決定之前，我從未做任何準備，也未分析可能的結果。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	★
05.	我常不經慎重思考就做決定。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	★
06.	我喜歡憑直覺做事。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	★
07.	我做事時不喜歡自己出主意。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●
08.	做事時我喜歡有人在旁邊，以隨時商量。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●
09.	發現別人的看法與我不同，我便不知該怎麼辦。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●
10.	我很容易受別人意見的影響。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●
11.	在父母、師長或親友催促我做決定之前，我並不打算做任何決定。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●
12.	我常讓父母、師長或親友來為我做決定。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●
13.	碰到難做決定的事情，我就把它擺在一邊。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▲
14.	遇到需要做決定時，我就緊張不安。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▲

符合 / 不符合

15.	我做事總是東想西想，下不了決心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▲
16.	我覺得做決定是一件很痛苦的事情。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▲
17.	為了避免做決定的痛苦，我現在並不想做決定。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▲
18.	我處理事情經常會猶豫不決。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▲
19.	我會多方蒐集做決定所必須的一些個人及環境的資料。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	■
20.	我會將蒐集到的資料加以比較分析，列出選擇的方案。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	■
21.	我會衡量各項可行方案的利益得失，判斷出此時此地最好的選擇。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	■
22.	我會參考其他人的意見，再斟酌自己的情況來做出最適合自己的決定。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	■
23.	經過深思熟慮之後，我會明確決定一項最佳的方案。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	■
24.	當已經決定了所選擇的方案，我會展開必要的準備行動並全力以赴做好它。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	■

摘自：苗栗農工輔導室學生生涯規畫手冊

計分方式

將符合的選項計算出來，看看四種圖形中哪一種最多，即代表你是屬於那一種類型。

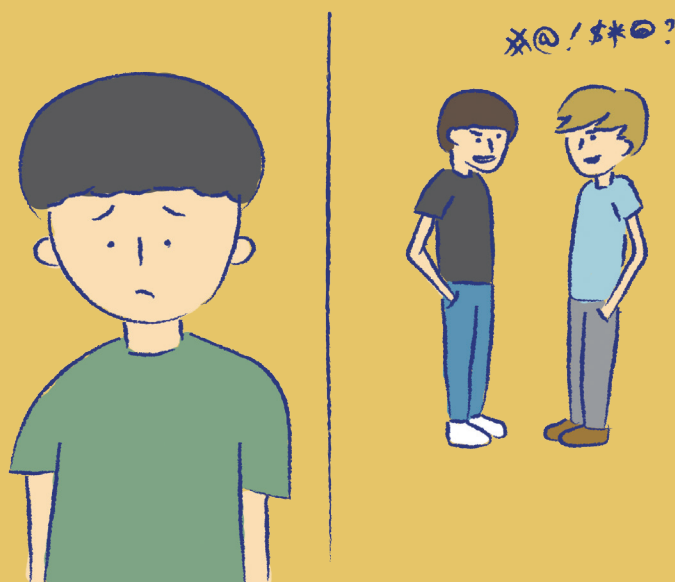
★ 衝動直覺型 ● 依賴型 ▲ 逃避猶豫型 ■ 理性型

結果說明

- ★ 衝動直覺型：此類型的人，做決定時全憑感覺，較為衝動，較少有系統地蒐集其他的相關訊息。
- 依賴型：此類型的人，常常需要等待或依賴他人替他做決定，較被動與順從，很少能有系統地蒐集相關的訊息。
- ▲ 逃避猶豫型：此類型的人，雖然蒐集很多的相關訊息，但卻常常處於掙扎、難以做決定的狀態。
- 理性型：此類型的人能有系統地蒐集充分的相關資訊，且有邏輯地檢視各個選項的利弊得失，以做成最滿意的決定。

摘自：苗栗農工輔導室學生生涯規畫手冊

果決表態



學習果決且堅定地表達自我信念及態度，會幫助表達自我真實的想法，促進自尊發展及人際溝通。我們在這節課會演練面對不同意見時的溝通技巧，以避免當他人意見與自己不同時，出現脅迫或貶低他人等行為。

人際界限自我評量問卷

班級：

座號：

姓名：

1：從不

2：很少

3：偶爾

4：常常

5：總是

1. _____ 我很難下定決心，很難確定自己的想法
2. _____ 我很難對別人說「不要」
3. _____ 我總覺得我的幸福快樂要依其他人的狀況而定
(例：某個人開心，我才有可能開心)
4. _____ 我有困難直視某人的眼睛說話
5. _____ 我發現我深入結交的人，最後常常會傷害我
6. _____ 我很相信別人
7. _____ 我關心照顧別人甚於關心照顧自己
8. _____ 在做決定時，別人的建議總是比我自己的想法還重要
9. _____ 別人會拿走或使用我的東西，而不需要問過我
10. _____ 我有困難開口要求我想要或需要的事物
11. _____ 別人欠我錢或向我借東西，我很難準時把錢或東西拿回來
12. _____ 曾有某人向我借錢而沒還
13. _____ 我目前因某件事而覺得羞愧
14. _____ 我會為了配合某人或別人的活動，而不表達出我真正想要做的事
15. _____ 當我和別人不一樣時，我會覺得自己很糟
16. _____ 當受到驚嚇或害怕時，我會很焦慮
17. _____ 我花很多時間與能量幫助他人，而且因此忽略自己的想要與需要
18. _____ 弄清楚自己的信念與想法，對我來說很困難
19. _____ 我總覺得我的幸福快樂要依身邊的環境狀況而定
(例：氣氛主動歡迎讓我覺得很幸福、氣氛平靜冷淡讓我覺得自己很寂寞無助)
20. _____ 我目前因某事而覺得很好
21. _____ 我很難覺察清楚我自己的感受
22. _____ 我發現我深入結交的人，最後都對我不好
23. _____ 做決定對我來說很難
24. _____ 我現在對某件事感到生氣
25. _____ 我沒有機會和時間獨處
26. _____ 我喜歡和他人麻吉的感覺，情緒緊密且感覺想法都一樣
27. _____ 守護秘密對我來說很困難
28. _____ 我對於批評議論非常敏感
29. _____ 我現在因某件事而感覺受傷
30. _____ 雖然某人傷害我，但我還是會留在關係中
31. _____ 我覺得空虛，好像生活中缺了一角
32. _____ 我常常被牽扯進去別人的問題與衝突中
33. _____ 當親近的人當眾出糗時，我會覺得很尷尬
34. _____ 我目前因某件事覺得很難過
35. _____ 我很虔誠相信神或靈性力量，相信神對我生命有所安排
36. _____ 我會依賴靈性指導，例如聖經指導、算命、問神、塔羅牌等
37. _____ 我常常會承接或被某人的情緒影響
38. _____ 在關係中，我付出的總是比得到的多
39. _____ 我覺得我應該為某人的情緒感受負責
40. _____ 當我告訴朋友或熟人秘密時，他們通常很難幫我保密

請計算各分數的次數：

1：從不 ____ 個 2：很少 ____ 個 3：偶爾 ____ 個 4：常常 ____ 個 5：總是 ____ 個

理直氣壯型

溝通風格傾向侵略。行動常會侵犯到他人權利，易與人爭論、說話大聲、過度反應，可能會令人厭惡。

理直氣弱型

溝通風格傾向被動。不反對也不反抗的接受某事，對於有強烈看法的事物不做出回應與反應。不會要求自己想要的東西，也不會讓別人知道他們所做的某事使自己困擾。

理直氣和型

溝通風格傾向果決表態。會冷靜但堅定地表達自己的想法與感受，會捍衛自己的權利但又不會傷害別人與關係，能為自己的意見或信念提出事實與理由，但同時也能尊重別人的意見或信念。

混合型

溝通風格屬於侵略加被動，平時忍耐，接受別人佔自己便宜，不表達拒絕，但忍受不了時就會突然爆發、拼命攻擊對方，從此不願意與對方相處。

在填寫的過程中，我有什麼發現？

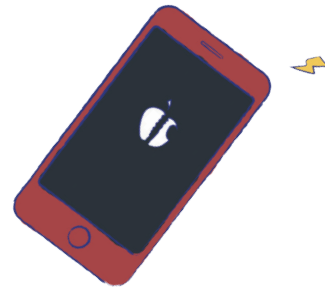
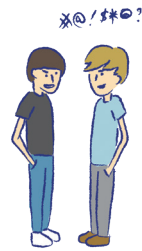
我是屬於何種溝通類型的人？

在人際互動中，我能做的小改變是什麼？

當遇到衝突時，我可以怎麼做會比較好？

拒絕成效大不同

你是哪一種拒絕類型？

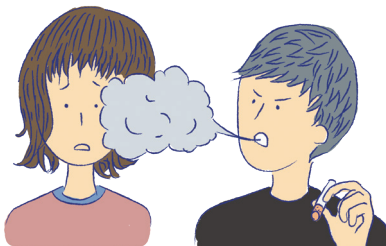


你無意中聽到你的好朋友在你背後說你壞話。你感到很受傷。此時你會 ...

- a. 假裝沒發生過。
- b. 走向朋友，開始大吵。
- c. 告訴朋友，你感到很難過，你希望他沒在你背後說你壞話。

你的朋友向你借智慧型手機。還給你的時候卻壞掉了。此時你會 ...

- a. 自己再買一臺新的智慧型手機。
- b. 打算向朋友借智慧型手機，再把它弄壞。
- c. 告訴朋友，他還回來的智慧型手機壞掉了，請他賠償。



你在球場邊看球賽，坐在你旁邊的人開始吸菸。他吐出來的菸，直接對著你的臉，讓你感到很不舒服。此時你會 ...

- a. 決定換位置。
- b. 告訴對方，他最好熄掉他的菸，否則就走著瞧。
- c. 向對方指出他坐在禁菸區，並禮貌地請他停止吸菸。



你參加一場聚會，有些朋友正在喝酒。他們不斷地叫你一起喝，即使你已經說過你沒興趣。此時你會 ...

- a. 決定嚐個一小口，他們就不會再來煩你了。
- b. 告訴他們，要是再叫你喝酒，你會拿啤酒罐打他們的頭。
- c. 嚴正拒絕，告訴他們，若他們是真正的朋友，就應該尊重你的感覺。

a. 被動型	「被動」是不要求想要的東西，也不讓別人知道他們所做的某事使你很困擾。被動型的人往往不反對也不反抗地接受某事，雖然對於事物可能有強烈看法，卻不做出回應或反應。
b. 侵略型	「侵略」是和某人爭論、懷有敵意、說話很大聲且激烈、過度反應，或者是令人感到厭惡。侵略型的人行動往往會侵犯到其他人的權利。
c. 果決表態型	「果決表態」是為自己的意見或信念提出事實或理由，但同時也能尊重別人的意見或信念。果決表態型的人能冷靜且堅定地捍衛自己的權利，或是表達自己的想法或感受，而又不傷害他人。

溝通風格面面觀

		理直氣壯 (侵略型)	理直氣和 ★果決表態	理直氣弱 (被動型)
釐清 問題	當你面對拒絕或要表達自己的感受時，採取哪種方式比較好呢？			
考慮	優點			
	缺點			
結果	選擇			

顏行一致不混淆

語氣

臉部表情

流暢度

眼神接觸

身體姿勢

距離



請摘要出「果決表態」技能中，非語言部分的注意事項於上表格。

透過生活中的事件，簡述語言與非語言對於果決表態之重要性（可描述你或他人實際發生之事件）：

果決表態

01 拒絕不合理要求：

- 表明立場說：「不！」
- 說明原因（視狀況使用，避免延伸更多爭論）
- 表達理解（視狀況使用，可用於不傷害彼此的感情）



02 提出合理要求：

- 說明需要改變的問題或情況
- 說明該做些什麼以改變情況或解決問題

03 表達自己的感受：

- 想想自己的感受是什麼
- 想想自己要怎麼說
- 運用「我訊息」，告訴對方你的感覺或想法



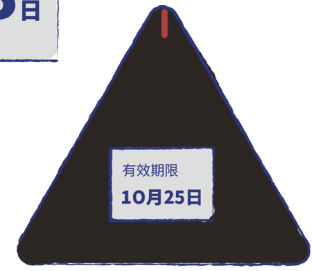
果決表態 為自己發聲



Part I 拒絕不合理的要求

事件：同學要你將好不容易完成的回家作業借他抄！

STEP 01 表明立場	STEP 02 說明原因（非必要）	STEP 03 表達理解（非必要）
技能操作重點、小筆記		



Part II 提出合理要求

事件：買到過期的食物，要到商店退貨！

STEP 01 說明需要改變的問題或情況	STEP 02 說明該做些什麼以改變該情況或解決問題
技能操作重點、小筆記	



Part III 表達你的感覺

事件：有人一直以你不喜歡的綽號稱呼你！

STEP 01 想想你要說什麼	STEP 02 告訴對方你的感覺或想法
技能操作重點、小筆記	

果決表態狀況劇演出



小組互評表

- 請依照下列評分標準給予分數，各組表演結束後，請利用兩分鐘討論後，將分數填入表格。
- 無須評定自己的組別。
- 請真誠公正地評分，並註明你們的組別，以示負責。

組別	善用果決表態技巧 (30%)	兼顧語言及非語言 (10%)	有效解決情境困難 (10%)	小組創意 (10%)	合計 (滿分：60 分)
第 組					
第 組					
第 組					
第 組					
第 組					
第 組					
第 組					
第 組					

小組自評表

- 請依照下列評分標準給予分數，表演結束後，請利用兩分鐘思考並將分數填入表格。
- 依每人的貢獻，請真誠公正地評分。

小組成員姓名	投入程度 (15%)	執行分工 (15%)	上課秩序 (10%)	合計 (滿分：40 分)

抵抗同儕壓力



在學習了影響做決定的因素、同儕壓力對決策的影響力，及果決表態的重要性後，我們在這堂課要來練習各種拒絕技巧的情境演練喔！

拒絕技巧天龍八部

拒絕技巧	例句說明
堅持拒絕法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 堅持說不，如：「謝謝，不用。」 2. 唱片跳針般不斷改變說不的方式，如：「不、不用、沒興趣、不想…」
告知理由法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說出事實，如：「謝謝，我不抽菸。」 2. 找藉口，如：「不行耶！我補習要遲到了。」
自我解嘲法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 不行啦！我很膽小的，被我爸媽發現我就死定啦！我不敢啦！ 2. 我就是俗辣不敢抽咩！
友誼勸服法	菸對身體很不好耶！我是你好朋友，很擔心你耶！這樣會生病啦！
轉移話題法	先不說這個！你們知道福利社有賣新口味的吐司嗎？聽說超好吃的！
遠離現場法 / 拖延法	<ol style="list-style-type: none"> 1. （假裝看 Line）慘了！我忘記跟我媽有約，他在催我了！抱歉啦！我要先走了。（跑走） 2. 啊！我忘記要繳交作業給老師了！今天不交就是零分，我要趕快去找老師。（跑走） 3. 啊…啊…我的肚子突然好疼喔！要烙賽了啦！廁所在哪…（跑走）
反說服法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 吸菸牙齒會黃黃黑黑的耶！而且容易有口臭！你也不要抽啦！ 2. 等一下你喝醉，神智不清地把自己的秘密爆料出來，可不要怪我喔！ 3. 健康老師說吸 K 菸容易上癮又會讓膀胱萎縮，以後要穿成人紙尿布耶！我才不要抽！你也不要啦！
反激將法	如果你們笑我沒膽量，我就抽，那我才真的是沒主見的膽小鬼呢！

教材來源：康軒版國一下健康行動全紀錄、LST 自編教材

我的拒絕祕笈

拒絕表達是一種藝術，更是每個人必備的溝通能力。

善用拒絕技巧能幫助我們有效表達個人意見並顧全對方的感受，順利脫離危險的情境。

請同學動腦想一想，當你面對必須要拒絕的狀況，

如何運用以下的拒絕技巧幫助自己：

情境一

中秋烤肉時，堂哥在一旁抽菸，看到你說：「你要不要試試看，

不會害你啦！我們是一起長大的耶！吸一口試試看啦！」

你覺得抽菸對身體不好，該如何拒絕呢？



根據情境，運用各拒絕技巧的特點設計專屬於你的拒絕台詞！

拒絕技巧	我的拒絕台詞
堅持拒絕法	
告知理由法	
自我解嘲法	
友誼勸服法	
轉移話題法	
遠離現場法 ／ 拖延法	
反說服法	
反激將法	

情境二

過年吃團圓飯時，阿姨要求你在杯中倒滿啤酒說：「一年難得見幾次面！哪有那麼多不准喝的規定，學校都嘛亂教一通！是男子漢就要學會喝酒，這樣長大才有女人愛啊！」但你覺得自己還小不想喝酒，要如何拒絕呢？



根據情境，運用各拒絕技巧的特點設計專屬於你的拒絕台詞！

拒絕技巧	我的拒絕台詞
堅持拒絕法	
告知理由法	
自我解嘲法	
友誼勸服法	
轉移話題法	
遠離現場法 ／拖延法	
反說服法	
反激將法	

情境三

你參加學校社團的 KTV 聚會，當大家玩得正開心，一位年紀較大的學長從背包拿出三瓶海尼根說：「今天難得聚會就要來爽一下啦！我請大家喝酒，反正在這裡喝也不會有大人知道，怕什麼！我知道大家也很想試試齣！」

你並不想喝酒，該如何拒絕？



根據情境，運用各拒絕技巧的特點設計專屬於你的拒絕台詞！

拒絕技巧	我的拒絕台詞
堅持拒絕法	
告知理由法	
自我解嘲法	
友誼勸服法	
轉移話題法	
遠離現場法 ／ 拖延法	
反說服法	
反激將法	

情境四

你跟好友一起去參加戶外演唱會，氣氛正嗨時，好友拿出一根菸吸了一口，對你說：「抽這個菸會讓我們更爽更嗨喔！來嘛！一起試試啦！我好不容易拿到的耶！」

你覺得這根菸聽起來很有問題，並不想抽，該如何拒絕呢？



根據情境，運用各拒絕技巧的特點設計專屬於你的拒絕台詞！

拒絕技巧	我的拒絕台詞
堅持拒絕法	
告知理由法	
自我解嘲法	
友誼勸服法	
轉移話題法	
遠離現場法 ／拖延法	
反說服法	
反激將法	

情境五

放學時，平時交情不錯的同學拿一包奶茶粉給你說：
「這是那家網咖賣的立頓奶茶包！跟你說，這喝起來跟平常的奶茶完全不一樣耶！聽說喝完會很爽！我們現在泡來喝？」

你覺得聽起來這包奶茶喝完後的感覺很奇怪，你該如何拒絕？



根據情境，運用各拒絕技巧的特點設計專屬於你的拒絕台詞！

拒絕技巧	我的拒絕台詞
堅持拒絕法	
告知理由法	
自我解嘲法	
友誼勸服法	
轉移話題法	
遠離現場法 ／ 拖延法	
反說服法	
反激將法	

筆記欄



化解衝突



化解衝突的能力是維持人際關係的一項重要指標。我們在這堂課將先學習成功化解衝突的 6 個步驟，並且運用之前課程所學的調適焦慮、調適憤怒、做決定、溝通、果決表態等技巧，進行演練和應用喔！

成功化解衝突的 6 個基本步驟

6 步驟	我可以這麼做
01 保持冷靜	<ul style="list-style-type: none">●深呼吸、默數、告訴自己：「我這麼冷靜，不會生氣」、「能控制自己的感覺真好」、「沒必要吵架」。
02 讓對方冷靜	<ul style="list-style-type: none">●告訴對方：「不值得為了這個吵架」或是「我並沒有反對你的意思，我也不想吵架」。●善用幽默感，讓對方明白情況。
03 傾聽對方的話	<ul style="list-style-type: none">●直視對方的眼睛並告訴對方：「我懂了。」●重覆對方的話，然後問對方：「是這樣沒錯吧？」●與對方保持適當的距離，維持平穩的說話聲調。
04 堅定自己的立場	<ul style="list-style-type: none">●利用「我」開頭的句子表明立場，或是說明你的想法或感受。●同時說明你的理由。●抬頭挺胸。●說話時要有自信。
05 表達尊重	<ul style="list-style-type: none">●不要指責對方的錯誤。●告訴對方：「我明白你為什麼生氣」或是「我了解你為什麼會有這種感受」。●能同意對方的部分就同意。●如果你做錯事，跟對方道歉。
06 解決問題	<ul style="list-style-type: none">●提出一個妥協方案。●請對方提出一個妥協方案。●思考是否有其他解決方式。●提出能夠解決問題的問句。●仔細評估每個解決方法的結果。

我 - 訊息

用「你」當句子開頭容易給人指責的感覺，會激發對方的防衛和敵意。用「我」當句子開頭，可以真實地表達自己的感受，讓對方了解我們真正的情緒，且避免雙方溝通受到防衛和敵意的干擾，讓溝通更有效。

使用「我-訊息」的三步驟：



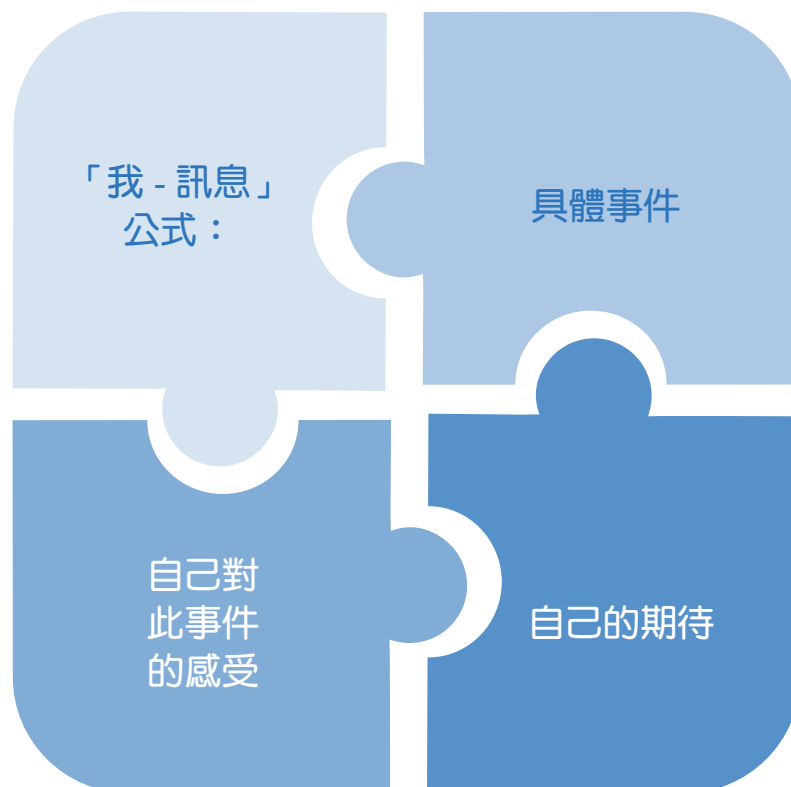
具體描述某一個特定的狀況或行為



說明當時自己的感受



最後，說明為什麼自己會有這樣的感受（自己的期待）



我的衝突事件簿

衝突情境	寫出一則印象深刻的衝突事件	
6 步驟	當時我做了…	如果可以重來，我可以…
01 保持冷靜	<input type="checkbox"/> 有，我做了： <input type="checkbox"/> 沒有，我怎麼回應：	
02 讓對方冷靜	<input type="checkbox"/> 有，我做了： <input type="checkbox"/> 沒有，我怎麼回應：	
03 傾聽對方的話	<input type="checkbox"/> 有，我做了： <input type="checkbox"/> 沒有，我怎麼回應：	
04 堅定自己的立場	<input type="checkbox"/> 有，我做了： <input type="checkbox"/> 沒有，我怎麼回應：	
05 表達尊重	<input type="checkbox"/> 有，我做了： <input type="checkbox"/> 沒有，我怎麼回應：	
06 解決問題	<input type="checkbox"/> 有，我做了： <input type="checkbox"/> 沒有，我怎麼回應：	

情境演練：

1

國小階段成績不錯，第一次定期評量前也很努力地準備，沒想到成績卻一蹋糊塗，讓我覺得很沒信心。媽媽怪我不夠用功，只要看到我在玩手機，就叨叨念個不停，最近還逼我去補習，真是煩透了。我忍不住跟她頂嘴，媽媽又罵我叛逆、不懂事，一點都不體貼她的辛苦。



2

丁丁跟我交情不錯，平常我們都膩在一起聊天，可是一遇到分組活動，我就很頭疼。因為丁丁只顧著聊天或玩耍，卻不做事，其他組員很生氣，不想跟他同組，我只好幫他完成該做的事情，以平息眾怒。一人做兩件事，我很累耶！丁丁卻一副沒事樣，連聲謝謝也沒有，分數竟然還比我高，真是令人生氣！



3

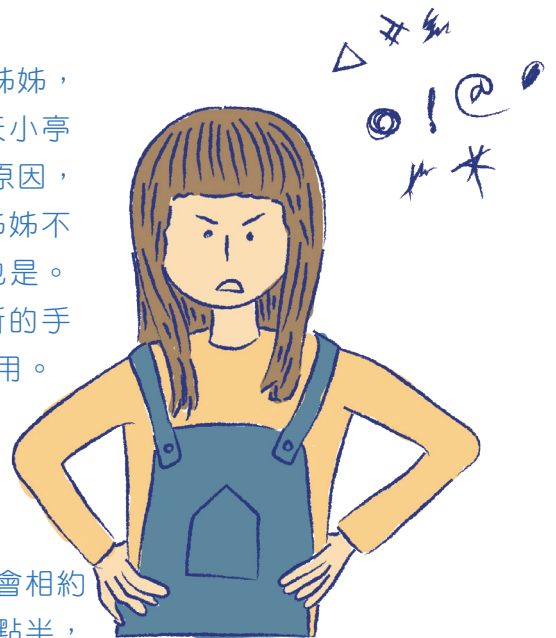
阿咪上課很愛表現，老師誇獎他，他就一直問問題，影響全班上課進度，讓人覺得很討厭。最近，同學開始在教室嗆阿咪「你厲害喔！」、「愛現！」、「只有你會哦！」，結果阿咪哭了，老師責怪我們欺負他，同學應該好好相處，同學更生氣了。

4

珊珊對舞蹈感興趣，除了從小多年來持續地學習舞蹈之外，近期突然在街頭遇到星探，邀請珊珊到韓國擔任練習生，珊珊很心動，而且還有自己的偶像－周子瑜的成功案例，但是媽媽反對，理由是珊珊國中尚未畢業，去韓國如果無法成功，回台灣就是連國中學歷都沒有，珊珊和難得實現夢想的機會就此擦身而過，覺得很失望、憤怒，和媽媽最近一個月天天吵架。

5

小亭在家裡排行老么，上有一個哥哥、一個姊姊，她時常覺得爸媽偏心、對兄姐比較好。這天小亭突然心情低落，被老師發現，老師詢問小亭原因，發現原來小亭從小到現在都是接收哥哥、姊姊不要用的物品，例如：書本、衣服，連手機也是。昨天姊姊手機摔故障了，爸爸幫姊姊買了新的手機，反觀小亭自己的手機螢幕摔裂還是繼續用。



6

九年級的阿任和班上同學感情不錯，放假也會相約出門，原本和媽媽約定的返家時間是晚上六點半，但是阿任想要和同學一起吃個晚餐再回家，因此超過約定時間一個半小時，媽媽很生氣阿任超過約定回家的時間，而且也沒先打電話回家，媽媽因此打算禁止阿任這個週末出門，阿任十分生氣，覺得就只是晚了一點回家，而且如果先跟媽媽說，她也一定不會同意，在同學面前沒面子，還會被嘲笑連這種小事還要報備像媽寶。

7

寬寬最近迷上一個新的線上遊戲，經常回到家寫完功課就立刻開電腦玩，爸爸對寬寬喜歡玩線上遊戲很不高興，覺得寬寬花太多時間會耽誤到學校課業，但寬寬覺得雖然自己玩電腦，功課也都還是有完成。

情境演練

成功化解衝突的 6 個基本步驟

情境演練	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 1. 媽媽責怪我不夠用功，要求我去補習，常常罵我。<input type="checkbox"/> 2. 分組活動時，好友丁丁不做事，大家都很生氣。<input type="checkbox"/> 3. 阿咪上課一直發問，影響上課進度與他人參與，同學很生氣。<input type="checkbox"/> 4. 漢漢上課說話被班長制止，覺得班長針對自己，因而情緒失控，丟東西砸椅子，把大家都嚇傻了。<input type="checkbox"/> 5. 小威下課時，一時玩過頭把小瑞的褲子拉下來，小瑞生氣暴走。<input type="checkbox"/> 6. 小組成員提供的真實案例，簡述情節如下： <hr/>
6 步驟	我可以這麼做
01 保持冷靜	
02 讓對方冷靜	
03 傾聽對方的話	
04 堅定自己的立場	
05 表達尊重	
06 解決問題	

我的學習心得（50-100 字）

筆記欄



國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

正向人際及生活能力訓練課程 / 王君豪等編撰. -- 第三版. --

臺北市：臺大兒少暨家庭研究中心, 中國信託反毒教育基金會, 2020.01

面；公分

學生版

ISBN 978-986-90978-4-0 (平裝)

1.生活教育 2.教學活動設計 3.中小學教育

523.35

109000719

正向人際及生活能力訓練課程 (學生版)

Positive Interpersonal & Life Orientation Training, PILOT

出版單位



NTU
Children and Family
Research Center
Sponsored by CTBC
Charity Foundation



中國信託反毒教育基金會

國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心

發行人 馮燕

編審 李思賢

編撰團隊

第一版 王君豪 吳秋月 李元圓 李慧雅 林佩儀 陳品瑜 陳慧靜 劉又慈

鄭庭雨 饒莉華 (按姓氏筆畫排列)

第二版 王君豪 呂瑛琪 林佩儀 邱雅琳 陳雯蕙 (按姓氏筆畫排列)

執行編輯 楊亞麗 謝佳蓉 (按姓氏筆畫排列)

地址 10617臺北市大安區羅斯福路四段1號(社會社工系館421C室)

電話 (02) 33661255

傳真 (02) 33661589

版次 第三版

出版日期 2020年1月

ISBN 978-986-90978-4-0 (平裝)

