1. 自我效能

1.解題達人

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 步驟 | 提示 | 說明╱句型 |
| 1.靜 | 冷靜 | 🞜說明：   1. 引導學生覺察生氣焦慮的生理反應，並藉由深呼吸、數數、獨處等方式緩和情緒。 2. 藉由宗教信仰之心理支持（如禱告、念佛號）等方式讓自己冷靜。   ◎句型：  『（冷靜方法），想一想，我（時間）發生（問題事件）。』  🞐示例：  『（深呼吸5次），想一想，我今天早上急急忙忙搭錯車了。』 |
| 2.思 | 思方法 | 🞜說明：   1. 引導學生評估自己解決問題的能力及可能後果。 2. 引導學生思考解決問題的方法及評估自身優弱勢或問題解決的能力。   ◎句型：   1. 『我（優勢能力或弱勢能力），（能或不能）解決（問題事件）。』 2. 『方法（問題解決方式）有（優點）及（缺點），產生的後果是（方法後果）。』   🞐示例：   1. 『我的方向感不錯，可以解決搭錯車問題。』 2. 『搭錯車改搭公車』有省錢優點及花較久時間缺點，產生的後果是上學遲到被記缺點。』 |
| 3.GO! | 採取  行動 | 🞜說明：  引導學生針對上述方法的評估結果，從中選擇最好的解決方法並採取行動。  ◎句型：  『我決定（試方法），來解決（問題事件）。』  🞐示例：  『我決定改搭公車，來解決搭錯車的問題。』 |

2.反求諸己

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 步驟 | 提示 | 說明╱句型 |
| 1.靜 | 平靜 | 🞜說明：  引導學生遭遇問題時，除了以深呼吸、數數、獨處、宗教慰藉等方式保持冷靜外，亦可以想快樂的事情、吃美食、散步等轉移注意力方式，讓心情平靜下來。  ◎句型：  『當（問題解決未如或超乎預期）時，我可以（轉移注意力方法），讓心情平靜。』  🞐示例：  『當上學遲到時，我可以哼喜歡的歌，讓心情平靜。』 |
| 2.思 | 思新法 | 🞜說明：  引導學生思考問題，解決失敗或問題解決成效不佳或不明顯的可能原因。  ◎句型：   1. 『因為（方法不當）…所以（失敗結果），我再重新（新法）。』 2. 『因為（方法不當）…導致（結果未如或超乎預期），下一次我可以（調整問題解決方向或做法）。』   🞐示例：   1. 『因為上課來不及抄筆記，所以筆記沒抄完被老師罵，我再重新以上課拍照方式補抄筆記。』 2. 『因為抄寫作業速度太慢…導致作業遲交被記警告，下一次我可以事先請求老師延長我繳交作業時間。』 |
| 3.修 | 修方法 | 🞜說明：  引導學生依據思考的新方法，修正並執行問題解決做法。  ◎句型：  『我決定（採用新方法），這樣我（問題事件）。』  🞐示例：  『我決定請求老師讓我延長繳交作業時間，這樣我就不會被記警告了。』 |

3.自我激勵！Fighting！

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 步驟 | 提示 | 說明╱句型 |
| 1.靜 | 沉靜 | 🞜說明：   1. 引導學生以內在語言冷靜下來,自我喊話（自我對話），告訴自己要冷靜，可以再試試其他問題方法。 2. 引導學生從以往成功經驗進行口頭自我肯定。   ◎句型：  □『（問題事件）沒關係，有時難免會遭遇失敗。』  □『（問題事件）沒關係，我可以再試試看。』  □『沒關係，雖然（問題事件），我只要再練習就有機會。』  □『加油，努力就有機會！』  □『（ ）。』  🞐示例：  『數學被當沒關係，有時難免會遭遇失敗。』 |
| 2.思 | 思前後 | 🞜說明：   1. 引導學生只要願意嘗試解決問題，成效不明顯也值得自我獎勵。 2. 評估自己問題解決能力的前後差異，以及比較自身優弱勢能力的前後差異。   ◎句型：   1. 『雖然我以前（問題解決方法），成效不好，但是現在只要願意再試（方法），我還是（自我激勵）。』 2. 『以前我遇到（問題事件），不知道怎麼做，現在我（優勢能力），已經可以解決（困難）。』   🞐示例：   1. 『雖然我以前邊聽音樂邊背單字，成效不好，但是現在只要願意專心將每個單字抄寫5遍，我還是有機會記住很多英文單字。』 2. 『以前我遇到單字背不起來，不知道怎麼做，現在我利用記憶術記住中英文關聯，已經可以解決單字背不起來問題。』 |
| 3.讚 | 讚自己 | 🞜說明：  引導學生面對問題時，持續以內在語言方式自我鼓勵。  ◎句型：   1. 『我有（優勢能力），遇到（困難），我（內在自我鼓勵語言），可以解決（困難）。』 2. 『雖然我（弱勢能力）遇到（問題事件），只要（調整作法），我（內在自我鼓勵語言），可以處理或解決（問題事件）。』   🞐示例：   1. 『我有良好的空間概念， 遇到坐錯車問題，我可以告訴自己有能力可以解決搭錯車的問題。』 2. 『雖然我拖拖拉拉動作慢，遇到上學遲到問題，只要設定鬧鐘早一點起床，我告訴自己我一定做得到，可以解決上學遲到的問題。』 |

4.歡喜做！甘願受！

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 步驟 | 提示 | 說明╱句型 |
| 1.靜 | 冷靜 | 🞜說明：  引導學生可以利用生理覺察紓壓、轉移注意力或內在語言等方式讓自己冷靜下來。  ◎句型：  □『深呼吸5次、從1數到10。』  □『跑步運動。』  □『想快樂或成功的事： 。』  □『沒關係，失敗總是會有的。』  □『加油，我只要再練習就有機會。』  □『（ ）。』  🞐示例：  『數學考不好沒關係，我只要再多演算就有機會考好。』 |
| 2.思 | 思當初 | 🞜說明：  引導學生反思當初選擇的原因及可能結果。  ◎句型：  『當初因為（原因）……所以選擇（解決方法）….結果（未如或超乎預期）。』  🞐示例：  『當初嫌麻煩，所以選擇不戴助聽器上課，結果上課聽不清楚，考試不及格。』 |
| 3.果 | 擔後果 | 🞜說明：  引導學生面對未如預期結果之後續因應策略，以及下次面臨類似問題情境時，可以嘗試使用不同策略因應。  ◎句型：   1. 『雖然（事件結果），我很（情緒反應），但我可以（問題因應方式），我要面對並承擔後果。』 2. 『雖然我（情緒反應），但我下一次（新因應方式）就好。』   🞐示例：   1. 『雖然被老師當掉，我很生氣，但我可以重修，我要面對承擔後果。』 2. 『雖然被當我很生氣，但我下一次記得上課戴助聽器就好。』 |

1. 情緒處理

1.情緒檢測儀

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 步驟 | 提示 | 說明/句型 |
| 1.靜 | 冷靜 | 🞜說明：   1. 請教師引導學生先察覺自己的情緒，從心跳、表情、音量及動作的變化進行練習。 2. 步驟1—覺察情緒：手放胸前觀察自己的心跳、對鏡子看自己的表情、聽自己聲音的音量大小以及透過鏡子看自己的動作，判斷自己現在的情緒狀態。 3. 步驟2—讓自己冷靜下來：心跳、表情、音量大小以及動作，觀察自己冷靜後這些狀況的變化。   ◎句型：  『因為......（發生的事件），所以我覺得........（我的情緒狀態）。』  🞐示例：  『因為（同學罵我），所以我覺得（很生氣）。』  □閉上眼睛、深呼吸，每吸氣、吐氣一次就在心裡默唸『我可以做到（吸氣）...我要冷靜（吐氣）...。』（重複10次）  □凝視窗外的人事物，在心裡對10個『過客』說『我要冷靜、我可以做到。』（例如：經過的車輛、經過走廊的人、數一數路邊的路樹....等） |
| □拿出手錶，看著秒針走一圈，並在心裡反覆默唸『我要冷靜、我可以做到。』  □想像自己的偶像或喜歡的人正站在自己的面前凝視著我，對我說：『○○，你要冷靜、你可以做到..你要冷靜、你可以做到…。』（反覆10次） |
| 2.思 | 思方法 | 🞜說明：  教師引導學生思考引發情緒的原因、處理情緒的方法及後果。  ◎句型：  『因為（引發情緒的原因）…..我打算/我可以.....（怎麼做），這樣就.....（可能的結果）。』  🞐示例：  『因為同學誤會我沒有倒垃圾，我打算（跟同學說我已經倒完垃圾），這樣就（可以化解我和同學的衝突）。』 |
| 3.GO! | 採取  行動 | 🞜說明：  評估各種方法可能產生的結果，選擇最適合方法。  ◎句型：  『我認為最適合的方法是.......（如何做），所以我決定......（如何做）。』  🞐示例：  『我認為最適合的方式是（跟同學說我已經倒完垃圾），所以我決定（要和同學說清楚）。』 |

2.情緒轉個彎

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 步驟 | 提示 | 說明╱句型 |
| 1.靜 | 平靜 | 🞜說明：  引導學生遭遇問題時，除了保持冷靜外，針對引發情緒的事件，想出轉移注意力的方式，讓自己的心理平靜下來。  ◎句型：  『我現在的感覺雖然（情緒狀態）…但我可以（轉移注意力的方式）…。』  🞐示例：  『我現在的感覺雖然很生氣，但我可以先去聽自己喜愛的音樂，讓自己心情平靜下來。』 |
| 2.思 | 思方法 | 🞜說明：  在平靜之後，想想之前情緒的處理方式，找出可以被接受的情緒修正方法，並調整自己的處理方式。  ◎句型：   1. 『因為…（之前處理情緒的方法），所以…（產生的後果），我現在要改為..（新的處理方法）。』 2. 『我….（之前處理情緒的方法），結果...（產生的後果），這次我可以改成…（新的處理方法）。』   🞐示例：   1. 『因為我之前（生氣時直接對同學揮拳），所以（被學校記了大過），我現在要改為（離開現場）。』 |
|  | 1. 『我（之前難過就在班上大哭），結果（班上同學認為我這樣干擾到班上秩序），這次我可改成（找喜歡的老師談論我的事情，以抒解我的情緒）。』 |
| 3.修 | 修方法 | 🞜說明：  引導學生依據思考的新方法，修正並執行問題解決做法。  ◎句型：  『我決定…（新的處理方法），下一次我可以解決問題。』  🞐示例：  『我決定（要平靜下來，回到座位坐好），下一次我可以解決問題。』 |

3.情緒按個讚

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 步驟 | 提示 | 說明╱句型 |
| 1.靜 | 沉靜 | 🞜說明：  引導學生以內在語言跟自己對話，處理自己的情緒。  ◎句型：  『我遇到…（情境或事件），我感到…（情緒反應），但我…（用內在語言讓自己沉靜下來），因為（自我增強）。』  🞐示例：  『我遇到有人罵我髒話，我感到非常生氣，但我會靜下來，不要急著回應，因為我做得到。』 |
| 2.思 | 思前後 | 🞜說明：  引導學生思考當同樣的情緒狀態（如生氣）發生時，上一次的處理方法與這一次的處理方法是否有所不同，並比較這兩次方法的差異。  ◎句型：   1. 『以前我….（情境或事件），我會…（上一次情緒及情緒處理方法）；但現在又…（情境或事件），我會…（這一次情緒及情緒處理方法）。』 2. 『即使我…（情境或事件），我…（情緒反應），但是我…（調整另外可行的情緒處理方法）。』   🞐示例：   1. 『以前我遇到別人罵我髒話，我會生氣的動手打他；但現在又遇到同學罵我髒話，我會冷靜並回到座位安靜坐下。』 2. 『即使我遇到同學罵我髒話，我還是會很生氣，但是我這次會試著不理他，回座位坐好。』 |
| 3.讚 | 讚自己 | 🞜說明：  引導學生處理情緒問題的時候，能以內在語言自我鼓勵。  ◎句型：   1. 『以前我….（情境或事件），我會…（上一次情緒及情緒處理方法）；但現在又…（情境或事件），我會…（這一次情緒及情緒處理方法），我…（內在自我鼓勵語言）。』 |

4.情緒我敢擔

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 步驟 | 提示 | 說明╱句型 |
| 1.靜 | 冷靜 | 🞜說明：  引導學生處理情緒上，要有生理及心理的平靜，和自我對話，並把這三種方法交互使用。以及複習前三單元有關冷靜、平靜及沉靜的方法。 |
| 2.思 | 思當初 | 🞜說明：  引導學生內在語言反思當初選擇的原因，並教導學生思考處理情緒方法與結果之間的關係。  ◎句型：   1. 『我當初因為（引發情緒的~~事件~~原因）…所以我選擇了（情緒處理方式）…結果（情緒反應後的結果）。』 2. 『我當初因為（引發情緒的~~事件~~原因）…所以我選擇了（情緒處理方式）…以為（希望得到結果）…，但結果（情緒反應後未如預期的結果）。』   🞐示例：   1. 『我當初因為（被老師罵，非常生氣），所以我選擇了（摔椅子），結果（得到同學異樣眼光以及小過處分）。』 2. 『我當初因為（被老師罵，非常委屈），所以我選擇了（在座位上啜泣）以為（同學老師會主動關心我），但結果（老師把我叫到外面，同學也用異樣的眼光看著我）。』 |
| 3.果 | 擔後果 | 🞜說明：  引導學生在情緒行為反應後，所產生不如預期結果後續的因應策略，並教導學生當事情發生後可以透過那些方式來承擔自己的責任，及提醒學生下次面臨同樣的事情時，試試看有沒有其他可行的方法。 |

1. 壓力處理

1.壓力變動力

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 步驟 | 提示 | | 說明╱句型 |
| 1.靜 | 冷靜 | | 🞜說明：   1. 「冷靜」是引導學生使用生理控制的方法讓自己的情緒穩定下來。 2. 老師引導學生思考當處於壓力下時，身體的有哪些感覺？情緒有哪些變化？ 3. 以下資料可提供學生參考： 4. 身體的感覺：笑不出來╱面無表情/臉部（全身）肌肉緊繃╱胸腔悶悶的/沒有胃口，吃不下東西╱一直想吃東西，即使吃飽了還是繼續吃╱坐立不安╱不想動╱不想起床╱睡不著╱呼吸困難。 5. 情緒：緊張╱擔心╱著急╱煩躁╱懊惱╱低低的╱後悔╱很down╱很low。   ◎句型：   1. 『我（時間）（身體的感覺），心情（情緒）。』 |
| 1.靜 | 冷靜 | | 1. □『我好像有一點壓力。』   □『我覺得壓力很大』  □『我覺得有壓力』  □『（ ）。』   1. 『我要讓自己先冷靜下來，我可以   □停下來，深呼吸，吸氣…呼氣…。』  □閉上眼睛，深呼吸，吸氣…呼氣…。』  □手握拳，1、2、3。放鬆，1、2、3，放鬆。再做一次。』  □全身用力，1、2、3。放鬆，1、2、3，放鬆。再做一次。』  □（ ）。』  🞐示例：   1. 『我（現在）（笑不出來），心情（煩躁）。』 2. 『我好像有一點壓力。』 3. 『我要讓自己先冷靜下來，我可以   🗹手握拳，1、2、3。放鬆，1、2、3，放鬆。再做一次。』 |
| 2.思 | 思方法 | | 🞜說明：   1. 在步驟「思」的句型2中，老師引導學生盡可能思考一些紓解壓力的作法，並思考這些作法可能獲得的結果是什麼。透過這個練習，讓學生習得「**自己的每個行為都會造成一個結果**」的道理。 2. 但是事先可以提供一些紓解壓力的方法給學生參考，例如： 3. 目標策略：建立新的目標，調整（降低或減少或改變）原先目標的期望水準（100分→及格；及格→進步）。 4. 方法策略：找各種方法解決問題：將事情衡量輕重緩急列表/找出可行的方法/自我檢核。 5. 生理策略：    * + 運動：用運動讓身體放鬆，例如：散步、打球、游泳等。      + 有規律的練習一種或以上的放鬆技巧，例如：靜坐、肌肉放鬆、呼吸紓壓、瑜珈、打坐等。      + 當覺得有壓力時，停下來做幾個深呼吸。 |
| 2.思 | 思方法 | | 1. 心理策略：    * + 保持愉快的心情：每天安排大約30分鐘去做些喜歡做的事。      + 轉移注意力：做別的事將注意力轉移到別的事情，這樣時間很快就過去了。想另一件事去做，集中精神，提高效率，要求自己在預定時間內完成。      + 鼓勵自己：所有人都不鼓勵，別忘記自己給鼓勵（放鏡子鼓勵自己、座右銘、標語）、為自己打氣。給自己幾句話鼓勵自己克服壓力，忍一忍就過了/其實也沒什麼…。      + 換個想法換個心情：/退一步海闊天空/腦筋急轉彎：流年不利→往好處想→不鑽牛角尖掉入死胡同/人生路上不孤單、除非自己放棄而已。/駁斥自己不合理的信念。 2. 資源策略：   求助是一個重要的紓解壓力方法，因為一個人的能力有限，但是找醫師、親朋好友、社會機構（張老師、生命線）、老師、爸爸媽媽討論，聽聽他們的建議，會給自己新的觀點和方法來紓解壓力。  ◎句型：   1. 『讓我覺得有壓力的事情是（事件），因為（我對這件事的想法）。』 2. 『紓解這個壓力的方法有哪些呢？』   『如果我（作法），可能的結果是（結果）。』  🞐示例：   1. 『讓我覺得有壓力的事情是（快要段考了），因為（我怕考不好同學會笑我）。』 2. 『紓解這個壓力的方法有那些呢？』   □『如果我（放棄不唸了），可能的結果是（考試時寫不出來很難受）。』  □『如果我（現在開始唸），可能的結果是（唸不完，還是很多不會，可是至少不會考0分）。』  □『如果我（請老師教我讀重點），可能的結果是（雖然沒辦法考100，但至少可以唸到重點，也許可以考得不錯）。』 |
| 3.GO！ | | 採取  行動 | 🞜說明：  句型中的「因為……」主要是要讓學生練習依據可能的結果說出做選擇的原因。  ◎句型：  『比較所有結果，我決定（作法），因為  □我認為（ ）還是比（ ）重要。』  □我認為（ ）還是比（ ）好些。』  □我比較希望（ ）。』  □我很想要（ ）。』  □我寧可（ ）也要（ ）。』  □（ ）。』  🞐示例：  『比較所有結果，我決定（請老師教我讀重點），因為  🗹我認為（讀重點）還是比（我自己唸不完）好些。』 |

2.壓力修修修

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 步驟 | 提示 | 說明╱句型 |
| 1.靜 | 平靜 | 🞜說明：   1. 「平靜」是要協助學生應用轉移注意力的方法讓情緒穩定下來。 2. 老師可以引導學生思考一些能轉移注意力以平靜情緒的方法，例如： 3. 換場地法：離開現場╱去人少的地方安靜╱去熟悉的地方╱去人多的地方╱去房間╱去洗手間╱去團輔室╱去諮商室╱去資源教室。 4. 做事法（去做些不需要用力思考，但日常生活需要完成的事，這樣既可以平穩情緒又可以有成就感，且減低壓力）：掃地╱洗碗╱洗衣服╱折衣服、被子╱整理書包╱整理書桌╱丟垃圾。 5. 運動法：散步╱打球╱跑步╱游泳╱騎腳踏車。 6. 享受法：吃喜歡的東西╱看喜歡的影片╱做喜歡的事╱找喜歡的人說話╱讀喜歡的書。 |
| ◎句型：  □『事實已經造成，再責備自己或後悔都沒有用，先找一個方法紓解壓力再說。我決定去（轉移注意力的方法）。』  □『這個壓力短時間不會消失，可是我要想一個方法讓自己心情好一點，我決定去（轉移注意力的方法）。』  □（ ）。』  🞐示例：  『考不好已經是事實，心情不好也沒有用，先找一個方法紓解壓力再說。我決定去（找小明打一場籃球）。』 |
| 2.思 | 思新法 | 🞜說明：  先協助學生思考失敗的原因再思考可能的新作法與新結果。  ◎句型：   1. 『這次（事件）的原因是因為我（作法），結果（事情的後果）。』 2. 『如果我（新作法），可能的結果是（事情的後果）。』   🞐示例：   1. 『這次考不好的原因是因為我（考試前5天才開始準備），結果（唸不完）』 2. □『如果我（每天都複習一些功課），可能的結果是（段考前大部分都有唸過一次了）』   □『如果我（提早2個星期），可能的結果是（段考前可以多唸一點，不會那麼緊張）』  □『如果我（去問老師應該怎麼準備考試），可能的結果是（得到有效率的讀書方法）』 |
| 3.修 | 修方法 | 🞜說明：  老師協助學生比較所有可能的結果後說出做決定的原因。  ◎句型：  『比較所有結果，我決定（新作法），因為  □我認為（ ）還是比（ ）重要。』  □我認為（ ）還是比（ ）好些。』  □我比較希望（ ）。』 |
| □我很想要（ ）。』  □我寧可（ ）也要（ ）。』  □（ ）。』  🞐**示例：**  『比較所有結果，我決定（去問老師準備考試的方法），因為  ☑我比較希望（讀書有效率，不要花太多時間）』 |

3.紓壓讚讚讚

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 步驟 | 提示 | 說明╱句型 |
| 1.靜 | 沉靜 | 🞜說明：  這個句型希望學生能以內在語言安慰自己，讓失敗的心情獲得平靜。除了下述的例句，可以讓學生自己想一些能安慰自己的話。  ◎句型：  □『成功不容易，失敗~~總是~~難免會有的。』  □『試試看能不能從失敗中找到調整的方法。』  □『那裡跌倒哪裡站起來。再往前走就對了。』  □『加油，不能被失敗擊倒，再重新調整就對了。』  □『（ ）。』  🞐示例：  ☑『加油，不能被失敗擊倒，再重新調整就對了。』 |
| 2.思 | 思前後 | 🞜說明：   1. 請學生從自己情緒反應的強度、時間、問題解決的方法、維持一般生活情形等各層面評估自己「以前」與「現在」的進步情形。希望透過學生看到自己的進步，讚美自己，繼而能繼續努力。 2. 「以前」可以是使用第一單元的作法之前、上這個課之前、小時候、前一個教育階段等等。 |
|  |  | 1. 「現在」可以是使用第二單元的作法之後、上這個課之後、現在、目前的教育階段等等。 2. 所謂的「進步」包括願意改變方法試試看。   ◎句型：  『我這次面對壓力，與以前比較，進步的地方是  □有嘗試另一個作法』  □心情比較平穩』  □比較能夠思考這個壓力的問題』  □比較能想出方法因應』  □比較能告訴別人，商量解決方法』  □比較能繼續進行其他每天應該做的事』  □（ ）。』  🞐示例：  『我這次面對壓力，與以前比較，進步的地方是  ☑有嘗試另一個作法』 |
| 3.讚 | 讚自己 | 🞜說明：  協助學生依據本單元步驟二的省思，讚美自己具體的好表現。  ◎句型：  □『我很棒，即使在壓力下還是可以完成應該做的事。』  □『我真不容易，耐壓性非常好，可以承受這樣的壓力。』  □『我的壓力承受能力越來越好了。』  □『（ ）。』  🞐示例：  ☑『我真不容易，耐壓性非常好，可以承受這樣的壓力。』 |

4.壓耐樂承擔

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 步驟 | 提示 | 說明╱句型 |
| 1靜 | 冷靜 | 🞜說明：  老師先複習前三單元有關冷靜、平靜、沉靜的方法，讓學生知道可以同時運用三種方法讓情緒「冷靜」下來。  ◎句型：   1. 『我要冷靜下來』   □『停下來，深呼吸，吸氣…呼氣…。』  □『閉上眼睛，深呼吸，吸氣…呼氣…。』  □『手握拳，1、2、3。放鬆，1、2、3，放鬆。再做一次。』  □『全身用力，1、2、3。放鬆，1、2、3，放鬆。再做一次。』  □『（ ）。』   1. 『想一想』   □『雖然發生了不喜歡的結果，但是先冷靜，放輕鬆才能好好面對。』  □『成功不容易，失敗難免會有的。』  □『試試看能不能從失敗中找到調整的方法。』  □『那裡跌倒哪裡站起來。再往前走就對了。』  □『加油，不能被失敗擊倒，再重新調整就對了。』□『（ ）。』 |
| 1靜 | 冷靜 | 1. 『去做一些能紓壓的事吧，我決定去   □換個地方靜一靜，去（ ）。』  □做些一定要做的事，去（ ）  □去運動一下，去（ ）  □去做件喜歡的事，去（ ）  □『（ ）。』  🞐**示例：**   1. 『我要冷靜下來』   ☑停下來，深呼吸，吸氣…呼氣…。』   1. 『想一想』   ☑『成功不容易，失敗總是會有的。』   1. 『去做一些能紓壓的事吧，我決定去   ☑做些一定要做的事，去（整理房間）好了。』 |
| 2思 | 思當初 | 🞜說明：  老師提醒學生回想當初做決定的原因，強調因為是自己決定作法，所以要能勇敢承擔後果。  ◎句型：   1. 『這個結果是我當初   □有想到的，而且和想像的一樣。』  □有想到的，但是事實超過我的想像。』  □沒有想到的。』   1. 『雖然不喜歡這個結果，但是因為當初是我自己做的決定，所以我要負責任的承擔下所有結果帶來的壓力。』   🞐示例：   1. 『這個結果是我當初   ☑有想到的，但是事實超過我的想像。』   1. 『雖然不喜歡這個結果，但是因為當初是我自己做的決定，所以我要負責任的承擔下所有結果帶來的壓力。』 |
| 3果 | 擔後果 | 🞜說明：   1. 老師強調承擔後果的方法就是處理新壓力的方法。可以再複習前面因應壓力的方法。 2. 老師協助學生思考是不是有其他作法，可免於承擔不愉快的結果。 |
|  |  | ◎句型：  『面對這個結果可能的解決方法和後果有  □誠心誠意去道歉，（事情的可能後果）。』  □靜靜的聽責備和批評，（事情的後果）。』  □調整心情穩定自己的情緒，（事情的可能後果）。』  □說出自己反省的結果，（事情的後果）。』  □做些別的事，轉換失敗的心情，（事情的可能後果）。』  □想想新方法，下次再努力，（事情的可能後果）。』   1. 『比較所有後果，我決定（作法），因為   □我認為（ ）還是比（ ）重要。』  □我認為（ ）還是比（ ）好些。』  □我比較希望（ ）。』  □我很想要（ ）。』  □我寧可（ ）也要（ ）。』  □（ ）。』  🞐示例：   1. 『面對這個結果可能的解決方法和後果有   ☑誠心誠意去道歉，（小華可能答應原諒我）。』  ☑靜靜的聽責備和批評，（小華可能生完氣，還願意做我的朋友）。』  ☑拜託老師陪我去跟小華道歉，（老師可能幫我勸小華原諒我）。』   1. 『比較所有後果，我決定（拜託老師陪我去跟小華道歉），因為   ☑我比較希望（老師可能幫我勸小華原諒我）。』 |

1. 性別互動

1.良性gogogo

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 步驟 | 提示 | | 說明╱句型 | |
| 1.靜 | 冷靜 | | 🞜說明：  引導學生覺察心理狀態（思念、喜歡、性愛畫面...）的生理反應（睡不著、身體怪怪的、勃起...），藉由深呼吸、數數、獨處、宗教慰藉（如禱告、念佛號）等方式讓自己冷靜。  ◎句型：  『因為我（心理狀態），（生理反應），（問題事件），所以（冷靜方式）讓自己冷靜。』  🞐示例：  『因為（想到小華），（心跳會加速），（睡不著），所以（深呼吸5次）讓自己冷靜。』 | |
| 2.思 | 思方法 | | 🞜說明：   1. 引導學生思考自己解決問題的方法及可能後果。 2. 引導學生分析解決問題方法的優缺點。 3. 問題事件包括性騷、性衝動、追求被拒絕、不當追求等多元性別議題。   ◎句型：（表列）   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 問題事件：（ ） | | | | | 解決問題方法 | 預想後果 | 優點 | 缺點 | |  |  |  |  | | |
|  | |  | | 🞐示例：   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 問題事件：（因想小華而睡不著） | | | | | 解決問題方法 | 預想後果 | 優點 | 缺點 | | 數羊。 | 會很煩。 | 暫時不想小華。 | 無聊，幼稚。 | | 深度呼吸。 | 身體放鬆，很快就睡著。 | 不會想小華。 | 無。 | |
| 3.GO！ | | 採取  行動 | | 🞜說明：  引導學生針對上述方法的評估結果，從中選擇最適合的解決方法並採取行動。  ◎句型：  『我決定（試方法），來處理（問題事件）。』  🞐示例：  『我決定用深度呼吸，處理睡不著的問題。』 |

2.轉角遇到性

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 步驟 | 提示 | 說明╱句型 |
| 1.靜 | 平靜 | 🞜說明：  引導學生遭遇問題解決（性意念、性衝動、思念、追求等多元性別議題），未如或超乎預期時，除了以深呼吸、數數、獨處、宗教慰藉等方式保持冷靜外，亦可以想快樂的事情、吃美食、散步等轉移注意力方式，讓心情平靜下來。  ◎句型：  『（問題解決未如或超乎預期）時，雖然覺得...，我還是可以（轉移注意力方法），讓心情平靜。』  🞐示例：  『上課會想到小華，雖然覺得身體怪怪的，我還是可以抄佛經，讓心情平靜。』 |
| 2.思 | 思新法 | 🞜說明：  引導學生思考問題解決失敗或問題解決成效不好的可能原因。  ◎句型：  『因為（方法不當）…所以（失敗結果），下次我可以（想新法或調整作法）。』  □新法1：『 。』  □新法2：『 。』  🞐示例：  『因為（上課偷拿手機看小華照片），所以被老師處罰，下次我可以  □新法1：『跟小華借相片來看。』  □新法2：『把對她的思念，寫在愛心筆記本。』 |
| 3.修 | 修方法 | 🞜說明：  引導學生依據思考的新方法，修正並執行問題解決做法。  ◎句型：  『我決定（採用新方法），這樣我就不會（問題事件）。』  🞐示例：  『我決定把對她的思念寫在愛心筆記本，這樣我就不會被處罰了。』 |

1. 性福按個案

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 步驟 | 提示 | 說明╱句型 | |
| 1.靜 | 沉靜 | 🞜說明：   1. 引導學生以內在語言冷靜下來，自我喊話（自我對話），告訴自己這是件困難的事，但是自己的態度是很棒的！ 2. 引導學生找出做得不錯的部分，進行口頭自我肯定。 3. 問題事件包括：性意念、性衝動、思念、追求等多元性別議題。   ◎句型：  □『處理（問題事件），是件困難的事，我的努力會讓事情有改善的。』  □『處理（問題事件），是件困難的事，我可以再試試看。』  □『處理（問題事件），是件困難的事，我只要再練習就有機會。』  □『處理（問題事件），是件困難的事，加油，沒問題！』  □『 。』  🞐示例：  『處理晚上想小華而睡不著的情形，是件困難的事，我的努力會讓事情有改善的。』 | |
| 2.思 | 思前後 | 🞜說明：  請學生從反應強度、持續時間、問題解決的方法、維持一般生活情形等各方面評估自己進步情形。  ◎句型：  『我這次面對（問題事件），與以前比較，進步的地方是：  □心情比較平穩。』  □願意討論（問題事件：關於多元性別議題）。』  □比較願意想許多方法因應。』  □比較願意接受他人建議，調整做法。』  □比較能考量別人的感受。』  □比較能繼續進行每天該做的事。』  □ 。』 | |
| 3.讚 | 讚自己 | 🞜說明：  引導學生面對問題時持續以內在語言方式讚美自己。  ◎句型：  『我很棒！面對（問題事件），我（進步的地方）。』  🞐示例：  『我很棒！面對晚上想小華而睡不著的情形，我願意找人討論。』 |

1. 性福我承擔

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 步驟 | 提示 | 說明╱句型 |
| 1.靜 | 冷靜 | 🞜說明：  複習前三單元有關冷靜、平靜、沉靜的方法。  ◎句型：   1. 『深呼吸，冷靜下來。』 2. 『雖然結果不如預期，但事先冷靜，放輕鬆才能好好面對。』 |
| 2.思 | 思當初 | 🞜說明：  強調因是自己決定怎麼做，所以要能勇敢承擔後果。  ◎句型：   1. 『（事件結果）是我當初   □有想到的。』  □沒有想到的。』   1. 『雖然不喜歡這個結果，但是因為當初是我自己做的決定，所以我要負責任的承擔下所有結果。』   🞐示例：  『被小華拒絕，是我當初沒想到的。雖然不喜歡這個結果，但是因為當初是我自己做的決定，所以我要負責任的承擔下所有結果。』 |
| 3.果 | 擔後果 | 🞜說明：  引導學生面對不如預期結果之後續因應策略。  ◎句型：   1. 『面對（事件結果），我承擔的方法有 |
|  |  | □誠心誠意去道歉，（事情的可能後果）』  □靜靜的聽責備及批評，（事情的可能後果） 』  □調整及穩定自己的心情，（事情的可能後果） 』  □說出自己反省的結果，（事情的可能後果）』  □做些別的事，轉換失敗心情，（事情的可能後果）』  □想想新方法，下次再努力，（事情的可能後果）』  □ ，（事情的可能後果） 』   1. 『我決定（承擔的方法），因為...。』   🞐示例：  『面對被小華拒絕，我決定調整及穩定自己的心情，我可以暫時忘記她。』 |