伍 想法轉彎發現驚喜

伍、想法轉彎發現驚喜

一、主題目標：

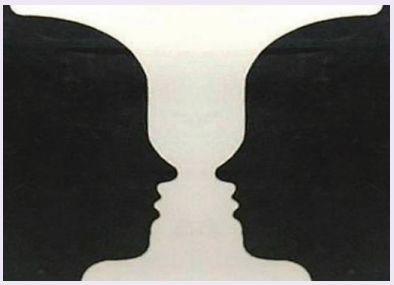
(一) 能覺察自己的情緒，並接受它。

(二) 學習放大視野，換個角度看事情，透過轉換想法來改變情緒。

二、教學時間：40 分鐘

三、教學設備：單槍投影機

主題流程	時間 / 分	教材教具
一、情境引導		
(一) 教師問：「當你很渴的時候，看到桌上有半杯水，你有什麼想法？是慶幸還有半杯水可以喝，還是認為只有半杯水而不高興？」 (請在情緒臉譜上找出自己的情緒。) (二) 教師問：「當我們的想法不同時，會不會也有不同的情緒感受？」 (三) 教師問：「我們的情緒是不是很容易被自己的想法影響呢？」	3	PPT、 情緒臉譜
二、主題活動		
(一) 活動目標： 1. 發現一件事物可以從很多角度去觀察。 2. 從不同的角度觀察某件事，也能發現不同的結論。 3. 學會覺察自己的情緒。 4. 如果遇到使自己心情不好的事件，學會轉念讓自己有好情緒。	32	PPT、 情緒臉譜

主題流程	時間 / 分	教材教具
(二) 教學活動 1. 小恐龍情緒劇 2. 問題討論 (1) 教師說 :「影片中的小恐龍期待已久的願望落空了，所以心情受影響。」 (請在情緒臉譜上找出小恐龍的情緒。) (2) 教師問 :「如果他一整天都維持這樣的心情，會不會很難受？」 (3) 教師問 :「當小恐龍一直維持在心情不好的狀態中，家人會不會受他影響呢？」 (請在情緒臉譜上找出小恐龍家人的情緒。) (4) 教師問 :「後來小恐龍換一個想法讓自己的心情轉變，也使媽媽不再難過，這樣的方式好不好？為什麼？ 」(自由舉手發表意見)		當我們童在一起—想法轉彎發現驚喜 (20150721) 0:37~2:40 22:29~22:55 23:00~23:15
3. 轉念大進擊 (1) 活動規則與說明 ① 各組同學仔細看著投影機上的圖片，再發表意見。  (2) 請各組討論，再各自舉手發表意見。 ① 教師問 :「初次看見這張圖片，第一眼看見了什麼？再仔細看看，有沒有發現和第一眼看到的不同？」(自由舉手發表意見)		圖片數張、學習單

主題流程	時間 / 分	教材教具
② 教師問：「當我們面對同一張圖片，可以從不同的角度看到不同的事物。同樣的，許多事情是不是我們更換想法，也可以產生不同的感受？」 **(三) 提問與省思** 1. 想一想：自己是不是曾經遇到不開心的事，換一個想法或做法後，心情也跟著改變了？(自由舉手發表) 例如：被同學撞到，心裡很生氣。這時轉念猜想他可能是不小心的，同時提醒他和自己要認真走路，「氣」就會逐漸消失。 2. 教師問：「能舉出一項自己曾經發生的類似事件嗎？」(自由舉手發表意見) 3. 教師問：「當遇上自己不如意的事件，一直堅持自己的想法，會不會讓自己的心情好轉？」(自由舉手發表意見) 4. 教師問：「如果能讓自己的心情經常維持在愉快的狀態，是不是一件好事呢？想一想用什麼方法可以經常保持好情緒？」(自由舉手發表意見)		
三、歸納與結語		
(一) 同一事物，著眼在不同的部分觀看，看到的面向、樣子不一樣，就會有不同的想法。 1. 對於令自己期待落空，或令自己不如意的事，難免會有不舒服的感覺，這是正常的。要先了解自己真正的感受，才不會有一股莫名奇妙的氣，而不知道原因在哪裡？ 2. 情緒提醒我們知道自己的感受，明白自己需要什麼？能夠釐清自己的情緒後，才能找出替代的方法。 **(二) 調適情緒三步驟：** 1. 了解、接受自己的情緒。 2. 放鬆、深呼吸。 3. 轉換想法。 * 如果以上三種方法仍然無法解決事情，還可以請師長幫忙。	5	

PPT

5-1

我可以學會

- 遇到任何事情能知道自己的情緒，並接受它。
- 放大視野，換個角度看事情，透過轉換想法來改變情緒。

5-2

情境引導

- 當你很渴的時候，看到桌上有半杯水，你有什麼想法?
- 是慶幸還有半杯水可以喝，還是認為只有半杯水而不高興?

5-3

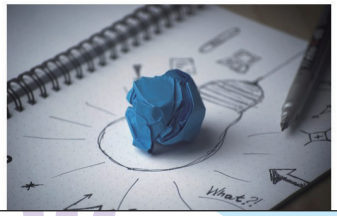
情境引導

當我們的想法不同時，
是不是也會有不同的情緒感受?

5-4

情境引導

我們的情緒是不是很容易
被自己的想法影響呢?



5-5

影片欣賞

當我們童在一起
想法轉彎發現驚喜

5-6

小恐龍情境劇

影片中的小恐龍期待已久的願望落空了，所以心情受影響。

（請在情緒臉譜上找出小恐龍的情緒。）

5-7

小恐龍情境劇

如果他一整天都維持這樣的心情，會不會很難受?

5-8

小恐龍情境劇

當小恐龍一直維持在心情不好的狀態中，家人會不會受到影響呢?

（請在情緒臉譜上找出小恐龍家人的情緒。）

5-9

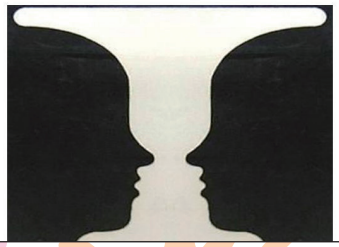
小恐龍情境劇

如果小恐龍換一個想法讓自己的心情變好一些，也使媽媽不再難過，這樣的方式好不好?為什麼?

5-10

轉念大進擊

你看見了什麼呢?



5-11

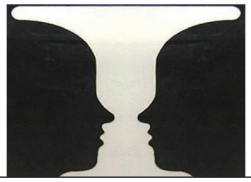
轉念大進擊

初次看見這張圖片，第一眼看見了什麼?

5-12

轉念大進擊

再仔細看看，有沒有發現
和第一眼看到的不同？
（自由舉手發表意見）



5-13

轉念大進擊

當我們面對同一張圖片，
可以從不同的角度看到不
同的事物。

5-14

轉念大進擊

同樣的，許多事情是不是
當我們更換想法，也可以
產生不同的感受？

5-15

提問與省思

1. 當遇上自己不如意的事件，
一直堅持讓自己不舒服的想法，
會不會使心情好轉？為什麼？
（自由舉手發表意見）

5-16

提問與省思

2. 自己是不是曾經有
心情不好的時候？
如果當時換一個想法或做法後，
情緒是不是也會跟著改變了？
（自由舉手發表）

5-17

提問與省思

例如：被同學撞到，心裡很生氣。

這時轉念猜想他可能是不小心的，
同時提醒他和自己要認真走路，
「氣」就會逐漸消失。

5-18

提問與省思

你能舉出一項
自己曾經發生的類似事件嗎?

5-19

提問與省思

3. 如果能讓自己的心情經
常維持在愉快的狀態，
是不是一件好事呢?

5-20

提問與省思

你可以用什麼方法
讓自己經常保持好情緒?
（自由舉手發表意見）

5-21

歸納與結語

同一事物，著眼在不同的部分
觀看，看到的面向、樣子不一
樣，就會有不同的想法。

5-22

歸納與結語

對於令自己期待落空，或令自己
不如意的事，難免會有不舒服的
感覺，這是正常的。

5-23

歸納與結語

要先了解自己真正的感受，
才不會有一股莫名奇妙的氣，
而不知道原因在哪裡?

5-24

歸納與結語
RIGHT
情緒提醒我們知道自己的感受，
明白自己需要什麼?覺察自己的
情緒，才能找出替代的方法。

5-25

歸納與結語
RIGHT
調適情緒三步驟
步驟 1
了解 接受
自己的情緒
步驟 2
放 鬆
深 呼 吸
步驟 3
轉 換 想 法

5-26

想法轉彎發現驚喜

★發現情緒

每一個人對同一種事物的想法可能不同，觀察自己內心真正的想法，承認它並感覺它。(請在情緒臉譜上選出自己的情緒，並填寫空格、完成句子。)

1. 弟弟摔壞我心愛的玩具。

① 告訴自己：「我看見了我的_____(生氣、憤怒、難過……)，我承認我有_____(生氣、憤怒、難過……)的情緒。」

② 深呼吸練習(可以重複做)。先吸氣(想像將陽光吸到身體不舒服的地方)，再吐氣(將不舒服的情緒吐出去)。

★原諒與改變想法

弟弟年紀小，可能拿不穩玩具，_____

我要溫和的告訴他，_____

★發現情緒

2. 同學從我旁邊走過並且撞到我的手，害我把字寫歪了。

① 告訴自己：「我看見了我的_____(生氣、憤怒、難過……)，我承認我有_____(生氣、憤怒、難過……)的情緒。」

② 深呼吸練習(可以重複做)。先吸氣(想像將陽光吸到身體不舒服的地方)，再吐氣(將不舒服的情緒吐出去)。

★原諒與改變想法

可能因為他心裡著急而走得很快，所以_____

我要溫和的告訴他，_____