

肆

# 我懂你的心情

## 肆、我懂你的心情

一、主題目標：

- (一) 明白同理心的含義。
- (二) 能以同理心對待同學。

二、教學時間：40 分鐘 (含學習單)

三、教學設備：網路電腦、投影機、簡報筆



主題流程	時間 / 分	教材教具
一、情境引導		
<p>(一) PPT 的主題呈現與情境引導：</p> <p>教師問：「請大家回想在日常生活中，有沒有自己的心情不被別人了解的時候？」</p> <p>教師問：「當你遇到被別人誤解的時候，會有什麼感覺？難過、委屈還是生氣？喜不喜歡這種感覺呢？為什麼？」</p>	3	PPT、 情緒臉譜
二、主題活動		
<p>(一) 活動目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能明白「同理心」的真正含義</li> <li>2. 常以「同理心」去關心他人。</li> </ol> <p>(二) 教學活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小恐龍情緒劇</li> <li>2. 問題討論                             <ol style="list-style-type: none"> <li>① 教師問：「如果你是小恐龍的同學，看見小恐龍摔倒了的第一瞬間，想到了什麼？」(在情緒臉譜上選出自己當下的情緒？)</li> </ol> <p>教師問：「請大家說說自己的理由。」(自由舉手發言。)</p> </li> </ol>	34	PPT、 情緒臉譜、 行動轉盤、  當我們童在一起—我懂你的心情 (20151222) 0:36~2:02 3:41~5:30

主題流程	時間 / 分	教材教具
<p>② 教師問：「如果你當時很想繼續玩球，會不會認為小恐龍摔倒也沒什麼？覺得沒什麼的同學請舉手。」</p> <p>③ 教師問：「影片中的小恐龍因不小心摔倒了而感到害怕，但是面對同學的反應，又覺得很生氣？如果換成是你遇到相同的情形，會有什麼情緒？」（請在情緒臉譜中選出可能會有的情緒）</p> <p>④ 教師問：「如果你覺得小恐龍有些可憐，想要安慰他，應該和他說什麼才能讓他的心情好一點？」（分組討論，想一想安慰的內容，再舉手發言。也在行動轉盤上選出自己的行動項目）</p> <p>⑤ 教師問：「有沒有同學已經從剛才的影片中發現，能站在小恐龍的立場想一想他的心情，就是『同理心』的表現？」 教師說明：「同理心是指能站在當事人的立場去思考當事人的感受。」</p> <p>2. 同理心大考驗</p> <p>(1) 模擬練習</p> <p>① 好朋友身體不舒服，家人來不及馬上帶他去看醫生，只好讓他先待在學校，但是他又一直很不舒服，你要如何安慰他？（分組討論，再自由舉手發言，要說清楚內容。）</p> <p>② 看見好朋友努力準備演講比賽，卻沒有得到自己理想中的成績而傷心難過，你可以如何安慰他？（分組討論，再自由舉手發言。）</p> <p>③ 同學因為期中考試的成績不理想而傷心，你可以如何安慰他？ （分組討論，再自由舉手發言。）</p>		

主題流程	時間 / 分	教材教具
<p>(三) 提問與省思</p> <p>① 教師問：「想一想，想要成為一個很有同理心的人，需要注意什麼？」</p> <p>② 教師提示學生：「自己是否曾經遇到不愉快的事情？自己當時的心情是怎樣？你會希望身邊的人順著自己的感受、立場、想法來了解自己嗎？」 (自由舉手發言，說出想法，並在行動轉盤上選出自己希望別人選擇的行動項目。)</p>		學習單、行動轉盤
<p>三、歸納與結語</p>		
<p>1. 教師說明想成為很有同理心的人，必須注意以下四項：</p> <p>(1) 不要隨意評論，先肯定他人的感受。</p> <p>(2) 站在他的立場去猜猜看，他可能有什麼情緒？再好好和他說一說。</p> <p>(3) 陪伴。如果朋友經過你的安慰，情緒仍然不好，也可以陪他做想做的事。</p> <p>(4) 如果他仍然心情不好而不想說話，可以告訴他：「我先走開一會兒，等你心情好一點再說。」</p> <p>2. 附加說明</p> <p>(1) 正確表達自己的情緒是一件很重要的事情。能讓別人理解自己，不易造成彼此之間的誤會。</p> <p>(2) 如果同學依然不理會，可以請師長協助幫忙。</p>		





4-1

我可以學到

- 明白同理心的含義
- 以同理心對待同學

4-2

情境引導  
尋找自己的經驗

回想在日常生活中，自己曾有不被別人了解的時候嗎？

4-3

情境引導

遇到被別人誤解的時候，會有什麼感覺？  
難過、委屈還是生氣？  
喜不喜歡這種感覺呢？為什麼？

4-4

小恐龍情境劇

影片欣賞

當我們童在一起-我懂你的心情

4-5

小恐龍情境劇

(1) 如果你是小恐龍的同學，看見小恐龍摔倒了的第一瞬間，想到了什麼？  
(在情緒臉譜上選出自己當下的情緒?)

4-6

**小恐龍情境劇**

說說看，自己為什麼會有這種**情緒**？  
（自由舉手發言）



4-7

**小恐龍情境劇**

如果你是小恐龍的同學，當時**很想繼續玩球**，會不會認為小恐龍摔倒也沒什麼？  
覺得沒什麼的同學請舉手。



4-8

**小恐龍情境劇**

(2) 影片中的小恐龍因不小心摔倒了而感到**害怕**，但是面對同學的反應，又覺得很**生氣**？  
如果**換成是你**遇到**相同**的情形，會有什麼**情緒**？（請在情緒臉譜中選出自己的**情緒**）



4-9

**小恐龍情境劇**

如果你覺得小恐龍有些可憐，想要安慰他，應該和他說什麼才能讓他的心情好一些？  
（先分組討論，想一想安慰的內容，再舉手發言。  
也在行動轉盤上選出自己的行動項目）



4-10

**小恐龍情境劇**

(3) 有沒有同學已經從剛才的影片中發現，能站在小恐龍的立場想一想他的心情，就是**同理心**的表現？



4-11

**小恐龍情境劇**

**同理心**是指能站在當事人的立場去思考**當事人**的感受。



4-12

### 同理心大考驗

好朋友身體不舒服，家人來不及馬上帶他去看醫生，只好讓他先待在學校，但是他又一直很不舒服，你要**如何安慰**他？

(分組討論，再自由舉手發言。)

4-13

### 同理心大考驗

看見好朋友努力準備演講比賽，卻沒有得到自己理想中的成績而傷心難過，你可以**如何安慰**他？

(分組討論，再自由舉手發言。)

4-14

### 同理心大考驗

同學因為期中考試的成績不理想而傷心，你可以**如何安慰**他？

(分組討論，再自由舉手發言。)

4-15

### 提問與省思

想一想，想要成為一個**很有同理心**的人，需要注意什麼？

(自由舉手發言，說出想法。)

4-16

### 提問與省思

回想自己有沒有遇過不愉快的事情？當時自己的情緒如何？

4-17

### 提問與省思

當時你會希望身邊的人順著自己的感受、立場、想法來對待自己嗎？

(自由舉手發言，說出想法，並在行動輪盤上選出自己希望別人選擇的行動項目。)

4-18

歸納與結語

想成為**很有同理心**的人，  
必須注意以下四項：

**1. 不要隨意評論，  
先肯定別人的感受。**

如果告訴當事人：  
「這又沒什麼，小事嘛！不要去想就  
不會難過了。」這樣好不好？

4-19

歸納與結語

**2. 站在他的立場  
去猜猜看他的想法。**



4-20

歸納與結語

**3. 陪伴好朋友，  
一起做他**想**做的事情。**

例如：散步、打球、看書……等等。

4-21

歸納與結語

**4. 如果他**仍然**心情不好而不想說  
話，可以**先走開**，並且告訴他：**

**「我先走開讓你靜一靜，等你  
心情好一點再說。」**

4-22

歸納與結語

**正確表達自己的情緒是一件很重  
要的事情。能**讓別人理解自己**，  
不易造成彼此之間的誤會。**

**如果同學依然不理會，可以請師  
長協助幫忙。**

4-23

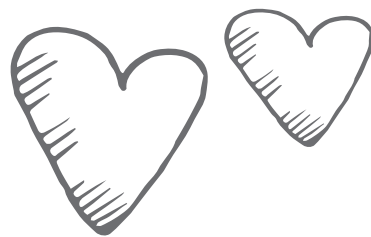
歸納與結語

**相信大家經過這次的討論，  
都能擁有對別人的同理心，  
增進彼此之間的友誼。**


4-24



# 我懂你的心情



## ★同理心小測驗

- 當身邊的好朋友掉進一個黑洞裡 ，你會如何幫助他？
  - 在洞口放一個梯子，叫他自己爬上來。
  - 在洞口放一個梯子，大聲喊：「加油！我在洞口等著你，趕緊爬上來吧！」鼓勵他自己爬上來。
  - 在洞口放一個梯子，自己先走下去，再陪他一起爬上來。

我會選擇\_\_\_\_\_

理由是\_\_\_\_\_

## ★成為很有同理心的人，須注意以下幾點：(寫出代號)

- 不要隨意評論，先肯定他人的感受。  
如果告訴當事人：「這又沒什麼，小事嘛！不要去想就不會難過。」  
這樣是在\_\_\_\_(①肯定②否定)別人的情緒，可能會讓他心裡不舒服。
- \_\_\_\_(①站在他的立場②依照自己的想法)猜猜看，他可能有什麼情緒？也可以想想看，自己是否曾經有一樣的經驗？當時自己的心裡是什麼感覺？應該告訴他：「我\_\_\_\_(①知道②不懂)你的感受，……。」
- 陪伴。如果朋友經過你的安慰，情緒仍然不好，也可以陪他做想做的事。例如：散步、跑步、各自靜靜的看課外書，……等等。
- \_\_\_\_(①暫時離開②和他生氣)。如果他仍然心情不好而不想說話，可以告訴他：「我先走開一會兒，等你心情好一點再說。」

