

「愛，要這樣說」—校園說好話運動學習單（國高中版）

學校:_____年_____班 姓名:_____

一、「我訊息」句法練習：

情境：校隊下週要參加比賽了，今天下課時我留在學校練習，因為想取得好成績，練習得比較晚，因為認真練習，忘記時間，吃飯時間過了才急急忙忙趕回家去，回到家時，本想跟媽媽解釋，可是媽媽看到我劈頭就罵「這麼晚回家！跑去哪鬼混了？」

「我訊息」練習：我**聽到**妳罵我，我**覺得**很難過，我不是去鬼混，我是在學校練習下週的比賽，(我想)下週比賽對我很重要，我**希望**能多一點時間練習，今天不小心練習得比較晚，我知道妳很擔心我，我**下次會**先跟妳說一聲，不讓妳擔心。

我**看到**妳對我那麼兇，我**覺得**很委屈，我只是在練習下週的比賽，(我想)跟同學一起練習才不會落後，我**希望**有好的成績，今天不小心練習太晚，我**下次會**注意時間，不會晚回家了。

二、用類似情境寫下我訊息(例如因為某件事被誰責備?)，並和同學分享

我看到／聽到_____，我覺得_____，

我想_____，我希望_____，

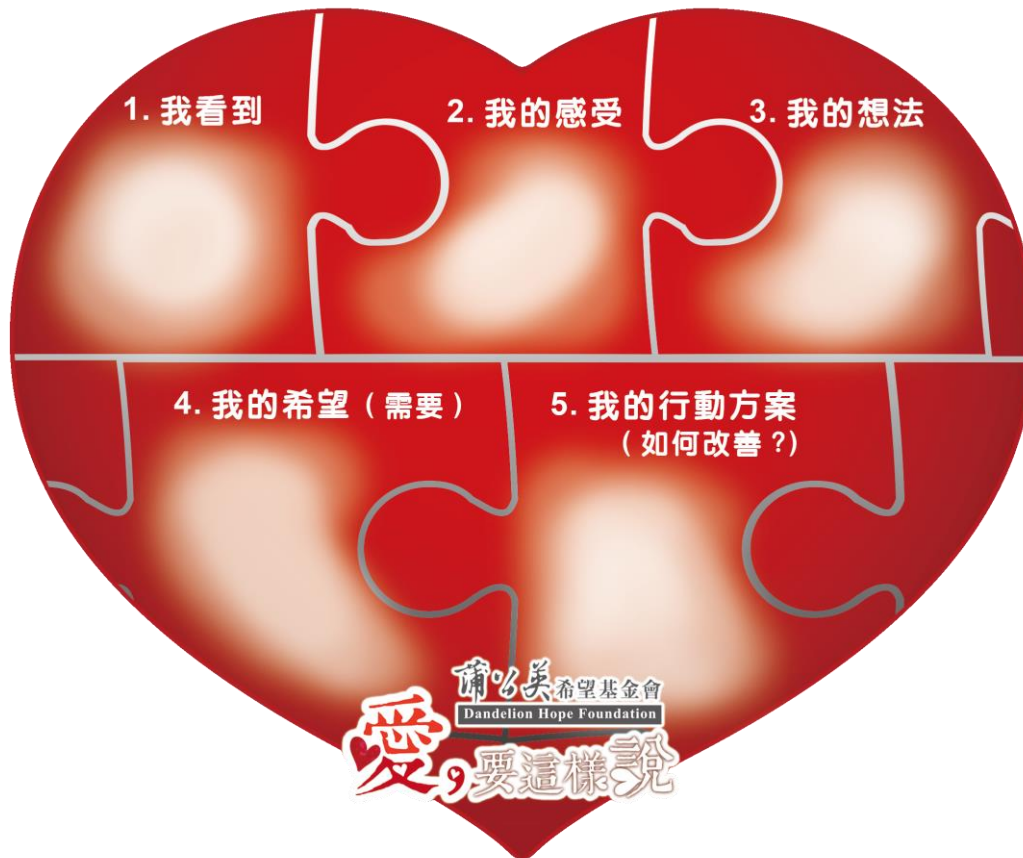
(如何改善／我下次會)_____。

三、再試一次:在你的生活中再找一個實際遇過的難題或衝突，用「我訊息」句法再挑戰一次，加油!

把你的想法和情緒表達出來，當你將這顆破碎的心填滿時，你一定能帶著這份愛，敞開自己，解決衝突和難題！

對象:_____

情境簡述:_____



三、反思 1：

你發現「我訊息」句法跟你之前的溝通方式有什麼不同?有什麼收穫?

四、反思 2：

讀完「心底的聲音」以及看完「愛，要這樣說」影片之後，當你發生類似的事情當下你會用什麼方式溝通呢?

「愛，要這樣說」帶領者說明單(國高中)

■ 團體時間

目標：暖身，藉由活動導入 5 月希望月刊主旨，以班級模式進行或自由配搭

活動必要條件：閱讀 5 月蒲公英希望月刊「蒲公英讀書會」、觀看故事影音

活動名稱：我說你聽

事前預備：

人手一本蒲公英希望月刊、筆

活動流程：

(前言) 帶領者：現在二個人一組！用 2 分鐘和對方分享今天從早到現在遇到的人事物，你說了什麼，做了什麼，和現在的心情。

分 A 和 B, A 先說給 B 聽，B 試著在 A 說話時，出現(微笑、坐正專注、玩手、身體向前、頭往後仰、用嗯回應、重覆對方的話)這些動作，結束後 A 分享一下自己被對方打擾的情緒，B 也分享他聽到的信息，B 分享被對方打擾的情緒，之後互換，B 也分享講話過程的感受。

-----4 分鐘後-----

帶領者：有沒有人要分享一下，你覺得說容易還是聽容易呢？為什麼？

答 1:我覺得聽比較容易，因為我比較擅長聽別人說話，安安靜靜的不用回答

答 2:我覺得說比較容易，因為只需要表達自己的想法就可以了。

帶領者：其實都不容易，我們並不確定對方有沒有聽懂我們在說什麼，也不知道，我們在說話的時候，講述的是事實，還是自己的情緒或真心話。現在我們來看一段影片，仔細看影片中爸爸和媽媽的溝通方式有什麼不同？

他們是怎麼表達想法的？

結語：

影片中的媽媽用「擁抱」表達「我愛你」的訊息，也用真誠的言語表達對小孩的關心，多用「我訊息」來表達，帶出「我擔心妳的身體健康」的想法，減少用指責的「你不乖」、「你不聽話」，現在讓我們來學習什麼是「我訊息」溝通法！

(可參考教學說明單 p.2 我訊息句法)

■ 「愛，要這樣說」—校園說好話運動學習單

帶領者：現在拿出學習單，進行「我訊息」句法的練習，用類似情境寫下我訊息(例如因為某件事被誰責備?)，並和同學分享。

範例：

情境：校隊下週要參加比賽了，今天下課時我留在學校練習，因為想取得好成績，練習得比較晚，因為認真練習，忘記時間，吃飯時間過了才急急忙忙趕回家去，回到家時，本想跟媽媽解釋，可是媽媽看到我劈頭就罵「這麼晚回家！跑去哪鬼混了？」

我聽到妳罵我，我覺得很難過，我不是去鬼混，我是在學校練習下週的比賽，(我想)下週比賽對我很重要，我希望能多一點時間練習，今天不小心練習得比較晚，我知道妳很擔心我，我下次會先跟妳說一聲，不讓妳擔心。

我看到妳對我那麼兇，我覺得很委屈，我只是在練習下週的比賽，(我想)跟同學一起練習才不會落後，我希望有好的成績，今天不小心練習太晚，我下次會注意時間，不會晚回家了。

帶領者：（如果時間允許，設定情境）請同學上台依照情境或是影片中的劇情模擬演出，進行討論，用我訊息可以是什麼樣子。

帶領者：再試一次，有什麼情境可以運用「我訊息」來溝通，運用我訊息，將自己的回應，填寫在學習單的愛心上。然後想一想，這樣的表達方式是否有將自己的心裡話完整的說出來？跟以前有什麼不同？

帶領者結語：

讀完月刊，看完影片，讓我們想想自己，有時候明明是關心或愛，但我們習慣的表達方式，會將我們的愛隱藏在指責及情緒裡，人際之間的溝通都可以運用我訊息，雖然對方不見得每次會有很好的回應，但是當我們運用我訊息時，能夠讓我們自己的意思表達更完整，減少人際磨擦，讓我們的身心更健康。

為了加深「說好話」印象，活動結束後請全班在影片「愛，這樣說」Logo 前拍一張合照吧！