

壹、範例架構

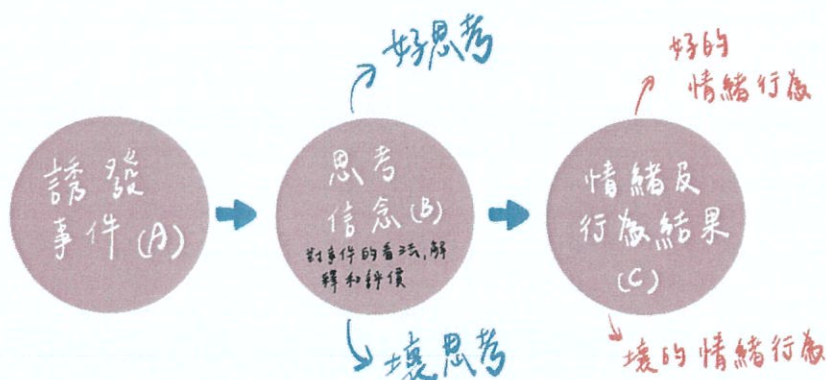
一、名稱：情緒你我他

二、目標：

1. 培養學生發現不合理信念，減輕不健康負向情緒的能力。
2. 幫助學生學習分析自己與他人情緒因素，進而改善自己與他人的關係。

三、對象：九年級學生

四、問題類型：引起人們情緒困擾及行為失常的原因，往往不是事件的本身，是人們的非理性信念，而學生在成長路上會面臨各方面的壓力，比如來自家庭、學業、人際等等，這些地方不免將各種合理或不合理的期待與價值觀放在孩子身上，使的孩子內心漸漸產生理性與非理性的信念，這些思考模式會造成人們錯誤的期待，解釋，或者要求自我，甚至可能貶低自我，進而出現強烈的負面情緒反應，若是我們能夠幫助學生了解這些非理性信念，運用 Albert Ellis 的 REBT(理情行為治療法)中 ABC 分解方式讓學生知道人的情緒是如何產生，當學生遇到情緒問題時就能夠正向的自我調節，而不是掉進那些不合理的信念之中。



五、情境說明：

學生在成長路上所累積的信念影響著他們看待事情的方式，這些信念同時也是情緒的起源，例如：學生考試考不好(事件)覺得自己什麼都做不好，自己很笨、讀不會(信念)，接著引發沮喪的情緒，久了就喪失學習興趣(結果)，我們所需要的就是幫助學生了解自己是否有非理性的信念，而信念跟情緒之間有何關聯。

六、採行策略：

1. 向學生說明信念影響著生活中發生的各種事件，接著產生情緒和行為結果。
2. 利用戲劇的方式，讓學生模擬會遇到的情境，並學習分析信念、事件、情緒。

七、進行流程：

教學流程	時間	備註
1、引起動機（第一節課） （實施分組教學，共分為五組，回答問題加小組分數，共同討論學習單與演劇本） ● 開始課程前，先讓每一位學生拿一張能夠代表他這一週情緒的角色。（準備腦筋急轉彎中的每一個角色小卡，學生如果沒看過該電影也沒關係，因為角色的形象不一定等於某種情緒。）	1. 引起動機共：15分鐘 ● 3分鐘	

- 問題一：大家有看過腦筋急轉彎這部動畫嗎？你們現在手上拿著的就是裡面的角色，你們覺得這些角色看起來有什麼情緒（怕學生沒看過此電影，所以讓學生回答覺得這個角色看起來有什麼情緒，無標準答案，例如：紅色那隻看起來很憤怒、橘色那隻看起來很害怕或很驚訝。）

QUESTION 1

大家有看過腦筋急轉彎這部
動畫嗎？

https://www.dcard.tw/f/persona_f/ask/644/p/25544733



- 問題二：為什麼會選擇這個角色呢？是什麼事件讓你擁有這個角色的情緒呢？

2、發展活動

- PPT 的事件圖片

（舉例：考試 50 分，有開心有人沮喪。開心的原因、沮喪的原因…（B 信念）

➤ 先讓學生發表如果考試考不及格有什麼情緒。

- 問題一：7 分鐘

- 問題二：5 分鐘

事件圖片：10 分鐘

事件1



事件1



- 嗱耶考得比上次好
- 好耶我快要及格了
- 沒關係我這次要更認真地讀

- 好煩回去一定被爸媽罵
- 爸媽一定覺得我很笨
- 考不好完蛋了

- 活動目的:讓學生發表他們如果遇到以下事件會有什麼想法，當大家對同樣的情緒圖片有不同的看法時，向學生說明每個人的想法不一樣是因為信念的不同，很多時候會覺得這件事情有夠糟，但換個角度思考也許他根本沒你想得如此糟糕，你只是被成長路上所給予的價值觀所影響，很多事並不是一定或者絕對。

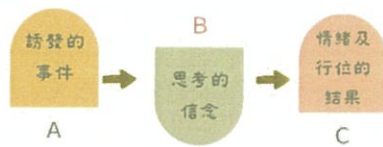
- 說明 REBT 的 ABC 圖，說明事件、想法與情緒之間的關

說明 REBT 的 ABC

圖：10 分鐘

係。

REBT中的ABC理論



➤ 大家知道情緒的背後是因為某種信念所造成的嗎？

信念可以想成一種想法一種價值觀，B之中有理性的信念跟非理性的信念。

- 說明同一件事理性與非理性信念所引發的情緒差異，就像剛才的事件活動，因為信念的不同而有不同情緒。

➤ 非理性信念：

非理性信念

非理性信念就是不符合現實的、過度極端或無理的想法，例如：一定、絕對、沒這樣就會…，引發不必要的情緒困擾和行為問題。這些非理性想法可能來自家裡、社會、同儕…。

舉例：考試考不好覺得沮喪，那為什麼你考試不好要沮喪呢？因為你的心裡有一個非理性的想法，這個非理性想法可能是，考不好就是個沒用的人、考不好以後一定找不到工作…等等的想法。或者他最近都不跟我講話一定是討厭我。但是不跟你講話就一定是討厭你嗎？這件事是事實，還是個人的過度

說明情緒差異：10
分鐘

想像？

➤ 理性信念：



理性信念

理性信念就是現實且合理的想法，可以幫助我們以建設性和適應性的方式應對挑戰，雖然考試成績不理想，但是這不代表我是個沒用的人，我可以發覺其他我會的事。

舉例：有些人考試考不好，並沒有沮喪，因為他覺得考不好不一定就是個很差勁的人，他覺得自己其他事做得很好只是不擅長的個領域而已，但我會打球、畫圖等等的，我依然很棒。

- 此部分的總結：把「絕對」或「一定」的意念，轉換成「希望能達到目標」、「如果能做到就好了」等等，以『希望』來激勵自己，而不是用『絕對』來給自己施加壓力

- 預先說明下一節課要做的內容

3、綜合活動（第二節課）

● 戲劇表演、發學習單

- 1、講解學習單內容。（告訴學生要從戲劇中找出事件、主角的理性或非理性信念、事件的情緒結果以及如何改變非理性信念，除了快樂劇本無需寫如何

1. 講解：5 分鐘

改變其餘皆要寫如何改變非理性信念。) 2、 各組派一位出來抽劇本，共分為五組，抽完後給各組學生 10 分鐘了解劇本與安排角色。(演出時可以帶著劇本上台。) 各組輪流上台演戲(一組演戲時間大約五分鐘)，未上台的組別與組員觀察與討論戲劇中的事件、情緒結果、信念，並寫在學習單上。(教師可以帶著學生寫一至二題學習單題目。) (假設 A 組上台演戲，但該劇本演員人數只需該組四人演，則 A 組其餘組員留在座位上寫學習單。) ● 分組發表 3. 寫完後請每一組派一人上台分享觀看完戲劇後，於學習單上分析的 ABC 內容。 (假設 A 組演生氣的情緒劇本，B 組演焦慮的情緒劇本，則 A 組上台與同學分享觀看 B 組焦慮情緒的分析結果，B 組則分享觀看完 C 組戲劇的分析結果，依此類推，盡量不讓學生分享到自己組別所演的情緒類別。) 4. 請學生於學習單上的空白處寫上課程心得或建議。 (心得與建議幫助教師了解課程實施成效。)	2. 了解劇本與安排角色：10 分鐘 演戲：25 分鐘 3. 分享：5 分鐘	
--	---	--

八、所需資源（含人力設備與教材）

1. 獎勵品、2. PPT、3. 劇本、4. 學習單

九、效益評估

學生方面	課後評估
學生是否能夠將劇本中的情境用 ABC 的理論來分析主角的思考模式？	學生能夠識別出劇本中的理性與非理性信念，並於學習單上寫出運用理性信念來調整角色的情緒反應方法。 學生一開始會不確定要寫的是什麼，所以需要教師帶著學生寫學習單一兩題，讓學生了解如何在劇情中尋找關鍵句，每一組戲劇演完後，要總結與重述該劇本大概的情境，幫助學生回想劇情連結學習單。

教師方面	課後評估
教師需要明白 REBT 中 ABC 的概念，如理性思維、非理性信念以及如何通過改變思維來改變情緒和行為。	此概念較為複雜，教師可以透過影片來加深概念，在課程前也需要了解學生於日常會遇到哪些情緒事件，可以在上課時拿來舉例，幫助學生反思。
劇本活動需考量該班級的特質。	有些班級較安靜或活潑，會需要調整課程的實

	施模式。
--	------

貳、延伸學習

➤ 學習單	
生氣劇本 A 事件為： B 信念為： C 情緒結果為： 主角的信念為（理性／非理性）如何改變他的非理性信念： 難過劇本 A 事件為： B 信念為： C 情緒結果為： 主角的信念為（理性／非理性）如何改變他的非理性信念： 焦慮劇本 A 事件為： B 信念為： C 情緒結果為： 主角的信念為（理性／非理性）如何改變他的非理性信念： 快樂劇本 A 事件為： B 信念為： C 情緒結果為： 主角的信念為（理性／非理性）如何改變他的非理性信念： 討厭劇本 A 事件為： B 信念為： C 情緒結果為： 主角的信念為（理性／非理性）如何改變他的非理性信念：	1. 讓學生從劇情中學習分析 ABC，加深概念，同時評估學生是否瞭解分析技巧，並與組員討論可改進的非理性信念。 2. 學習單每人一張，左下空白處可以請學生寫下 50 字課程心得。 3. 如果單組組員較多，但劇本所需演員較時，其餘人則在座位上寫學習單。

➤ 劇本	
生氣的劇本	難過的劇本
旁白：在一個風和日麗的早上，阿王和他的好哥們阿明在街上散步，而小東從對面走過	旁白：阿莉放學後很開心的回到家，因為她期待已久的期末考試成績終於來了。她打開信封，看到自己的分數，臉色瞬間變得黯淡無

來，擦肩而過時，小東面無表情地看了一眼阿明。 阿王：（生氣的說：）你看什麼看，看什麼看!! 小東：我只是看一下旁邊走過去的是誰，並沒有什麼惡意，走在路上本來就會看東看西的不是嗎? 阿王：（阿王推了一下小東（請假裝推，請勿真推），小東跌坐在地上）反正我就是覺得你是看我不順眼?對我有什麼意見蛤? 小東：我不知道要怎麼說你才會相信我沒有惡意…而且你為什麼要推我。 旁白：此時的阿王被生氣的情緒所困住，覺得小東一定是看他不順眼。這時他的好哥們阿明說 阿明：（溫和地說）：阿王你冷靜一點，為什麼別人看你一眼你就覺得人家看你不順眼呢? 阿王：（情緒激動，卻開始稍微冷靜下來）：我…我就是覺得被別人看很不舒服，像是在評價我。	光。 阿莉：（拿著自己的考試卷，眼中含淚）天啊！怎麼會考得這麼爛？我花了那麼多時間準備，竟然只有76分。 旁白：艾莉的情緒陷入了低谷，她無法相信自己的分數只有這樣，感到非常難過沮喪。這時媽媽走過來看到臉色不佳的阿莉。 媽媽：（語氣輕柔）阿莉怎麼了？怎麼看起來不太開心？ 阿莉：（搖搖頭沮喪地說）沒什麼… 爸爸：你看起來很沮喪，跟爸媽說說看，也許我們能夠給你一些建議。 阿莉：我拿到了期末考試的成績，結果非常糟糕。我真的很難過，我覺得我很失敗，以後一定會考不上好大學。 媽媽：（安慰地）考試成績不代表你的全部，阿莉。每個人都會有低谷的時候，重要的是從錯誤中學習和改進，我們可以一起制定一個學習計劃，幫助你提高你的成績，你有這樣的能力，我相信你可以做到。
焦慮的劇本	快樂的劇本
旁白：阿香獨自坐在圖書館的窗邊凝視著遠方，這時小花和東東走過來關心阿香。 小花：你怎麼坐在這裡呢～ 東東：感覺你心事重重的～在想啥。 阿香：唉～就覺得好煩…。 小花：是因為大白嗎？我看你們最近好像比較少一起行動。 阿香：對阿…我也不知道大白最近怎麼了，不太愛跟我說話，但是別的同学跟他聊天就很正常，我是不是做錯了什麼讓他不高興所以不理我，唉好焦慮…，我人際關係真的好差，什麼都處理不好。 東東：我覺得你可以約他出來聊聊，也許他遇到了什麼事，你這樣自己胡思亂想也不是辦法。 阿香：可是我有問過他怎麼了，他很冷淡地跟我說沒事…。 小花：也許他遇到什麼有壓力的事，有時候情緒只會對最要好的人展現，但其實內心很需要你的關心和陪伴。 阿香：好吧，那我去找他談談這件事。	旁白：在一個陽光明媚的下午，學校裡的班級籃球大賽剛結束，小新和他的朋友阿呆、阿風三個人聚在一起休息。 阿風：太可惡了!!!都是那個妮妮剛剛手滑害我們輸了比賽。 小新：阿風，別生氣了，我們雖然輸了但這次比賽真的好好玩，學到好多運球技巧，而且也不能全怪妮妮阿~我們大家是一個團隊，要互相幫忙的。 阿呆：對啊!別生氣了阿風，你有看到隔壁班那個男生嗎?他超強，好想叫他教我怎麼運球上籃。 阿風：吼!反正就是差一點就可以拿第一，真的好氣啊啊啊啊 小新：（拍拍阿風的背），阿風，比賽名次不重要啦，重要的是我們一起打球的樂，而且之後還會有比賽阿，剛好趁這次好好的學習別人打球的技巧，多棒啊! 阿呆：對阿對阿，別不开心了啦阿風~等等放學我們去吃冰慶祝一下吧。
討厭的劇本	

旁白：數學課上，老師在檢討複習考的考卷，而阿花在課堂時不斷的跟隔壁的阿東聊天。

老師：（語氣平穩地說）阿花、阿東這道題目你們聽不懂嗎？為什麼一直在聊天？

阿花、阿東：（兩人默默的將視線轉回考卷上）

老師：（語氣平穩地說）阿花，你下課到我的辦公室來訂正考卷！

阿花：（轉頭對阿東小小聲的說）為什麼你不用去？老師好像特別喜歡針對成績差的人ㄟ。

阿東：（小小聲的對阿花說）可能是因為你錯太多了，所以老師才叫你去。

阿花：（轉頭對阿東小小聲的說）我覺得老師就是偏心你們這種成績好的。

旁白：下課後阿花不情不願的走到導師室

老師：阿花，你這次數學考試錯了很多，上課還不認真聽，讓老師覺得很苦惱。

阿花：阿東也沒聽啊，老師是不是覺得我成績不好所以針對我，只喜歡成績好的。

老師：（語氣柔和地說）阿花，我並不是針對你，因為你在考試中錯了很多題，所以叫你來是想了解你在學習上有什麼困難，而不是因為你成績不好，我的目的只是想讓你能夠在學習上進步。

參、回饋與建議

學生回饋	● 感受到自己對問題的看法變得更加理性和建設性，能夠從不同的角度思考問題，而不是單單靠情緒和事情過不去。 ● 劇本的方式讓課程變得有趣，也較容易理解分析情緒的方法。
學生建議	● 建議增加更多的實踐機會，例如：跟組員一起編劇本演戲，讓劇本能夠更貼近

	自己所遇到的生活事件。 ● 第一節課聽 ABC 的概念時覺得有一些困難，會搞混，可以再多些舉例。
--	---

肆、心路手札

一直以來，自己總是教導學生們如何發現自己的情緒，或者情緒是什麼等課題，卻忘記每一個情緒背後的因素是多麼的重要，很多時候困擾我們的正是這些理性與非理性的思考模式；此次課程中有些概念上的難度需要去學習與思考如何幫助學生將這些概念運用於生活中，讓學生在情緒產生時能做初步的自我調解，在教學時也透過學生的提問發現教學的改進空間，這些都使我們能夠互相成長，共同進步。

伍、參考資料

1. 用 ABC 理論來思考，壓力才能變助力。

https://www.managertoday.com.tw/articles/view/51547??utm_source=copyshare

2. PPT 腦筋急轉彎圖片。

https://www.dcard.tw/f/persona_fjkeskkcn464/p/255944784

3. PPT 製作平台。

<https://www.canva.com/>

4. 輔導原理與技術（第六章），林建平編著。