

# 有教無「戾」－校園欺「零」計畫

## 操控型攻擊者家長小組

節數：第三節

主題：思想陷阱知多點

- 目標：
1. 加強組員對「身心思維」的認識
  2. 協助組員辨識不同的思想陷阱

活動	家課分享
時間	20 分鐘
目的	強化組員對「身心思維」概念的運用及掌握 協助組員留意在管教子女時出現的即時想法
程序	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 邀請組員填寫「我的壓力煲」工作紙，記錄及檢討組員這星期的情緒狀態，並分享管教子女時的壓力指數及來源</li><li>2. 邀請組員分享家課，並檢視組員於在家課紙上填寫的「想法」、「情緒」、「行為」、「身體反應」是否正確及相關（由於「身心思維」概念較為抽象及當中內容容易混淆不清）</li></ol> <p>分享重點：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 引導組員回想當時的情景及回顧腦海中即時出現的想法</li><li>● 可使用量化技巧（Scaling Question）協助組員分享，（例如：如果 10 分是滿分，你的不滿是多少分？），及引導組員選擇較為貼切的情緒字詞（例如：不開心/ 傷心/ 憤怒/ 不滿哪種情緒字詞較為配合你的感受？）</li></ul> <ol style="list-style-type: none"><li>3. 總結及帶出重點： 組員於日常生活嘗試運用「身心思維」概念分析其想法、行為、情緒及身體反應，這有助避免出現負面想法及所帶來的負面影響。工作人員透過組員的分享，檢視「操控型攻擊者」家長於管教子女時的即時想法（例如：成績不好將來一定沒有前途！），有助日後拆解思想陷阱及拉闊規條尺</li></ol>
物資	「我的壓力煲」工作紙（物資 1.1）、顏色筆、後備家課、原子筆

活動	「思想陷阱」對對碰
時間	40 分鐘
目的	協助組員辨識各類型的「思想陷阱」 讓組員反思跌入「思想陷阱」所帶來的負面影響
程序	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 講解思想模式的形成、「思想陷阱」概念及兩者的關係</li></ol> <p>思想模式的形成：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 基於個人的成長經歷（家庭環境、社交生活、社會風氣等）</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 多年累積而建立</li> </ul> <p>「思想陷阱」概念：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 偏差的思想反應</li> <li>● 在面對壓力時，從個人價值觀及規條中即時引發的自動化想法</li> <li>● 容易被我們忽略的感受及低估其嚴重性</li> <li>● 跌入時會引致負面的行為、情緒及各種身體反應</li> </ul> <p>思想模式及「思想陷阱」的關係：</p> <p>當面對某些情景時，會不自覺地出現某些想法，只反映了部份事實，從而下了某些判斷，便跌入了「思想陷阱」，並引致負面的情緒、身體及行為反應</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 講解活動規則及於白板上貼有 10 張「思想陷阱」類型咭 (物資 3.1)，並向組員派發 10 張「思想陷阱」解釋字句咭 (物資 3.2)</li> <li>3. 讓組員互相討論並進行配對；將解釋字句咭貼於相對應的「思想陷阱」類型咭旁邊；工作員需因應組員不同的學習能力，鼓勵組員多作嘗試及提供協助</li> <li>4. 派發及講解「思想陷阱個案練習」堂課紙，讓組員嘗試配對不同例子中的主角是跌入了哪個「思想陷阱」，協助組員更進一步掌握不同「思想陷阱」的特點</li> <li>5. 應用組員家課的真實例子，引導組員反思跌入「思想陷阱」的負面影響</li> </ol> <p>「操控型攻擊者」家長跌入了「思想陷阱」的例子：</p> <p>管教子女時，家長會出現「子女成績不好他們將來一定沒有前途！」的想法，這是跌入了「非黑即白」的「思想陷阱」；負面影響包括出現頭痛、心跳加速等身體反應並大聲責罵子女，以致引起親子衝突</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. 總結及帶出重點：</li> </ol> <p>透過活動讓組員初步辨識各類型的「思想陷阱」，並讓組員反思跌入「思想陷阱」所帶來的負面影響，鼓勵組員避免跌入「思想陷阱」</p>
物資	「思想陷阱」類型咭 (物資 3.1)、「思想陷阱」解釋字句咭 (物資 3.2)、膠紙、「思想陷阱個案練習」堂課紙

活動	我的「思想陷阱」
時間	20 分鐘
目的	引導組員探尋及辨識自己常跌入的「思想陷阱」 提升組員作出改變的動機，為拆解「思想陷阱」作準備
程序	1. 派發「思想陷阱類型」工作紙，邀請組員將填寫跌入不同「思想陷阱」的頻率 (5 分代表經常，4 分代表通常，3 分代表間中，2 分代表很少，1 分代表從不)

	<p>2. 邀請組員分享最常跌入之「思想陷阱」及相關情景/經歷</p> <p>分享重點：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 甚麼情景/經歷令你覺得跌入了這些「思想陷阱」？</li> <li>• 當你跌入了「思想陷阱」時，你出現了哪些情緒及身體反應？</li> <li>• 跌入這些「思想陷阱」如何影響你的身心健康、與子女的親子關係？</li> </ul> <p>3. 總結及帶出重點：</p> <p>從活動中引導組員辨識其經常跌入的「思想陷阱」類型及相關情景，及所引致的負面影響(特別是親子關係上)，提升組員作出改變的動機，為拆解「思想陷阱」作好準備</p>
物資	「思想陷阱的類型」工作紙

活動	家課講解及總結
時間	10 分鐘
目的	鞏固本節內容 鼓勵組員於管教子女時多留意自己的表達方法及說話
程序	<p>1. 總結「思想陷阱」的類型及跌入「思想陷阱」所帶來的負面影響，鼓勵組員避免跌入「思想陷阱」</p> <p>2. 派發及講解「理想子女大競投」家課紙 家課內容： 邀請組員將一百萬分配於競投理想子女的條件/特質上，了解組員對子女的期望</p> <p>3. 邀請組員分享參與是節小組的感受及得著</p>
物資	「理想子女大競投」家課紙

# 「思想陷阱」類型卡

非黑即白

大難臨頭

妄下判斷

感情用事

攬晒上身

貶低成功經驗

過度類推

左思右想

怨天尤人

打沉自己

# 「思想陷阱」解釋卡

<p>即「絕對化」思想；事情只有一個絕對的結果，不可能存在其他可能性。</p>	<p>面對事情不斷重覆思考，而思考內容是互相矛盾，不能果斷，猶豫不決。</p>
<p>把成功的經驗歸因於別人的身上，會認為這只是僥倖，或沒有什麼了不起，並沒有體驗為自己的努力所至。</p>	<p>以心情作判斷或結論，心情壞的時候覺得甚麼事情都有問題，因而忽略客觀事實。</p>
<p>把事情的嚴重程度擴大，推至「災難化」的地步。</p>	<p>忽略或推卸自己責任，凡事歸咎他人或埋怨上天。</p>
<p>根據一件無關的小事，就對整個事件甚至無關的事件下結論。</p>	<p>即「個人化」思想；每當出現問題時，往往把責任歸咎於自己身上，並認為是自己的錯。</p>
<p>在沒有甚麼理據下，把事情的結果推斷為負面。</p>	<p>不斷向自己說負面的說話，以致意志消沉。</p>

## 思想陷阱個案練習

「陳太接到學校來電，講述兒子阿強在校連群結黨，搶去同學的手提電話。」

1. 非黑即白	2. 妄下判斷	3. 怨天尤人	4. 過度類推	5. 感情用事
6. 貶低成功經驗	7. 大難臨頭	8. 左思右想	9. 攬晒上身	10. 打沉自己

回應一：

陳太盛怒下大罵兒子：「你怎麼攞的！你一定是加入了黑社會！你一定已經變了不良少年。整天只會做傷天害理的事。」

---

回應二：

陳太自言自語地說：「都是我不好，如果我多點留在家中照顧及督導兒子，他就不會學壞。唉…都是我不好。」

---

回應三：

陳太不停地想：「怎麼辦呢？阿強現在犯了校規，今年可能會留級，到時怎麼辦？如果他因此而放棄學業，真的慘了…」

---

回應四：

陳太立刻告訴丈夫：「我們今後一定要看緊阿強，禁止他玩樂，讀書是最重要的，讀書不成將來就沒有前途…」

---

回應五：

陳太立刻想：「這世界真不公平，「人生仔，我生仔」，我的兒子偏偏這麼不聽話，常常要我擔心和勞氣。」

---

回應六：

陳太在盤算：「怎麼辦呢？放學回家要不要責罵他呢？還是由學校處理就可以？責罵他又怕他不高興，不責罵他又擔心他會繼續學壞下去，怎樣是好？」

---

回應七：

老師表示阿強的表現有所改善，讚賞陳太教導兒子有方。她口裏向老師道謝，另一方面心裏卻對自己說：「阿強操行時好時壞，下次可能會再犯錯，我有甚麼了不起。」

---

回應八：

陳太正想上班，聽了來電後心情極壞，便立刻跑回房去，放下手袋，致電回公司請假，等阿強回家後責備他，發洩不滿。

---

回應九：

陳太立刻想：「這個兒子沒有用了！好的事情不學，壞的事情就全部學到足，做其他事一定也不行。」

---

回應十：

陳太立刻想：「做母親來說，我都算最失敗，最無用的一個。」

---

## 思想陷阱的類型

5 分代表總是，4 分代表經常，3 分代表間中，2 分代表很少，1 分代表從不

思想陷阱的類型	解釋	發生的頻率
非黑即白	即「絕對化」思想；事情只有一個絕對的結果，不可能存在其他可能性。換句話說，這些人對事情的看法只有是或不是，錯與對，中間沒有灰色地帶。	
貶低成功經驗	把成功的經驗歸因於別人的身上，會認為這只是僥倖，或沒有什麼了不起，並沒有體驗為自己的努力所至。	
大難臨頭	把事情的嚴重程度擴大，推至「災難化」的地步。	
過度類推	根據一件無關的小事，就對整個事件甚至無關的事件下結論。	
妄下判斷	在沒有甚麼理據下，把事情的結果推斷為負面。	
左思右想	面對事情不斷重覆思考，而思考內容是互相矛盾，不能果斷，猶豫不決。	
感情用事	以心情作判斷或結論，心情壞的時候什麼都有問題而忽略事情的客觀事實。	
怨天尤人	忽略或推卸自己責任，凡事歸咎他人或埋怨上天。	
攬晒上身	即「個人化」思想；每當出現問題時，有這種思維的人往往把責任歸咎於自己身上，並認為是自己的錯。	
打沉自己	不斷向自己說負面的說話，以致意志消沉。	



# 理想子女大競投



假如你擁有 100 萬，  
你會如何分配這些金錢去換來心目中的子女

1. 成績優異 金額：\_\_\_\_\_

2. 孝順服從 金額：\_\_\_\_\_

3. 身心健康 金額：\_\_\_\_\_

4. 良好品行 金額：\_\_\_\_\_

5. 嚴守紀律 金額：\_\_\_\_\_

6. 受人歡迎 金額：\_\_\_\_\_