

## 有教無「戾」－校園欺「零」計畫

### 反應型攻擊者學生小組（小學）

節數：第五節

主題：我的「思想陷阱」

目標：1. 確認組員的思想陷阱

2. 讓組員明白思想陷阱帶來的負面後果

3. 營造壓力(Create Stress)，讓組員感到改變的逼切性，提升改變的動機

活動	家課分享 - 「我的想法」
時間	20 分鐘
理念	利用家課，幫助組員了解自己在與人衝突時所出現的想法，並了解自己的行為、情緒及身體反應是受到自己的想法影響
目的	1. 探索組員想法、行為、情緒及身體反應 2. 加深組員對事件、想法、行為、情緒及身體反應之間關係的了解
程序	1. 組員分享家課的內容：「我的想法」 分享重點：組員當時的想法、行為、情緒及身體反應 2. 工作人員讚賞能完成家課或主動分享的組員，並給與星星貼紙以示鼓勵
物資	後備家課、星星貼紙

活動	我是誰
時間	40 分鐘

理念	根據認知治療法，思想陷阱 (Cognitive Distortion) 是一個人面對壓力時出現的即時想法和一些不自覺的負面思維 (黃、孫，2003)。Beck (1995) 認為思想陷阱會使一個人在思想的過程中，把事件的真確性扭曲，因而作出錯誤的判斷，形成負面的行為、情緒和身體反應。故此，必須讓反應型攻擊者認識及找出自己的思想陷阱，才能進行思想陷阱的拆解
目的	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讓組員了解自己的思想陷阱</li> <li>2. 評估組員最常出現的思想陷阱</li> </ol>
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工作人員介紹 12 個由不同卡通人物代表的思想陷阱，簡述各人所持有的思想陷阱，讓組員明白各個思想陷阱的特徵</li> <li>2. 組員分為 2 組，每組隨機選擇 6 個人物，按照不同卡通人物所代表的思想陷阱舉出例子，當中需包括想法、行為、情緒及身體反應，寫在空白畫紙上，最後張貼在白板上</li> <li>3. 每組根據另一組填寫的行為、情緒及身體反應，輪流向對方發問問題，猜測對方所持有的卡通人物及其代表的思想陷阱  問題例子： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 為何你會這樣做？</li> <li>• 你這樣做有甚麼目的？</li> <li>• 為何你會有這個感受？</li> </ul> </li> <li>4. 最後工作人員作出總結，表示每個人都有機會跌入思想陷阱。活動中互相詢問的問題，正好幫助組員找出自己的思想陷阱</li> </ol>
物資	思想陷阱代表人物 (物資 5.1)、空白畫紙、透明膠紙、白板

活動	我的思想陷阱
時間	30 分鐘
理念	讓組員從其他組員的分享中，明白以往的想法對自己的影響，增加改變的逼切性
目的	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 強化組員改變想法的動機</li> <li>2. 有助組員為之後拆解思想陷阱作準備</li> </ol>

程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 組員需選出一個卡通人物，以它代表自己常出現的思想陷阱，再把貼紙(物資 5.1)貼在紀錄表上</li> <li>2. 組員需填寫該角色所代表的思想陷阱，可能會出現的情緒、行為和身體反應</li> <li>3. 完成後，組員逐一分享自己所選擇的代表人物。工作員可邀請組員分享一些以往的經歷，以肯定組員選擇正確的思想陷阱</li> <li>4. 大組討論和分享：如果那位組員在未來半年、一年及兩年內仍擁有此思想陷阱的話，那位組員將來會變成怎樣呢？</li> </ol>
物資	思想陷阱代表人物貼紙(物資 5.1)、「我的思想陷阱」紙(堂課)

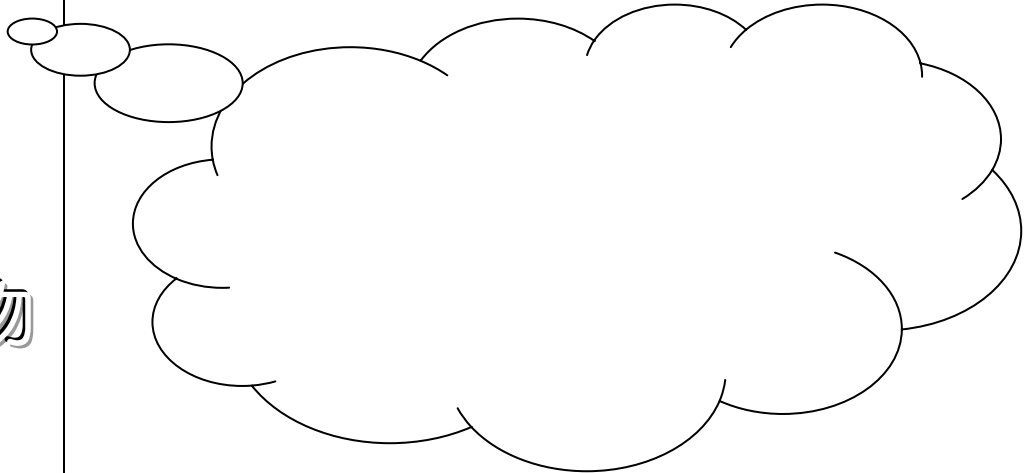
活動	總結及家課講解 – 「我的影響」
時間	10 分鐘
理念	令組員了解思想陷阱帶來的負面影響，提升改變的動機
目的	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 強化組員改變舊想法的動機</li> <li>2. 找出想法的其他可能性</li> </ol>
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 總結工作員觀察及讚賞各組員的表現</li> <li>2. 介紹家課「我的影響」</li> <li>3. 組員需在「我的影響」家課紙上，寫出自己的思想陷阱可能帶來的影響，例如：這想法怎樣影響自己的心情、與別人的相處和與家人的關係等</li> <li>4. 提醒組員完成家課後，可獲得星星貼紙，加強完成家課的動機</li> <li>5. 致送最佳表現 及最佳進步獎，給與最積極投入的組員</li> </ol>
物資	「我的影響」家課紙、禮物、星星貼紙

### 思想陷阱代表人物貼紙

<p>非黑即白</p> <p>(卡通人物 A1)</p> <p>如果我不打他， 他就會打我。</p>	<p>過度類推</p> <p>(卡通人物 A2)</p> <p>他欺負我，其他 人也會照樣欺負 我。</p>	<p>妄下判斷</p> <p>(卡通人物 A3)</p> <p>我一定要教訓壞 人，嚴懲他們， 除此以外，再沒 有其他方法。</p>	<p>大難臨頭</p> <p>(卡通人物 A4)</p> <p>我不還擊，我就 會被人認為是弱 者。做弱者是會 死！</p>
<p>怨天尤人</p> <p>(卡通人物 A5)</p> <p>為何世界這麼不 公平？總是作弄 我！</p>	<p>貶低成功經驗</p> <p>(卡通人物 A6)</p> <p>我沒可能控制到 自己的情緒，上 次沒發脾氣只是 碰巧。</p>	<p>感情用事</p> <p>(卡通人物 A7)</p> <p>我心情不好，你 還刺激我？是你 的錯！</p>	<p>攬晒上身</p> <p>(卡通人物 A8)</p> <p>告訴老師和父母 是沒有用的。我 唯有靠自己保護 自己。</p>
<p>左思右想</p> <p>(卡通人物 A9)</p> <p>向老師投訴未必 有用，找同學幫 忙，他們也可能 覺得我沒用，怎 麼辦呢？</p>	<p>打沉自己</p> <p>(卡通人物 A10)</p> <p>我是個沒用的傢 伙，我一定不會 成功的。</p>	<p>誇大與低估</p> <p>(卡通人物 A11)</p> <p>打他未必會被老 師罰，但我不出 手，別人會打死 我！</p>	<p>標籤化</p> <p>(卡通人物 A12)</p> <p>我脾氣一向差， 我一定沒有能力 控制自己。</p>




# 我的思想陷阱




我的卡通人物






情緒


行為/身體反應


1.   

2.   

3.   

1. 

2. 

3. 

## 假如未來的我仍然有這個想法...

半年後的我：\_\_\_\_\_

一年後的我：\_\_\_\_\_

兩年後的我：\_\_\_\_\_

## 我的影響

