

# 善意溝通四元素和冰山圖結合國小國語康軒版

## 第一課 名人記趣(邱吉爾)和第三課 智救養馬人

| 單元名稱 |          | 善意溝通版結合名人記趣<br>冰山圖結合智救養馬人故事  | 總節數    | 共 3 節，120 分鐘  |
|------|----------|--|--------|---|
| 設計依據 |          |  |        |   |
| 學習重點 | 學習表現     | 1-III-2 根據演講、新聞話語情境及其情感，聽出不同語氣，理解對方所傳達的情意，表現適切的回應。<br>2-III-3 靈活運用詞句和說話技巧，豐富表達內容。<br>5-III-4 區分文本中的客觀事實與主觀判斷之間的差別。                               | 領域核心素養 | 國-E-A2 透過國語文學習，掌握文本要旨、發展學習及解決問題策略、初探邏輯思維，並透過體驗與實踐，處理日常生活問題。<br>國-E-B1 理解與運用國語文在日常生活中學習體察他人的感受，並給予適當的回應，以達成溝通及互動的目標。<br>國-E-C1 閱讀各類文本，從中培養是非判斷的能力，以了解自己與所處社會的關係，培養同理心與責任感，關懷自然生態與增進公民意識。 |
|      | 學習內容     | Ac-III-4 各類文句表達的情感與意義。<br>Cb-III-1 各類文本中的親屬關係、道德倫理、儀式風俗、典章制度等文化內涵。<br>Cc-III-1 各類文本中的藝術、信仰、思想等文化內涵。<br>2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。 |        |   |
| 議題融入 | 實質內涵     | 輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通能力的培養與正向經營人際關係。<br>人 E9 認識生存權、身分權的剝奪與個人尊嚴的關係<br>【品德教育】品德核心價值品 EJU1 尊重生命。<br>【生涯規劃教育】生涯教育與自我探索<br>涯 E7 培養良好的人際互動能力              |        |   |
|      | 所融入之學習重點 | 綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動   |        |   |
| 摘要   |          | 1. 邱吉爾在演講時，收到一張寫著「傻瓜」的紙條。<br>2. 齊景公的馬死了，他準備處死養馬人，晏子以充滿機智的話語，救了養馬人，並使景公免於犯錯。晏子的聰明機智，使他在歷史上留下令人難忘的故事。  |        |   |
| 學習目標 |          | 一、運用同理心發展適當的人際溝通技巧，並學習善意的溝通方式，實踐於日常生活當中。<br>二、詳細教導如何破除 4D 語言及建構善意溝通的步驟，引導學生透過國語課文反思自我的溝通經驗，並從中學習好的溝通模式。  |        |   |

|         |   |
|---------|---|
| 教材來源    | 康軒版國語五下課本   |
| 教學設備/資源 | 教學 CD、國語五下電子教科書<br>善意溝通修復協會的 ptt<br>附件一善意溝通版學習單，附件二冰山圖學習單 |

### 評量要點

1. 利用善意溝通版，讓學生去揣摩邱吉爾故事中，客觀的事實，內心的感受和需要，替邱吉爾寫出請求。
2. 利用善意溝通的冰山圖，讓學生去剖析生氣的齊景公和委屈不能言的養馬人心境。
3. 利用投射故事主角人物的心境，培養孩子去同理自己和同理別人，學會能用多角度的視角去處理人際關係的問題。

### 教學活動內容

#### 第一節 講述善意溝通的冰山圖理論，四種溝通姿態以及溝通四元素（共 40 分鐘）

使用善意溝通協會製作的投影片，跟學生講解溝通四元素(觀察、感受、想要、需要)；冰山理論和四種不好的溝通姿態，讓孩子學會面對情緒，不講對錯，使用正確的一致性溝通方式。

#### 第二節 善意溝通版結合第一課邱吉爾故事（共 40 分鐘）

##### 活動 1. 課文欣賞（共 5 分鐘）

課文原文：

紙條上的簽名 馮輝岳

英國首相邱吉爾應邀在一個廣場演講。他講到一半的時候，停下來喝水。這時，臺下忽然遞過來一張紙條，他看了一眼，只見上面寫著兩個字「傻瓜」。

邱吉爾知道有人想羞辱他，他把紙條放在講臺上，神態自若的說：「剛剛有位聽眾送來一張紙條。這位聽眾真糊塗，只在紙上簽了大名，卻忘了寫內容。」

說完，邱吉爾面帶微笑，繼續他的演講。

一、生活中處處可以表現機智：名人機智化解危機的軼事傳為佳話，值得我們學習。機智的表現，既可以展現自己的風度，也會讓別人留下深刻的印象。面對生活中的種種考驗，我們都可以用機智的態度化解困境，找到更適切的解決方法。

二、心平氣和能化解尷尬場面：邱吉爾的故事中，寫紙條的人用意十分明顯。邱吉爾面對惡意挑釁，用「以虛應實」的輕鬆方式帶過，不隨別人的情緒起舞，表現出對自己各方面充分的信心。

##### 活動 2. 書寫善意溝通表(附件 1)（共 35 分鐘）

1. 引導孩子去寫出邱吉爾觀察到何事?(客觀地寫出事實)
2. 讓孩子感同身受的去體會邱吉爾遇到此事時心中的感受和需要，並寫在附件 1 中
3. 最後讓孩子去幫邱吉爾寫出請求，思考兩方的真正需求為何?該如何得到共識

4. 透過揣摩課文中人物的感受和需要，讓孩子也寫一則自己遇到的問題，自己的重新觀察感受和需要，最後思考如何去跟對方表達自己的請求。

### 第三節 冰山圖結合第三課志就養馬人故事（共 40 分鐘）

#### 活動 1. 課文欣賞（共 10 分鐘）

課文原文：

春秋時代，齊國國君景公非常喜愛馬。有一天，他最喜愛的一匹馬突然病死了。景公十分難過，認為養馬人沒有把馬照顧好，便把怒氣出在養馬人身上，準備處死養馬人。

為了一匹馬，處死一個人？朝廷上的大臣都覺得不妥，不過他們知道景公正在氣頭上，因此不敢上前進諫，個個面面相覷，不知如何是好。晏子看到這個情形，靈機一動，連忙上前說道：「主公！這養馬人犯了三條大罪，還不知道為什麼大禍臨頭，不如讓我來說清楚，免得他死得不明不白。」

景公同意了，晏子便指著臉色發白的養馬人，說：「主公派你養馬，你不但沒把工作做好，還讓主公失去最心愛的馬，這是你的第一條死罪。你讓主公為了馬的緣故去殺人，消息傳出去以後，全國的百姓一定會認為主公只愛馬不愛人，使主公失去百姓的信任，這是你的第二條死罪。別國的國君聽到了，也一定會看不起主公，認為主公不行仁政，在齊國人不如馬，這是你的第三條死罪。」

養馬人聽了，嚇得全身發軟。晏子拿著刀，抵著他的脖子，說：「為了你一個人，使全國百姓蒙羞，使主公名譽掃地。你說，能免除你的死罪嗎？現在就讓我來處死你吧！」

景公聽了晏子的話，才恍然大悟。他沒想到殺一個養馬的人，竟然會引來這麼多可怕的後果。他不禁嚇出了一身冷汗，說：「放了他吧！不要害我變成一個不懂仁義的國君。」

晏子臨機應變，應用委婉勸諫的說話技巧，救了養馬人一命，也幫助景公免於犯錯。晏子勇敢機智，一生面對許多危險的場面都能想辦法解決，在歷史上留下許多充滿智慧、令人難忘的故事。

- 一、婉轉的言詞，可以發揮更大的力量：本課以晏子與齊景公的一段對話為題材，表現出婉轉言詞的力量。晏子懂得以退為進，達到說話的目的。他展現了靈活的說理能力，沒有單刀直入，直指其過，反而順著齊景公的意思，故意指出養馬人的過錯。晏子的層層分析，凸顯出齊景公可能犯下的錯誤，促成齊景公自我省思，終於改變決定。
- 二、寬大的胸懷，才能成就大事：齊景公在盛怒之下，差點兒為了小事殺人，因而損害了自己辛辛苦苦建立的名聲。幸好齊景公能聽出晏子的言外之意，立刻修正自己原先的決定，才沒有造成遺憾。憤怒常讓人喪失理智，做出許多會令人後悔的決定。我們必須懂得克制心中的怒氣，用適當的方式轉移負面的情緒，學習做個身心平衡的人。
- 三、機智的應對，令人激賞：課文中對於晏子救養馬人的描述，十分精采。在最危急的時刻，晏子反而將小事擴大渲染，將錯誤的說成正確的，讓整件事情，朝向荒謬、誇張的方向發展。晏子的機智，讓他在「想救養馬人」和「國君盛怒」的兩難情境下，成功的化解了當時劍拔弩張的緊張情勢，並引發出景公的慈悲與雅量，而讓事情有所轉圜。因此，面對危急時刻，

我們也該定下心緒，從容應對，善用溝通表達的技巧，才能將危機化作轉機。

活動 2. 書寫善意溝通表(附件 2)(共 30 分鐘)

1. 附件 2 中，老師提出請小朋友站在事件當事人，一個是生氣到要殺人的齊景公，一個是有滿腹委屈卻因在威權時代而無發言權的養馬人，利用這兩個故事人物讓孩子從這兩個人物的角度來嘗試寫冰山圖，讓孩子能透過換位角度來學習情緒的體會和認識，並學習如何覺知感受和需要。
2. 有了冷靜和同理心，往後孩子真的有了自己切身的人際關係和人與人溝通的問題時，將有不同的處理方式可以去嘗試。
3. 最後再讓孩子寫出，如果自己是齊景公和養馬人，學了善意溝通的冰山圖後，自己會怎麼去做類似事件的處理。

# (附件 1.)

## 善意溝通寫作單

班級:( 506 ) 座號:(     ) 姓名:(     )

(一)第一課課文中紙條上的簽名，邱吉爾

|    |    |
|----|----|
| 觀察 | 感受 |
| 需要 | 請求 |

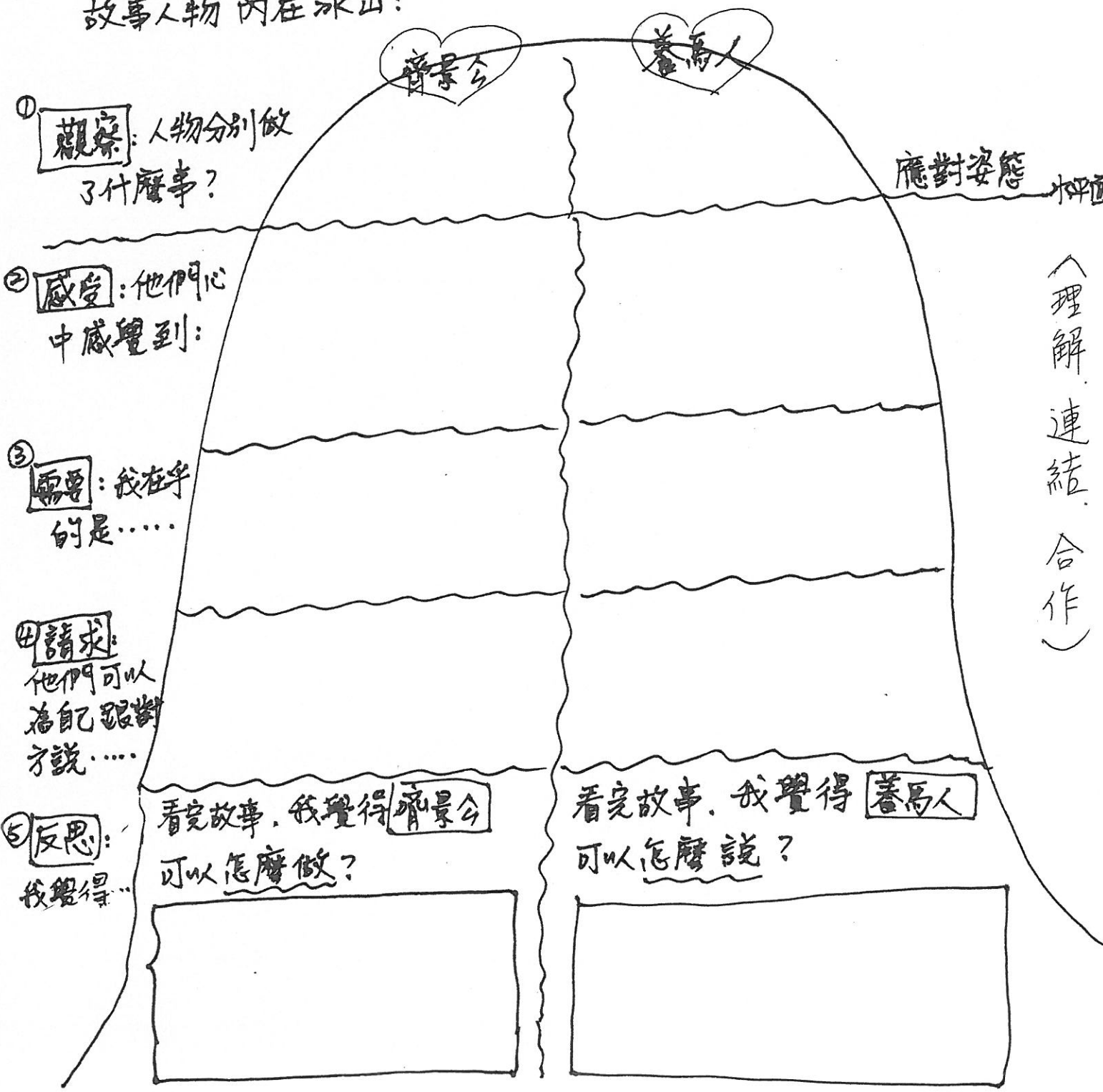
(二)自己遇到的問題及解決方法

|    |    |
|----|----|
| 觀察 | 感受 |
| 需要 | 請求 |

今後解決問題的方式:

|  |
|--|
|  |
|--|

故事人物內在冰山:



感受: 快樂、幸福、得意、開心、雀躍、生氣、抓狂、憤慨、不耐煩、煩躁、討厭、厭惡、嫌惡、怨恨、自責、失望、嫉妒、不甘心、輕視、不屑、傷心、心碎、憂鬱、痛苦、無奈、孤獨、寂寞、空虛、疏離、後悔、懊惱、愧疚、抱歉、羞愧、無助、無望、洩氣、不捨、可憐、辛酸、淒涼、絕望、挫折、委屈、沮喪、沉重、苦惱、苦悶、害怕、驚嚇、慌張、膽怯、有壓力、不安、著急、擔心、憂慮、焦慮、疑慮、煩惱

需求: 空氣、水、食物、運動、休息、觸摸、安全、樂趣、歡笑、成長、學習、創造、新奇、有能力、真誠、忠實、榮譽符合信念、表達自己、自己決定、自由、尊重、平等對待、歸屬、接納、傾聽、支持、合作、信任、理解、體諒、關心、親密、友誼、疼惜、愛、被欣賞、被看見、被肯定、有貢獻、成就感、有價值、角色成功、慶祝、分享、哀悼、紀念失落、和諧、意義、目的感、希望、夢想

我的內在冰山：

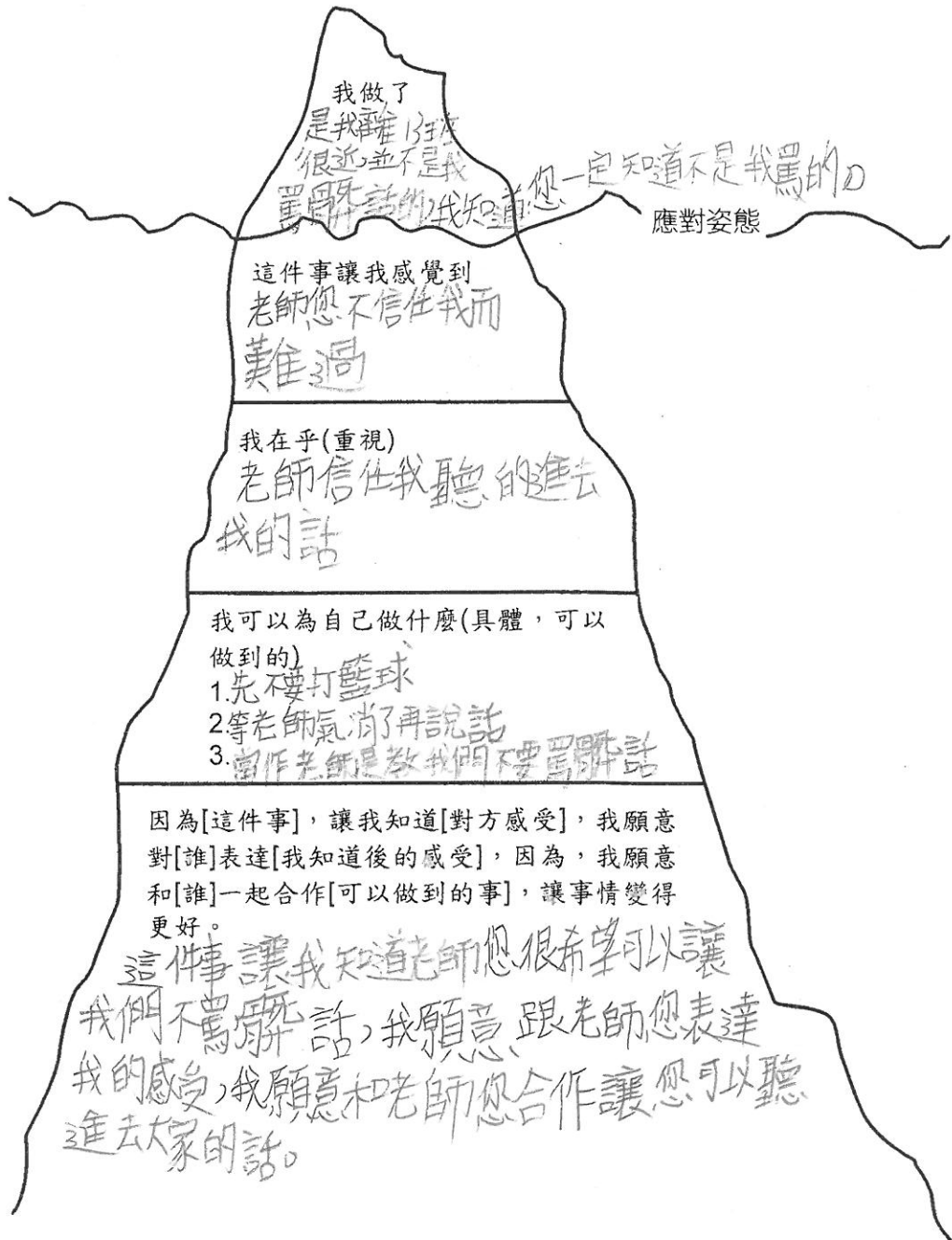
觀察：

感受：

需要：

請求：

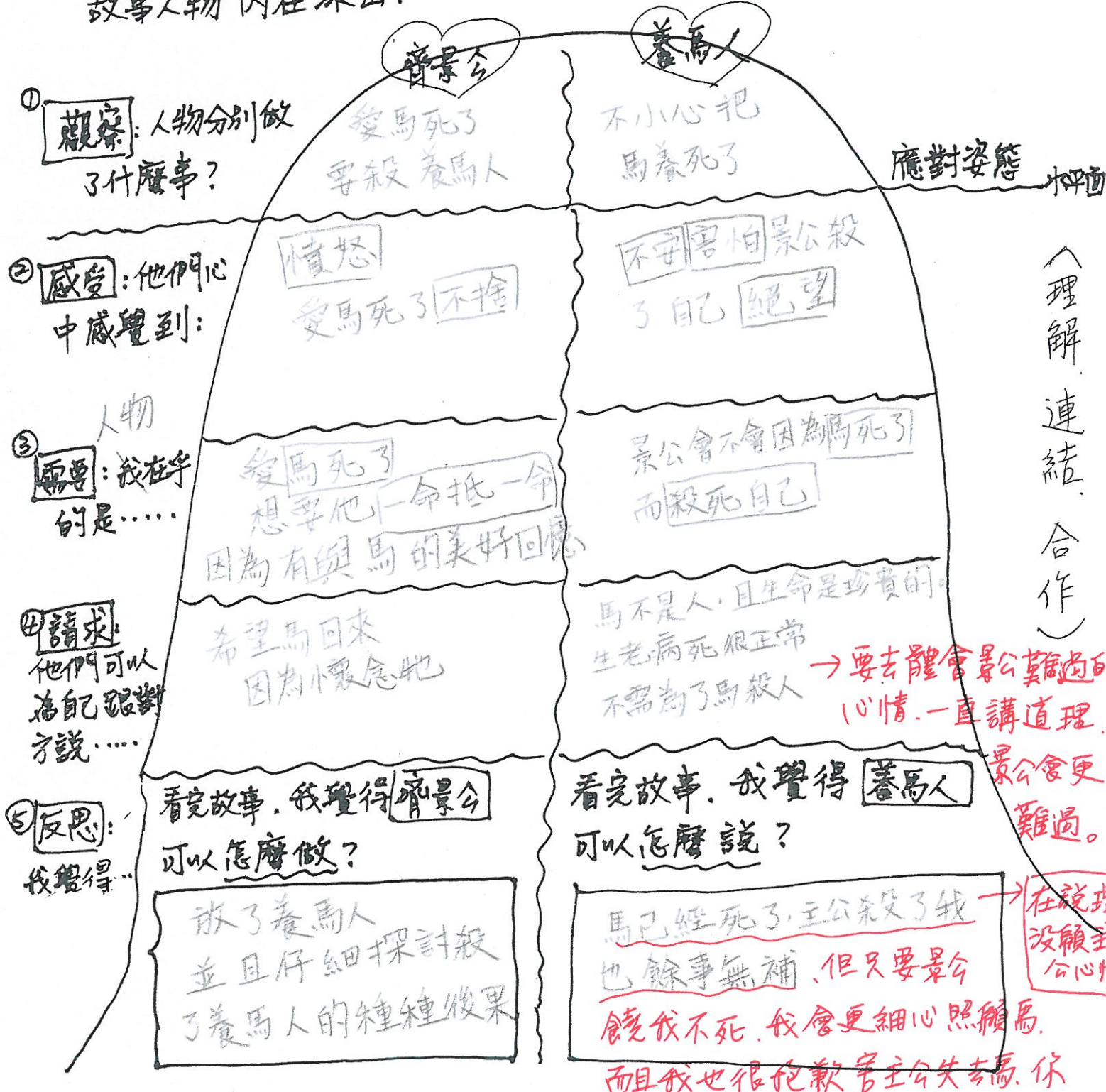
反思：



感受：快樂、幸福、得意、開心、雀躍、生氣、抓狂、憤慨、不耐煩、煩躁、討厭、厭惡、嫌惡、怨恨、自責、失望、嫉妒、不甘心、輕視、不屑、傷心、心碎、憂鬱、痛苦、無奈、孤獨、寂寞、空虛、疏離、後悔、懊惱、愧疚、抱歉、羞愧、無助、無望、洩氣、不捨、可憐、辛酸、淒涼、絕望、挫折、委屈、沮喪、沉重、苦惱、苦悶、害怕、驚嚇、慌張、膽怯、有壓力、不安、著急、擔心、憂慮、焦慮、疑慮、煩惱

需求：空氣、水、食物、運動、休息、觸摸、安全、樂趣、歡笑、成長、學習、創造、新奇、有能力、真誠、忠實、榮譽符合信念、表達自己、自己決定、自由、尊重、平等對待、歸屬、接納、傾聽、支持、合作、信任、理解、體諒、關心、親密、友誼、疼惜、愛、被欣賞、被看見、被肯定、有貢獻、成就感、有價值、角色成功、慶祝、分享、哀悼、紀念失落、和諧、意義、目的感、希望、夢想

故事人物內在冰山:



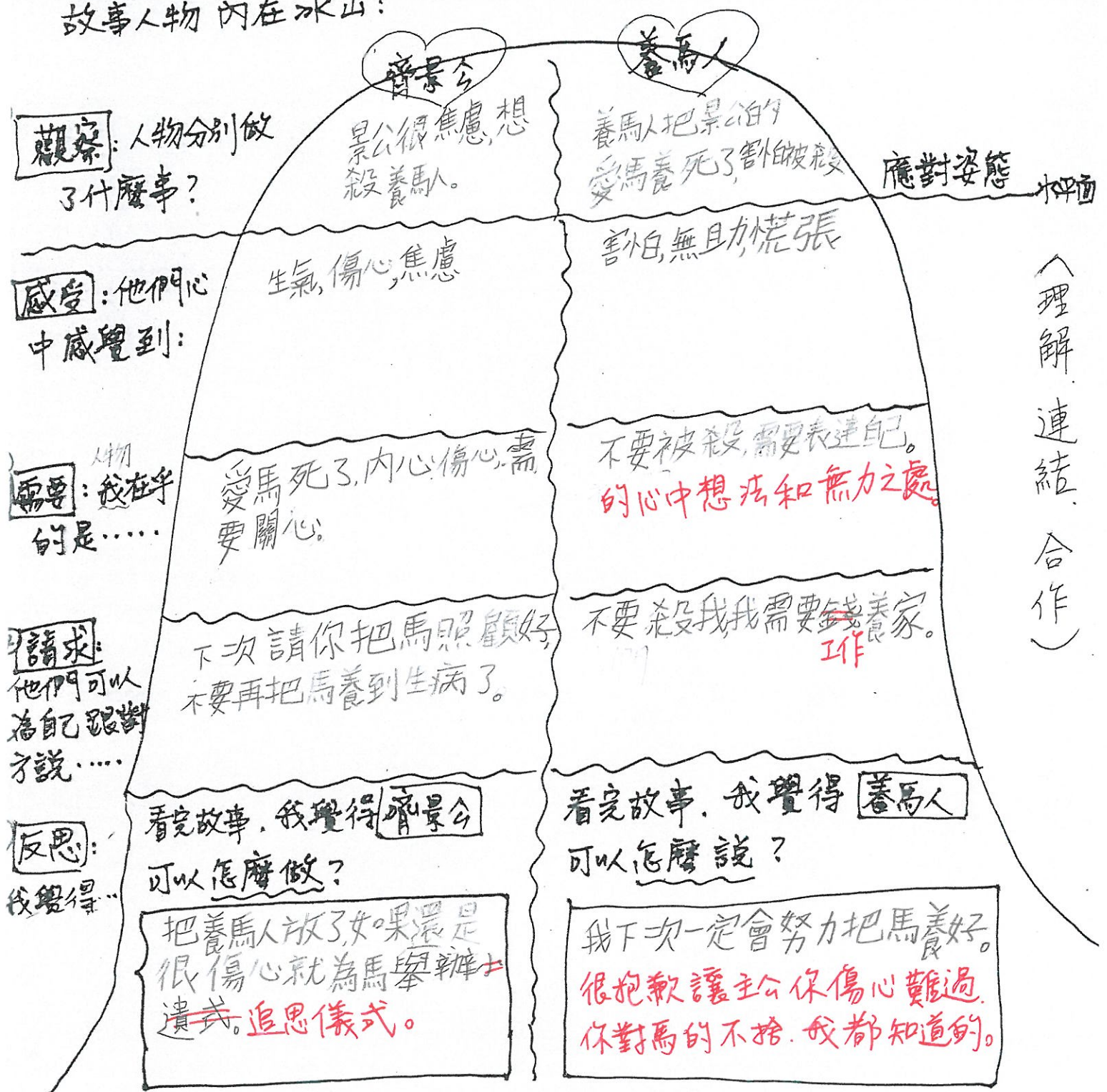
感受: 快樂、幸福、得意、開心、雀躍、生氣、抓狂、憤慨、不耐煩、煩躁、討厭、厭惡、嫌惡、怨恨、自責、失望、嫉妒、不甘心、輕視、不屑、傷心、心碎、憂鬱、痛苦、無奈、孤獨、寂寞、空虛、疏離、後悔、懊惱、愧疚、抱歉、羞愧、無助、無望、洩氣、不捨、可憐、辛酸、淒涼、絕望、挫折、委屈、沮喪、沉重、苦惱、苦悶、害怕、驚嚇、慌張、膽怯、有壓力、不安、著急、擔心、憂慮、焦慮、疑慮、煩惱

需求: 空氣、水、食物、運動、休息、觸摸、安全、樂趣、歡笑、成長、學習、創造、新奇、有能力、真誠、忠實、榮譽符合信念、表達自己、自己決定、自由、尊重、平等對待、歸屬、接納、傾聽、支持、合作、信任、理解、體諒、關心、親密、友誼、疼惜、愛、被欣賞、被看見、被肯定、有貢獻、成就感、有價值、角色成功、慶祝、分享、哀悼、紀念失落、和諧、意義、目的感、希望、夢想

悲傷不捨的心情, 我都懂



故事人物內在冰山:



感受: 快樂、幸福、得意、開心、雀躍、生氣、抓狂、憤慨、不耐煩、煩躁、討厭、厭惡、嫌惡、怨恨、自責、失望、嫉妒、不甘心、輕視、不屑、傷心、心碎、憂鬱、痛苦、無奈、孤獨、寂寞、空虛、疏離、後悔、懊惱、愧疚、抱歉、羞愧、無助、無望、洩氣、不捨、可憐、辛酸、淒涼、絕望、挫折、委屈、沮喪、沉重、苦惱、苦悶、害怕、驚嚇、慌張、膽怯、有壓力、不安、著急、擔心、憂慮、焦慮、疑慮、煩惱

需求: 空氣、水、食物、運動、休息、觸摸、安全、樂趣、歡笑、成長、學習、創造、新奇、有能力、真誠、忠實、榮譽符合信念、表達自己、自己決定、自由、尊重、平等對待、歸屬、接納、傾聽、支持、合作、信任、理解、體諒、關心、親密、友誼、疼惜、愛、被欣賞、被看見、被肯定、有貢獻、成就感、有價值、角色成功、慶祝、分享、哀悼、紀念失落、和諧、意義、目的感、希望、夢想

故事人物內在冰山：

**觀察：**人物分別做了什麼事？

**感受：**他們心中感覺到：

**需求：**我在乎的是……

**請求：**他們可以為我跟對方說……

**反思：**我覺得……

齊景公

養馬人

養馬人把他心愛的馬養死了，所以他殺了養馬人。

他把齊景公心愛的馬養死了，所以齊景公要殺了他。

應對姿態

齊景公感到很傷心也很憤怒，想把養馬人殺了。

養馬人感到很害怕也很驚嚇，因為齊景公要殺了他，而且他還有家人要照顧。

他最心愛的馬死了，他很難過，他只希望他的馬回來，而且他有跟馬的美好回憶。

養馬人在乎的是他還有家人要照顧，他只希望齊景公不要殺了他。

希望養馬人可以回來，不過你其他要把馬養好。

你不要殺我，我一定會把馬養好的。

看完故事，我覺得齊景公可以怎麼做？

看完故事，我覺得養馬人可以怎麼說？

可以先了解事情的經過再決定要怎麼做。

養馬人可以說：對不起主公，我一時沒注意馬生病了，希望主公可以原諒我。

（理解、連結、合作）

感受：快樂、幸福、得意、開心、雀躍、生氣、抓狂、憤慨、不耐煩、煩躁、討厭、厭惡、嫌惡、怨恨、自責、失望、嫉妒、不甘心、輕視、不屑、傷心、心碎、憂鬱、痛苦、無奈、孤獨、寂寞、空虛、疏離、後悔、懊惱、愧疚、抱歉、羞愧、無助、無望、洩氣、不捨、可憐、辛酸、淒涼、絕望、挫折、委屈、沮喪、沉重、苦惱、苦悶、害怕、驚嚇、慌張、膽怯、有壓力、不安、著急、擔心、憂慮、焦慮、疑慮、煩惱

需求：空氣、水、食物、運動、休息、觸摸、安全、樂趣、歡笑、成長、學習、創造、新奇、有能力、真誠、忠實、榮譽符合信念、表達自己、自己決定、自由、尊重、平等對待、歸屬、接納、傾聽、支持、合作、信任、理解、體諒、關心、親密、友誼、疼惜、愛、被欣賞、被看見、被肯定、有貢獻、成就感、有價值、角色成功、慶祝、分享、哀悼、紀念失落、和諧、意義、目的感、希望、夢想

故事人物內在冰山:

**觀察:** 人物分別做了什麼事?

**齊景公**  
因為他的馬死了,他很生氣,想處死養馬人。

**養馬人**  
不小心把齊景公的馬養死了。

應對姿態 水面

**感受:** 他們心中感覺到:

齊景公因為愛馬死掉了,很焦慮、生氣,所以把養馬人當借口處死。  
愈

有點自責、愧疚、無助,因為齊景公說是他沒有把馬養好。

**需要:** 我在乎的是……

齊景公是個愛馬的人,所以他最愛的馬死掉了很難過,一時很緊張。  
焦慮

養馬人在乎的是希望有人知道他的想法,不想在這邊就被處死。

**請求:** 他們可以怎麼跟對方說……

希望你可以理解我最心愛的馬死掉的心情。

我還有很多事情沒有做完,還有家人要養,希望你能不處死我嗎?

**反思:** 我覺得……

看完故事,我覺得**齊景公**可以怎麼做?

看完故事,我覺得**養馬人**可以怎麼說?

他可以說 ~~冷靜~~,不要把情緒帶到別人身上。  
自己心中仍不捨知道遺憾

能夠為您養馬我很高興,但希望您能不處死我,我還有家人。而且馬死了,跟牠朝夕相處的我也非常難過。

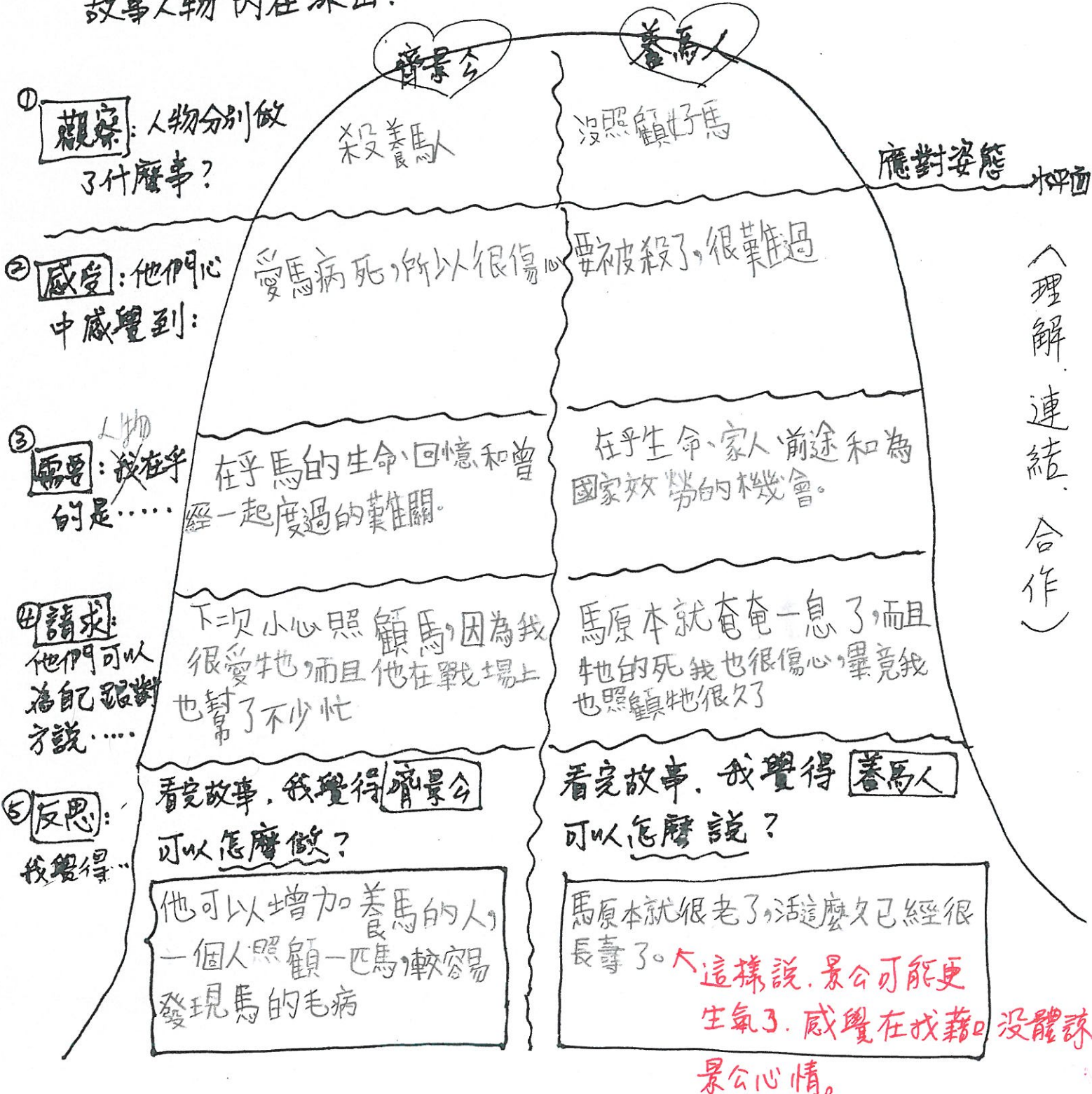
(理解、連結、合作)

感受: 快樂、幸福、得意、開心、雀躍、生氣、抓狂、憤慨、不耐煩、煩躁、討厭、厭惡、嫌惡、怨恨、自責、失望、嫉妒、不甘心、輕視、不屑、傷心、心碎、憂鬱、痛苦、無奈、孤獨、寂寞、空虛、疏離、後悔、懊惱、愧疚、抱歉、羞愧、無助、無望、洩氣、不捨、可憐、辛酸、淒涼、絕望、挫折、委屈、沮喪、沉重、苦惱、苦悶、害怕、驚嚇、慌張、膽怯、有壓力、不安、著急、擔心、憂慮、焦慮、疑慮、煩惱

需求: 空氣、水、食物、運動、休息、觸摸、安全、樂趣、歡笑、成長、學習、創造、新奇、有能力、真誠、忠實、榮譽符合信念、表達自己、自己決定、自由、尊重、平等對待、歸屬、接納、傾聽、支持、合作、信任、理解、體諒、關心、親密、友誼、疼惜、愛、被欣賞、被看見、被肯定、有貢獻、成就感、有價值、角色成功、慶祝、分享、哀悼、紀念失落、和諧、意義、目的感、希望、夢想

# 南陽國小 [國語科故事人物] 冰山圖

故事人物內在冰山:



感受: 快樂、幸福、得意、開心、雀躍、生氣、抓狂、憤慨、不耐煩、煩躁、討厭、厭惡、嫌惡、怨恨、自責、失望、嫉妒、不甘心、輕視、不屑、傷心、心碎、憂鬱、痛苦、無奈、孤獨、寂寞、空虛、疏離、後悔、懊惱、愧疚、抱歉、羞愧、無助、無望、洩氣、不捨、可憐、辛酸、淒涼、絕望、挫折、委屈、沮喪、沉重、苦惱、苦悶、害怕、驚嚇、慌張、膽怯、有壓力、不安、著急、擔心、憂慮、焦慮、疑慮、煩惱

需求: 空氣、水、食物、運動、休息、觸摸、安全、樂趣、歡笑、成長、學習、創造、新奇、有能力、真誠、忠實、榮譽符合信念、表達自己、自己決定、自由、尊重、平等對待、歸屬、接納、傾聽、支持、合作、信任、理解、體諒、關心、親密、友誼、疼惜、愛、被欣賞、被看見、被肯定、有貢獻、成就感、有價值、角色成功、慶祝、分享、哀悼、紀念失落、和諧、意義、目的感、希望、夢想

故事人物內在冰山：

齊景公

養馬人

觀察：人物分別做了什麼事？

愛馬死了，氣頭上想把養馬人處死。

把皇上愛馬養死，皇上想處死他。

應對姿態 水面

感受：他們心中感覺到：

他表面上非常生氣，但私底下卻很傷心。挫折心中感到的空虛化成憤怒，把怒氣出在別人身上。

他表面上慌張不安，認為人本來就會有生老病死，更何況是動物？但對方地位高，所以只能忍氣吞聲。

需要：我在乎的是……

自己和愛馬生活這麼多年，已經有感情和友誼，如今愛馬死了，難免覺得沮喪。

他需要有人聽他說、理解他和尊重他，每個人都應該被平等對待。

請求：他們可以怎麼跟對方說……

我的愛馬死了，我覺得好難過，希望你能諒解……

我已經盡力了，但還是沒辦法……，請您體諒……

反思：我覺得……

看完故事，我覺得齊景公可以怎麼做？

看完故事，我覺得養馬人可以怎麼說？

不殺養馬人，檢視自己行為是否可以？大家都是平等的，不可在一氣之下犯了大錯。

我知道您的不捨，但生命不是我們能掌控的，請面對事實，如果您為了一隻馬而傷心，那百姓會怎麼想？

（理解連結合作）

感受：快樂、幸福、得意、開心、雀躍、生氣、抓狂、憤慨、不耐煩、煩躁、討厭、厭惡、嫌惡、怨恨、自責、失望、嫉妒、不甘心、輕視、不屑、傷心、心碎、憂鬱、痛苦、無奈、孤獨、寂寞、空虛、疏離、後悔、懊惱、愧疚、抱歉、羞愧、無助、無望、洩氣、不捨、可憐、辛酸、淒涼、絕望、挫折、委屈、沮喪、沉重、苦惱、苦悶、害怕、驚嚇、慌張、膽怯、有壓力、不安、著急、擔心、憂慮、焦慮、疑慮、煩惱

需求：空氣、水、食物、運動、休息、觸摸、安全、樂趣、歡笑、成長、學習、創造、新奇、有能力、真誠、忠實、榮譽符合信念、表達自己、自己決定、自由、尊重、平等對待、歸屬、接納、傾聽、支持、合作、信任、理解、體諒、關心、親密、友誼、疼惜、愛、被欣賞、被看見、被肯定、有貢獻、成就感、有價值、角色成功、慶祝、分享、哀悼、紀念失落、和諧、意義、目的感、希望、夢想

# 善意溝通寫作單

班級:( 506 )

## (一)第一課課文中紙條上的簽名，邱吉爾

|   |   |
|---|---|
| <p><b>觀察</b> 邱吉爾觀察到有<br/>一張紙條傳上來，<br/>上面寫著「傻瓜」，他知<br/>道有人想要羞辱他。</p> | <p><b>感受</b> 他感到很驚訝、生<br/>氣、憤怒，因為他自<br/>己是英國首相。</p> |
| <p><b>需要</b> 他需要有人在他演<br/>講時尊重他，不希<br/>望有人打擾他的演講。</p>               | <p><b>請求</b> 他希望羞辱他的<br/>人不會再去羞辱其<br/>他人。</p>       |

## (二)自己遇到的問題及解決方法

|  |  |
|--|--|
| <p><b>觀察</b> 我觀察到有人一直<br/>說我長得很，讓<br/>我很不舒服。不好看</p>                  | <p><b>感受</b> 我的心情感到<br/>浮躁，因為第一次有<br/>人這樣子說我。</p>    |
| <p><b>需要</b> 我需他不要一直講<br/>我的不好，但我知道<br/>他(後)並非是故意的<br/><b>見絕</b></p> | <p><b>請求</b> 希望他以後可以不<br/>要一直講我的不好<br/>，然後尊重我的外表</p> |

## 今後解決問題的方式:

我會先冷靜下來，然後了解事情的發生和誤會，然  
後理性的解決問題，然後跟我當朋友。

# 善意溝通寫作單

班級:(506)

(一)第一課課文中紙條上的簽名，邱吉爾

|  |  |
|--|--|
| <p><b>觀察</b> 演講到一半時，<br/>台下有人送來寫著<br/>「傻瓜」的紙條。</p> | <p><b>感受</b> 知道有人想羞辱他，<br/>所以冷靜已對，把紙<br/>條放在桌上，繼續演講。</p> |
| <p><b>需要</b> 他需要大家對所有<br/>演講者的尊重以及<br/>良好的態度。</p>  | <p><b>請求</b> 希望那位送來紙<br/>條的人可以不再這<br/>樣做。</p>            |

(二)自己遇到的問題及解決方法

|  |   |
|--|---|
| <p><b>觀察</b> (三、四年級)<br/>因為忘了把回家<br/>功課放進書包而<br/>被老師罵。</p> | <p><b>感受</b><br/>我只是不小心忘了<br/>而已，老師應該先<br/>問清楚再罵。</p> |
| <p><b>需要</b><br/>老師完整的把我<br/>要說的話聆聽完，<br/>在一起解決。</p>       | <p><b>請求</b><br/>希望老師從我的<br/>眼光看待這件事，<br/>並提出意見。</p>  |

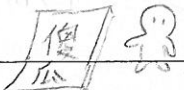
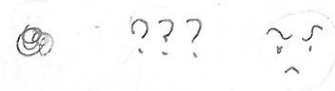


今後解決問題的方式:

仔細聆聽別人說話，不隨意打斷，專注的看著對方。





# 善意溝通寫作單

班級:( 506 )

(一)第一課課文中紙條上的簽名，邱吉爾

|  |  |
|--|--|
| <p><b>觀察</b></p> <p>有人寫紙條給邱吉爾，上面卻寫「傻瓜」兩個字。<br/></p> | <p><b>感受</b></p> <p>不安、疑惑、奇怪。<br/></p>     |
| <p><b>需要</b></p> <p>讓不安消失，繼續演講。<br/></p>            | <p><b>請求</b></p> <p>將別人給他的羞辱還給他。<br/></p> |

(二)自己遇到的問題及解決方法

|  |   |
|--|---|
| <p><b>觀察</b></p> <p>因為誤會，所以和朋友吵架了。<br/></p> | <p><b>感受</b></p> <p>憤怒、不安、猶豫<br/></p>         |
| <p><b>需要</b></p> <p>把誤會解開，再一次合好<br/></p>    | <p><b>請求</b></p> <p>先去找他，把事情說清楚，合好。<br/></p> |

今後解決問題的方式:



說話下一次要小心一點，不要說的太直接。






善意溝通寫作單

班級:(506)

(一)第一課課文中紙條上的簽名，邱吉爾

|   |   |
|---|---|
| <p><b>觀察</b></p> <p>有人看到他講到一半就<br/>喝水很不開心就想差<br/>辱自己</p>  | <p><b>感受</b></p> <p>不安覺得很莫名其妙</p>  |
| <p><b>需要</b></p> <p>想讓別人尊重他</p>  | <p><b>請求</b></p> <p>不想再讓那個人這樣<br/>做因為其他人和他不<br/>一樣</p>  |

(二)自己遇到的問題及解決方法

|  |  |
|--|--|
| <p><b>觀察</b></p> <p>為什麼自己會被罵</p>  | <p><b>感受</b></p> <p>不太高興心中充滿疑<br/>惑</p>                  |
| <p><b>需要</b></p> <p>溫柔一點的對我不要<br/>太兇好好說就可以<br/>了</p>   | <p><b>請求</b></p> <p>希望之後能夠好<br/>好溝通。</p> <p>好好相處 好喔</p>  |

今後解決問題的方式:

冷靜解決問題和對方好好溝通增進<sup>彼</sup>此的感情。

# 善意溝通寫作單

班級:( 506 )

## (一)第一課課文中紙條上的簽名，邱吉爾

|   |   |
|---|---|
| <p><b>觀察</b> 邱吉爾知道有人想羞辱他，所以他用機智把「傻瓜」兩個字還給他。</p>   | <p><b>感受</b> 冷靜、沈穩、平青爭、很不開心</p>             |
| <p><b>需要</b> 希望以後在他演講的時候聽眾都可以尊重他，不然演講的時候會很緊張。</p> | <p><b>請求</b> 希望以後別人可以尊重他，以後那個人不要再羞辱別人這樣</p> |

## (二)自己遇到的問題及解決方法

|   |   |
|---|---|
| <p><b>觀察</b> 我和同學吵架的時候，他每次都動手動腳的，所以我都不想原諒他。</p> | <p><b>感受</b> 生氣、憤怒、討厭</p>                   |
| <p><b>需要</b> 希望我們可以趕快和好，他不要再亂打人，可以好好談談。</p>     | <p><b>請求</b> 希望他可以好好和我道歉，然後好好找出我們吵架的原因。</p> |

今後解決問題的方式:

冷靜處理，可以出來好好談談，找出吵架的原因。

善意溝通寫作單

班級:( 506 )

(一)第一課課文中紙條上的簽名，邱吉爾

|  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| <p>觀察 邱吉爾發現有人遞一張紙，上面寫著傻瓜。</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px; font-size: 2em;">傻瓜</p> | <p>感受 冷靜的把事情解<sup>決</sup>，且不覺得生氣。</p> |
| <p>需要 邱吉爾希望，寫紙條的那一個人，能尊重他。</p>   | <p>請求 他希望每一個人都被受尊重。</p>               |

(二)自己遇到的問題及解決方法

|   |   |
|---|---|
| <p>觀察 我在玩蛇板時，因為姐姐跟表弟突然往我這邊靠，所以便發生了車禍。</p> | <p>感受 當時，有一點生氣，因為姐姐說我是故意要去撞她的。</p>      |
| <p>需要 我希望我能有勇氣跟姐姐說對不起。</p>                | <p>請求 希望姐姐知<sup>道</sup>蛇板不能剎車，並原諒我。</p> |

今後解決問題的方式:

希望有勇氣面對我做錯的每一件事。


善意溝通寫作單

班級:(506)

(一)第一課課文中紙條上的簽名，邱吉爾

|  |  |
|--|--|
| <p><b>觀察</b> 有一次邱吉爾去演講，台下突然傳來一張小紙條，上面寫著「傻瓜」。</p> | <p><b>感受</b> 我覺得邱吉爾當下一定會很不安，但他還是很冷靜的解決。</p>  |
| <p><b>需要</b> 下次演講時，不要有人在亂寫紙條傳上來，或做出不尊重他人的事情。</p> | <p><b>請求</b> 不要隨意傳紙條罵人或當面罵人，這樣會讓別人生氣或誤會。</p> |

(二)自己遇到的問題及解決方法

|  |  |
|--|--|
| <p><b>觀察</b> 妹妹無原無故的打我，還罵我是「白痴」，讓我非常的生氣。</p>   | <p><b>感受</b> 我和妹妹吵架的當下，我很生氣和暴怒。</p>        |
| <p><b>需要</b> 不要和她打架和吵架，我想和她和平相處。<br/></p> | <p><b>請求</b> 不要動不動就亂罵髒話和打人，以免我們常常被爸媽罵。</p> |

今後解決問題的方式:

好好跟對方說清楚，不要立刻和對方吵起來。

善意溝通寫作單

班級:( 506 )

(一)第一課課文中紙條上的簽名，邱吉爾

|   |   |
|---|---|
| <p><b>觀察</b> 邱吉爾觀察到有人遞來一張紙條上面寫著傻瓜，有人想羞辱他。</p> | <p><b>感受</b> 不安，想不通為什麼有人想羞辱他</p>                |
| <p><b>需要</b> 受其他人尊重，不要別人羞辱、罵自己本人，其他人也是。</p>   | <p><b>請求</b> 以後演講時，不要不被尊重，不被羞辱，不要別人傷到自己的感受。</p> |

(二)自己遇到的問題及解決方法

|  |  |
|--|--|
| <p><b>觀察</b> 我和媽媽吵架，媽媽不想要理我，也不和我一起玩。</p>       | <p><b>感受</b> 非常的難過，挫折。</p>                 |
| <p><b>需要</b> 被媽媽原諒，兩人和好，和以前一樣聊天，玩；不再對我命令太凶</p> | <p><b>請求</b> 兩人和好，不要再時常吵架，感情變好，也和家人更好。</p> |

今後解決問題的方式:

與對方好好溝通

善意溝通寫作單

班級:(506)

(一)第一課課文中紙條上的簽名，邱吉爾

|  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| <p><b>觀察</b> 邱吉爾看到有人<br/>在紙條上罵他傻瓜。</p> | <p><b>感受</b><br/>我覺得他感受到不安。</p>   |
| <p><b>需要</b> 他需要他在演講的時候被尊重</p>         | <p><b>請求</b><br/>不要用同樣的方法對待別人</p> |

(二)自己遇到的問題及解決方法

|   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| <p><b>觀察</b> 有一次我跟最好的同學吵架了，我在想是不是我們兩個溝通出了什麼問題</p> | <p><b>感受</b><br/>我覺得沒有她感覺少了什麼</p>     |
| <p><b>需要</b> 我有一點想要跟她說話，因為我們平常不管什麼時候都可以聊天。</p>    | <p><b>請求</b><br/>我覺得她可能想要有人懂她在想什麼</p> |

今後解決問題的方式:

我跟她溝通好之後，我們就和好了，我覺得朋友之間最需要的是溝通。

# 善意溝通寫作單

班級:(506)

(一)第一課課文中紙條上的簽名，邱吉爾

|   |   |
|---|---|
| <p><b>觀察</b> 邱吉爾發現有人寫紙條要罵他「傻瓜」，所以想辦法解決。</p> | <p><b>感受</b> (冷靜)的解決問題，並不要傷到別人。</p>             |
| <p><b>需要</b> 別人尊重自己，不要別人羞辱罵自己本人，並尊重每個人。</p> | <p><b>請求</b> 要被尊重，不要在演講時有人羞辱，也不要別人傷害到自己的感受。</p> |

(二)自己遇到的問題及解決方法

|  |   |
|--|---|
| <p><b>觀察</b> 爸爸跟媽媽吵架完因為我有點難過，所以說話態度不好，讓媽媽火上加油。</p> | <p><b>感受</b> 我被罵的時候心情不太好，但是後來想一想我不應該這樣說話。</p>   |
| <p><b>需要</b> 媽媽聽我解釋，並原諒我，也讓我對她說聲抱歉。</p>            | <p><b>請求</b> 爸爸不要跟媽媽起爭執，讓全家都生氣，我也不要言兇話態度不好。</p> |

今後解決問題的方式:

說言兇不要衝動，並慢慢思考解決方法

善意溝通寫作單

班級:(506)

(一)第一課課文中紙條上的簽名，邱吉爾

|   |   |
|---|---|
| <p><b>觀察</b> 邱吉爾觀察到有人想在紙條上寫「傻瓜」來羞辱和罵他</p>           | <p><b>感受</b> 他覺得不安，而且別人不尊重他，但他卻沒表現出來。</p>   |
| <p><b>需要</b> 別人尊重他，且不要隨便罵人和羞辱別人，這樣他才會尊重自己也尊重別人。</p> | <p><b>請求</b> 他不要再用相同方式羞辱和罵人，免得到時候，害到自己。</p> |

(二)自己遇到的問題及解決方法

|  |  |
|--|--|
| <p><b>觀察</b> 被我的妹妹亂拿或搶我的東西，有時還會咬我。</p>             | <p><b>感受</b> 她因為只是嬰兒，所以拿我也沒辦法，我很無耐。沒有方法解決。</p> |
| <p><b>需要</b> 以後不要再隨便動我的東西，也不要再隨便咬人，希望以後可以慢慢教她。</p> | <p><b>請求</b> 以後要別人同意才可以動別人的物品，也不要咬人。</p>       |

今後解決問題的方式:

好好溝通



善意溝通寫作單

班級:(506)

(一)第一課課文中紙條上的簽名，邱吉爾

|  |  |
|--|--|
| <p><b>觀察</b> 發現有人想要羞辱，他却反讓對方被羞辱，自己完全不會被影響。</p> | <p><b>感受</b> 不安奇怪，不懂為什麼有人要罵他，覺得自己沒做什麼也會被罵。</p> |
| <p><b>需要</b> 希望受到尊重，在他演講時罵他，這樣他心裡會有點難過。</p>    | <p><b>請求</b> 不要讓他羞辱別人，這樣被罵的人會不安，可能會非常生氣。</p>   |

(二)自己遇到的問題及解決方法

|   |  |
|---|--|
| <p><b>觀察</b> 有人故意打我，然後兩人就打在一起，最後就被罵的很慘。</p> | <p><b>感受</b> 不開心，無緣無故被打，搞不小董。</p>          |
| <p><b>需要</b> 不要無緣無故打我，這樣我會不開心，就有可能會打你。</p>  | <p><b>請求</b> 不要故意打人，這樣你可能會被打，可能會被打到流血。</p> |

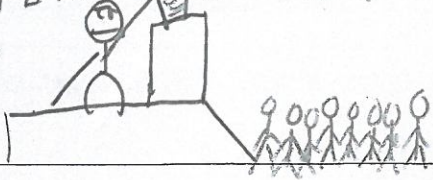
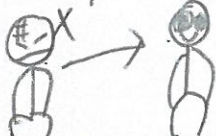

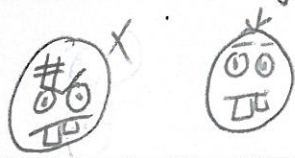
今後解決問題的方式:

先問看看他是不是故意的，也會相信<sup>他</sup>不是故意的。





善意溝通寫作單

班級:(506)

(一)第一課課文中紙條上的簽名，邱吉爾

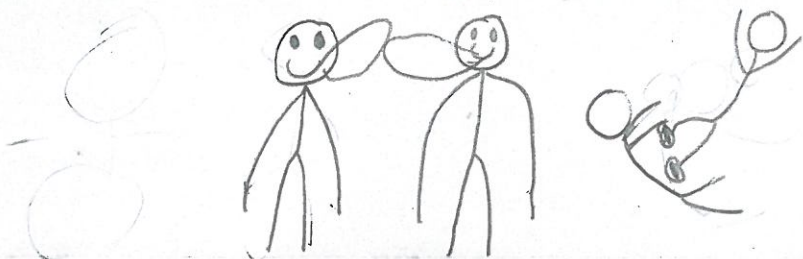
|   |   |
|---|---|
| <p><b>觀察</b></p> <p>邱吉爾知到有人想羞辱他</p>  | <p><b>感受</b></p> <p>他沒尊氣</p>        |
| <p><b>需要</b></p> <p>他需要尊重</p>        | <p><b>請求</b></p> <p>不要在讓他在羞辱別人</p>  |

(二)自己遇到的問題及解決方法

|   |  |
|---|--|
| <p><b>觀察</b></p> <p>同學和我吵架用拳頭解決</p> <p>例如打人</p>  | <p><b>感受</b></p> <p>我覺得不尊</p> <p>他應該也不受難吧</p>  |
| <p><b>需要</b></p> <p>用溝通的方式和善解決</p>               | <p><b>請求</b></p> <p>用心平氣和的語氣溝通<br/>不要用拳的。</p>  |

今後解決問題的方式:

用和平的方式溝通,不要遇到事情就告狀。



# 善意溝通寫作單

班級:( 506 )

(一)第一課課文中紙條上的簽名，邱吉爾

|  |  |
|--|--|
| <p><b>觀察</b> 邱吉爾知道有人想羞辱他<br/>所以他故意說「剛剛有位<br/>聽眾送來一張紙條上面只<br/>有『覆心』的簽名」</p> | <p><b>感受</b> 很不開心、冷靜沈穩<br/>心裡很不爽。</p>                |
| <p><b>需要</b> 希望每個人尊重他不要在他<br/>講話時突然打斷他讓<br/>他很不開心。</p>                     | <p><b>請求</b> 他希望每個觀眾可以等<br/>他講完話站起來慢慢的<br/>跟他商量。</p> |

(二)自己遇到的問題及解決方法

|  |   |
|--|---|
| <p><b>觀察</b> 我覺得<sup>樂</sup>老師很奇怪<br/>因為上次換位子時老<br/>師說可以自選位子我<br/>們大家都選好了結<br/>果他又把我換到最面<br/>所以我很不爽。</p> | <p><b>感受</b> 不爽不開心</p>                                  |
| <p><b>需要</b> 不要只把我換到最前面<br/>這樣對我不公平所<br/>以我很不爽。因為前的椅子<br/>太矮所以很難坐。</p>                                   | <p><b>請求</b> 不要把我換到<br/>前面要換的話<br/>就沒個人都不換<br/>要只換我</p> |

今後解決問題的方式:

慢慢的跟老師說



善意溝通寫作單

班級:(506)

(一)第一課課文中紙條上的簽名，邱吉爾

|   |                                  |
|---|----------------------------------|
| <p>觀察</p> <p>邱吉爾看到<br/>有人在紙條上<br/>寫傻瓜羞辱他。</p> | <p>感受</p> <p>傷心不安<br/>可惡生氣難過</p> |
| <p>需要</p> <p>冷靜</p>                           | <p>請求</p> <p>希望被尊<br/>重</p>      |

(二)自己遇到的問題及解決方法

|  |   |
|--|---|
| <p>觀察</p> <p>哥哥叫我不西<br/>告過然這還打<br/>非我</p>          | <p>感受</p> <p>森77</p>   |
| <p>需要</p> <p>他跟我道<br/>兼我 ← 我<br/>在「」<br/>跟我當朋友</p> | <p>請求</p> <p>我要在打我</p>  |

今後解決問題的方式:

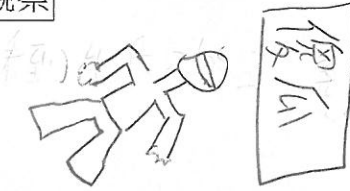



|                          |                        |                          |
|--------------------------|------------------------|--------------------------|
| <p>1圖 我 他</p> <p>我被打</p> | <p>2圖 他</p> <p>他開心</p> | <p>3圖 他 我</p> <p>我踩他</p> |
|--------------------------|------------------------|--------------------------|

所以你贏過哥哥，踩了他。  
你心中的傷心，難過就沒了嗎？  
有沒有其他感受出現？

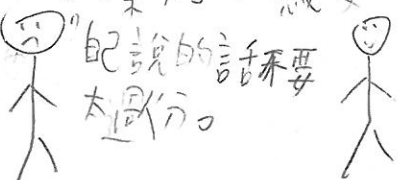



# 善意溝通寫作單

班級:( 506 )

(一)第一課課文中紙條上的簽名，邱吉爾

|  |   |
|--|---|
| <p><b>觀察</b></p>  <p>紙條上的字<br/>我看不見</p> | <p><b>感受</b></p>  <p>沒關係，不用生氣</p> |
| <p><b>需要</b></p>  <p>他需要別人的尊重</p>       | <p><b>請求</b></p>  <p>他請求好好演講</p>  |

(二)自己遇到的問題及解決方法

|   |   |
|---|---|
| <p><b>觀察</b></p>  <p>我<br/>看見別人的感受<br/>"記說的話都要太敷衍"</p> | <p><b>感受</b></p>  <p>我不開心，因為他沒有<br/>看見我的感受。</p> |
| <p><b>需要</b></p>  <p>需要好好的溝通，<br/>把話說清楚。</p>           | <p><b>請求</b></p>  <p>把話說完，把這一件<br/>事解決。</p>     |

今後解決問題的方式:

好好溝通 把話說完




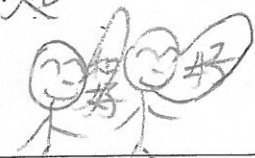
善意溝通寫作單

班級:( 506 )

(一)第一課課文中紙條上的簽名，邱吉爾

|   |   |
|---|---|
| <p><b>觀察</b> 有人寫紙條來<br/>上面寫著<br/>傻瓜</p>             | <p><b>感受</b> 不以為然<br/>滿頭問號</p>                    |
| <p><b>需要</b> 希望可以尊重一桌，<br/>上台演講的人也很<br/>緊張不要寫紙條</p> | <p><b>請求</b> 希望寫紙條的<br/>人可以尊重一桌<br/>不要在演講時不尊重</p> |

(二)自己遇到的問題及解決方法

|  |  |
|--|--|
| <p><b>觀察</b> 我和朋友有時打籃球<br/>球會吵架，同學大聲罵我會<br/>很難過</p>     | <p><b>感受</b> 很生氣<br/>很後悔<br/>很難過</p>  |
| <p><b>需要</b> 希望同學能多了解<br/>我，不要大聲罵我，不然<br/>我會hen 難過</p>  | <p><b>請求</b> 他可以跟我和平<br/>相處。</p>       |


今後解決問題的方式:

自然的和好

善意溝通寫作單

班級:( 506 )

(一)第一課課文中紙條上的簽名，邱吉爾

|  |  |
|--|--|
| <p>觀察</p> <p>邱吉爾演講<br/>到一些被丟紙<br/>條上面寫侮辱</p> | <p>感受</p> <p>不安!<br/>不受別人<br/>尊重</p>  |
| <p>需要</p> <p>叫對方尊重自己<br/>要不然就把你<br/>抓出來</p>  | <p>請求</p> <p>叫對方改進尊重<br/>自己尊重別人也<br/>會更好</p>   |

(二)自己遇到的問題及解決方法

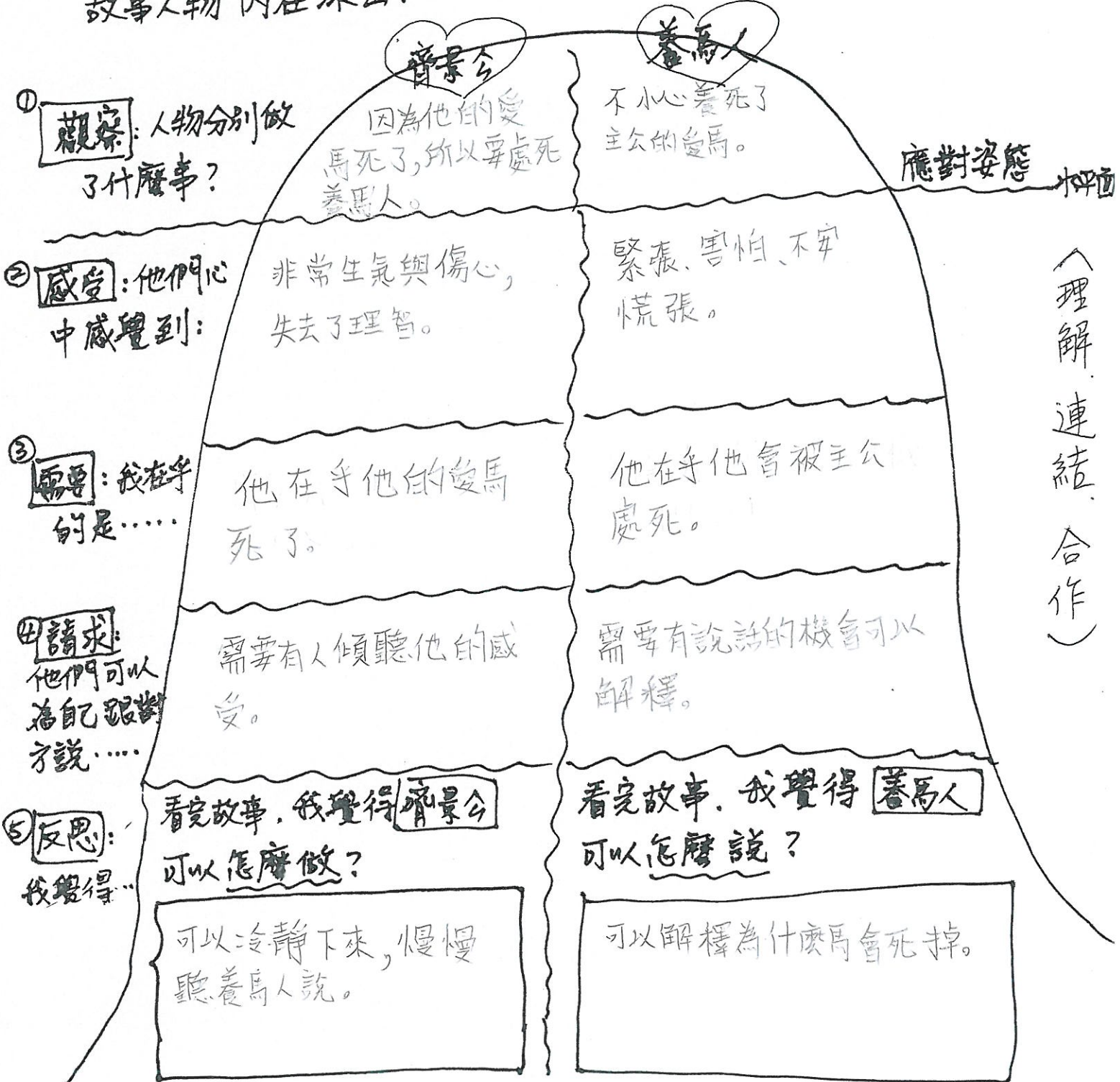
|   |  |
|---|--|
| <p>觀察</p> <p>一直玩手机<br/>沒休息就被<br/>罵了</p> | <p>感受</p> <p>感覺自己很難<br/>很委屈也很難<br/>過</p>   |
| <p>需要</p> <p>我需要爸爸諒<br/>我要休息放鬆</p>      | <p>請求</p> <p>跟他說我每玩<br/>五分鐘會休息五<br/>分鐘</p> |

今後解決問題的方式:

冷靜的跟對方說自己要改進也叫對方改進

# 南陽國小「國語科故事人物」冰山圖

故事人物內在冰山：



感受：快樂、幸福、得意、開心、雀躍、生氣、抓狂、憤慨、不耐煩、煩躁、討厭、厭惡、嫌惡、怨恨、自責、失望、嫉妒、不甘心、輕視、不屑、傷心、心碎、憂鬱、痛苦、無奈、孤獨、寂寞、空虛、疏離、後悔、懊惱、愧疚、抱歉、羞愧、無助、無望、洩氣、不捨、可憐、辛酸、淒涼、絕望、挫折、委屈、沮喪、沉重、苦惱、苦悶、害怕、驚嚇、慌張、膽怯、有壓力、不安、著急、擔心、憂慮、焦慮、疑慮、煩惱

需求：空氣、水、食物、運動、休息、觸摸、安全、樂趣、歡笑、成長、學習、創造、新奇、有能力、真誠、忠實、榮譽符合信念、表達自己、自己決定、自由、尊重、平等對待、歸屬、接納、傾聽、支持、合作、信任、理解、體諒、關心、親密、友誼、疼惜、愛、被欣賞、被看見、被肯定、有貢獻、成就感、有價值、角色成功、慶祝、分享、哀悼、紀念失落、和諧、意義、目的感、希望、夢想