

臺北市西湖實驗國民中學行為反思學習單

班級座號		學生姓名		日期	
------	--	------	--	----	--

Facts(事實)/Self-Awareness(自我覺察)	
WHO (人、我和誰)	
WHEN&WHERE (事件發生的時間與地點)	
WHAT (做了或發生什麼事)	
WHY (這件事為什麼會發生)	

Feeling(感受)/Self-Awareness(自我覺察)	
當我在做這個決定時，我 <u>沒有</u> 表現出	
<input type="checkbox"/> 主動積極，操之在我、責任在我 <input type="checkbox"/> 使用停步工具，情緒穩定 <input type="checkbox"/> 積極語言，不抱怨 <input type="checkbox"/> 造成影響，不要被影響 <input type="checkbox"/> 以終為始，預想後果再行動 <input type="checkbox"/> 遵守公約(班級公約、校規…)	
<input type="checkbox"/> 要事第一，先工作再玩樂 <input type="checkbox"/> 常想雙贏，兼具勇敢與關懷 請檢視情感存款	
<input type="checkbox"/> 原諒對方(不懷恨) <input type="checkbox"/> 對人守信(誠實信任) <input type="checkbox"/> 對人忠誠(不道人長短) <input type="checkbox"/> 向人道歉	<input type="checkbox"/> 展現善良(不失言) <input type="checkbox"/> 傾聽別人 <input type="checkbox"/> 設定合理底線
<input type="checkbox"/> 知彼解己，先聽再說，同理、尊重他人 <input type="checkbox"/> 統合綜效，展現合作精神 <input type="checkbox"/> 其他：	
我目前的感受是	
<input type="checkbox"/> 憤怒 <input type="checkbox"/> 孤獨 <input type="checkbox"/> 其他：	<input type="checkbox"/> 悲傷 <input type="checkbox"/> 沮喪
我認為受影響的人(對方)可能會感到	
<input type="checkbox"/> 憤怒 <input type="checkbox"/> 孤獨 <input type="checkbox"/> 其他：	<input type="checkbox"/> 悲傷 <input type="checkbox"/> 沮喪
我認為受影響的人(對方或其他人)可能會感到	
<input type="checkbox"/> 憤怒 <input type="checkbox"/> 孤獨 <input type="checkbox"/> 其他：	<input type="checkbox"/> 悲傷 <input type="checkbox"/> 沮喪 <input type="checkbox"/> 尷尬
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">誰受影響</div>	

Fact Clarification (事實澄清)/Self Management(自我管理)		本欄由師長補充提問	
情緒紅綠燈，你現在的心情感受為 <input type="checkbox"/> 綠燈(可以談談) <input type="checkbox"/> 黃燈(需要想一想再談) <input type="checkbox"/> 紅燈(需要休息)			
<input type="checkbox"/> 為什麼你會有 _____ 的感受?			

Finding(發現)/Social Awareness(社會覺察)

這件事情發生後，我發現大家對這件事的看法是：

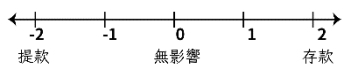
其他同學支持你的決定嗎？

會

|

不會

這行為後，你和其他同學的情感存款變化？(請在數線劃記號)



為什麼?/發生了什麼事?/有什麼後果?

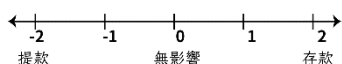
導師/學校支持你的決定嗎？

會

|

不會

這行為後，你和導師/學校的情感存款變化？



為什麼?/發生了什麼事?/有什麼後果?

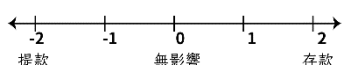
家長支持你的決定嗎？

會

|

不會

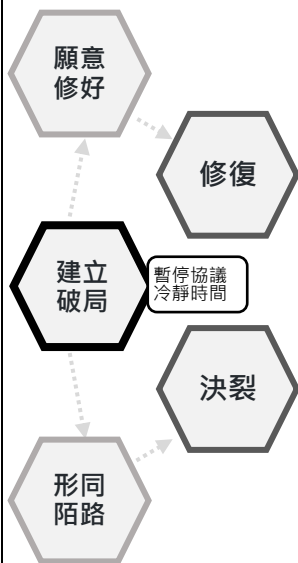
這行為後，你 and 家長的情感存款變化？



為什麼?/發生了什麼事?/有什麼後果?

Future(未來)/Responsible Decision Making(負責任的決策)

未來人際關係的重建，
你期待怎樣發展



Relationship Skills(人際關係技巧)

情感帳戶

存款	提款
對人守信 (展現誠實,信任)	不遵守承諾
在小事行善 (招呼,微笑,讚美)	只對自己好
對人忠誠 (不道人長短)	說閒話,打破別人對你的信心
傾聽別人 (展現同理心)	只顧著自己說不停
向人道歉	表現得自大傲慢
設定明確/合理的期望	設定模糊/錯誤的期待
原諒 (寬恕,迎向未來)	心懷怨恨 把痛苦留在心中

請運用情感存款，思考並寫下可以幫助現況的方法
(H4雙贏思維)

如果再遇到同樣/類似的事件，你將會做出怎樣的決定及採取怎樣的行動(H2以終為始.H1主動積極)

親師交流/ 師長 意見

已聯絡家長討論本次事件

教師/導師簽名

親師交流/ 家長 意見

家長簽名