

班級： 座號： 姓名：

與人的相處是一門藝術，也是我們日常生活中不可或缺的一部分。良好的人際關係能為我們帶來快樂、支持和成長的機會，但即使再要好的朋友也難免會有摩擦、衝突。這次我們透過幾個作者的親身經驗，進一步省思人際間的互動。

☐任務一：衝突來了怎麼辦？

閱讀 6 月 3 日第 10 版〈換位思考〉、6 月 4 日第 9 版〈解決紛爭〉，以及 6 月 7 日第 8 版〈不要拿我的東西〉等三篇文章，完成以下表格：

篇名	換位思考	解決紛爭	不要拿我的東西
誰生氣了？	作者和 B 同學		
生氣的原因	B 同學不高興作者和 A 同學相約讀書時一直笑，害她 ()。作者覺得 B 同學 ()，不予理會，結果越來越僵，作者也生氣了。	同學因為推荐的歌曲 ()，所以生氣了。大家想 () 她也沒用。	
如何解決？	敞開 () 長談，() 思考，好好溝通。	選擇一首當主歌，再選一首當 ()，以 () 思維解決衝突。	鄭重告訴那個同學：()
解決後，作者的心情如何？	雙方和好了，不再難受。	文章中沒說，但推測大家都 ()。	還是感到 ()。

📖任務二：卡住原因大不同

1. 三個例子中的衝突，有的無關對錯，有的可判斷是非，請根據文章進一步分析：

篇名	換位思考	解決紛爭	不要拿我的東西
有沒有對錯？	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有
為什麼？	作者和 B 同學對「約了讀書又一直笑」的事情感受不同，不是對或錯的問題。		

判斷有沒有對錯，最好能聽聽當時在場者的說法；在這裡，我們只能根據作者的描述。



2. 三個例子中，對於不同原因的衝突，化解方式不一樣，最後心情也不同，連連看。

雙方感受問題，
無關對錯

有明確標準，能
判斷是非

設法找出共識	堅持原則	換位思考
--------	------	------

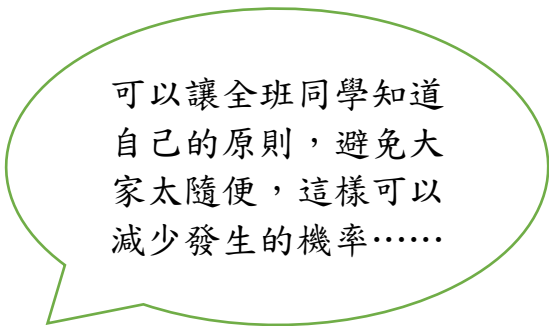
心情 ↑	心情 ↓
------	------

📖任務三：是非對錯該如何？

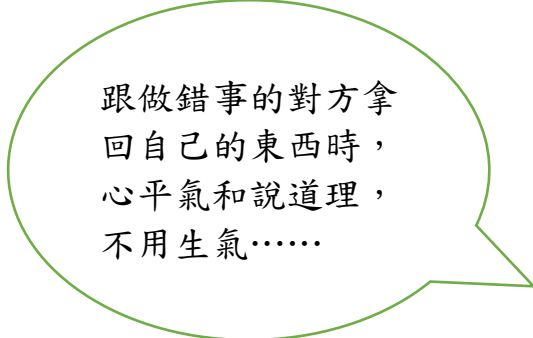
上述三個例子中，和人相處時，遇到無關對錯的摩擦，換位思考是個不錯的解決方式，也能讓自己的心情轉壞為好。

遇到明明有對錯標準的事情，卻還是造成衝突了，上面兩個作者選擇不同的解決方式，請繼續討論：

1. 堅持原則，有時帶來持續的壞心情。和同學討論，怎麼做可以讓自己「設立明確的界限，又不會弄壞心情」？



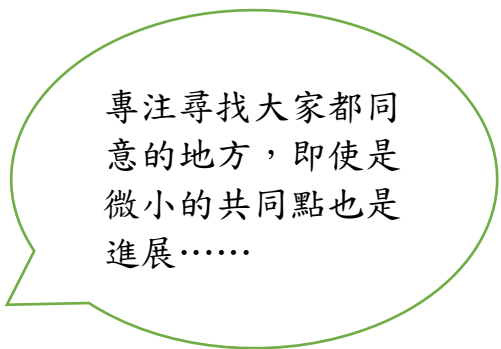
可以讓全班同學知道
自己的原則，避免大
家太隨便，這樣可以
減少發生的機率……



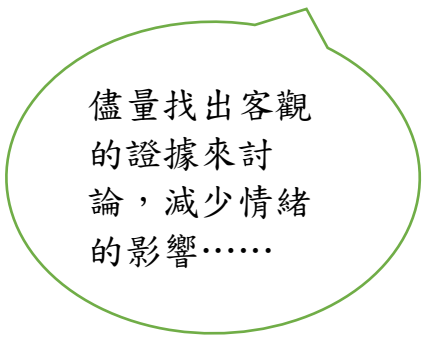
跟做錯事的對方拿
回自己的東西時，
心平氣和說道理，
不用生氣……

你的想法呢？

2. 意見分歧時，設法尋求共識並不容易。和同學討論，「有沒有好方法可以幫助大家尋求共識」？



專注尋找大家都同
意的地方，即使是
微小的共同點也是
進展……



儘量找出客觀
的證據來討
論，減少情緒
的影響……

你的想法呢？