



## ❖ 主題—轉貼「怒文」之前先問自己兩件事

\* 文章出處：商業周刊/ 作者：褚士瑩/ 2015 年 07 月 20 日

(<http://www.businessweekly.com.tw/KBlogArticle.aspx?ID=13066>)

---

### 第一段落

在台灣不少所謂的網路名人和憤青，每天不眠不休坐在電腦前面，挖掘各式各樣社會……

### 第二段落

請容我先說一個故事，是緬甸當地關於憤怒的創世神話……

### 第三段落

對世界有所憤怒的時候，你可以先不要按讚分享，而是先問自己兩件事……

### 結論

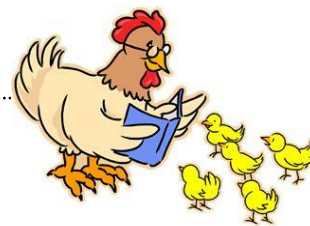
前陣子，一個 26 歲的台灣女生辭職去旅行一年後，寫了篇文章……

## ★ 補充資料

/ 憤怒的正向力量

【天下雜誌】

資料來源：<http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5067114>



## ◆文章綱要

### 一、第一段落：

- (一) 依作者觀點，台灣許多的網路使用者喜歡轉發哪一種類型的資訊？
- (二) 承上題，轉發這些內容時，他們通常會有什麼情緒？
- (三) 這些人的憤怒對自己、他人及社會是否有任何影響？

### 二、第二段落：

作者分享關於憤怒的緬甸神話中：

- (一) 凶神的兒子們為什麼要阻撓大神造橋？他們用什麼方法欺騙大神？
- (二) 大神有沒有相信凶神兒子們的詭計？他又如何回應？
- (三) 當大神最後發現親人全部健在時，他有什麼反應？做了什麼事？
- (四) 凶神的兒子們為什麼不害怕大神的憤怒和處罰？

### 三、第三段落：

- (一) 作者建議，當你對世界有所憤怒，在發文、按讚或分享前，應該先做什麼？
- (二) 諾貝爾和平獎得主—印度兒童人權運動家凱拉西·沙提雅提在 TED 演講的標題是什麼？作者認為只看該演講標題，會產生什麼誤解？為什麼？
- (三) 沙提雅提以「謀求和平，惟有憤怒」為題的演說，真正的重點是什麼？
- (四) 沙提雅提認為該如何將憤怒化為行動？由憤怒轉變的力量對世界會造成什麼影響？

### 四、結論：

- (一) 一篇 26 歲女生辭職旅行一年的日記文章：〈世界這麼大，應該去看一看！〉在網路上引發許多批評謾罵。作者有什麼看法？他又對攻擊這位女生的網友們提出什麼質疑與意見？
- (二) 作者的朋友面對如凶神兒子般的負面情緒，有什麼處理原則？這幾個原則是否簡單易行呢？

◇文章主題： \_\_\_\_\_



◇想一想：請回憶剛剛讀過的文章，並配合上述綱要，簡單寫出文章概要。

(※亦可用分組討論的方式進行，並請注意：橫式書寫由左至右；直式書寫由右至左。)



- ◆ 當今網路使用者轉發各式新聞事件時，通常帶有何種情緒？這樣的情緒對自己、他人及社會是否有任何影響？
- ◆ 在關於憤怒的緬甸神話中，凶神的兒子們為什麼要阻撓大神造橋？大神是否相信他們的詭計？在發現是一場騙局後，大神的反應為何？凶神的兒子們又如何回應？
- ◆ 作者認為，若你在憤怒的狀態下欲發文、按讚或分享前，應該先做什麼？
- ◆ 沙提雅提以「謀求如平，惟有憤怒」為題的演說，鼓勵人們如何善用憤怒的情緒，將它轉化為實際行動，讓世界變得更美好？
- ◆ 作者的朋友面對負面情緒，有什麼值得參考的處理原則？


## ◇ 分享與討論：

(一) 研究顯示，現代人已逐漸進入難以閱讀深度內容的浮躁時代，習慣從網路快速、簡便地獲取知識，取得資訊的方法，不再是逐字逐行閱讀。因為這樣的閱讀習慣，使得「標題」能輕易左右讀者的價值判斷，許多人只看標題，不了解內容，以想像建構事實，隨意按讚、分享、轉貼、甚至發文評論……，真相沒有太多人知道，也沒有太多人在意。

/ 在網路閱讀文章時，你最常關注的內容是哪一類型？你會按讚、留言、分享或轉貼嗎？

/ 為什麼要按讚、留言、分享或轉貼？

(EX：表達贊成同意、禮貌性回應、條件交換：按讚或分享才能閱讀完整文章……)

/ 在按讚、留言、分享或轉貼之前，你是否經常完整閱讀過整篇文章呢？

/ 閱讀時，只看標題不讀內容，會造成什麼誤解呢？


(二) 研究顯示，長期壓抑憤怒可能對健康及情緒造成傷害，「生氣」反而能讓你正視問題，進而激發正面的改變。憤怒，可以是一種力量。如諾貝爾和平獎得主沙提雅提所言，憤怒存在每個人靈魂裡，但是感到憤怒之後呢？轉念→行動，將憤怒的負面能量轉換為正面能量利用，憤怒就不再可怕了。

/ 當你不滿世界不公平、當你不認同別人想法、當你不甘心沒辦法獲取好的機會……，感到憤怒之後，你會怨天尤人還是奮發圖強？你是否曾經試著將負面情緒轉化為前進的動力呢？你怎麼做呢？(也可以分享別人「化悲憤為力量」的案例，如張博歲媽媽推動山難機制。)


(三) 網路世界常給使用者一種可以「暢所欲言」的錯覺，於是稍有情緒，就發表「憤怒文」，越多人閱讀、越多人按讚，心中不愉快的情緒似乎就能因此獲得紓解。

/ 你曾經發表過「憤怒文」嗎？(轉貼、分享或自身經驗皆可)

⊙ 有。為了什麼事情而怒呢？憤怒文讓你的心情有什麼變化？

⊙ 沒有。你看到憤怒文會有什麼感覺？會怎麼回應呢？為什麼？

/ 網路讓我們能夠即時發表個人意見，但是過於激動的情緒、不夠理性的文字一不小心就會變成傷人的武器。

• 當你書寫「憤怒文」，你希望你的憤怒被分享轉貼嗎？為什麼？

• 某人和網友筆戰幾回後，po 文斥責：「你們的邪惡能量，已經導致你們的身體產生毒素，若非罹癌、中風，一定也有其他疾病找上門。你們倘若不怕有朝一日因為造口業，而受到惡疾纏身，那就儘管失去理智地狂罵吧！到時候可別怪我幸災樂禍等著看你們的報應。」

如果遭受批評的是你，你會怎麼回應？或將上述憤怒文修改成有禮、委婉的勸說。


◇ 我有話要說：



/ 閱讀完〈轉貼「怒文」之前先問自己兩件事〉一文和其他補充資料，你最喜歡哪一個部份？寫出文章中令你印象深刻的幾句話或是分享其他想法。




老師評語：