

姓名：黃 年級：八 中心：埔里 課輔班級：408

閱讀日期：104年11月2日 學輔員：陳怡靜、羅宜芬 老師簽名：[Signature]

◆文章主題：轉貼「怒文」之前先問自己兩件事

◆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？

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我 | 覺 | 得 | 轉 | 發 | 各 | 式 | 新 | 聞 | 事 | 情 | 通 | 常 | 都 | 帶 |   |
| 有 | 憤 | 怒 | ， | 因 | 為 | 在 | 看 | 到 | 新 | 聞 | 後 | 都 | 會 | 主 |   |
| 觀 | 的 | 表 | 達 | 自 | 己 | 的 | 想 | 法 | 。 | 然 | 後 | 在 | 轉 | 貼 |   |
| 文 | 章 | 的 | 過 | 程 | 中 | ， | 又 | 將 | 這 | 個 | 憤 | 怒 | 轉 | 移 |   |
| 到 | 其 | 他 | 人 | 身 | 上 | 。 | 所 | 以 | 不 | 可 | 以 | 憤 | 怒 | ， | 但 |
| 可 | 以 | 把 | 憤 | 怒 | 給 | 的 | 動 | 力 | 去 | 做 | 有 | 義 | 意 | 的 |   |
| 事 | 情 | 。 |   | 轉 | 成 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

## ◇ 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？

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 當 | 我 | 們 | 不 | 去 | 深 | 度 | 的 | 看 | 完 | 內 | 容 | 、 | 理 | 解 | 內 | 容 |   |
| ， | 那 | 麼 | 我 | 們 | 就 | 會 | 因 | 為 | 只 | 看 | 到 | 大 | 標 | 題 | 而 | 自 |   |
| 己 | 想 | 像 | 架 | 構 | ， | 造 | 成 | 誤 | 會 | 了 | 原 | 本 | 要 | 告 | 訴 | 我 | 們 |
| 的 | 意 | 思 | 。 | 若 | 有 | 愈 | 來 | 愈 | 多 | 人 | 如 | 此 | 的 | 話 | ， | 就 | 使 |
| 會 | 出 | 現 | 更 | 多 | 怒 | 文 | 。 | 因 | 此 | 要 | 習 | 慣 | 深 | 度 | 去 | 理 | 解 |
| 文 | 章 | 內 | 容 | 。 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

(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。)

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我 | 覺 | 得 | 憤 | 怒 | 時 | ， | 如 | 果 | 能 | 正 | 面 | 理 | 性 | 思 | 考 | 去 |
| 將 | 憤 | 怒 | 當 | 成 | 前 | 進 | 的 | 動 | 力 | 。 | 例 | 如 | 考 | 試 | 完 | ， |
| 介 | 數 | 考 | 差 | 了 | 有 | 個 | 同 | 學 | 因 | 為 | 考 | 的 | 母 | 所 | 以 | 炫 |
| 耀 | ， | 使 | 你 | 生 | 氣 | 了 | ， | 那 | 如 | 果 | 利 | 用 | 生 | 氣 | 給 | 的 |
| 力 | 量 | 奮 | 發 | 圖 | 強 | 努 | 力 | 讀 | 書 | ， | 想 | 贏 | 那 | 位 | 同 | 學 |
| ， | 這 | 就 | 是 | 將 | 憤 | 怒 | 轉 | 為 | 行 | 動 | 。 |   |   |   |   |   |

(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。

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 發 | 表 | 怒 | 文 | ， | 會 | 讓 | 身 | 邊 | 的 | 人 | 的 | 情 | 緒 | 也 | 受 | 到 |
| 影 | 響 | 。 | 而 | 且 | 如 | 果 | 有 | 人 | 又 | 在 | 怒 | 文 | 上 | 批 | 評 | 你 |
| ， | 那 | 這 | 憤 | 怒 | 就 | 不 | 會 | 消 | 失 | 。 | 如 | 果 | 要 | 發 | 怒 | 文 |
| ， | 那 | 內 | 容 | 可 | 以 | 寫 | 得 | 委 | 婉 | ， | 可 | 以 | 不 | 將 | 憤 | 怒 |
| 的 | 情 | 緒 | 轉 | 移 | 到 | 其 | 他 | 人 | 身 | 上 | 。 |   |   |   |   |   |

◇ 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。

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 憤 | 怒 | 是 | 一 | 種 | 力 | 量 | ， | 一 | 種 | 能 | 量 | 。 | 而 | 大 | 自 | 然 |
| 的 | 規 | 律 | 是 | ： | 能 | 量 | 不 | 能 | 被 | 創 | 造 | ， | 但 | 也 | 永 | 遠 |
| 不 | 會 | 消 | 失 | 。 | 那 | 麼 | ， | 為 | 什 | 麼 | 不 | 把 | 憤 | 怒 | 的 | 力 |
| 量 | 轉 | 換 | 和 | 利 | 用 | ， | 創 | 造 | 更 | 美 | 好 | 的 | 世 | 界 | ， | 一 |
| 個 | 更 | 加 | 公 | 平 | 和 | 公 | 正 | 的 | 世 | 界 | ！ |   |   |   |   |   |

這是一整段嗎？你的話呢？

建議寫完心得後，自己再默念檢查語句的結構。

老師評語：

書寫內容完整詳細，能理解文章大意。