

姓名：張華 年級： 8 中心： 埔里 課輔班級： 407

閱讀日期：104年10月2日 學輔員：陳靜、羅芬 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。)

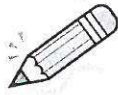


- ◆ 當今網路使用者轉發各式新聞事件時，通常帶有何種情緒？這樣的情緒對自己、他人及社會是否有任何影響？
- ◆ 在關於憤怒的緬甸神話中，凶神的兒子們為什麼要阻撓大神造橋？大神是否相信他們的詭計？在發現是一場騙局後，大神的反應為何？凶神的兒子們又如何回應？
- ◆ 作者認為，若你在憤怒的狀態下欲發文、按讚或分享前，應該先做什麼？
- ◆ 沙提雅提以「謀求如平，惟有憤怒」為題的演說，鼓勵人們如何善用憤怒的情緒，將它轉化為實際行動，讓世界變得更美好？
- ◆ 作者的朋友面對負面情緒，有什麼值得參考的處理原則？

		當	今	網	路	轉	發	者	，	都	會	帶	有	憤
怒	的	情	緒	，	然	而	這	樣	的	情	緒	已	經	對
社	會	及	他	人	造	成	影	響	，	轉	發	者	利	用
憤	怒	來	餵	養	、	灌	溉	自	己	和	社	會	，	當
遇	到	這	些	憤	怒	的	情	緒	，	我	們	可	以	「
日	不	生	氣	、	不	擔	心	、	感	激	一	切	、	供
獻	己	力	在	工	作	上	和	善	待	人	」	這	樣	也
														許

能解決。

◆ 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？

我	覺	得	按	讚	是	因	為	有	趣	，	留	言	是	對	分	享
的	東	西	有	看	法	，	則	分	享	是	想	讓	其	他	人	也
知	道	，	對	我	來	說	做	任	何	-	件	事	都	有	理	由
，	即	使	只	是	按	讚	-	留	言	或	是	分	享	。		

寫得很好喔！

(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	會	選	擇	奮	發	圖	強	，	即	使	其	他	人	不	讚	同
，	因	為	我	如	果	選	擇	怨	天	尤	人	，	不	就	等	於
放	棄	了	嗎	？	興	其	怨	天	尤	人	不	如	將	悲	憤	化
為	力	量	。	當	我	不	甘	心	，	總	是	會	鼓	勵	自	己
努	力	，	因	為	我	不	喜	歡	沒	有	努	力	，	就	先	說
放	棄	。														

(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	沒	有	發	表	憤	怒	文	，	當	我	在	網	路	上	看	到
憤	怒	文	，	有	時	會	覺	得	生	氣	理	所	當	然	，	有
時	又	覺	沒	有	必	要	，	但	是	，	看	過	憤	怒	後	並
沒	有	太	大	的	影	響	我	，	因	為	那	並	不	重	要	，
重	要	的	是	自	己	適	當	的	心	理	情	緒	看	待	。	

◆ 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。

		在	網	路	上	，	我	覺	得	少	發	一	些	憤	怒	文
會	比	較	好	，	免	得	影	響	一	整	天	的	心	情	。	別
人	也	不	會	生	氣	，	也	不	會	發	生	不	必	要	的	麻
煩	，	管	理	自	己	的	情	緒	也	很	重	要	，	因	為	必
人	看	了	心	情	很	不	舒	服	。							



老師評語：

● 華寫得很好，對於怒的觀念也很好。