

姓名：潘璇 年級：八 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：廖

◇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	網	路	上	各	種	類	型	的	社	會
新	聞	事	件	完	全	對	我	們	沒	有	幫	助	，	只
是	要	讓	我	們	也	贊	同	發	文	者	所	說	的	話
，	而	且	別	人	生	氣	，	和	我	們	有	關	係	，
又	不	是	我	們	惹	他	生	氣	的	，	憤	怒	也	是
要	有	原	因	的	，	而	不	是	自	己	莫	名	其	妙
生	起	氣	來	呢	！									

◆ 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	最	關	注	的	內	容	是	校	園	八	卦	和	社	會
大	事	，	我	會	按	讚	、	留	言	、	分	享	，	因	為	比
較	有	禮	貌	，	我	每	次	按	讚	、	留	言	、	分	享	時
，	都	會	完	整	看	完	文	章	，	因	為	會	很	好	奇	文
章	到	底	在	寫	什	麼	，	所	以	我	不	會	只	看	標	題
，	不	看	文	章	，	那	太	對	不	起	原	本	發	文	的	人

(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，如張博崴媽媽推動山難機制。)

		如	果	我	感	到	憤	怒	時	，	我	會	一	個	人	默
默	在	旁	靜	靜	，	別	人	和	我	說	話	，	我	會	不	理
她	，	直	到	放	學	回	家	，	每	個	人	脾	氣	都	不	同
，	有	的	人	一	生	氣	就	滿	口	髒	字	，	而	有	的	人
是	默	默	承	受	，	所	以	要	關	心	你	身	旁	的	人	，
他	憤	怒	時	就	默	默	在	他	身	旁	陪	伴	吧	！	……	……

(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	過	憤	怒	文	，	我	看	到	憤	怒
文	會	對	發	文	的	人	感	到	很	無	言	，	為	什	麼	要
發	這	種	憤	怒	文	，	如	果	我	書	寫	憤	怒	文	，	我
不	希	望	被	分	享	轉	貼	，	因	為	被	分	享	出	去	，
只	會	被	更	多	人	看	不	起	，	幹	麼	在	網	路	上	發
洩	你	的	情	緒	，	你	自	己	認	同	的	事	，	為	什	麼
		別	人	也	要	跟	著	認	同	呢	？					

不至於被看不起

◆ 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。

		最	令	我	印	象	深	刻	的	話	是	〈	憤	怒	，	存
在	每	個	人	的	靈	魂	裡	。	如	果	你	憤	怒	，	請	將
憤	怒	轉	為	行	動	，	創	造	更	公	平	而	美	好	的	世
界	〉	和	〈	要	躲	在	網	路	、	群	眾	裡	頭	，	當	凶
神	的	兒	子	很	容	易	，	但	要	當	付	諸	行	動	造	橋
的	大	神	很	難	。											

應該用「」引號



老師評語：

會看完文章是很棒的，不會斷章取義，造成誤會。