

姓名：林●● 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●●瑋

◇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

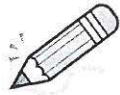
(※亦可用分組討論的方式進行，並請注意：橫式書寫由左至右；直式書寫由右至左。)



- ◆ 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？

		網	路	使	用	者	通	常	轉	發	各	種	類	型	
的	新	聞	事	件	，	都	會	帶	著	怒	氣	，	但	是	
對	自	己	沒	有	幫	助	，	應	該	用	適	當	的	態	度
面	對	事	件	，	對	社	會	供	獻	。	面	對	負	面	
情	緒	時	，	應	該	放	鬆	心	情	，	不	要	常	生	
氣	，	過	著	心	平	氣	和	的	日	子	。				

◆ 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	常	關	注	社	會	事	件	，	在	按	讚	之	前	，	我
會	先	閱	讀	整	篇	文	章	。	如	果	只	看	標	題	，	不
看	內	容	會	誤	解	它	的	涵	意	，	對	社	會	有	影	響
，	多	關	注	社	會	、	國	家	還	有	身	邊	的	所	有	人
，	瞭	解	每	件	事	。										

(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，如張博威媽媽推動山難機制。)

		當	別	人	不	認	同	我	的	想	法	時	，	我	會	怨
	力	的	讓	別	人	看	到	我	的	用	心	，	並	不	會	怨
	尤	人	，	而	會	奮	發	圖	強	，	化	悲	憤	為	力	量
	把	憤	怒	轉	為	動	力	，	而	不	是	生	氣	。	尋	求
	決	的	方	法	；	憤	怒	一	點	都	不	可	怕	。		

very good!

(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。

		沒	有	，	看	到	怒	文	時	，	感	覺	有	些	人	的
字	眼	不	好	聽	，	但	是	也	不	能	在	網	路	上	人	身
攻	擊	，	網	路	可	以	讓	我	們	發	表	個	人	意	見	，
不	要	亂	開	別	人	的	玩	笑	，	無	意	的	言	語	是	會
造	成	別	人	的	傷	害	。									

◆ 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。

		閱	讀	完	這	篇	文	章	，	感	覺	到	在	網	路	上
不	要	亂	開	玩	笑	、	不	要	亂	po	文	，	理	性	的	文
字	，	不	帶	情	緒	，	亂	打	文	字	可	能	會	造	成	不
必	要	的	麻	煩	，	適	當	的	文	字	、	適	當	的	情	緒
看	文	章	。													



老師評語：在網路上發的文無意間可能也會傷害他人，

博幼基金會/2015年9、10月份社論文章—轉貼「怒文」之前先問自己兩件事/第8頁，共10頁

欣賞是會想到別人的好孩子呢！