

姓名：王慧 年級：8 中心：埔里 課輔班級：311

閱讀日期：104年11月7日 學輔員：陳靜、羅 老師簽名：李

◇文章主題：轉貼怒文前先問自己兩件事。



◇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。)



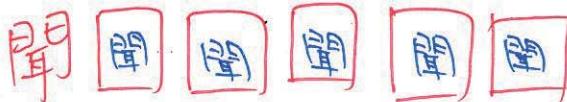
- ◆ 當今網路使用者轉發各式新聞事件時，通常帶有何種情緒？這樣的情緒對自己、他人及社會是否有任何影響？
- ◆ 在關於憤怒的緬甸神話中，凶神的兒子們為什麼要阻撓大神造橋？大神是否相信他們的詭計？在發現是一場騙局後，大神的反應為何？凶神的兒子們又如何回應？
- ◆ 作者認為，若你在憤怒的狀態下欲發文、按讚或分享前，應該先做什麼？
- ◆ 沙提雅提以「謀求如平，惟有憤怒」為題的演說，鼓勵人們如何善用憤怒的情緒，將它轉化為實際行動，讓世界變得更美好？
- ◆ 作者的朋友面對負面情緒，有什麼值得參考的處理原則？

間	要	省	?	否	否	好	文	謾	嗚	文	分	後	民	
去	須	,	如	做	看	好	前	罵	,	章	享	在	常	
生	費	有	果	的	了	檢	,	。	-	引	讓	網	常	網
別	大	的	沒	比	難	討	我	在	起	起	人	上	舉	路
人	家	話	有	別	用	自	們	分	怒	網	念	憤	罵	在
的	的	也	就	人	?	己	都	享	-	友	怒	人	電	的
氣	時	不	自	好	是	是	該	怒	起	共	的	或	腦	酸

憤 憤 憤 憤 憤 憤

內容 內容 內容 內容

◆ 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？

項	人	些	而	義	對	卦	文	我	按	：	、	、	類	是	享	
。	真	無	覺	，	我	新	、	不	讚	等	好	風	似	好	文	
	是	聊	得	而	來	期	怒	喜	跟	，	聽	人	有	的	章	我
	無	議	發	且	說	：	文	歡	分	我	的	的	閱	文	，	不
	聊	論	起	我	沒	那	、	看	享	才	音	故	孝	章	除	常
	透	的	這	反	意	些	八	廢	。	會	樂	專	順	，	非	分

(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。)

或	我	的	我	我	人	我	現	無	怨	，	題	，	我	我	的	我	
幫	向	意	在	相	事	珍	在	法	為	會	，	我	看	討	不	本	
助	他	義	這	信	物	惜	很	改	什	在	我	擔	不	厭	滿	來	對
他	人	的	是	上	，	身	樂	變	麼	心	會	心	慣	的	，	有	世
人	學	，	有	帝	因	邊	觀	。	自	裡	心	的	的	人	很	很	界
。	習	要	他	讓	為	的	，	我	已	把	關	問	人	，	多	多	，

(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：「你們的那惡能量，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。

變成我想要的樣子。

也	沒	我	大	的	也	關	我	件	的	個	我	。	個	文	有	
不	有	一	的	的	會	心	發	專	要	人	生	我	小	，	發	
能	，	點	責	怒	凝	的	現	，	我	一	透	的	時	後	表	之
把	而	幫	罵	引	聚	同	在	但	放	直	中	怒	氣	來	過	前
別	且	助	，	起	吧	時	用	後	集	不	的	的	刪	隔	的	
人	我	也	對	更	們	，	友	來	一	斷	一	是	了	幾	怒	我

◇ 我有話要說： 無濟於事 無濟於事 無濟於事 無濟於事

/ 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。

的	才	讚	三	？	專	斥	還	人	己	時	表	在	否	要	閱		
網	能	也	思	發	無	責	是	有	的	，	自	文	有	先	讀		
路	成	要	，	表	成	，	凝	力	回	先	己	章	意	思	文	當	
公	為	熟	留	文	的	最	聚	量	應	想	的	下	義	考	章	我	
民	良	慮	言	章	廢	後	網	的	是	想	想	面	？	這	時	們	
！	好	，	短	要	話	一	無	友	？	讓	自	法	發	或	是	，	在



老師評語： 你的見解很獨到！很有自己的想法，言之有物且具體，用成語

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

錯字注意一下會是不錯的文章。

李●● 2015.11