

姓名：游焯 年級：17 中心：埔里 課輔班級：311

閱讀日期：104年11月9日 學輔員：陳、羅 老師簽名：李

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？

是否只看了標題和有沒有行動，並且將那股憤怒轉換成正向的力量，讓世界變得更美好。五個原則：①不生氣 ②不擔心 ③感激一切 ④依獻給力在工 ⑤善待他人

發	大	，	神	撓	凶	；	負	情	會	通	轉	動	達
文	怒	發	相	大	神	緬	面	緒	有	常	發	-	的
前	。	現	信	神	因	甸	情	，	許	在	各	根	社
應	在	是	這	造	為	神	緒	開	多	轉	式	手	會
先	憤	騙	個	橋	忌	話	的	始	的	發	新	指	，
確	怒	局	詭	，	如	中	堆	造	憤	同	聞	就	只
定	下	便	計	大	阻	，	積	成	怒	時	，	能	要

阻撓

阻撓 阻撓 阻撓

粹 粹 粹 粹 粹 粹

意義 意義 意義 意義

◆ 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？

容，可能會造成更大的誤會。

標	響	受	有	認	享	如	洗	那	發	崇	至	介	以	型	有	
題	,	到	意	分	,	果	讚	只	文	贊	於	言	很	的	特	
而	因	標	義	享	我	真	上	是	按	同	按	或	少	文	別	我
沒	為	題	,	這	會	的	而	純	讚	學	讚	轉	留	章	關	平
看	只	的	不	有	先	要	已	粹	,	臉	我	貼	言	,	注	常
內	看	影	會	沒	確	分	,	一	但	書	常	,		所	類	沒

(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，如張博崑媽媽推動山難機制。)

要	發	語	別	候	改	不	過	,	為	想	,	:	能	憤	某	
的	雷	,	人	還	變	是	,	並	了	我	我	但	會	忽	些	
是	震	而	的	是	的	說	但	想	這	為	會	在	失	時	事	當
要	,	開	無	會	,	改	情	辦	個	什	仔	抱	抱	,	而	我
改	最	始	心	因	有	就	緒	法	吵	麼	細	怨	怨	我	感	因
變	速	重	大	言	為	時	能	也	改	架	要	想	後	:	可	到
心	來															為

變心能來。

(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。

真的做錯事了嗎？
有確認被誹謗的朋友
還是只是「跟風」？

看	識	之	類	就	應	發	是	認	裡	果	是	一	憤	看	憤	
好	我	的	是	「	的	在	識	的	我	在	下	怒	到	怒	我	
。	就	。	啊	對	我	私	的	那	知	道	誰	這	文	別	文	沒
	只	不	「	啊	就	密	朋	個	道	誰	篇	，	人	，	有	
	會	認	：	「	會	社	友	人	文	？	怒	會	po	所	發	

◇ 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。

好	造	換	，	更	不	份	份	力	。	量	提	獎	年	歡	文	
的	更	為	要	是	只	說	。	量	憤	轉	得	諾	第	章		
世	公	行	把	一	是	明	這	這	怒	換	憤	主	貝	三	，	看
界	平	動	憤	種	情	了	兩	兩	的	和	怒	沙	爾	段	我	完
。	而	，	怒	力	緒	憤	個	個	正	利	的	提	和	著	最	這
	美	創	轉	量	，	怒	部	部	向	用	力	雅	平	2014	喜	篇



老師評語：

寫的不錯，蠻貼近妳自己的想法，表達的也很清楚。

李