

姓名：許琳 年級：一 中心：沙鹿中心 課輔班級：215

閱讀日期：104年9月22日 學輔員簽名： 老師簽名：劉惠

◆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？

每	個	人	當	然	都	會	有	一	些	負	面	的	情	緒
,	但	是	正	當	你	憤	怒	的	時	候	,	勇	人	也
可	能	因	此	而	精	神	低	落	。	生	氣	雖	說	是
在	發	洩	情	緒	,	但	並	非	是	好	事	。	與	其
把	時	間	浪	費	在	生	氣	,	倒	不	如	把	這	些
時	間	用	在	有	意	義	的	事	上	,	這	樣	世	界
不	是	更	美	好	嗎	?								

## ◆ 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？

在	網	路	上	，	我	由	確	常	會	在	社	群	中	按	讚	、
留	言	，	對	我	來	說	，	這	是	一	種	尊	重	別	人	的
行	式	，	也	是	個	表	達	心	中	想	法	的	行	式	，	而
我	每	次	都	一	定	會	把	文	章	看	完	，	因	為	若	是
沒	把	文	章	看	完	，	就	能	扭	轉	事	實	與	真	像	相
果	不	懂	，	我	才	會	留	言	，	搞	清	楚	自	己	要	的

是什麼！

(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雞機制。)

我	真	的	有	實	際	的	例	子	。	記	得	在	兩	個	禮	拜
前	，	我	問	一	個	加	強	班	的	學	長	：	「	加	強	班
到	底	有	多	累	人	？	」	他	卻	跟	我	講	：	「	勸	你
成	績	不	要	太	高	！	」	當	下	的	我	真	的	很	生	氣
，	於	是	立	馬	去	買	了	考	卷	回	家	寫	，	因	為	我
想	用	我	的	實	力	來	證	明	，	我	是	可	以	的	!!	

(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。

如	果	受	批	評	的	是	我	，	我	應	該	會	先	思	考	一
下	，	到	底	哪	裡	做	錯	。								
人	呢	！	最	好	不	要	常	有	不	好	的	情	緒	，	因	
為	這	樣	有	可	能	會	身	心	靈	不	好	！	最	好	也	不
要	常	常	講	出	不	雅	字	詞	，	因	為	這	樣	只	會	更
顯	的	低	級	和	沒	水	準	！								

◆ 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。

我	還	蠻	喜	歡	第	三	段	落	所	說	的	每	一	句	話	，
因	為	我	覺	得	這	些	話	讓	我	有	很	大	的	啟	發	，
也	讓	我	領	悟	到	了	很	多	，	如	：	「	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	！	」														



老師評語：