

有教無「戾」－校園欺「零」計畫

反應型攻擊者小組

節數：第七節

主題：駁斥非理性想法——自我反問技巧

目標：

1. 駁斥組員之非理性想法
2. 學習自我反問技巧，構思新的合情合理想法

時間	目的	活動名稱	活動內容	備用物資
30 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> • 強化新思想引發新結果的關係。 	家課重溫及講解	<p>程序：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 組員逐一分享記錄了的事件及當中如何運用自我反問五大法中的「找可能問題」建立多角度新想法 <p>解說要點：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 如何可以應用自我反問五大法中的「找可能問題」？ • 應用「找可能問題」時，如何構思新想法？ • 新的想法與舊有的想法有什麼分別？ • 構思新想法時的困難是甚麼？ 	<ul style="list-style-type: none"> • 後備家課（如組員未提供，可即時做） • 小禮物
45 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> • 拆解組員們的非理性想法及學習自我對質 • 學習多角度思考，找出更多面向的可能性 	自我反問五大法－應用篇	<p>程序：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員講解當墮入想法陷阱時，除了應用「找可能問題」外，還可使用另外三條自我反問問題； 2. 重溫「找可能問題」及教導組員餘下的【自我反問五大法】以拆解及對質想法陷阱； 【自我反問五大法】 <ul style="list-style-type: none"> • 會唔會有其他可能性？ • 如果其他人遇到同樣的事，他們又會有什麼的想法？ • 有沒有證據證明自己的想法是對還是錯？ • 情況最壞會如何？ • 如果我繼續這樣想，對我有什麼好處同壞處？ 3. 組員輪流嘗試舉出一些生活例子，而當中自己曾墮入了想法陷阱； 4. 其他組員嘗試以【自我反問五大法】向他提問，以拆解及對質其想法陷阱，並從中找出事件更多的可能性； 5. 在討論的過程中，工作人員透過提問組員如何想才能合情合理以協助組員建構 	<ul style="list-style-type: none"> • 自我反問五大法提示卡

時間	目的	活動名稱	活動內容	備用物資
			<p>一個新的合情合理想法。</p> <p>解說要點：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 經過以上的反問，組員們的想法所出現轉變？ • 想法的轉變，所帶來正面的行為及結果？ 	
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> • 強化小組正面行為 	總結及家課講解	<ol style="list-style-type: none"> 1. 由工作員總結是節活動內容； 2. 讚揚及肯定組員的良好表現或可鼓勵組員講出對別人的讚賞； 3. 家課講解——【拉闊思考大改造】 <p>目標：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 強化應用【自我反問五大法】的能力，為事件找出更多正向的想法及可能性，並嘗試預計出不同的想法及導致之不同結果。 	<ul style="list-style-type: none"> • 小禮物 • 家課：【拉闊思考大改造】

工作員應注意重點：

1. 進行自我反問法時，組員可能會感到自己的想法被質疑及挑戰，他們的表現可能會顯得不自然及自我保護，更可能有組員認為自己被挑戰而變得情緒激動。工作員在進行反問法及對質前，應簡介清楚反問法的目標及彼此的期望（達致一位合情合理的領袖），及應留意及照顧組員的準備程度及情緒反應。
2. 反問法同樣，工作員須留意各組員之進度及其情緒反應及感受。

自我反問五大法 提示卡

指引：工作員向組員引入以下五個問題作自我反問，學習拆解及對質想法陷阱。工作員可舉出一些生活例子/ 短片 派卷包尾? 之例子作詳細解釋。

自我反問五大法提示卡



1. 會唔會有其他可能性?
2. 如果其他人遇到相同的事，他們會有什麼想法?
3. 有沒有證據去證明自己的想法是對還是錯?
4. 情況最壞會如何?
5. 如果我繼續這樣想，對我有什麼好處同壞處?



拉闊思考大改造

指引：請你記錄未來星期一件墮入想法陷阱的事件，並嘗試以【自我反問五大法】為事件找出更多的想法及可能性（三個），並嘗試寫下不同的想法及其導致之不同結果。

第七節

拉闊思考大改造

姓名：_____

請記錄未來星期一件墮入想法陷阱的事件，並嘗試運用「自我反問五問法」找出更多的想法及可能性，並嘗試寫下這想法的結果。

事件 (A) :

即時想法 (B) :

即時結果 (C) :

自我反問五問法：

1. 有沒有其他可能性？
2. 其他人遇到相同的事，他們會怎樣想？
3. 有沒有證據證明自己的想法是對還是錯？
4. 情況最壞會如何？
5. 如果我繼續這樣想，對我有什麼好處同壞處？

合情合理想法 1 (B) :

新結果 1 (C) :

合情合理想法 2 (B) :

新結果 2 (C) :