

*生涯教育融入 國文 領域教案

版 本	翰 林	冊 別	第 一 冊	單 元 / 活 動 名 稱	休 休 有 容
教 案 設 計 者	陳 彥 文	教 學 / 實 施 時 間	45 分 鐘	實 施 對 象	國 一 學 生
能 力 指 標	<p>C-3-2-4 能用不同的方式，表達自己的意見。</p> <p>C-3-2-5 能扮演不同的角色，參與團體活動。</p> <p>C-3-4-10 能和其他人一起討論，分享成果。</p> <p>E-3-7-9 能統整閱讀的資料，並養成主動探索研究的能力。</p> <p>E-3-7-10 能將閱讀的內容，思考轉化為日常生活中解決問題的能力。</p> <p>F-3-1-1 能應用觀察的方法，並精確表達自己的見聞。</p> <p>F-3-4-4 能配合各學習領域，練習寫做格式完整的書面報告。</p> <p>F-3-5-7 發揮思考及創造的能力，使作品具有獨特的風格。</p>				
生 涯 發 展 教 育 能 力 指 標	<p>1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。</p> <p>2-3-2 瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。</p> <p>3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。</p> <p>3-3-5 發展規劃生涯的能力。</p>				
單 元 / 活 動 目 標	<p>1.了解雅量的意義和在生涯發展中的重要性。</p> <p>2.培養尊重他人不同意見的寬大胸襟。</p> <p>3.探索自我價值觀及品格特質發展。</p> <p>4.協助學生了解品格的意義和內涵，建立個人自信與價值觀。</p> <p>4.培養學生正確的價值觀，學習良好的品格典範。</p> <p>5.認識自己的特質與適合發展的方向，培養生涯規劃的能力。</p> <p>6.培養學生時時自我惕勵，在進德修業上努力求進步。更懂得體諒別人，營造和諧的人際關係。</p>				
課 前 準 備	學習單、網路文章				
參 考 資 料	<p>1.備課用書、教師手冊</p> <p>2.下網路文章</p>				

教學 / 活動內容說明	時間	教學資源	備註
<p>一、準備活動：</p> <p>* 教師方面：課前設計準備網路文章及心得學習單。</p> <p>* 學生方面：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 收集雅量成語、預習題解、作者、課文注釋。 2. 利用課餘時間，閱讀網路文章或書籍，並寫出大綱及分享心得。 <p>二、引導活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 複習本課重點。。 2. 發下「網路文章」，引導學生思考， <p>三、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明「環境」與「性格」的關係，及其日後對生活或職場上的影響。 <p>四、綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生分組討論觀察生活周遭還有哪些人物的生活環境及個性，並對自己的生命負責。 2. 完成學習單。 3. 老師引導說明什麼樣的態度決定未來生命曲線的走向，但低潮是不可避免之事。 			

網路文章

一、黑板上的「○」

「我們應該騰出頭腦的一角，用以接納朋友的意見。」

在一次校務會議中，校長在黑板上畫了一個「○」，他問在場的老師，這是什麼記號？

英文老師說：「是英文字母的O。」

數學老師說：「是阿拉伯數字零。」

國文老師說：「是一個句點。」

化學老師說：「基本元素『氧』的符號。」

家事老師說：「是一個餅的樣子。」

音樂老師說：「是簡譜中的休止符。」

默想：你看到的又是甚麼呢？同一個東西，從不同的角度往往有不同的看法。許多事情由於立場不同，難免會有一些差異。常常站在別人的立場，更容易體會他人的難處，也可以有更大的接納和包容。

二、換一個角度去看

有位老師進了教室，在白板上點了一個黑點。他問班上的學生說：「這是什麼？」大家都異口同聲說：「一個黑點。」老師故作驚訝的說：「只有一個黑點嗎？這麼大的白板大家都沒有看見？」

你看到的是什麼？每個人身上都有一些缺點，但是你看到的是那些呢？是否只有看到別人身上的「黑點」卻忽略了他擁有了一大片的白板（優點）？其實每個人必定都有許多的優點，換一個角度去看吧！你會有更多新的發現。

三、幸福養生的祕訣

有一位老爺爺過 90 大壽生日，一大群來為壽星祝壽的人都稱讚老爺爺身體十分硬朗、紅光滿面、精神抖擻，一點都不像 90 歲的人。其中就有人問老爺爺長壽的祕訣是什麼？

「好吧，我告訴你們我的祕密！」老爺爺當眾神祕且得意地說道：「65 年前我結婚的時候，我和太太就在新婚之夜時約法三章，今後只要我們吵架，一旦證明誰理虧，誰就要出去院子散步。這 65 年來，每次吵架，都是我到院子裡，或街道上散步。」

聽完這故事，全班哄堂大笑，其中一男同學說：「那麼笨，每次都是他理虧！」

其實，老爺爺並不笨，也不可能每次都是他理虧，但是由於他的「忍讓」，每次都是他「主動」到院子裡散步，減少了夫妻無謂、無休止的爭吵。

老爺爺的精神實在令人感動與敬佩，多少男人、女人能夠事事不相爭？寧願「自認理虧」地在言語上讓步？閉起兩人惡言相向的嘴舌，讓兩人都獲「寧靜自省」的片刻。

的確，很多人都會「爭辯」，但不一定都會「說話」，尤其是爭得面紅耳赤時，怎懂得「少說兩句、海闊天空」的道理？但是事實證明，爭辯愈多的人，思想愈少，因為只顧說話、爭辯的人，絕少思索。所以，當一個人喜歡常用「嘴巴」批評或爭辯時，一定會漸漸不喜歡用「耳朵」，也較少用「心」、用「腦」思考。

培根說：「少年人愛在嘴上，中年人愛在行動，老年人愛在心裡。」而我覺得，過 90 大壽的老爺爺，他的愛是在嘴上、行動和內心，真心相愛，謹守不惡言相向、不爭執的真諦，所以得以白頭偕老、長壽可愛。

莎士比亞說：「一個發怒的女人，有如一池受了攪動的泉水，混濁可厭，失去了原來的美麗與文靜，一個無論怎樣喉乾口燥的人，都不願啜飲它一口。」

其實，豈僅是「發怒的女人」？發怒、爭辯的「男人」亦一樣是面目可憎！

唯有在言語中有恆久的「忍讓」和「包容」，「自認理虧」地到院子裡散步、靜思，才是幸福養生的祕笈。

四、家庭主夫

從前有一個粗暴、易怒的男人，他總是挑剔妻子在家裡所做的每一件事情。在製造乾草期間的一個晚上，他回到家裡，抱怨晚餐還沒有準備，嬰兒在哭泣，而母牛還沒有被牽到穀倉裡。

「我整天不斷地工作，」他咆哮著說，「而你留在家裡照顧這間屋子。我希望我能和你一樣地輕鬆。我告訴妳，若換做是我，我一定可以準時將晚餐準備好。」

「親愛的，不要這麼生氣，」他的妻子說，「明天我們來交換工作。我和割草的人一起去割草，你待在家裡照顧這屋子。」

丈夫心想這是一個很好的主意，他說：「我可以讓自己放一天假。我會在一、兩個小時之內做好妳所有的家事，然後以整個下午的時間來睡覺。」

因此，隔天一大早，妻子便將鐮刀放在肩膀上，和其他割草者去牧草場割草，而丈夫則留在家裡做所有的家事。

首先他洗了一些衣服，然後他攪拌牛奶做奶油，但是攪了一會兒之後，他想起他必須將衣服掛起來晾乾，所以他跑到院子裡。但是，他才剛剛將他的襯衫掛好，便看見豬跑進廚房裡。因此，他跑到廚房裡，想趕走那隻豬，免得牠將做奶油的牛奶打翻。但是他一踏進門，便看到豬已經將牛奶桶弄翻了，而且正在滿地的乳脂之中咕嚕咕嚕地鳴叫和搜尋。那人非常生氣，忘了他掛在曬衣繩上的襯衫，卯足全力衝向那隻豬。

他抓住了那隻豬，但是豬因為沾著奶油而變得非常的滑，所以溜出他的手臂，衝出門。男人跑到院子裡，下定決心要不擇手段抓住豬。但是當他看到他的山羊時，他一動也不動地停下來了，因為羊正站在曬衣繩下面咀嚼每一件襯衫。因此，男人趕走那隻羊，將豬關起來，然後把掉在地上的襯衫拿起來。

後來，他來到擠奶棚，發現他還有足夠的牛奶可以將製奶油的桶子裝滿，所以，他開始攪拌牛奶，這是因為他們的晚餐必須有它。攪了一會兒之後，他想起他們的母牛還被關在穀倉裡。

現在太陽已經高掛在天上了，可是一整個早上，牠還未吃、喝任何東西。他想草地太遠了，牽牠到那兒太費事了，因此他決定將牠放在屋頂上，因為你必須明白，他們的屋頂是草皮屋頂。這棟屋子立在一座陡峭的山丘旁邊，他想如果他將一塊寬木板擱在山坡和屋頂上，

他可以輕易將母牛弄到屋頂上。但是他不能將製奶油的桶子留在那，因為他的小嬰兒正在地上爬來爬去，他想！「如果我把桶子留在這，孩子一定會將心弄翻。」

之後，他將桶子放在背上，揹著它來到外面。然後他想，在他將母牛放到屋頂上之前，他最好讓牠喝一些水。所以，他拿了一個水桶到井邊打水。但是當他在井邊彎下身時，乳脂從桶子裡流出來，流到他的肩膀上、背上，然後流入井裡！

現在，晚餐的時間快到了，而他仍然還沒有做好奶油。當他將牛放到屋頂上時，他想他最好煮一些麥片粥。他將水注入鍋子裡，再將鍋子掛在火上。

做好這件事情後，他想牛可能會從屋頂上掉下來，摔斷了脖子。因此，他爬到屋頂上，將牛綁起來。他將繩子的一端套在牛的脖子上，將另一端丟入煙囪裡，然後，他回到屋內，將繩子繫在他的腰上。他必須趕快，因為現在，鍋子裡的水已經開始滾了，而他還沒有將燕麥碾碎。

隨後，他開始碾燕麥。但是，當他正賣力做這件事情時，牛還是從屋頂上掉下來了，而且當牠掉下來，牠也一併將那人從煙囪裡拖上去！他卡在煙囪裡，而牛則懸掛在牆中間，在天空和地面之間搖晃，因為牠既上不去，也下不去。

在這期間，他的妻子待在田野等她的丈夫叫她回家吃晚餐。她等了又等，最後她想她等得夠久了，所以便自己回家去了。當她回到家時，她看到牛那樣難看地懸掛在那兒，於是，她跑上前去，用她的鐮刀將繩子割斷。但是她一將繩子割斷，她丈夫便從煙囪裡掉下來了！因此，當她進到廚房時，她看到他立著，頭栽在煮麥片粥的鍋子裡。

她將她的丈夫從鍋子裡弄出來之後，她的丈夫對她說：「歡迎回家，我要告訴妳一些事情。」後來，他向她道了歉，並給她一個吻，而且自此之後再也不對她發牢騷了。

尊重別人的辛勞，出手做事吧！出一張嘴，真的太容易了。

五、冤獄

曾在書上看過這樣一個真實的故事：

在澳洲，費力與他的合夥人佐治在墨爾本做出入口生意，賺了很多錢。有一天，費力發覺銀行戶口的帳目不對勁，一大筆應收款項不但沒有存進去，剩餘的錢反而被取走了，他在

吃驚之餘，急忙尋找佐治，但佐治卻失蹤了。

正當他憂懼不安時，佐治的妻帶來警察，將費力帶回查問，說他有殺害佐治的嫌疑。這樁謀殺案經過長期審訊後判費力有罪，因為找不到屍體而判以誤殺，刑期 20 年。

費力坐了 20 年牢之後，終於被放出來，他出獄後，用盡一切辦法尋找佐治，終於，他找到了，原來佐治一直躲在南非。佐治當年失蹤，原是帶著情人捲款潛逃，他背叛事業上的合夥人，又趁機甩掉不肯離婚的妻，與情人在南非重過新生活，即使明知費力含冤入獄，他也悶不吭聲。

費力找到佐治後，花了一番功夫將佐治帶回墨爾本，帶到當初起訴他的警察面前，說：「看，這就是那位你們證實我殺了的佐治。」說罷，他突然拔槍，在眾目睽睽之下射殺佐治。

「這個人反正是我殺死的，只不過我預先服了刑，現在才實現我的罪行。」當全世界的傳媒去給費力做訪問時，他述說他的心態：「我受冤枉 20 年，當年警方為了證實他們英勇破案而舉證我，佐治之妻為了掩飾她的被遺棄而證實丈夫已死，保險公司為了怕賠償而製造輿論，法庭內的法官、陪審員和律師，為了顯示他們的英明神武而判我有罪，每個人都有他們私人的原因而不曾給予我是無罪的疑竇。我相信，就算我今天把佐治尋了出來，證實了我的冤屈，對這些人來說，充其量是一兩天的歉疚，便煙消雲散了。唯有讓我徹底成全他們的錯誤判斷，才能讓他們嗅到自己手上因冤枉別人而染上的血腥味，才會終身自責。」

費力再笑著說：「我犧牲了人生中最寶貴的 20 年猶在其次，精神上所受的冤屈不是政府和法庭向我認錯，傳媒十天八天的報導，群眾的幾聲嘆息就可以補償回來的。我終於殺了佐治，是最能將冤獄平反的，因為從今天起，我沒有被冤枉的感覺，我那 20 年的判刑是罪有應得的。」

這個故事是不是讓你覺得毛骨悚然呢？我們不也常犯下相同的罪嗎？

當我們聽到有人被批評、被論斷時，我們會做甚麼舉動呢？

如果被評斷的是我們所喜愛的人，十有八九會為他挺身而出，為他辯解。但若是我們不喜歡的人呢？那時從口裡說出的，恐怕更加不堪。

他真的是這樣的人嗎？不一定吧！而我們附和傷人的言語，真的是因為正義感嗎？還是因為他曾觸犯我？他不來討好我？他礙著我，擋住我的路？或是說他壞話的人是我的朋友，為表忠心不得不說？我們每個人都有私人的理由不給他公正的評斷。他會因此受傷嗎？誰在乎？為他辯解對我們又沒好處，反正我們只是順口在嘴上說說，又不是拿刀子砍他。

於是這微小的，不值一晒的罪，就在我們不經意間越積越多。有一天，我們也許就像故事中的人，以累積的私心之罪，換來雙手的血腥。

這世上若有比傷害他人更重的罪，就是傷人之後，卻完全不覺得他傷害了對方。一個完全不能反省的靈魂，就是神看了也只能搖頭嘆息吧！

也許今天我們有一千個理由認為某人有罪，請別忘了我們心中有一千個不為己所知的私心，正在迷惑我們的眼睛，讓我們傷人於無形。

六、好漂亮的牛奶海洋

一個人的「情緒」和「心境」，會影響自己的未來！一個「動不動就發怒」的人，表示幼稚得「還無法駕馭自己」。人在憤怒時，必須克制情緒，「不慌不亂，有條不紊」地理出一條路來。

一天，我打完羽球，穿著 T 恤，短褲，要回辦公室；途中，經過一理髮店，想到自己一頭長髮，該剪了，就走進二樓理髮店。一男士熱誠地招呼我，並說他是「店長」。好吧，就給男店長剪髮好了，看看他手藝如何？

剛打完球，累了，不想說話，我靜靜地看著前面的鏡子。

後來店長問我：「先生，你結婚了嗎？」我點點頭回應。

店長又說：「那太好了，我告訴你一個故事好不好？」我又微笑地點頭。

「我最近看到美國有個醫藥發明家，他說，他小時候很喜歡喝牛奶；有一次他打開冰箱，用右手去拿大罐牛奶，結果沒拿穩，手一鬆，就把整罐牛奶打翻了。」

這店長一邊幫我剪頭髮，一邊說道：當時，這小孩子嚇呆了。縮在牆角，因為牛奶灑滿廚房的地上，媽媽可能會臭罵他。可是，當媽媽走過來看到時，卻說：「哇，我從來沒有看過如此壯觀牛奶海洋，好漂亮哦！」這小孩聽媽媽這麼一講，突然就不害怕了。這時，媽媽又對小孩子說：「你好厲害哦，媽咪長這麼大，都沒有看過這麼漂亮的牛奶海洋耶，你願不願意幫媽媽一起把牛奶打掃乾淨？」

後來，媽媽就拿著抹布、清水等用具，帶著兒子一起把廚房打掃一遍，整個廚房也變得

乾淨無比，這時，媽媽又把兒子先前打翻的塑膠牛奶罐，裝滿了水，放進冰箱，然後再教他，怎麼拿才不會打翻？—必須用雙手一起拿，牛奶才不會鬆掉，才不會打翻在地上。

坐在理髮座椅上，我原本昏昏地想睡覺，可是，聽店長這麼一講，咦，似乎很有道理。我兒子已經快二歲了，也經常喜歡自己打開冰箱拿飲料喝；萬一有一天，他把飲料、牛奶不小心打翻了，溢流滿地，那我會如何處理呢？我會不會怒氣衝天，大聲罵他：「你那麼笨啊，連牛奶都不會拿？」

我在想，我應該不會這樣罵我兒子，我可能會說：「沒關係、沒關係，你不要過來，不要踩到牛奶。」然後，叫我太太過來，把牛奶擦拭乾淨，哈！

我很驚訝，故事中美國小孩的媽媽不是這樣自己擦拭，而是叫小孩和她「一起收拾」、「一起承擔」自己不小心做錯的事；而且，還把牛奶重新裝滿水，再教小孩怎麼拿，才不會「再次出錯」！

正因為這樣，那美國小孩，他後來就「不怕做錯事」，也有信心和勇氣不斷地嚐試、實驗；儘管有時還是會出錯，但他都學習用「心平氣和」的心來看待，並勇敢地「自我承擔」所做的一切。

心理學家說：「當一個錯誤已經發生、覆水難收時，你發再大的脾氣，也都是於事無補，大聲責罵小孩，也只是使小孩更害怕、更恐懼而已；而且，憤怒，可能會造成更多的錯誤喲！但在生活中，當錯誤已是既成的事實時，就必須勇敢面對、勇敢承擔；歇斯底里地發脾氣，不僅使別人遭殃，受害最大的更是自己。」

事實上，一個人的「情緒」和「心境」，會影響自己的未來！一個「動不動就發怒」的人，表示幼稚得「還無法駕馭自己」。人在憤怒時，必須克制情緒，不慌不亂，有條不紊理出一條路來「情緒」是可以學習的，在覆水難收時，可以如同本文中的媽媽一樣，用「正面思考」的方式，和顏悅色地教導孩子、處理事物。

假如我們天天用心經營自己、學習掌握自我情緒，有一天，一定會有令人驚喜的「自我新發現」—我的火氣變小了、我不輕易動怒了、我的修養進步了！

七、敞開心胸

在炎炎的夏日裏，有三隻烏龜，分老、中、青三代。一天三隻烏龜出門去玩，回家後當

然就很口渴，到冰箱拿可樂喝，耶？怎麼只剩一杯呢？三隻烏龜怎麼分呢？

於是老烏龜就說了：那隻小的啊！你去隔壁便利乾仔店去買瓶可樂回來，我們再一起喝好不好！那小烏龜當然不情不願的要去買了！到了門口，這隻小烏龜心想：不對！他們兩隻老的一定是想把我支開，然後偷喝可樂，我就在這兒偷偷的等你們偷喝，再把你兩個抓包！

等著等著，王子和公主都去過著快樂的日子了！而小烏龜還沒買可樂回來，眼見冰涼的可樂都快被豔陽給燒開了！兩隻老烏龜不爽的說：唉呀！可熱都樂了！〔國語不標準的烏龜〕，其中一隻老烏龜就說：我們不要等了！都過了一柱香的時間了！喝吧！

就在兩人舉杯之際，小烏龜爬出來了！大叫：「抓包！抓包！我就知道你們一定會偷喝。」

小啟示：社會上有些人無法信任別人，這已經夠可憐了！還有人會編造一些自以為是的假像，套入真實的生活，就像這隻小烏龜認為其他想隻會偷喝，這樣不但困擾自己，也冤枉好人啊！

奉勸這些人改變以小人之心度君子之腹的不正確觀念，盡可能敞開心胸，接納並相信別人，這才是真正的待人接物之道！

八、幾分容忍，幾分度量

有位高傲的富婆，在一家非常昂貴的餐廳裡，一直抱怨這樣不對，那樣不好。侍者耐著性子直賠不是。但這位富婆的氣燄反而越發囂張，隨而指著一道菜對侍者說：「你說，這叫做食物？我看連豬都不會吃！」侍者終於按捺不住，對這位富婆說：「太太，真的是這樣嗎？那麼，我去替妳弄點豬吃的來。」

一個是「心中無半點善意」，一個是「胸中無半點寬容」，真是道盡現代人典型的交往模式，再看看下面二則夫妻的對白。

丈夫：「聽妳講話就像是一個白癡。」

太太：「你難道不曉得只有這樣，你才會懂？」

「拿去洗衣店的襯衫拿回來了嗎？」丈夫問。

「我是你什麼人，女傭嗎？」妻子回答。

「當然不是，」他頂了回去，「你如果是女傭的話，至少應該懂得怎樣洗衣服。」

我們經常掉進一個陷阱，就是爭論必有輸贏，在所有的爭吵事件中，大家都堅持自己的觀念，將之視為金科玉律，不肯退讓。我常開玩笑說，這就是所謂的「禮讓」，不管自己有沒有「禮」(理)，別人都要「讓」。

更重要的是雙方都不願意放棄說「最後一句話」。似乎誰說了最後一句話，不管有理無理，誰就是勝利者，以致爭吵不休。

想解開纏繞在一起的絲線時，是不能用力去拉的，因為你愈用力去拉，纏繞在一起的絲線必定會纏繞得更緊。人與人的交往不也一樣，很多人只知道「得理不饒人」、「火上加油」，卻不曉得「逢人只說三分話」、「順風扯蓬、見好就收」的道理，結果關係纏繞糾結，常鬧到不可收拾的地步。

是非對錯並沒有快樂來得重要。快樂的秘訣就是「退一步」，先向別人伸出友善的手。讓對方做「對」的人，並不代表你就「錯」了。因為，當一切都好轉後，你會發現你將獲得放下的平安，也會感到讓別人「對」的喜悅。由此，你也做「對」了。

邱吉爾在退出政壇後，有一次騎著一輛腳踏車在路上閒逛。這時，也有一位女士騎著腳踏車，從另一個方向急駛而來，由於煞車不住，最後竟撞到了邱吉爾。

「你這個遭老頭到底會不會騎車？」這位女士惡人先告狀地破口大罵：「騎車不長眼睛嗎？……」

「對不起！對不起！我還不太會騎車。」邱吉爾對那位女士的惡行惡狀並不介意，只是不斷地向對方道歉，「看來妳已經學會很久了，對不對？」

這位女士的氣立刻消了一半，再仔細一看，他竟然是偉大的首相，只好羞愧地說道：「不...不...你知道嗎？我是半分鐘之前才學會的...教我騎的就是閣下。」

有位智者即說：「幾分容忍，幾分度量，終必能化干戈為玉帛。」

曾有一對父子坐火車外出旅遊，途中有位查票員來檢查乘客的車票，父親因為找不到車票而受查票員怒言以對。事後，兒子就問父親，為什麼剛才不反目以對呢？父親說：「兒子，倘若這個人能忍受他自己的脾氣一輩子，為何我不能忍受他幾分鐘呢？」

「不說最後一句話，則可以避免紛爭」這也是我時時提醒自己的座右銘。

九、埋怨變讚美朽木能成舟

將埋怨的話換成稱讚，竟有如此出人意表的結果。

我因為工作關係，必須時常出入鄰鎮那家戶政事務所，並與該所某服務小姐做經常性接觸。由於頻頻打擾，服務小姐雖未曾對我橫眉豎目，但也從未給過好臉色，總是滿臉不耐。

兩個月後，因緣際會遇到以前相當疼愛我的老鄰居，言談之間，獲知鄰居竟是那名服務小姐頂頭上司。我趕緊把握住眼前機會，狠狠在鄰居面前數落她一頓，發洩心中長久的不滿，同時請鄰居將我的不悅傳到她的耳中。

第二次我再到戶政事務所辦事時，她的態度果然大有改善。前腳才剛進門的我，被她史無前例奉茶問好嚇一大跳，她還從抽屜拿出一本利於我辦事的書遞給我，主動表明借我帶回好好閱讀。事後我將她改善情形告訴鄰居，感謝鄰居把我埋怨她服務態度太壞的話轉告她，讓她痛改前非。

「不！我並沒有把妳的話告訴她。」鄰居大出我意外的說：「其實我說的話正好相反，我告訴她妳相當欣賞她的服務態度，因為很少人能和顏悅色忍受妳三番兩次打擾，而不發脾氣。」

鄰居一席話，讓我當場愣住，驚訝於將埋怨的話換成稱讚，竟有如此效果，而且還事半功倍。顯然稱讚功用遠比埋怨來得更令人動容！此事，不禁讓我想起暢銷全世界卡內基叢書作者戴爾卡內基曾說過的一席話：「用你的表情、聲調和動作來表示他犯了錯誤，你這樣的表示就好比是當面告訴人家，他錯了。但是你能夠當面對著他說出他的錯誤嗎？絕不可！因為這樣做會傷害了他的自尊、判斷力和理智。如此，對方只會反擊，也不會更改他的主張，即使用柏拉圖或康德的理論去說服對方，也不會使他改變意見，因為你已傷害他了。」

事實上，夫妻、家人、同事之間相處不也如此嗎？多想想對方優點，將埋怨變成讚美，很少人會勃然大怒或惡言相向的。所以，多多讚美你的朋友與家人吧！

學 習 單

班級：____年____班 座號：____號 姓名：_____

1.一塊布料，有人比喻為稿紙、圍棋……請問，你會把它比請問，你會把它比請問，你會把它比喻為何喻為何？（1-4-1 探索自我興趣、性向、價值觀及人格特質）

答：_____

為什麼？（1-5-1 瞭解自己的能力興趣特質所適合發展的方向）

2.人欣賞觀點不同，是和個人性格與生活環境有關。你覺得你的的性格是？（1-1-1 發現自己的長處及優點、1-2-1 認識有關自我的觀念）

你的生活環境是？（1-2-1 認識有關自我的觀念、2-4-1 瞭解教育的機會、特性及與工作間的關係）

3.有人想當作家、圍棋高手、廚師、美食家。你希望未來的工作是什麼？（1-3-1 瞭解工作對個人的重要性）

為何是這項為何是這項工作？（2-2-1 認識不同類型的工作角色、2-3-1 瞭解工作世界的分類及工作類型）

你對這項工作你對這項工作性質有何瞭解？（2-1-1 激發對工作世界的好奇心、2-4-1 瞭解教育的機會、特性及與工作間的關係）

4.當別人對你美如天仙，或白馬王子的偶像批評時，你的感受如何？（2-1-1 激發對工作世界的好奇心、2-2-1 認識不同類型的工作角色）

5.你能容忍和尊重對方的看法跟觀點嗎？（3-2-1 覺察如何解決問題及作決定、3-2-2 培養互助合作的工作態度）

生涯教育融入 國文 領域教案 之 教學心得 撰寫

心得：

馬斯洛曾說：「心若改變，態度就跟著改變；態度改變，習慣就跟著改變；習慣改變，個性就跟著改變；個性改變，人生就跟著改變。」，換言之：「想法會決定你的做法，思路會決定你的出路；態度會決定你的高度，格局會決定你的結局。」

本課題解談到「對於同一件事物，由於每個人的性格與生活環境不同，所以看法或是觀點也就各異其趣」，因此，要培養「容忍和尊重對方的看法與觀點」的雅量。

教育似乎不應僅止於字面上的數字。每個人都有自己較獨特的品格特質和能力，而這些特質和能力是我們未來的人生規劃是有很大大關聯的，若我們能了解自己的特質並擅用這些特質，將能幫助我們在未來的生涯上走的更順利。