

# 心裡覺得很抱歉，卻說不出道歉的話





## 想要道歉卻反而生氣的海太， 該怎麼做才好呢？



每個人都會像海太一樣曾發生無心之過。如果不小心傷到他人，或是事情的發展出乎自己意料時，應該會很驚慌吧？明明知道應該要道歉，卻怎麼樣都開不了口。

自己也不是故意的，但只要接收到旁人斥責的眼神，也會覺得好委屈。而且犯錯這件事本身就很傷自己的自尊心。

但如果不跟對方道歉的話，可能會產生誤會，導致關係越來越遠。

如果你正好為了這件事煩惱的話，請試著先深呼吸，再主動向朋友搭話吧！或許事情沒你想的那麼複雜。



✓ 心情觀測站 **不小心做錯事時，我的心情如何呢？**

- 覺得很羞愧，想要躲起來。
- 想要把錯推到其他人的身上。
- 覺得道歉很傷自尊心，不想承認自己的錯誤。



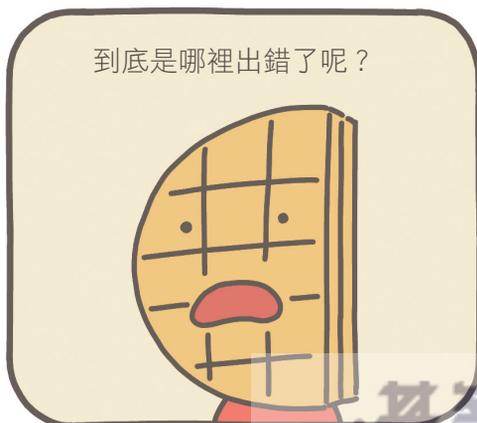
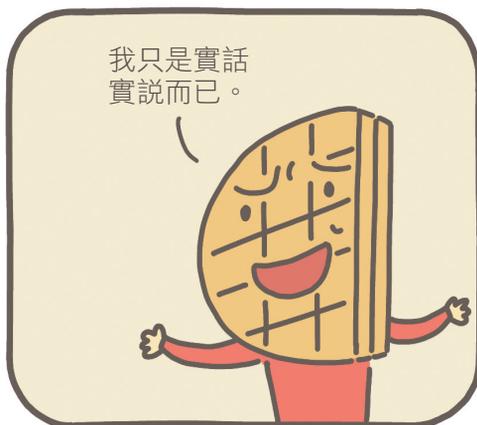
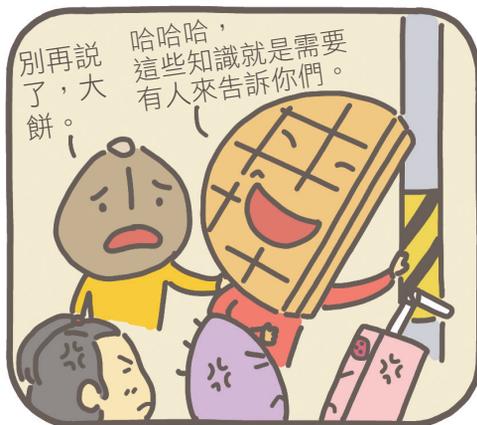
**道歉並不丟臉。  
誠實向朋友道歉吧！**

如果受到傷害的是你，但朋友卻想裝作沒這回事，此時你的心情會是如何呢？這樣想答案就出來了吧？即使錯過時機也一定要道歉。先問一下朋友的心情吧。道歉時一定要真誠喔！雖然很難開口，但說出口後就會覺得很舒服了。



## 不自覺地假裝自己很厲害





## 得理不饒人的大餅， 做錯什麼了呢？



有時與朋友聊天會出現一些衝突，不僅彼此的想法及情緒有所差異，某一方還提供了錯誤的資訊。這時有些人會強烈表達自己的主張或是立刻指責別人的錯誤。

甚至他們還會說出：「你連那個都不知道喔？」、「真是無言」這種輕視的話。如果是你聽到這樣的話會作何感想呢？應該會很傷心吧？那麼對方也是一樣的。

雖然提供正確的資料很重要，但如果是一般生活上的對話，還是先同理對方。所謂的對話，就是面對面、分享彼此的想法，所以最重要的是尊重彼此的想法及感覺。帶著「原來也能這樣想啊。」這樣的開放心態吧！



✓ 心情觀測站 **我也很愛指責別人嗎？**

- 比起聽別人說的話，更喜歡說話。
- 認為自己的意見都是對的。
- 發現朋友說錯話時，會忍不住想糾正。



**糾正和指責、無視不同。**

**多多練習如何尊重其他人的想法吧！**

對話時，不打斷別人的話，有始有終的聽完所有的話非常重要。先不評論朋友的話，問問對方為什麼會這麼想，如此一來就能增加對話的彈性喔！就算對方提供了錯誤的資訊，也不能無視對方！

如果下次拍一個異特龍和暴龍打鬥的電影，應該會很有趣吧！

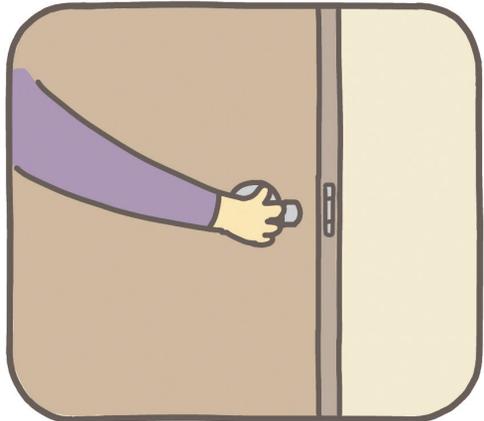
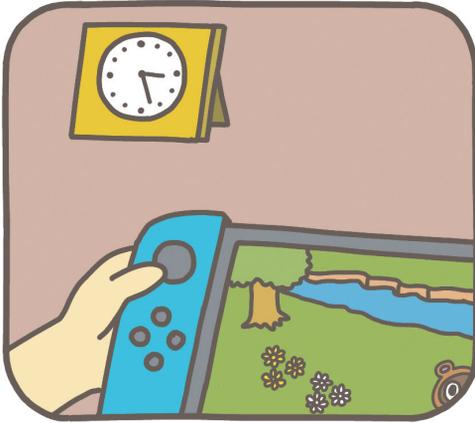
真搞笑。

哈哈。



嘻嘻。

## 我自己會念書，不要一直碎碎唸



作業還沒完成，也不遵守遊戲時間，  
按照約定，我要暫時沒收你的遊戲機。



我現在正打算做！  
再一下下就好了！



真冤枉。



咦！好像過滿久了耶！



原來媽媽也等了好一陣子啊！



## 正打算開始做作業的秋迪， 該如何處理這種無辜的心情呢？



神奇的是，當我們打算開始認真念書時，父母就會在這個時候督促我們念書，反而會讓我們產生反抗的心理，導致更不想念書。我們也不是不知道讀書的重要性，但就是不想被父母誤會。

從父母的立場看來，應該是這麼想的：他們絕對不是因為不相信你所以這麼督促你；也不是認為你不能休息或玩樂；只是希望你能完成今天應該做的事。所以不要想成他們只是把你當成念書的機器。

如果對彼此生氣，不但會導致心情變差，還會影響念書及玩樂的心情。停止生氣的情緒，想辦法透過溝通解決吧！



✓ 心情觀測站 **父母督促你去唸書時，你的心情是？**

- 念書是我自己的事，被這樣一唸，心情變得很差。
- 無法理解為什麼一定要現在念書。
- 想忽視父母的話。



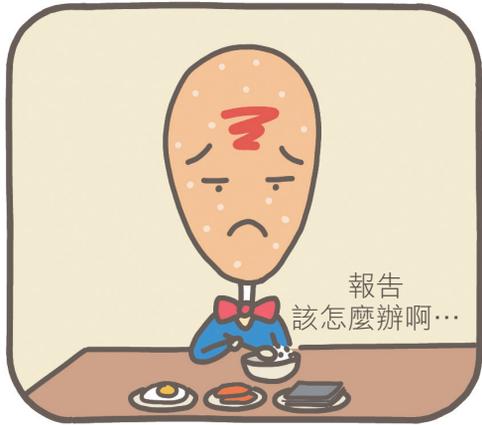
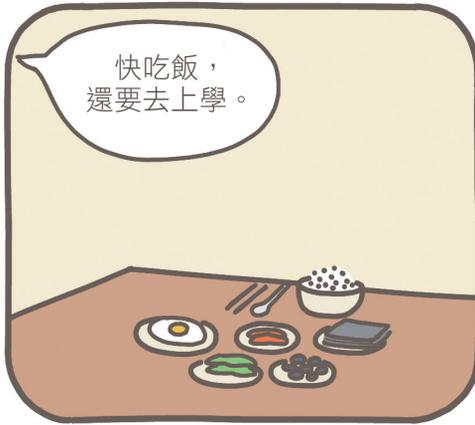
**有必要因為唸書就和父母鬥氣嗎？試著和父母約定大家都同意的玩樂時間吧。**

如果已經和父母約好了玩樂時間，卻仍持續發生衝突，就表示彼此需要更多溝通。首先先談談看需要多長的玩樂時間，也可以分享念書的目標及計畫。最重要的是，要心平氣和地討論！

媽媽，完成作業的話，  
可以再多玩 20 分鐘嗎？



## 每次上台報告時，都會覺得肚子痛



今天要發表關於  
古蹟的報告。



別緊張，  
別緊張。



第一個是樂狗。



樂狗，你還好嗎？  
你可以發表嗎？



我…  
我沒事。  
我…那個…



## 一上台就感到恐懼的樂狗， 該怎麼辦呢？



樂狗似乎遇到了很大的阻礙，只要想到上台報告，就會覺得渾身不舒服。大家有過這種經驗嗎？

這不是因為個性內向的關係。因為有些人雖然在朋友之間很安靜，但卻能在很多人面前侃侃而談。

可能是因為對自己的要求很高，或是害怕說得不好會被嘲笑，所以很多人都會害怕上台報告。即使外表看不出來，但內心很緊張。

不過，就算在報告時出錯，大家也會給予安慰或鼓勵的。因此從今天開始，放下「啊，好緊張，我沒辦法上台。」的心情，試著在心中告訴自己「即使很緊張，我也能完成」！



✓ 心情觀測站 **我也會害怕上台報告嗎？**

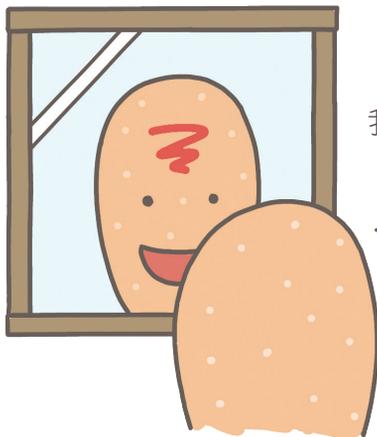
- 在大家面前，會感覺自己越來越渺小。
- 擔心自己失誤後，會被朋友嘲笑。
- 想到過去報告時出現的錯誤，擔心這次又會重蹈覆轍。



**不完美也沒關係！  
把重點放在挑戰自己，並認真練習吧！**

就算成為了大人，也會害怕上台報告。在這種時候，可以先想像在出錯時，該做出什麼表情，說什麼話，透過事先的練習，可以降低緊張感。也可以在家人或是鏡子前面練習。

**練習發表**



大家好。  
我是負責報告寺廟  
古蹟的樂狗。