

青春練習題

影片來源:衛生福利部國民健康署

青春是美好的、青春是神采飛揚的，但也有很多需要探索學習的功課，像是人際關係的處理，能不能拿捏好人際界線、拒絕的技巧及勇氣、與面對被拒絕時的心理建設。尤其現在是雙薪家庭、少子化及家庭結構多變的時代，面對網路時間可能都比家人還要多，因為人際關係不成熟、不會閱讀別人的情緒、沒有人教怎麼適當表達，很容易被罵白目惹人厭，因此學會社交及接納與自己不同的想法和意見格外重要。

請進行青春戀習題(<https://www.youtube.com/watch?v=UrZ8JWGQ3hM>)互動式影片活動，活動完成後思考並分成小組討論下面的幾項問題:

1. 與不熟悉的朋友或網友出門，有可能會遇到什麼危險？
2. 即使是熟悉的朋友，或團體出遊，但若相約地點或活動不適合，也有可能遇到危險，請查閱類似新聞並與同儕分享。
3. 每一位同學應該都有拒絕朋友要求的經驗，請彼此分享拒絕成功或失敗的經驗，要如何說會比較適當。
4. 你有被拒絕的勇氣嗎？若你今天興沖沖約同學出去打球、逛街，卻被同儕一口回絕，要如何保持冷靜，調適自己的心情，維持良好的風度。

請同學要清楚知道，每一個人都有自己的想法和感受，不能把自己的一廂情願強加諸在同學身上，或是看著電視節目或網紅影片模仿人際互動的方式，很多時候誇張的娛樂效果並不同真實場景，因此同學要藉由這次班會的小組分享，傾聽同儕的意見，學習良好的人際互動方式。