

## 說好話、好說話

影片來源: 青春發言人、教育部性別平等教育全球資訊網、全健空間

PChome 在 2023 年曾進行「網路交友心事大調查」，調查結果發現有 72% 的人有使用過網路交友服務，期望透過網路結交「知心朋友」，其中男性佔 34%，女性佔 38%。

而在擇友條件中，男性最重視的前三為照片、年齡及身高體重，而女性最重視的前三則以年齡優先，其次才是照片及身高體重。這顯示，不論男女在雙方未見面前都懷有一份浪漫的憧憬，想要藉由無遠弗屆的網路世界，編織符合自己愛情幻想的美夢。

而網路犯罪者就是透過這種幻想，吸引受害者踏入捕獵網中，因此，網友們最怕網路交友碰到的狀況，就包括騙財騙色、騷擾毀謗、以假亂真等。

因此，即使我們覺得對方是自己的真命天子/女，也不要因為第一印象好就完全卸下心房，不去了解真正的他到底是怎樣。即使成為現實朋友，也不能失去理智，如果對方說要借錢、投資、緊急週轉，遇到騙子機率 99.99%，如果對方以貶低你提高自己身價，或要求你做些自己不喜歡的事，有可能是遇到恐怖情人或狼人。不管是遇到哪一種，請找個理由離開現場後封鎖對方。

除了保護自己外，我們要知道現代人利用網路交朋友，很多是為了拓展自己交友圈，讓自己有更多的人際互動，尤其是在遊戲平台上。可是，為什麼有些人在離開虛擬平台後，現實中還是有要好的同儕、朋友，而有些人在現實中卻容易被疏遠呢？

我們來看以下的案例：

案例一「情緒表達」：

A 同學因為好朋友昨晚玩遊戲沒有叫他，心裡感覺難受，向對方大叫「你真是太過分了，你根本不重視我！以後你別想跟我在一起玩。」以攻擊、否定和威脅的方式表達感受，屬於情緒化的表現，容易引發對方的反感及反擊。即使好友因為在乎你的感受而妥協，但一次、二次、三次，總有一天會消耗掉彼此的友情，而旁觀的同學看到這種情況，也會選擇儘量避開，避免成為下一個被情緒化攻擊的對象。

案例二「理性表達」：

B 同學因為好朋友昨晚玩遊戲沒有叫他，心裡感覺難受，但他理性向好友表達感受「你最近玩遊戲都沒有叫我，好像一直避開我，我覺得有點難受和寂寞，也擔心失去你這個好朋友。我們可以好好溝通嗎？你有甚麼想法？」善用「理性表達」，表達感受的同時給予尊重和選擇，可降低對方被冒犯的感覺，增加正面

溝通動機，既不必壓抑感受，也能避免磨擦與爭執。

請同學觀看相關影片及海報：

影片及海報名稱	影片及海報網址
螢幕背後的人是誰？小心，你的私密照正在外流	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jhcsPj6n08c">https://www.youtube.com/watch?v=jhcsPj6n08c</a>
教育部性別平等教育全球資訊網-高中版漫畫海報	<a href="https://reurl.cc/aLyN2l">https://reurl.cc/aLyN2l</a>
熱烈追求卻被告騷擾	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=n19-ztYAvkk">https://www.youtube.com/watch?v=n19-ztYAvkk</a>
學習正面溝通-有話好好說	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Go5UKQ6gd8Y">https://www.youtube.com/watch?v=Go5UKQ6gd8Y</a>

請同學觀看文章及影片後，完成以下二項任務：

- 一、 至班級 google 表單完成測驗卷。
- 二、 請導師帶領同學練習用「理性表達」進行對話。
- 三、 人是群居動物，溝通是人與人之間建立、維護和發展關係的關鍵。洪蘭教授提到：「SQ 社會智商是 EQ 情緒智商的延續，是 EQ 的神經機制及行為表現的實踐結果。有好的社會腦的人可以四兩撥千斤，化解危機。」SQ 比起 EQ 更注重人與人之間的互動所造成的情緒影響，如：人際關係自我控制、社交技巧、適應性等。請同學分成小組，思考及討論下面的幾項問題：
  1. 在家庭中常見的人際衝突有哪些？在校園裡常見的人際衝突有哪些？
  2. 當你有情緒時，你會透過哪些健康的方式來舒緩自己的情緒？
  3. 在校園裡，你如何平衡對個人空間的尊重和與同學之間的互動？
  4. 在課堂中合作學習的重要性是什麼？你能分享一個成功的合作學習經驗嗎？