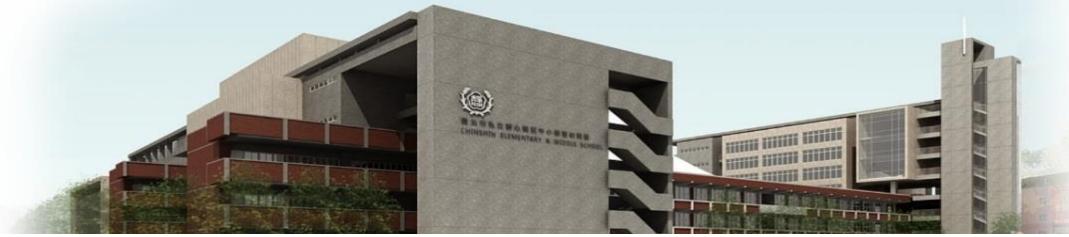




# 臺北市私立靜心高級中學 114 學年(國小部) 閱讀書插設計比賽 國語組-主題名言佳句範例



## 【指定主題：社會情緒學習】

(例如：自我覺察、情緒表達、情緒管理、人際互動、同理心、負責任的決定等)

### ■ 人物名言佳句：

1. 己所不欲，勿施於人。——孔子

解讀：同理他人感受的人際核心原則。

2. 不識廬山真面目，只緣身在此山中。——蘇軾

解讀：很多時候，我們之所以感到困惑，是因為被局限在當下的情境中。有時只要換個角度看待事情，就會有不同的心情。

3. 認識自己是所有智慧的開端。——亞里斯多德 (Aristotle)

解讀：在情緒教育當中，學會「覺察」是第一步，當我們能辨識出現在的感覺是生氣、挫折還是悲傷時，我們才開始擁有掌控權。

4. 你的情緒不代表你，它們只是在你身上發生的事。——埃克哈特·托勒 (Eckhart Tolle)

解讀：認清「我感到憤怒」不等於「我是一個憤怒的人」，這是非常重要的課題。

### ■ 繪本佳句：

1. 你現在的感覺亂成一團了，情緒在亂糟糟的時候，是沒辦法好好運作的。—出自《彩色怪獸》

解讀：當內心的感覺非常混亂的時候，我們需要先把它們「分類」並「命名」，腦袋才能恢復清醒。

2. 我們擁有的最大的自由，就是可以選擇如何回應發生的事。—出自《男孩、鼴鼠、狐狸與馬》

解讀：無論發生什麼事情，我們都有能力可以決定自己該怎麼做。

3. 有時候，擁抱勝於話語，安安靜靜的陪伴便已足夠。—出自《別傷心，我會陪著你》

解讀：朋友難過時，不必急著說很多大道理，給他一個溫暖的擁抱、在旁邊靜靜陪著他，就是最棒的安慰。

### ■ 一般書籍佳句：

1. 宣洩情緒是很正常的，但不代表我們能傷害他人。—出自《一句教養》，李儀婷

解讀：你可以因為難過而大哭、因為生氣而跺腳，但絕對不能把脾氣發在別人身上、或是動手打人。

2. 情緒是一種提醒，提醒我們有事情不對勁，應該要留意、要調整。—出自《過度努力》，周慕姿

解讀：心裡的感覺就像「警報器」，當你覺得不開心時，它是在提醒你該停下來想一想，是不是哪裡出了問題。

3. 自我覺察，讓你開始學習為自己負責。—出自《刻意放鬆》，胡展誥

解讀：當你練習觀察自己為什麼開心或難過時，你就正在學習該怎麼照顧好自己的心情。

4. 就算是最壞的狀況發生了，也只會是非常令人沮喪，而不是全然的壞。—出自《讓自己快樂》，亞伯·艾里斯

解讀：雖然遇到倒楣的事會讓人很失望，但這並不代表世界末日，只要冷靜下來，通常還是能發現好的一面。

5. 同理心是讓我們跨越人與人之間鴻溝的一座橋梁。—出自《同理心的力量》，亞瑟·喬拉米卡利、凱薩琳·柯茜

解讀：試著站在別人的角度想一想，就像在兩顆心之間搭起一座橋，能讓你更了解對方，不再覺得陌生。