

| 中 | 心 | 德 | 目 |

| 班 | 會 | 討 | 論 | 題 | 綱

尊重

日常生活使用「請、謝謝、
對不起」等禮貌用語。

三民週記事

【共同部分】

8/31-9/4 友善校園週、幹部訓練

【國中部】

8/31 七年級聯課活動社團介紹(第6節@逸仙堂)

八年級聯課活動原班自習(第7節@各班教室)

9/1 七年級聯課活動體育校隊介紹(第1節@逸仙堂)

9/1-9/2 七、八年級藝才資優鑑定書面審查申請

9/1-9/14 九年級專輔入班宣導(1)(輔導課)

9/2 九年級技藝教育課程校內開訓(12:30@齊賢樓3樓演藝廳)

【高中部】

8/31-9/4 高中部社團宣傳週

9/2-9/3 高三第1次模擬考

9/4 高二英聽始業考(第二節)

9/4 高三社團第一次上課

9/5-9/8 高一、高二選社(中午12:00截止)

【尊重，從好好說話開始】練習理解自己，也理解他人

(資料來源：《非暴力溝通：愛的語言》馬歇爾·盧森堡，光啟文化出版)

在校園生活中，我們每天都需要與人溝通：和同學討論分組工作、傳送訊息、接受同儕的幫助。可是，溝通愈頻繁，誤解與衝突卻不一定因此減少，有時我們話還沒說完，就被打斷，有時只是文字訊息少了表情符號，便被解讀成不开心或不耐煩，當我們急著證明自己是對的，有時候可能忘了傾聽對方真正想表達的是什麼。

美國心理學家馬歇爾·盧森堡所倡導的「非暴力溝通」(Nonviolent Communication, NVC)，提供了一套練習理解自己與他人的方法，核心有四個要素。

首先是「觀察」：描述實際發生的具體事情，而不是急著下判斷，例如，與其說「你真的很沒禮貌」，可以說「我說話時，你正在和旁邊的同學聊天」。其次是「感受」：辨識自己真正的情緒，例如，失落、焦慮、生氣或難過，而不是直接把「你不尊重我」當成感受。接著是「需要」：每一種情緒背後，往往都有尚未被滿足的需要，也許我們想要的是理解、信任、關心或被重視。最後則是「請求」：把自己的需要轉化成具體、可行的行動。

完整的示範為：「剛才我說話時被你打斷，我有點生氣，因為我希望自己的想法能被聽見，你願意先讓我把話說完，再談談你的想法嗎？」

這提醒我們：在表達自己之前，先覺察自己的情緒；在回應別人之前，先理解對方的處境。當然，尊重並不代表凡事退讓，也不代表不能表達不同意見，真正的尊重，是即使意見不同，仍願意承認對方有表達自己的權利。而尊重其實可以從最簡單的日常開始。需要別人幫忙時說一句「請」；接受協助時真誠說「謝謝」；自己的行為造成他人困擾時勇敢說「對不起」；別人說話時不隨意打斷；看到不同的意見時，先聽懂，再回應。

【好書報報】《給中學生的人際溝通術》

楊俐容-文；吳宇實-漫畫，親子天下出版（可借閱圖書館：三民高中）



「我只是說實話，為什麼大家都覺得我很白目？」
「明明只是想關心對方，為什麼最後卻吵起來？」
「我到底要怎麼說，別人才不會誤會我的意思？」

在人際互動中，我們都曾有過類似的困惑，與同學相處、面對親子衝突，甚至處理友情與感情中的摩擦，都離不開溝通。而《給中學生的人際溝通術》正是從青少年日常生活中常見的人際困境出發，帶領讀者重新理解如何與人相處，成功的溝通並非與生俱來，而是一種可以透過學習與練習逐漸建立的能力。

第一是「覺察」，在開口之前，先察覺自己目前的情緒與狀態，也判斷現在是否適合談論某件事情，有時候，同一句話在不同的時間、地點與情緒下，可能產生完全不同的效果。第二是「同理」，同理並不等於認同對方，而是試著理解對方為什麼會有這樣的感受與想法，當我們願意真正聽對方說話，也注意語氣、表情與肢體等非語言訊息，便更有機會減少誤解。第三是「協議力」，人與人之間不可能永遠意見一致，因此重要的不是避免所有衝突，而是在衝突發生時，學習表達自己的需求，也尊重對方的需求，尋找彼此都能接受的方式。

書中以「THINK、WHY、CHECK、ACT」四個步驟，帶領讀者從思考問題、理解原因，到檢視自己的互動方式，最後實際採取行動。透過情境練習與延伸活動，帶領讀者一步步實踐溝通技巧。也許我們無法保證每一次溝通都能得到理想的結果，但我們可以決定自己如何說話及傾聽。如果你也曾經因為不知道怎麼溝通而感到困擾，不妨翻開這本圖文並茂的《給中學生的人際溝通術》。

【藝文展覽】波托馬斯·薩拉切諾：共織宇宙

（新北市美術館展覽室 6A6B，日期 2026.03.21—2026.09.06）



我們習慣從「人」的角度理解世界：自然是我們需要保護的環境，其他生命是與人類共同生活的物種，而空氣、土地與海洋，則是我們賴以生存的資源。而《共織宇宙》邀請觀眾換一個角度思考：如果人類不是世界的中心，只是龐大生命網絡中的其中一個節點，我們會如何重新理解自己與世界的關係？

橫跨藝術、科學與生態研究的薩拉切諾，將蜘蛛網、雲層、孢子、煤煙與污染微粒等元素創作，並以回收材料打造具有想像性的飛行裝置與博物館，帶領觀眾在微觀與宏觀之間移動，從蜘蛛如何感知周遭環境，到大氣如何運動，再回到人類自身所處的生活世界。

當我們願意放慢腳步，觀察一張蜘蛛網、一片雲、一顆微小的污染粒子，也許會開始發現世界並非由彼此孤立的個體組成，而是一張持續交織、彼此影響的網。尊重，是看見彼此的不同，提醒我們與其他生命共同構成一張彼此連結的網。

因此，本週不妨從最簡單的行動開始：需要他人協助時說「請」；接受幫助時真誠說「謝謝」；造成別人困擾時勇於說「對不起」；他人說話時耐心聆聽，不隨意打斷或嘲笑；意見不同時，先試著理解，再表達自己的立場。

發行單位：新北市立三民高中學生事務處 發行人：彭盛佐校長

總編群：陳玫琪 陳美心 謝秀均 出刊日期：115 年 9 月 1 日