

| 中 | 心 | 德 | 目 |

| 班 | 會 | 討 | 論 | 題 | 綱 |

尊重

他人發言時懂得傾聽，適當

回應，不隨意打斷嘲笑。

三民週記事

【共同部分】

9/11 家長日

【國中部】

9/7 七年級聯課活動原班選社(第 6 節@各班教室)

八年級聯課活動原班選社(第 7 節@各班教室)

9/8-9 九年級第 1 次模擬考

9/9 九年級技藝教育課程開始上課

9/11-9/24 八年級專輔入班宣導(班週會)

【高中部】

9/11 高一.高二社團第一次上課

1. 當你不同意別人的想法時，
你通常會選擇先聽完再回
應，還是忍不住立刻反駁？

2. 如果別人在你說話時打斷、
嘲笑或直接否定你，你會有
什麼感受？

3. 「傾聽」的禮貌包含：專心
看著說話的人、適時點頭或
回應、先確認對方的意思，
再表達自己的看法，這週我
們可以在班上如何實踐？

【溝通的魔法】臨床心理師蔡佳璇：好好說話是需要練習的

(資料來源：《安妮新聞》聆聽特刊)

你希望和別人聊天時，能有愉快的交流嗎？你期待和自己在意的人溝通時，少一點誤會、衝突與傷害嗎？你是否也曾羨慕懂得傾聽，又能清楚表達自己想法的人？

有些人似乎天生就很會與人相處，但溝通不是少數人的天賦，而是一種可以學習的能力。我們可以從一次次的互動中練習，在意見不同時學習表達。其實，當我們願意讓別人把話說完，不急著打斷、不嘲笑，也願意試著理解對方的感受，就是尊重最直接的表現。

一、先聽懂，別急著說：與人交談時，我們常一邊聽，一邊在心裡準備自己的回答：「等他講完，我一定要反駁！」、「這有什麼好難過的？」甚至對方話還沒說完，就忍不住插話。但聽見不等於聽懂。真正的傾聽，是先把注意力放在對方身上，讓他完整表達自己的想法。即使我們不同意，也可以先確認：「你的意思是……對嗎？」或回應：「我懂你的意思了。」

二、說話前，先看看時機：有些話本身沒有錯，卻可能因為時機不對而傷害別人。例如，同學考試失常，正低落地坐在座位上，此時如果有人大聲說：「我沒讀書就考得比你好！」即使說話的人只想分享自己的成績，也可能讓對方更加難過。因此，在開口之前，可以先替自己按下「暫停鍵」：現在適合說嗎？對方現在想聽嗎？如果我這樣說，別人可能有什麼感受？尊重，不是要求我們什麼都不能說，而是提醒自己：表達自由，也需要考慮他人的感受。

三、有不同意見，也可以好好說：當我們對別人的行為感到不舒服時，可以練習使用「我訊息」，把指責改成表達。例如，朋友遲到時，不一定要說：「你每次都遲到，真的很不守信用！」可以改成：「我們約十點見面，你十點五分才到，我有點著急，因為不知道你什麼時候會到。下次如果會晚到，可以先告訴我嗎？」

練習描述事實、說出感受、說明影響、提出具體期待。我們不需要攻擊對方，也能清楚表達自己的想法。好好說話，是在情緒出現、意見不同的時候，仍願意保留對彼此的尊重。

【好書報報】《說話的品格》把真心放入話中的 24 個練習

作者：李起周；譯者：尹嘉玄，漫遊者文化出版



(可借閱圖書館：蘆洲仁愛智慧)

「人生中的智慧往往來自聆聽，而後悔則大多來自發言。」直率與無禮，往往只有一線之隔。一句話可以讓人感到被理解、被鼓勵，也可能讓人受傷、失去信任。

試著站在對方的位置，「共感」是抱持同理心，不是同情心，因為同情心帶有憐憫、上對下的感覺，反而可能讓對方有負面感受，不想再跟你聊天。想想：「如果我是他，我可能會有什麼感受？」一句「原來你是因為這件事難過」，往往比「不要想太多」更能讓人感受到理解。

說話簡單一點，讓重點更清楚，有時候，說得越多，不一定越容易讓人理解。無論是課堂報告、分組討論，還是和朋友溝通，都可以先想一想：「我真正想表達的是什麼？」把重點整理清楚，再開口說明，不但能讓別人更容易理解，也能避免因為說得太複雜而產生誤會。清楚表達，是對聽者時間與注意力的尊重。

給建議，對事不對人，當朋友遇到問題時，我們可能很想告訴他應該怎麼做。但一句「你就是太粗心了」「你每次都這樣」，很容易從討論事情變成人身批評。如果想提出建議，可以針對事情本身來談，例如：「如果下次提早十分鐘準備，可能就比較不容易遲到。」如此一來，我們仍然可以表達不同意見，卻不必否定一個人的價值。

好好說話，不代表每句話都要討好別人，也不代表遇到不合理的事情就只能沉默。真正的尊重，是我可以表達自己的想法，而你也有把話說完的權利；我們可以意見不同，卻不必互相傷害。因為我們說出的每一句話，都可能在別人的心裡留下痕跡。願我們都能讓自己的話成為一座橋，連結彼此，而不是一道傷人的牆。

【藝文展覽】共感：存在的節奏

(臺北市美術館展覽室 1A1B，日期 2026/05/09 – 2026/09/20)



《共感：存在的節奏》從現代科學與當代藝術出發，帶我們重新思考存在的意義。展覽呼應量子物理中的「量子糾纏」：有些粒子彼此之間存在密切的關聯，無法單純視為互不相干的個體。就像雙人舞一樣，舞者的動作會彼此配合、相互影響，少了其中一人，舞蹈也就不再是原本的樣子。

展覽邀請 11 組當代藝術家與團隊，從「自然」、「科學」與「行動實踐」三個方向，引導觀眾重新觀看人與其他物種、環境及世界的關係。有些作品讓我們感受其他生命的存在，有些作品透過科技擴展人類原本無法察覺的感官，也有些作品讓我們思考：當人類的每一個選擇都可能影響環境，我們應該承擔什麼責任？

「共感」不只是理解另一個人的心情，也可以是一種觀看世界的方式。當我們願意暫時離開自己的立場，試著理解不同的人、不同的生命，甚至理解我們生活的環境，就可能發現：我們並不是孤立存在的個體，而是彼此影響、共同生活的一部分。

也許，看完展覽後，你可以問問自己：如果世界上的一切都彼此連結，那麼我們今天說出口的一句話、做出的一個選擇，會不會也正在改變身邊的世界？

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 8 日