

## 破关秘笈——“做决定”的终极奥义

小光放学回家后，拿盘子装点心准备回房间享用，没想到一个不小心，盘子摔在地上，化成满地的碎片。小光感觉此刻手有点颤抖，心跳变得很快，不知如何是好。他想起妈妈曾说过，独自处理玻璃碎片是件很危险的事情，必须寻求大人的协助。但现在家里只有自己一个人，看了一下时钟，妈妈也快回来了，如果放着玻璃碎片不管，妈妈可能会因此责骂他……

小光左思右想，却仍不知道该怎么做，看来他还需要你的帮助，才能做出最适合的决定。接下来，请你跟着以下步骤，帮助小光解决难题吧！

### 秘诀 1 观察感受

当问题发生时，难免感觉内心乱糟糟的。此时，先停下脚步，倾听内心的声音，问问自己现在的心情如何，等照顾好心情以后，才能够静下来思考解决方法。

让我们担任小光的情绪侦探，帮助小光了解目前的感受吧！

#### ● 小光把盘子摔破后，身体出现了哪些反应？

- 双手颤抖
- 头晕想吐
- 心跳加速
- 流下眼泪



#### ● 承上题，根据小光的身体反应，你觉得他目前有哪些心情？

- 紧张
- 害怕
- 生气
- 喜悦
- 其他：\_\_\_\_\_

### 秘诀 2 识别问题

身体表现会告诉我们目前的心情为何。厘清自己的心情后，为了能理性思考，我们还需要让心情平静下来。每个人平静的方法都不一样，你可以多方尝试并参考他人的做法。像《向压力说STOP！成为自我管理MVP》文章中提到的“停听看法则”，就是一种恢复平静的好方法唷！

平复心情后，为了做出合适的决定，让我们再次确定应该要处理的问题是什么。

#### ● 你认为小光此刻最应该优先解决的问题是什么呢？

- 散落满地的盘子碎片
- 肚子很饿要赶快止饥
- 自己一人在家很孤单

### 秘诀 3 目标给予我指引

选得真好！当事情发生时，确认问题是重要且关键的一步，如此我们才能根据问题，开始设想可能的解决方法。但在设想方法前，我们还需要了解自己希望的事件结果是什么。

让我们继续想想以下问题：

#### ● 如果你是小光，接下来你最担心发生什么事？

- 妈妈看到碎一地的盘子后，会责骂我。
- 被妈妈知道我一个人处理了盘子碎片。
- 自己处理盘子碎片时，不小心受伤。
- 其他\_\_\_\_\_

#### ● 为了不让自己面临\_\_\_\_\_（请填入刚刚的选择）的情况，我选择：

- 要清理盘子的碎片，因为\_\_\_\_\_
- 不清理盘子的碎片，因为\_\_\_\_\_

**秘诀 4** ➤ 思考多重的可能解决方案

确认好大方向的选择后，接着和小光一起想想看具体且可执行的作法吧！请根据你刚刚的选择，尽可能的设想解决方案，先不用过度担心方法好不好，稍后会告诉你如何判断的秘诀喔！

 **我选择“要”清理盘子碎片，然后我想到接下来可以这么做：**

- 自己默默清扫盘子的碎片，并且不跟任何人说这件事。
- 请求邻居阿姨的帮忙，并请对方不要告诉妈妈。
- 或是：\_\_\_\_\_
- 或是：\_\_\_\_\_

 **我选择“不”清理盘子碎片，然后我想到接下来可以这么做：**

- 让碎片留在原地，自己则待在旁边，等妈妈回家后勇于向妈妈坦承。
- 先打电话向妈妈坦承打破盘子，再等妈妈回家处理。
- 或是：\_\_\_\_\_
- 或是：\_\_\_\_\_

**秘诀 5** ➤ 设想选择结果并确定最佳方案

哇你真棒！想出了好多处理的办法，为了找出当中最合适的选择，此时我们需要运用到“预判”的能力，分析每一种作为背后可能会带来的结果。

请参考以下示范，并根据你刚刚所设想到的方法，想想接下来可能会发生什么事情呢？

解决方案	结果
范例 (如果我选择要清理盘子)	可能会有的好结果： · 没人发现我把碗盘打破了，所以不会被骂。  可能会有的坏结果： · 清理玻璃碎片时，自己不小心受伤了 · 没有将碎片清理干净，造成家人受伤。 · 打破盘子的事情被发现，受到家人责骂。
方案A (请针对清不清理盘子碎片的选择，填入刚刚你所设想到的方法)	可能会有的好结果： · _____ · _____  可能会有的坏结果： · _____ · _____
方案B (请针对清不清理盘子碎片的选择，填入刚刚你所设想到的方法)	可能会有的好结果： · _____ · _____  可能会有的坏结果： · _____ · _____

\*小叮咛：你可以自行不断延伸方案并设想结果喔！

**● 综合以上分析后，我如果是小光，会选择采用：**

方案 A  方案 B  其他：\_\_\_\_\_

因為：\_\_\_\_\_

太棒了！在经过一连串的考验后，你成功选择出最合适自己的解决方案。

### 秘诀 6 ➤ 从经验中学习

以上方法适用在任何问题上，下次当你遇到事情，却不知道该怎么办时，不妨照着刚刚的步骤做出你的选择和决定唷！不过，有时即便我们已做好准备了，事情也不一定就如预期般那样进行。如同《勇于决定各关卡，让自己level up》文章里说的，可能会遇到“意外事件”，使结果不如预期。

**想想看，当结果不如预期时，你可以透过哪些方法帮助自己有勇气面对结果呢？**

- 我可以给自己一点时间平复心情，再去面对结果。
- 我可以在心中默念“我很勇敢！”，鼓励自己成为有勇气承担结果的人。
- 我还可以……

**勇敢面对结果后，我们还可以透过自问自答，让自己从这件事情中得到宝贵的经验。举例来说，我们可以问自己：**

- 会产生这样的结果，是因为我在执行方案的过程中发生了什么差错？
- 是否还有其他解决方案能帮助我达到更好的结果？
- 如果下次我遇到类似的事情，可以怎么做会更好？



### 主题探究任务 2

#### 破关秘笈——“做决定”的终极奥义 参考解答

##### 秘诀 1：观察感受

● 小光把盘子摔破后，身体出现了哪些反应？

- 双手颤抖
- 头晕想吐
- 心跳加速
- 流下眼泪

● 承上题，根据小光的身体反应，你觉得他目前有哪些心情？

- 紧张
- 害怕
- 生气
- 喜悦
- 其他：焦虑（答案仅供参考）

##### 秘诀 2：识别问题

● 你认为小光此刻最应该优先解决的问题是什么呢？

- 散落满地的盘子碎片
- 肚子很饿要赶快止饥
- 自己一人在家很孤单

### 秘诀3：目标给予我指引（答案不拘，仅供参考）

#### ● 如果你是小光，接下来你最担心发生什么事？

- 妈妈看到碎一地的盘子后，会责骂我。  
 被妈妈知道我一个人处理了盘子碎片。  
 自己处理盘子碎片时，不小心受伤。  
 其他：\_\_\_\_\_

#### ● 为了不让自己面临妈妈看到碎一地的盘子后，会责骂我（请填入刚刚的选择的情况，我选择：

- 要清理盘子的碎片，因为只要不让妈妈看到碎掉的盘子，我就不会被骂。  
 不清理盘子的碎片，因为\_\_\_\_\_

### 秘诀4：思考多重的可能解决方案（答案不拘，仅供参考）

#### ● 你认为小光此刻最应该优先解决的问题是什么呢？

- 我选择“要”清理盘子碎片，然后我想到接下来可以这么做：  
或是：自己上网搜寻清理盘子的方式。  
或是：打电话向妈妈坦承自己打破盘子，并请妈妈在电话中指导如何清理。

### 秘诀5：设想选择结果并确定最佳方案（答案不拘，仅供参考）

解决方案		结果
方案A	自己上网搜寻清理盘子的方式。	可能会有的好结果： · 成功将盘子碎片清理干净，因此没有被妈妈发现。  可能会有的坏结果： · 被妈妈发现擅自处理盘子碎片而受到责备。 · 清理玻璃碎片时，不小心受伤了。 · 没有将碎片清理干净，造成家人受伤。
方案B	打电话向妈妈坦承自己打破盘子，并请妈妈在电话中指导清理盘子碎片的步骤。	可能会有的好结果： · 诚实的态度受到妈妈赞许，且在妈妈指导下成功清理完盘子碎片。  可能会有的坏结果： · 妈妈迟迟没有接电话，而不知道下一步该做什么才好。 · 妈妈对我打破盘子的事情感到生气。

#### ● 綜合以上分析後，我如果是小光，會選擇採用：

- 方案A  方案B  其他：\_\_\_\_\_  
因为：虽然主动告诉妈妈打破盘子的事，会有被责备的风险。但从小妈妈就告诉我诚实是美德，相信妈妈会原谅我的！而且在妈妈指导下清理盘子，会比自己来更加安全。

### 秘诀6：从经验中学习（答案不拘，仅供参考）

#### 想想看，当结果不如预期时，你可以透过哪些方法帮助自己有勇气面对结果呢？

- 我还可以：向家人及朋友诉说自己为什么会害怕面对结果，并一起讨论能鼓起勇气的方法。