

從誤會到理解——取經小隊的情緒修練課

在〈屍魔三戲唐三藏 聖僧恨逐美猴王〉的故事中，唐僧與悟空這對師徒因誤會而產生爭執，最終導致悟空被逐出取經的隊伍。然而，這樣的結局真的是無法避免的嗎？現在，就讓我們化身為故事中的角色，一起思考如何從這場衝突中，找到化解誤會的方法。

一、自我覺察：其實我想說的是……

每個人因為成長背景與個性不同，在面對同一件事情時，常常會有不一樣的想法與感受。這時候，「溝通」就成了讓彼此了解想法、建立共識的重要橋樑。然而，如果表達方式不恰當，非但無法讓對方理解，反而更容易造成誤會與衝突。

要讓溝通真正發揮作用，光是開口說話還不夠，還需要掌握一些方法與技巧。以下是良好溝通的3個關鍵技巧：

1. 換位思考：

試著理解對方為什麼這樣想。

例：當同學拒絕借筆記給你時，試著從對方角度想想，他可能不是故意不幫忙，而是他也需要時間整理。

2. 自我覺察：

在開口說話前，先確認自己真正想表達的是什麼。

例：當你覺得朋友的發言讓你不开心時，先想想「我是不喜歡他說的内容，還是因為口氣讓我覺得被瞧不起？」弄清楚自己的想法與情緒，再開口表達，能讓對方更容易理解你的意思。

3. 冷靜表達：

先穩定情緒，再表達想法，避免在憤怒或委屈時衝動說話。

例：當朋友誤會你沒幫他完成分組報告時，與其立刻生氣反駁，不如先深呼吸，再說：「我想解釋一下當時的情況。」

在故事中，悟空其實有好幾次可以好好溝通解釋的機會，但因為受到情緒影響，脫口而出的話反而讓誤會更加深。現在，就讓我們運用剛學到的溝通技巧，想一想如果換成你，要怎麼說才能讓對方更理解你的想法。

範例：

●「師父若真不要我，你恐怕到不了西天。」

1. 换位思考：唐僧聽到後可能會覺得：
覺得悟空在威脅或頂撞自己，因此更加生氣。
2. 自我覺察：悟空真實的想法：
想要保護師父，不希望因誤會而害他遇到危險。
3. 冷靜表達：悟空可以跟唐僧說：
我只是擔心您一個人會有危險，請再相信我一次。

換你試試看

●「師父，你一定是看他長得漂亮，動了凡心吧？這樣不如我們就地解散，不用去取經了。」

1. 换位思考：唐僧聽到後可能會覺得：

2. 自我覺察：悟空真實的想法是：

3. 冷靜表達：悟空可以跟唐僧說：

●「這話難說。如果遇上強大的妖怪，八戒、沙僧救不了你時，你一定又會忍不住念咒呼喚我。」

1. 换位思考：唐僧聽到後可能會覺得：

2. 自我覺察：悟空真實的想法是：

3. 冷靜表達：悟空可以跟唐僧說：

二、人際技巧：我是神隊友

在團體生活中，摩擦是難免的。當兩個人爭執時，非當事人的其他成員若能適時採取行動、主動協助溝通，往往能為局勢帶來轉機。那麼，在這篇故事中，唐僧小隊的其他成員又做得如何呢？

讓我們一起看看他們在衝突中有哪些不太恰當的地方，想一想，如果他們當時採取不同做法，結果會不會改變。

	唐僧	孫悟空	豬八戒	沙悟淨
沒有解釋 便擅自行動	☐	☐	☐	☐
太過消極 未適時介入	☐	☐	☐	☐
缺乏查證 便斷定對錯	☐	☐	☐	☐
加油添醋 使衝突加劇	☐	☐	☐	☐
習慣以責罰 取代溝通	☐	☐	☐	☐
解釋的話語 總帶嘲諷	☐	☐	☐	☐

- 請你想一想，他們各自可以做出哪些改變，才能避免類似的事件再次發生？

唐僧：_____

孫悟空：_____

豬八戒：_____

沙悟淨：_____

三、負責任的決策：如果能重來

在前面的單元中，我們幫悟空設想了更合適的表達方式，也思考了唐僧小隊的成員該如何改進，成為協助他人化解誤會「神隊友」。這一次，換你回想生活中曾經發生過的一場誤會或爭執，並用前面所學的溝通技巧與同理思考，重新審視當時的情況。

- 請簡單描述你經歷過的一次誤會或爭執情境：

- 你在這次事件中，扮演的角色是：

- ☐ 誤會他人者
- ☐ 被誤會者
- ☐ 介入調停者
- ☐ 旁觀者

- 你當時採取了什麼行動？

- 現在回頭想想，你認為當時是否有任何需要改善的地方？

- 如果再遇到相同的情況，你會用什麼方式處理？



在人與人相處的過程中，誤會與爭執幾乎無法完全避免，重要的不是讓衝突永遠不發生，而是當它發生時，我們能否冷靜下來，願意聽聽對方的想法，也勇敢表達自己的心意。就像唐僧師徒的取經之路，前方充滿挑戰與誤會，但也因為每一次爭執與和解，讓他們成為更堅定的夥伴！

國中學習單 1

從誤會到理解——取經小隊的情緒修練課 參考解答

二、人際技巧：我是神隊友

	唐僧	孫悟空	豬八戒	沙悟淨
沒有解釋 便擅自行動	☐	☒	☐	☐
太過消極 未適時介入	☐	☐	☐	☒
缺乏查證 便斷定對錯	☒	☐	☐	☐
加油添醋 使衝突加劇	☐	☐	☒	☐
習慣以責罰 取代溝通	☒	☐	☐	☐
解釋的話語 總帶嘲諷	☐	☒	☐	☐