

## 三借芭蕉扇，降伏心中的火焰山

在《西遊記》的旅途中，唐三藏師徒四人經歷了無數考驗。在途經「火焰山」的情節中，我們看見了孫悟空在面對困難時的冷靜、堅毅與責任感。他三次求扇、三次受挫，但他一次次調整策略、學習面對情緒、尋求幫助，最終完成任務並信守承諾。

這份學習單將帶領你透過SEL的核心能力，學習如何像悟空一樣在挑戰中成長。從覺察情緒到自我管理、從做出負責任的決策到與他人合作，最後思考如何應用在自己的生活中。

### 一、自我覺察：遭遇火焰山

當悟空面對火焰山的挑戰，又在多次借取芭蕉扇時遇到挫折，他可能會產生不同的情緒。如果是你，你覺得你會有什麼樣的心情？讓我們透過以下活動，一起練習辨認與命名情緒。這一部分幫助你練習「自我覺察」，如果能認清自己的情緒，就能更好的管理。

#### ● 一借芭蕉扇

當悟空第一次被鐵扇公主拒絕、扇飛時，他的情緒可能非常強烈。請思考：如果是你，會如何覺察並表達自己的心情？

- 悟空第一次被扇飛時，可能有哪些情緒？

☐憤怒 ☐沮喪 ☐失望 ☐不服輸 ☐其他：\_\_\_\_\_

- 如果你是悟空，你可能會有什麼情緒？

\_\_\_\_\_

#### ● 二借芭蕉扇

被欺騙或失敗的經驗，往往讓人難以冷靜。請思考：在這樣的情境中，你會怎麼做，才能幫助自己重新思考與出發？

- 悟空第二次借到假扇時，可能有哪些情緒？（被欺騙、懷疑、挫折）

\_\_\_\_\_

- 故事中，悟空做了哪些事情來表達自己的情緒？（是否衝動？還是冷靜處理？）

\_\_\_\_\_

### ● 三借芭蕉扇

悟空在多次失敗後，仍然堅持完成目標。請思考：當我們面對困難時，什麼樣的行動或心態能幫助我們更接近成功？

- 悟空借到真扇又被牛魔王騙回去，可能有哪些情緒？

---

- 故事中，悟空的反應與前兩次有什麼異同？（是否求助？是否改變策略？）

---

## 二、自我管理：降伏火焰山

面對挑戰時，除了察覺自己的情緒之外，能有相應的策略也能幫助自己更好的完成任務。接下來，讓我們跟著孫悟空，一起看看他的做法，思考這些做法背後代表了什麼樣的「自我管理」能力，並將孫悟空的方法變成自己的工具箱吧！

| 挑戰情境    | 悟空的做法 | 這樣的做法<br>彰顯什麼能力 |
|---------|-------|-----------------|
| 被扇飛出火焰山 |       |                 |
| 借到假扇    |       |                 |
| 成功滅火後   |       |                 |

在面對選擇時，能思考後果、堅持正確的價值。悟空在完成任務後，沒有貪圖寶物，而是誠實歸還扇子。他的決定顯示了成熟的判斷與責任感。

- 你會遇過類似挫折嗎？你是如何讓自己冷靜下來並重新嘗試的？

---

- 悟空做過的哪一個決定最讓你敬佩？為什麼？

---

- 當你完成某件事時，你會如何確保自己「負責任的」面對結果？

---

### 三、人際技巧：越過山丘的功臣

悟空的成功並非獨自完成，一路上，他受到了多方勢力的幫助，也讓我們看見「向他人尋求協助」是一件非常普遍的事情。請觀察這些幫助他的角色，思考他們的動機與合作的價值。透過這樣的練習，可以幫助我們想想看，透過什麼樣的「人際技巧」，更容易獲得他人的協助？

| 誰伸出了援手？ | 他做了什麼？         | 他為什麼願意提供幫助？ |
|---------|----------------|-------------|
| 老漢與賣糕者  | 提供鐵扇公主、熄滅火焰的資訊 |             |
| 靈吉菩薩    | 提供定風丸          |             |

| 誰伸出了援手？ | 他做了什麼？     | 他為什麼願意提供幫助？ |
|---------|------------|-------------|
| 火焰山土地   | 協助發想解決方法   |             |
| 諸天神將    | 協助取得芭蕉扇    |             |
| 羅刹女     | 提供熄滅火焰山的方法 |             |

- 你認為誰對悟空的成功幫助最大？他提供了什麼支持？

---

- 你生活中是否也曾有人在關鍵時刻幫助過你？你覺得他為什麼願意提供幫助？

---

#### 四、負責任的決策：我的「火焰山挑戰」

每個人心中都有自己的「火焰山」。請想想你現在面臨的挑戰，並練習運用前面學到的策略，為自己擬出前進的計畫。

- 我目前面對的「火焰山挑戰」是：（例如：深呼吸、寫日記、找人傾訴）

---

- 當我感到挫折時，我可以怎麼管理情緒？

---

- 我有哪些行動可以選擇？（例如：放棄、改變方法、尋求協助）

---

- 在這些行動決策中，怎麼做才算是「負責任的」？

---



就像悟空三借芭蕉扇一樣，人生的挑戰不會一次就成功，但只要能夠冷靜面對、調整策略、尋求協助並堅持原則，你也能降伏自己的火焰山。

## 國中學習單 2

### 三借芭蕉扇，降伏心中的火焰山 參考解答

---

#### 二、自我管理：降伏火焰山

| 挑戰情境    | 悟空的做法          | 這樣的做法<br>彰顯什麼能力 |
|---------|----------------|-----------------|
| 被扇飛出火焰山 | 求助靈吉菩薩、獲得定風丹   | 面對失敗仍能冷靜求助與學習   |
| 借到假扇    | 經土地提點，嘗試從牛魔王下手 | 接受錯誤並修正方向       |
| 成功滅火後   | 歸還扇子、信守承諾      | 控制慾望、堅守原則       |