

~~我是小小消防員~~

一級棒選擇

溫故知新～

滅火第3招：說出自己的想法

發生了什麼事 → 因為()

說出自己的感覺 → 所以我覺得()

你希望接下來怎麼辦 → 我希望()



滅火第 4 招：一級棒選擇



做出正確選擇的重要性

1. 才不會做出後悔的事。
2. 才不會讓別人覺得心裡不舒服。
3. 還有……

究竟什麼叫「一級棒選擇」？

讓我們繼續看下去~~

一級棒
選擇

```
graph TD; A[一級棒選擇] --- B[ ]; B --- C[不傷害自己]; B --- D[不傷害別人]; B --- E[不破壞東西]; B --- F[不讓事情變得更糟];
```

不傷害
自己

不傷害
別人

不破壞
東西

不讓事
情變得
更糟

1. 小瑜覺得今天很不順利，所以遇到哪個同學就罵他一頓。



這是一級棒選擇嗎？

小提示：一級棒選擇是~~1. 不傷害自己 2. 不傷害別人
3. 不破壞東西 4. 不讓事情變得更糟

不是「一級棒選擇」，因為

1. 不會傷害自己。
2. 會傷害別人。被罵的同學會傷心。
3. 不會破壞東西。
4. 會讓事情變得更糟。同學可能會不想跟小瑜做朋友。

2. 小華跟媽媽大吵一架，所以他自己一個人離家出走。



這是一級棒選擇嗎？

小提示：一級棒選擇是~~1. 不傷害自己 2. 不傷害別人
3. 不破壞東西 4. 不讓事情變得更糟

不是「一級棒選擇」，因為

1. 會傷害自己。讓自己在不安全、陌生的地方。
2. 會傷害別人。傷害媽媽的心，媽媽會很擔心小華的安全。
3. 不會破壞東西。
4. 會讓事情變得更糟。如果被陌生人綁架，或是迷路，媽媽可能永遠找不到小華。

3. 小揚跟朋友吵架了，所以他把難過的心情畫在紙上。



這是一級棒選擇嗎？

小提示：一級棒選擇是~~1. 不傷害自己 2. 不傷害別人
3. 不破壞東西 4. 不讓事情變得更糟

是「一級棒選擇」，因為

1. 不會傷害自己。
2. 不會傷害別人。
3. 不會破壞東西。
4. 不會讓事情變得更糟。

4. 小賓覺得老師的處理不公平，所以他在課堂上大吵大鬧。



這是一級棒選擇嗎？

小提示：一級棒選擇是~~1. 不傷害自己 2. 不傷害別人
3. 不破壞東西 4. 不讓事情變得更糟

不是「一級棒選擇」，因為

1. 會傷害自己。同學會覺得小賓是不乖的小孩。
2. 會傷害別人。吵得同學沒辦法上課。
3. 不會破壞東西。
4. 會讓事情變得更糟。會讓老師更生氣而被罵。

5. 小林剛剛被老師罵，所以他這節下課暫時不想跟朋友一起玩，一個人坐在位置上。



這是一級棒選擇嗎？

小提示：一級棒選擇是~~1. 不傷害自己 2. 不傷害別人
3. 不破壞東西 4. 不讓事情變得更糟

是「一級棒選擇」，因為

1. 不會傷害自己。
2. 不會傷害別人。
3. 不會破壞東西。
4. 不會讓事情變得更糟。

6. 小瑋想跟小婷借筆，但小婷不肯借，所以他踢小婷的書包。



這是一級棒選擇嗎？

小提示：一級棒選擇是~~1. 不傷害自己 2. 不傷害別人
3. 不破壞東西 4. 不讓事情變得更糟

不是「一級棒選擇」，因為

1. 不會傷害自己。
2. 會傷害別人。小婷會生氣或難過。
3. 會破壞東西。小婷的書包會弄髒或壞掉。
4. 會讓事情變得更糟。小婷可能以後會不想跟小瑋做朋友。

7. 小仙跟姊姊吵架了，所以她跟姊姊說：因為姐姐說我很醜，所以我覺得很生氣，我希望以後妳不要再這樣說了。



這是一級棒選擇嗎？

小提示：一級棒選擇是~~1. 不傷害自己 2. 不傷害別人
3. 不破壞東西 4. 不讓事情變得更糟

是「一級棒選擇」，因為

1. 不會傷害自己。
2. 不會傷害別人。
3. 不會破壞東西。
4. 不會讓事情變得更糟。

8. 上課時小笙覺得很生氣，所以他就跑出教室。



這是一級棒選擇嗎?

小提示：一級棒選擇是~1. 不傷害自己 2. 不傷害別人
3. 不破壞東西 4. 不讓事情變得更糟

不是「一級棒選擇」，因為

1. 不會傷害自己。
2. 不會傷害別人。
3. 不會破壞東西。
4. 會讓事情變得更糟。因為沒得到老師同意，就跑出教室，而且也會吵到同學上課。

9. 小裕覺得很生氣，所以他把自己的筆折斷、文具都丟到地上。



這是一級棒選擇嗎？

小提示：一級棒選擇是~~1. 不傷害自己 2. 不傷害別人
3. 不破壞東西 4. 不讓事情變得更糟

不是「一級棒選擇」，因為

1. 不會傷害自己。
2. 不會傷害別人。
3. 會破壞東西。筆、文具都壞了。
4. 會讓事情變得更糟。自己沒有筆、文具可以用。

10. 小涵考試考差了，所以把自己的考卷都撕爛了。



這是一級棒選擇嗎？

小提示：一級棒選擇是~~1. 不傷害自己 2. 不傷害別人
3. 不破壞東西 4. 不讓事情變得更糟

不是「一級棒選擇」，因為

1. 不會傷害自己。
2. 會傷害別人。浪費了老師的用心。
3. 會破壞東西。考卷撕爛了。
4. 會讓事情變得更糟。老師會很生氣或難過，可能會叫小涵再寫一張考卷。

11. 你很想參加同學的慶生會，爸爸卻不讓你去。你很失望，但是心裡想：爸爸其實是擔心你的安全。



這是一級棒選擇嗎？

小提示：一級棒選擇是~~1. 不傷害自己 2. 不傷害別人
3. 不破壞東西 4. 不讓事情變得更糟

是「一級棒選擇」，因為

1. 不會傷害自己。
2. 不會傷害別人。
3. 不會破壞東西。
4. 不會讓事情變得更糟。

12. 小傑因為吃飯吃太慢被老師罵，
他覺得很生氣，所以把餐盤翻倒
在地上，食物散落一地。



這是一級棒選擇嗎？

小提示：一級棒選擇是~~1. 不傷害自己 2. 不傷害別人
3. 不破壞東西 4. 不讓事情變得更糟

不是「一級棒選擇」，因為

1. 會傷害自己。自己沒食物可吃，肚子會餓。
2. 會傷害別人。會嚇到同學。
3. 會破壞東西。餐盤可能會壞掉或翻倒的食物弄髒同學的東西。
4. 會讓事情變得更糟。再被老師處罰。

13. 小邦聽到同學說他的壞話，他很生氣，所以他跟老師報告這件事。



這是一級棒選擇嗎？

小提示：一級棒選擇是~~1. 不傷害自己 2. 不傷害別人
3. 不破壞東西 4. 不讓事情變得更糟

是「一級棒選擇」，因為

1. 不會傷害自己。
2. 不會傷害別人。
3. 不會破壞東西。
4. 不會讓事情變得更糟。

14. 小真被爸爸罵，就揍弟弟出氣。



這是一級棒選擇嗎？

小提示：一級棒選擇是~~1. 不傷害自己 2. 不傷害別人
3. 不破壞東西 4. 不讓事情變得更糟

不是「一級棒選擇」，因為

1. 不會傷害自己。
2. 會傷害別人。因為弟弟會受傷或生氣。
3. 不會破壞東西。
4. 會讓事情變得更糟。因為欺負弟弟，會再被爸爸罵。



再複習一次：一級棒選擇是~~

1. 不傷害自己

2. 不傷害別人

3. 不破壞東西

4. 不讓事情變得更糟



滅火秘笈

我們學到了這麼多好方法，
例如：冷靜、深呼吸、陽光想法、
說出自己的想法、一級棒選擇……



滅火秘笈

為了讓自己變得更受歡迎，
當我們生氣時，
就要選擇適合的方法用出來，
我們就會更棒囉！



下節預告～
我的滅火秘笈