



臺南市南區新興國小輔導期刊 第94期

# 被拒絕的韌性： 轉個彎，友誼也能繼續向前跑





心情小教室：什麼是被拒絕的韌性？



韌性就像橡皮筋，會被拉長、拉緊，但不會斷掉。每個人都會有被拒絕的時候，但有韌性的人能夠回來照顧自己並找到其他應對方式。所以「被拒絕的韌性」就是：

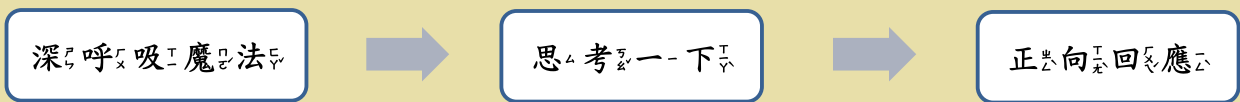
- 允許自己難過一下。
- 不直接否定自己：不是「我不好」，只是「現在不合」。
- 再試一次，或是找新朋友玩。

小練習：我可以怎麼想？

| 「原本」會這樣想   | 「後來」可以這樣想     |
|------------|---------------|
| 他們不喜歡我。    | 也許他們今天已經排好隊了。 |
| 被拒絕的我好丟臉喔。 | 每個人都會有被拒絕的時候。 |
| 我再也想不跟他玩。  | 先回教室改天再來問他們。  |



被拒絕的時候我還可以做什么？



- 先讓情緒緩和下來，再做反應。
1. 找別人玩。

2. 先自己玩。

3. 去看書。

4. 去合作社買點心吃。

1. 可以玩的時候再叫我。

2. 下次記得找我哦！

3. 好吧那我先去找別人。

友誼門鈴：我可以怎麼加入他人？



想加入跟大家一起玩嗎？把握「三不一要」魔法！

|                 |                                                            |
|-----------------|------------------------------------------------------------|
| 不插隊<br>先觀察      | 先站在旁邊靜靜地看。<br>他們在玩什麼？有哪些人？規則是什麼？<br>等到遊戲告一段落，或有人暫停休息時，再開口。 |
| 不批評<br>先讚美      | 不說：「你們這樣玩不對啦！」<br>要說：「哇！你們跳繩的方式好特別哦！我也可以試試看嗎？」             |
| 不放棄<br>改Plan B. | 可以說：「我可以加入嗎？我可以幫忙數到十」或「下次換我當鬼好不好？」                         |
| 要說出<br>你想做什么    | 如果他們說「不行耶！」或「我們滿了耶！」<br>可以說：「好吧那我先去找別人，可以玩的時候再叫我喔！」請保持禮貌！  |

本期留言

有人喜歡跟你玩，也會有人不喜歡跟你玩。  
但並不會影響你已經是個很棒的人！  
你永遠是自己的好朋友。