



兔寶寶：

體育課時，老師讓我們分組打籃球，我的球技不錯，可以獨自帶球上籃得分，幫助球隊獲勝。但是，那天的體育課，同隊的同學卻都不把球傳給我！我很生氣，所以一拿到球就亂丟亂傳，根本沒有心情打球！為什麼同學要這樣欺負我？真的很奇怪！

小倫敬上

親愛的小倫：

真是的，你不過只想開心的打籃球，展現自己得分能力，同伴不傳球的行為真是潑了一大桶冷水，不但快樂的心情沒了，還多了不被重視的感覺，難怪小倫會氣到不想打了！

兔寶寶很佩服小倫能正視自己生氣的情緒，並想辦法化解，可是小倫要先學習不被情緒牽著走！根據心理專家的研究，想法會影響心情，也會影響行為。就像小倫認為同伴欺負你，讓你感覺「生氣」，然後開始將球「亂傳亂丟」。所以，最好先確認「同伴在欺負我」這個想法是不是真的？

如果疑惑得到澄清，小倫就能客觀的思考，怎樣才能跟同伴玩得開心？假如是進行一對一的「鬥牛」比賽，因為自己就是一隊，可以完全按自己的步調展現球技。但如果是多人對打的鬥牛，就要講求團隊合作，需要和隊友一起思考戰略，進行攻守，這是高難度的挑戰呢！

當小倫覺得心裡不舒服時，建議你換個符合事實的想法，結果可能不一樣：

### 穩住自己的心情

告訴自己「停」，先吸氣，吸足以後再慢慢把氣吐出來，來回幾次。這麼做是讓你生氣的壓力鍋透透氣，鎮定心情。

### 和同伴溝通尋澄清

或許像小倫想的，他們的行為是欺負，那代表同伴有話想說，可能跟曾經發生的不愉快有關，那就藉此來澄清並討論解決的辦法吧！

同伴不傳球給你的原因，也可能是對手發現小倫是個高手，特別提高警覺來防守，減少小倫得分的機會！同伴可能因此擔心球被對方搶走，而選擇不傳給小倫呢！

兔寶寶猜想，小倫的球能力那麼好，如果小倫每次拿到球時就獨自上籃得分，很少傳給隊友，同伴們會不會覺得不好玩呢？那麼他們就可能結盟起來，給自己製造玩到籃球的機會。

### 讓想法轉個彎

剛開始，小倫認為「同伴在欺負我」，聽完同伴的想法後，會變成什麼呢？

「原來同伴們想幫球隊得分、原來我被防守也增加隊友得分的機會、原來我的單打獨鬥影響了同伴玩球的機會……」

多虧小倫能敏感的察覺同伴不傳球的行為，勇敢面對自己心裡的想法，也聽聽別人的意見，才能到符合事實的結論，讓「生氣」和「亂丟亂傳」獲得解藥，也降低被同伴誤解的可能性！

兔寶寶上