

如何教孩子「好好道歉」？

當孩子犯錯時，說了「對不起」三個字，事情就真的結束而且「沒關係」了嗎？

「道歉」是一門需要好好學習的課題，如果不是真心覺得抱歉，那麼再多的「對不起」也無法達到真正道歉的效果。想做到「有意義的道歉」，除了教孩子說「對不起」外，更重要是，要知道自己做了什麼？為什麼道歉？該如何負責任？面對後果如何修復錯誤？讓孩子從檢視自己開始，學習承擔行為的後果，以行動解決問題，才能在錯誤中成長，並贏得真正的友誼。

如何教孩子好好道歉，以下提供「行為反思學習單」和「我想和你和好」共兩份學習單，讓孩子從自我覺察開始，了解衝突的原因，覺察自己的行為以及背後的情緒與需求；接著，引導孩子同理對方的感受，理解該說抱歉的原因；最後，做出善後解決方案，達成真正的和解與修復。以下為學習單範例：

「行為反思」學習單

[Canva編輯連結](#)

「我想和你和好」學習單

行為反思學習單

班級： 203 姓名： 黃小花 日期： 3/12

發生了什麼事？

我罵了露露。

事件發生的時間地點？

昨天，國文課上課的時候

在這件事中還有誰被影響？

小晴、班上其他同學

這件事為什麼會發生？

因為分組抽籤的時候，我抽到不喜歡的人

在這個行為後，我感覺到什麼？

因為沒有跟好朋友一組，覺得沮喪和生氣...

為了改善現在的情況，我可以做的是...

跟老師道歉，
跟小晴同學道歉，
並且告訴小晴我們可以在同一個組別裡一起合作。

當我在做這個決定時，我沒有表現出：

- ☒ 尊重他人
- ☐ 合作精神
- ☐ 誠實信任
- ☒ 同理心
- ☐ 負責任
- ☒ 慷慨善良
- ☒ 其他 禮貌

我認為受影響的人可能會感到...

- ☐ 憤怒
- ☒ 悲傷
- ☒ 尷尬
- ☐ 孤獨
- ☒ 沮喪
- ☐ 其他

下次再遇到這種情況，我會...

尊重抽籤的結果，不講髒話，也提醒其他同學不能一起起鬨！

「我想和你和好」學習單

給 小晴，我是 小花，我想和你和好

對不起，我做了這件事

我在全班同學面前罵髒話，又說不要跟你一組，和大家一起笑你。

我不應該這樣做，因為...

這樣很不禮貌，也會讓你很傷心...

之後我不會再這樣做，我會...

我會注意自己的言行，不會亂講髒話，然後和你當好夥伴，一起完成功課！

請你原諒我！

回條

我現在的感覺是...

我覺得很丟臉，在全班面前被笑，但是收到紙條我覺得好多了...

所以，我決定...

- ☐ 好啦，原諒你！
- ☐ 我還需要一點時間...
- ☒ 明天再原諒你囉~
- ☐ 其他

給_____，我是_____，我想和你和好

▶ 對不起，我做了這件事...

.....

.....

▶ 我不應該這樣做，因為...

.....

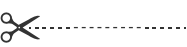
.....

▶ 之後我不會再這樣做，我會...

.....

.....

請你原諒我！



給_____，我是_____，我想和你和好

▶ 對不起，我做了這件事...

.....

.....

▶ 我不應該這樣做，因為...

.....

.....

▶ 之後我不會再這樣做，我會...

.....

.....

請你原諒我！



給____，我是____，我想和你和好



對不起，我做了這件事



我不應該這樣做，因為...



之後我不會再這樣做，我會...

請你原諒我！





回 條



我現在的感覺是...

所以，我決定...

- ☐ 好啦，原諒你！
- ☐ 我還需要一點時間...
- ☐ 明天再原諒你囉～
- ☐ 其他_____

行為反思學習單

班級：

姓名：

日期：

發生了什麼事？

事件發生的時間地點？

在這事件中還有誰被影響？

這件事為什麼會發生？

在這個行為後，我感覺到什麼？

當我在做這個決定時，我沒有表現出：

- ☐ 尊重他人
- ☐ 合作精神
- ☐ 誠實信任
- ☐ 同理心
- ☐ 負責任
- ☐ 慷慨善良
- ☐ 其他_____



Learn

我認為受影響的人可能會感到...

- | | |
|-----------------------------|----------------------------------|
| ☐ 憤怒 | ☐ 悲傷 |
| ☐ 尷尬 | ☐ 孤獨 |
| ☐ 沮喪 | ☐ 其他_____ |

為了改善現在的情況，我可以做的是...

下次再遇到這種情況，我會...



喜歡這份教學資源嗎？
邀請您提供我們寶貴的建議



點我前往



您的回饋，是我們持續改進的動力
我們一起努力，讓好的教育來得更快