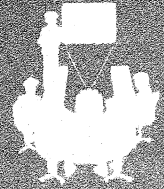


課堂活動

我是理性的消費者！



一、目的

1. 分析日常生活中人們常用來擺脫困窘或合理化明顯的不理性行為之各種策略，以增進自我瞭解。
2. 探索各種為自身行為尋找藉口方式的意義及影響。

二、說明

1. 人數：不限，4~5 人一組。
2. 時間：約 30~40 分鐘。
3. 材料：「常見藉口一覽表」(如附件) 每人一份，每人一枝筆。

三、程序

1. 老師先說明何謂「找藉口」，並指出在尷尬的處境中，人們為挽回面子，常會用各種藉口為自己脫困，以維護自尊。如：當自身的消費行為明顯不理性時，或自身的消費行為明顯受業者或廣告的主宰時，人們通常會找藉口來合理化這些不理性行為。接著，老師以「常見藉口一覽表」為材料，分別舉例說明所列的七大類藉口。
2. 請每組同學用自己的生活經驗中遭遇過的真實事件為背景，如：過度消費致入不敷出，為表上的七大類藉口至少各舉一個例子，摘記在表上。
3. 請成員繼續討論：
 - (1) 每一類藉口對當事人的意義為何？有什麼即時的作用？
 - (2) 每一類藉口對當事人又有何長期的作用？
 - (3) 哪些是大家最常用的藉口？為什麼？
 - (4) 還有哪些藉口是表上沒有列出的，請增補。

四、附件：常見藉口一覽表

常見藉口一覽表

常見的藉口	舉例
1. 否認，以減輕責任；或改變責任的歸屬 (如：「人不是我殺的」)	
2. 重新詮釋事情的後果 (如：「事情沒那麼糟啦」)	
3. 提供其他說辭 (如：「是啦，不過……」)	
4. 強調失控感 (如：「我也沒有辦法啊」)	
5. 強調非意圖性 (如：「我也不想這樣啊」)	
6. 強調共識性 (如：「別人也都這樣啊」)	
7. 強調一貫性 (如：「我記得以前都是這樣的啊」)	