

白

1

各位小朋友，今天我們要來認識一位特別的朋友——小兔子。他很活潑，很愛跑跳，可是他卻常常很衝動。他常常衝動到像一顆快要衝出跑道的賽車，衝動到朋友們都不敢跟他一起玩。小兔子該怎麼做才能讓朋友們願意跟他一起玩呢？我們一起來看看這個故事吧。

白

2

很久很久以前，在綠油油的草原上住著一隻小兔子。他很敏捷，動作很快，可他也有一個大毛病，他總是愛衝動行事。每次他衝動時，整個草原都不得安寧。今天小動物們又被他的衝動嚇壞了。小兔子臉上帶著急躁，耳朵豎得直直的：

兔(puck)

3

「為什麼大家都不陪我玩？我剛剛說要玩捉迷藏都沒人來！」。

白

4

小狐狸小心翼翼地說：

狐

5

「我們不是不想陪你玩，只是你剛才玩追逐遊戲時衝太快，把大家撞倒了。」。

兔

6

「哼，那是因為你們跑太慢了！」

白

7

小兔子不服氣。

這時，小豬偷偷走過來，假裝熱情地跟小兔子打招呼：

豬

8

「嘿，小兔子別衝動了。要不要比比賽，看誰能跳過最高的柵欄？」。

兔

9

「比賽？好啊，我一定贏！」

白

10

小兔子興奮地說。但是比賽開始，小豬卻故意耍計謀，在柵欄前丟了一塊香蕉皮。小兔子沒注意，被滑倒了，氣得大吼：

兔

11

「小豬！你是故意的！我要衝過去揍你！」。

白

12

一直在旁邊看著的小兔媽媽和烏龜奶奶上前阻止，小豬跑開了。烏龜奶奶悠悠地說：

龜奶

13

「衝動不能解決問題，你先試著停頓下來。」。

兔

14

「什麼停頓？這樣被惡作劇怎麼能不衝動？」

白

15

氣沖沖的小兔子一個轉頭，跑進了森林深處，他越跑越遠，直到迷了路。周圍變得陰暗而神秘。

突然他看到一個閃著智慧光芒的身影，是沉靜的池塘精靈。池塘精靈合藹地對小兔子說：

池塘精靈

16

「你好啊，小兔子，我聽說你脾氣很急。」。

兔

17

「才不是！明明是別人老惹我生氣！」

白

18

小兔子反駁。池塘精靈提醒了小兔子：

池塘精靈

19

「那麼如果你衝動時，大家不敢靠近你，這樣真的解決了問題嗎？」。

兔

20

「可是我控制不了自己呀！」

白

21

小兔子坦承。池塘精靈拿出一本閃亮的光譜：

池塘精靈

22

「別擔心，我會教你三個停頓魔法。只要你記住它們，衝動就不會像以前那麼可怕了。」。

白

23

池塘精靈翻到第一頁：

池塘精靈

24

「第一個魔法叫慢動作暫停。當你快要衝動時，閉上眼睛深呼吸，想像自己按下一個暫停鍵，讓所有衝動的想法像慢動作一樣，給你時間思考。」。

白

25

池塘精靈示範，輕輕吸氣，然後吐氣。小兔子學著做了一遍，輕輕吸氣，然後吐氣，感覺心情平靜了一些。精靈接著翻到第二頁：

池塘精靈

26

「第二個魔法叫後果預覽器。當別人讓你生氣或你想衝動時，試著在腦海中問自己一句：『如果我這樣做了，會有什麼結果？』或『這樣做真的對大家都有好處嗎？』，就像一面魔鏡幫助你預見事情的後果。」。

27

兔

「好像有點道理。那第三個呢？」

白

28

小兔子好奇地問。

池塘精靈

29

「第三個魔法叫合作力量。當你生氣時，去找能讓你冷靜的朋友或長輩，一起討論問題，讓大家的合作力量趕走你的衝動。」。

兔

30

「這聽起來很棒！我想回去試試看！」

白

31

小兔子興奮地說。

回到草原上，小動物們聚在一起。小豬看到小兔子過來，再次試圖挑釁小兔子：

豬

32

「小兔子還想比柵欄跳高嗎？」。

白

33

小兔子深呼吸，開始用慢動作暫停的魔法。他閉上眼睛，慢慢吐氣，讓自己冷靜下來。他心平氣和地說：

兔

34

「小豬，我不再衝動了。不過如果你願意公平比賽，我很樂意跟你再玩一次！」。

白

35

小豬愣住了，小兔媽媽和烏龜奶奶微笑著走上前：

兔媽

36

「太好了，小兔子！我們可以看到你不再那麼衝動了！」。

龜奶

37

「對啊，大家好好說，不需要用衝動來解決事情。」

白

38

烏龜奶奶也說。

池塘精靈

39

「沒錯，大家一起玩，使用上停頓魔法第三招，合作力量！衝動全都被趕跑！」。

白

40

草原上頓時充滿了歡笑聲。

白

41

從那天起，小兔子學會了控制自己的衝動脾氣，草原上處處和樂。小兔子發現停頓的魔法，讓他有了更多的朋友，也變得更快樂了。小朋友，從小兔子的經歷中，我們學到了一件很重要的事情。每個人都會有衝動的時候，這很正常，但我們可以有更好的方法來處理自己的情緒。就像小兔子學會了三個魔法一樣，當你下次想衝動的時候，不妨也試試這三個魔法，你會發現事情變得沒那麼糟糕，還能和朋友快樂相處哦。