

情緒不滿時怎麼辦？

脫口而出的不雅字詞不一定出自男生，也不一定發生在打架衝突。正如有些成人把它當作「口頭禪」、「問候語」、「標點符號」在講，雖然多數時候沒有惡意，但是飄入對方耳中（尤其是旁觀的師長耳中），也算是另類的「噪音」汙染。同學們最常冒粗口的情況有兩種：出糗（被絆倒、遊戲失敗的瞬間），和感覺被冒犯（尤其是過度的打鬧）。然而，這些都是每天、每節下課難以避免的狀況，因此，當下如何使用適當的言詞，來表達出糗或被冒犯的情緒，才是釜底抽薪的辦法。

為什麼不能罵人「智障」、「白癡」？

智能障礙的人多半是天生的，不論經過診斷或測驗後，是重度、中度、或輕度障礙，都不是當事人或他家人願意看到的結果，所以如果在沒有辦法選擇的情況下，還被拿來當作罵人的字眼，這對所有智障者和家屬來說，是很殘忍的。

現在沒有智障，不見得以後不會智障。有些人出車禍腦傷、有人被病毒侵入腦部，也可能變成所謂的智障（白癡）。

可以宣洩情緒 不要語言暴力

罵一般人「腦殘」、「智障」、或「低能」，都是把身心障礙當作貶抑他人的工具。為了避免人們有意無意的語言暴力，「殘障福利法」已經更名為「身心障礙者保護法」。因為語言其實代表一種態度，代表說話者的修養與思維。不管有心還是無意，都不可將這些名詞當成玩笑話。因為這樣的行為言詞不但不雅，還連帶讓一群特定人士無緣無故遭到語言暴力、被輕易的貶抑。

有人冒犯你、惹你不高興時，你又不肯原諒他，我們可以用力的說「可惡！」「奇怪耶！」「太糟糕了！」，這樣的用詞沒有傷害到其他人。

除了表達不滿的詞句，如果能夠具體說出自己的感受——我不喜歡你這樣說，或是，你撞到我很痛耶！就能讓對方了解我們不高興的原因。所以，請同學多多思考，如何表達、抒發不滿情緒，又不會傷害到友誼。