

蚂蚁和蚱蜢：《伊索寓言》

夏日，田野里，蚱蜢跳来跳去，鸣叫着，唱着内心之歌。一只蚂蚁路过，勤劳的它扛着一穗玉米前往巢穴。

“为什么不来和我聊聊天？”蚱蜢说，“就不用那样辛辛苦苦工作了。”

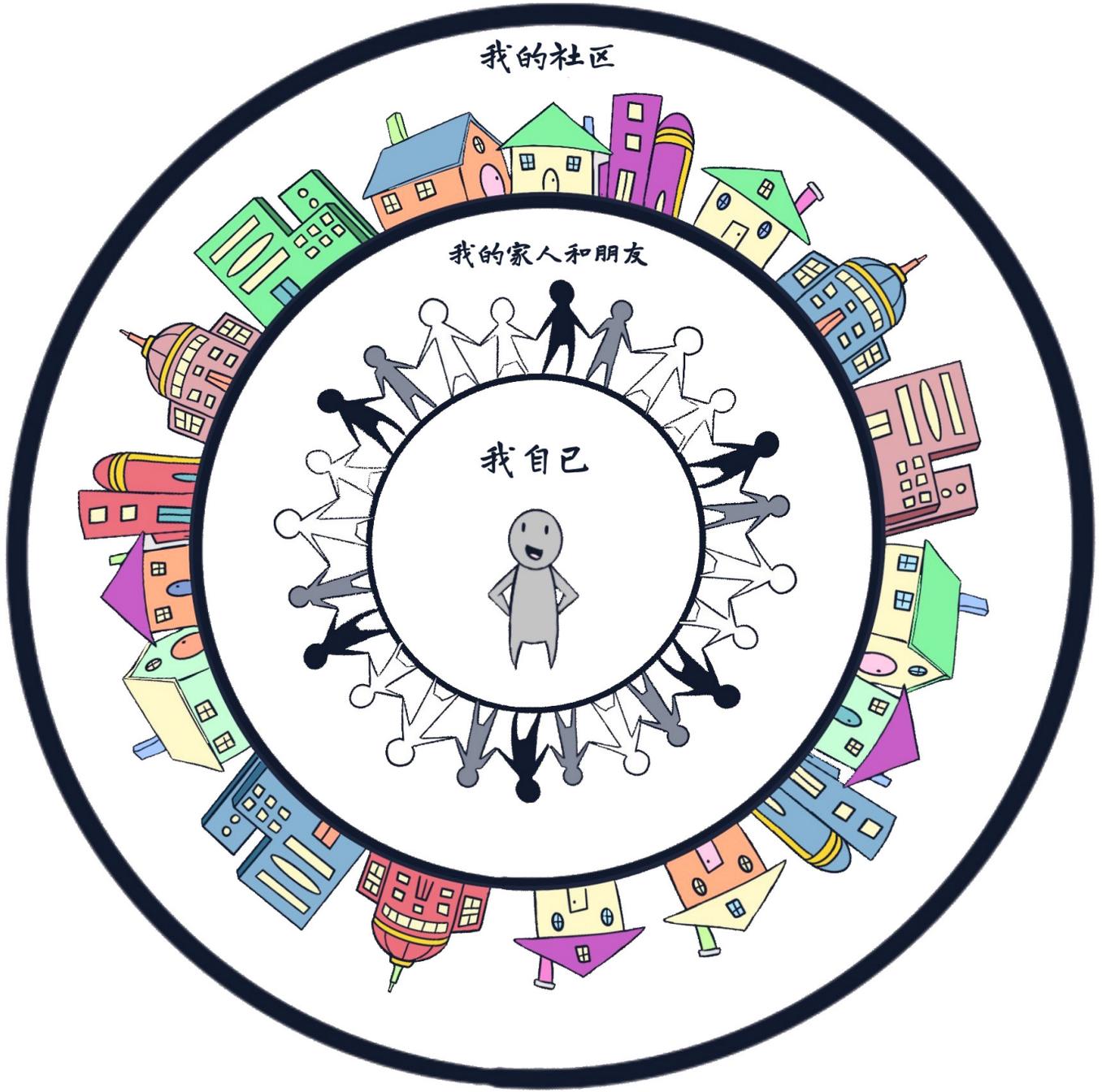
“我帮忙储备冬天的食物，”蚂蚁说，“我建议你也这样做。”

“为什么要担心冬天呀？”蚱蜢说，“我们眼下还有许多食物呐。”但是蚂蚁仍在赶路，继续工作。

冬天来了，蚱蜢没有吃的食物，发现自己快要饿死了——这时它看到蚂蚁每天都在分发它们在夏天收集的收藏品，其中有玉米和谷物。然后，蚱蜢明白了：凡事都要未雨绸缪，以备将来不时之需。



责任周期



5 步实现同理心

第 1 步：集中注意力！

- 你朋友在说什么？
- 如何描述他们的肢体语言？



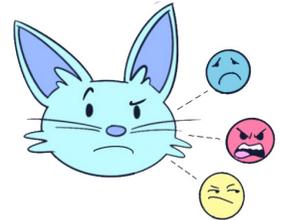
第 2 步：联系！

- 建立人际关系，了解朋友的感受！
- 你何时有过类似感受？



第 3 步：想象！

- 你认为朋友现在的感受如何？
- 如果这件事发生在你身上，你有什么感受？



第 4 步：提问！

- 问你朋友的感受如何。

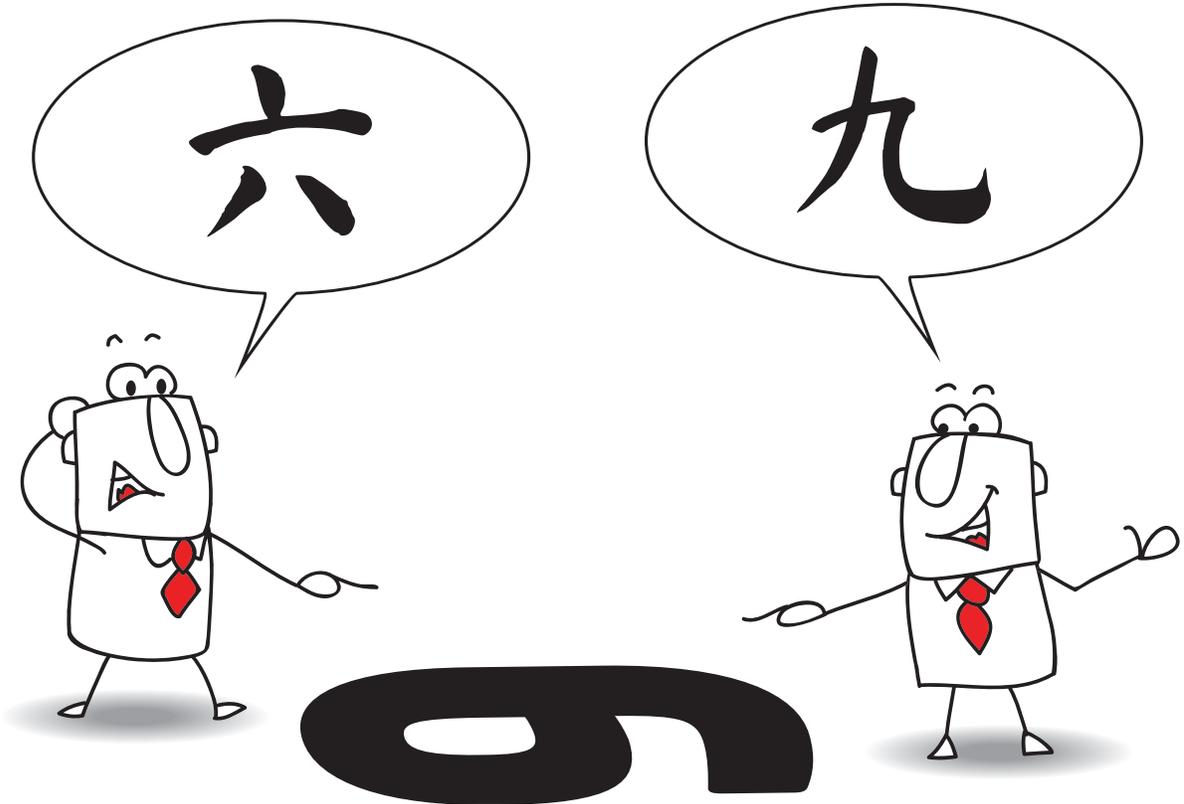


第 5 步：行动！

- 朋友谈论感受时，集中精力倾听。
- 用语言和行动表达你对朋友的关心。



6 还是 9?



同理心情景卡



你最好的朋友 Sara 嫉妒你新结交的朋友 Leila。某一天，你们拼车出行时，Sara 开始窃笑，刻薄评价 Leila 的妈妈驾驶的车。Leila 无意中听到，感到非常尴尬。你知道，Leila 的妈妈失业了。你应当怎么做？

你最好的朋友 Mateo 开始取笑 Chris 朗读速度慢。开始，你认为很有趣，但 Mateo 对 Chris 的评价越来越刻薄。实际上，Chris 现在在班级朗读时很尴尬，每当老师叫他回答问题时，他都低着头。Chris 必须朗读时，班级其他同学仍认为 Mateo 的评价和嘲笑很有趣。你应当怎么做？

一名校霸和他的几个朋友在课间休息时围住一名学生。他们取笑他很脏的运动鞋。你应当怎么做？

孩子们在体育课上选人组团玩垒球。还剩下两名学生，但是队长们都不想选他们。你应当怎么做？

Shania 在举行生日宴会。除了一名学生，全班其他学生都获得了邀请。你应当怎么做？

一名新生戴着一副大眼镜，来到你们的教室。班级其他孩子开始大笑。午饭期间，他自己坐在那里。你应当怎么做？

有人向你和你班上同学发送了一条信息，取笑一名同学。被取笑的同学不知道这条群发的秘密信息。你应当怎么做？

Kayla 理了个新发型，美发师不小心将她的头发剪得比她想要的长度要短。你的所有朋友都说她看起来像男孩。Kayla 非常沮丧。你应当怎么做？

尊重情景卡

<p>卡 1</p> <p>Johnny 的老师让全班学生拿出数学书和铅笔。Johnny 非常抓狂，因为他忘记做家庭作业，所以就没有拿出数学书或铅笔。老师提醒时，他仍无动于衷。Johnny 尊重他人吗？Johnny 应当怎样做来表示对老师的尊重？</p>	<p>卡 2</p> <p>Sarah 在公园里；她吃完薯片，把袋子扔在地上，跑去荡秋千。Sarah 尊重他人吗？Sarah 应当怎样做来表示她在社区尊重他人？</p>
<p>卡 3</p> <p>Ben 在走廊里跑着去洗手间。一位他不认识的老师让他走着去。Ben 无视老师的话，继续跑。Ben 尊重他人吗？Ben 应当怎样做来表示他在学校尊重他人？</p>	<p>卡 4</p> <p>Anna 的老师告诉全班学生放下平板电脑，回到座位上。Anna 真的很想玩完手中的游戏，因此她无视指令，继续玩平板电脑。Anna 尊重他人吗？Anna 应当怎样做来表示对老师的尊重？</p>
<p>卡 5</p> <p>Eric 的垒球队在一场大型比赛中输了。Eric 非常气愤。两队握手时，Eric 坐在板凳上，拒绝与对方球队握手。Eric 尊重他人吗？Eric 应当怎样做来表示尊重？</p>	<p>卡 6</p> <p>Sean 的妈妈告诉他，在他打扫完房间之前不能出去和朋友玩。Sean 不想打扫房间，但他真的很想出去玩。Sean 上楼按妈妈的要求打扫了自己的房间。Sean 尊重他人吗？</p>
<p>卡 7</p> <p>Serena 的奶奶做意面晚餐。Serena 不喜欢意面。在餐桌前，她朝奶奶吼，嫌她做了意面，告诉奶奶：她是最差的厨师。Serena 尊重他人吗？Serena 应当怎样做来表示对奶奶的尊重？</p>	<p>卡 8</p> <p>表演秀期间，同学们分享他们喜爱的电影时，两名男生开始大笑。他俩笑着说，那是一部很无聊的电影。这俩学生尊重同学吗？他们应当怎样做来表示尊重？</p>

表示尊重

我如何尊重他人？

在学校



在家



在社区



关于诚信的示例

“真正的诚信是在明知他人并不知道你是否做了某事时，坚持做正确的事。”

“诚信是基于价值观而不是私利选择自己的思想与行动。”

“小事上粗心大意的人，在重要的事情方面无法赢得信任。”

“做对的事，任何时机都是好时机。”

“诚信是做正确的事，即使在无人观看的情况下。”

“智慧是知道要走的正确的路.....诚信是走这条路。”

“不是我们在公开场合表达的内容，而是我们走过的地方和我们在私下所做的事情赋予了我们诚信。”

“诚实不会给你带来许多朋友，但它始终给你带来对的朋友。”

诚信挑战场景

向班级读出这些场景，让学生选择他们针对每个场景要做的事情，然后前往教室相应的一侧——1 或 2。

1. 你的朋友来了，你俩在玩你妈妈的电脑。你朋友想浏览某个网站，你知道你妈妈不想让你访问这个网站。但是，你妈妈去邻居家几分钟，因此你和朋友此时独处。你.....

选择 1:访问该网站？你妈妈现在不在家，她可能永远不知道你们访问了该网站。

选择 2:告诉朋友，你们应该访问其他网站或做别的事情？如果你们访问该网站，可能会惹上麻烦。

2. 你发现没时间学习，无法准备词汇测验，你祖母告诉你必须在测验中得“A”，才能在本周末和她一起逛商场。测试期间，你注意到你很容易看到坐在你旁边学生的答案。你.....

选择 1:在这次学生测验中作弊？你知道她学习用功，答案可能正确。

选择 2:选择独立完成测验？你可能得不到“A”，但你没有作弊。

3. 你看到你最好的朋友从你们班另一位学生的背包偷钱。你.....

选择 1:把看到的情形报告老师？你知道你朋友可能会生气，但你班级的那位学生中午没有吃饭钱了。

选择 2:什么都不说？你自己并没有偷钱。

积极思想

我很聪明。

我是一名努力工作的人。

我是个不错的朋友。

我很负责任。

我很独立。

我很有趣。

我很勇敢。

我擅长运动。

我阅读能力很好。

我乐于助人。

我数学很好。

我尊重他人。

我受他人喜爱。

我很善良。

我很有艺术天赋。

消极思想

我很笨。

我什么事都做得不对。

我运动方面很差。

没人想和我做朋友。

事事都很难。

我不会绘画。

人人都自私。

我的老师总是朝我吼。

我讨厌数学。

我哥哥从来不想和我一起玩。

课间时间很无聊。

我阅读能力很差。

我要退学。

在家里，家人总是吼着让我去做家务事。

我从没做过有趣的事。

毅力目标

我的长期目标： _____

完成我的目标时，看起来.....

毅力目标

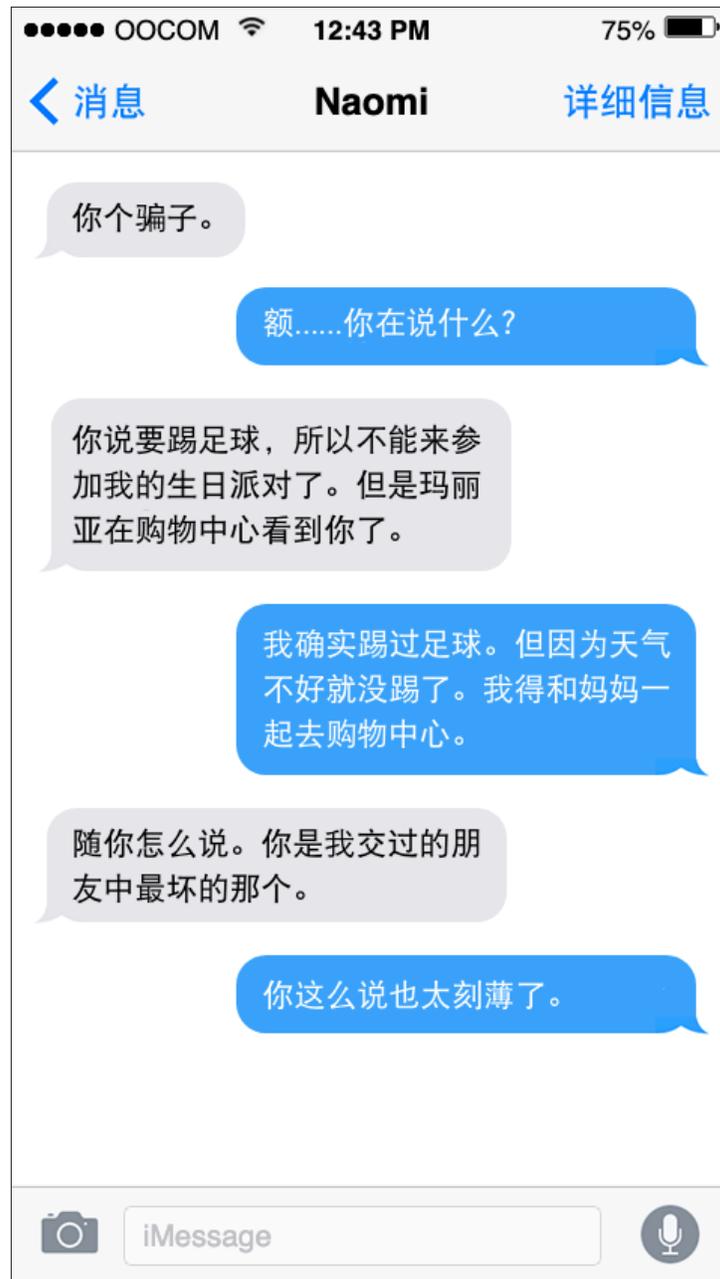
完成我的目标时，看起来...

<u>短期目标 1:</u>	<u>所需物品:</u>	<u>所需行动:</u>	<u>视觉:</u>
<u>短期目标 2:</u>	<u>所需物品:</u>	<u>所需行动:</u>	<u>视觉:</u>
<u>短期目标 3:</u>	<u>所需物品:</u>	<u>所需行动:</u>	<u>视觉:</u>
<u>短期目标 4:</u>	<u>所需物品:</u>	<u>所需行动:</u>	<u>视觉:</u>
<u>长期目标:</u>			<u>视觉:</u>

“以你开头的句子” 示例

阅读与 Naomi（信息呈白色）和朋友（信息呈蓝色）之间的文本对话。

如果你是 Naomi 的朋友，你有什么感受？



“以我开头的句子”练习

说明：阅读以下示例。

想像以下情况发生在你身上，然后为每个示例写下你自己的“以我开头的句子”。

示例：

你妈妈在你看望外祖父母之前为你理发。但你想让头发保持原样。

我觉得 不大开心

当你 让我改变发型的时候

因为 我喜欢我头发的样子。

1. 队友拿你穿的运动鞋开玩笑。

我觉得 _____

当你 _____

因为 _____。

2. 你同学在课间休息时不让你加入他们的游戏。

我觉得 _____

当你 _____

因为 _____。

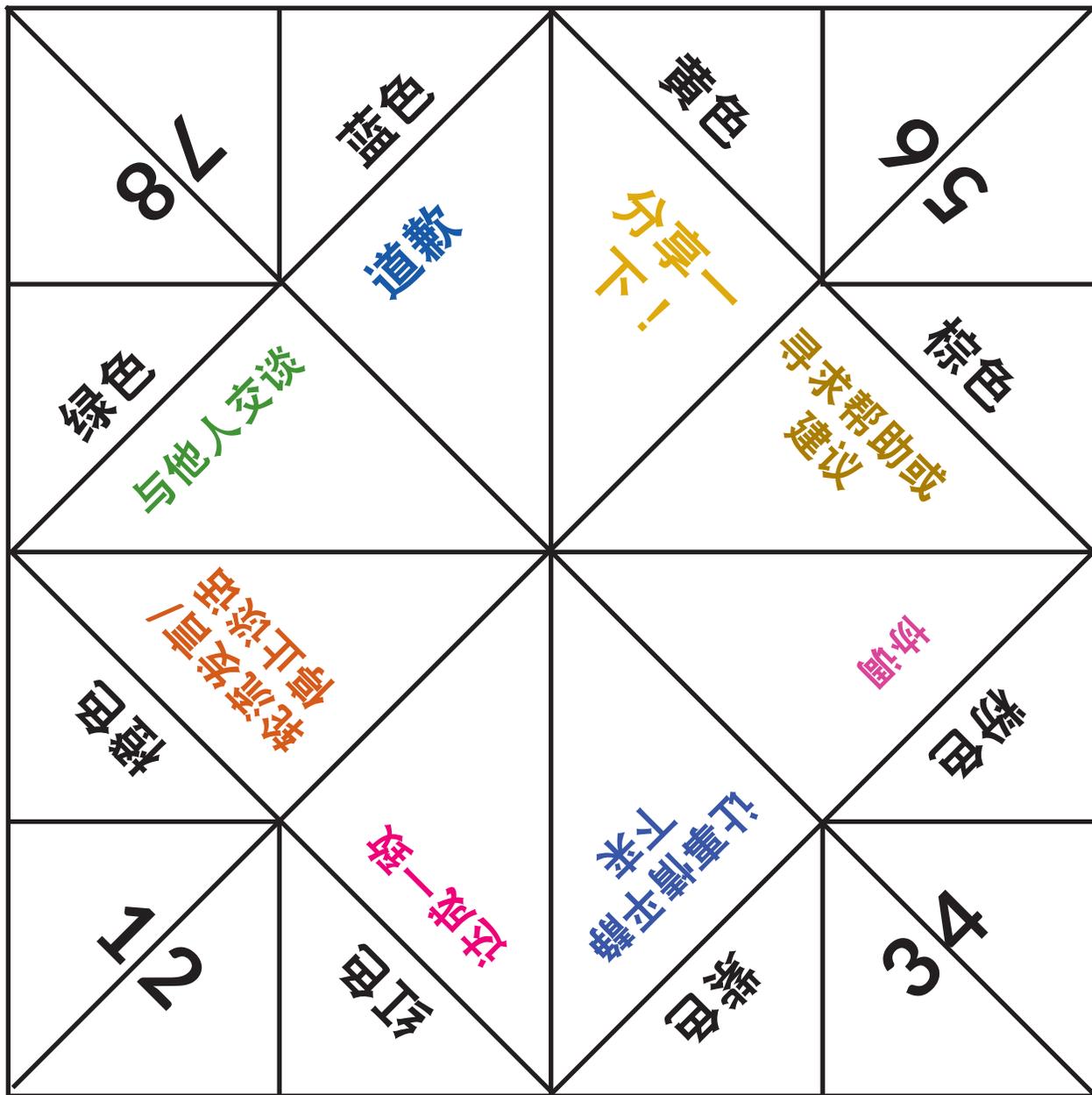
3. 你的兄弟姐妹称你为“书呆子”，因为你喜欢读书。

我觉得 _____

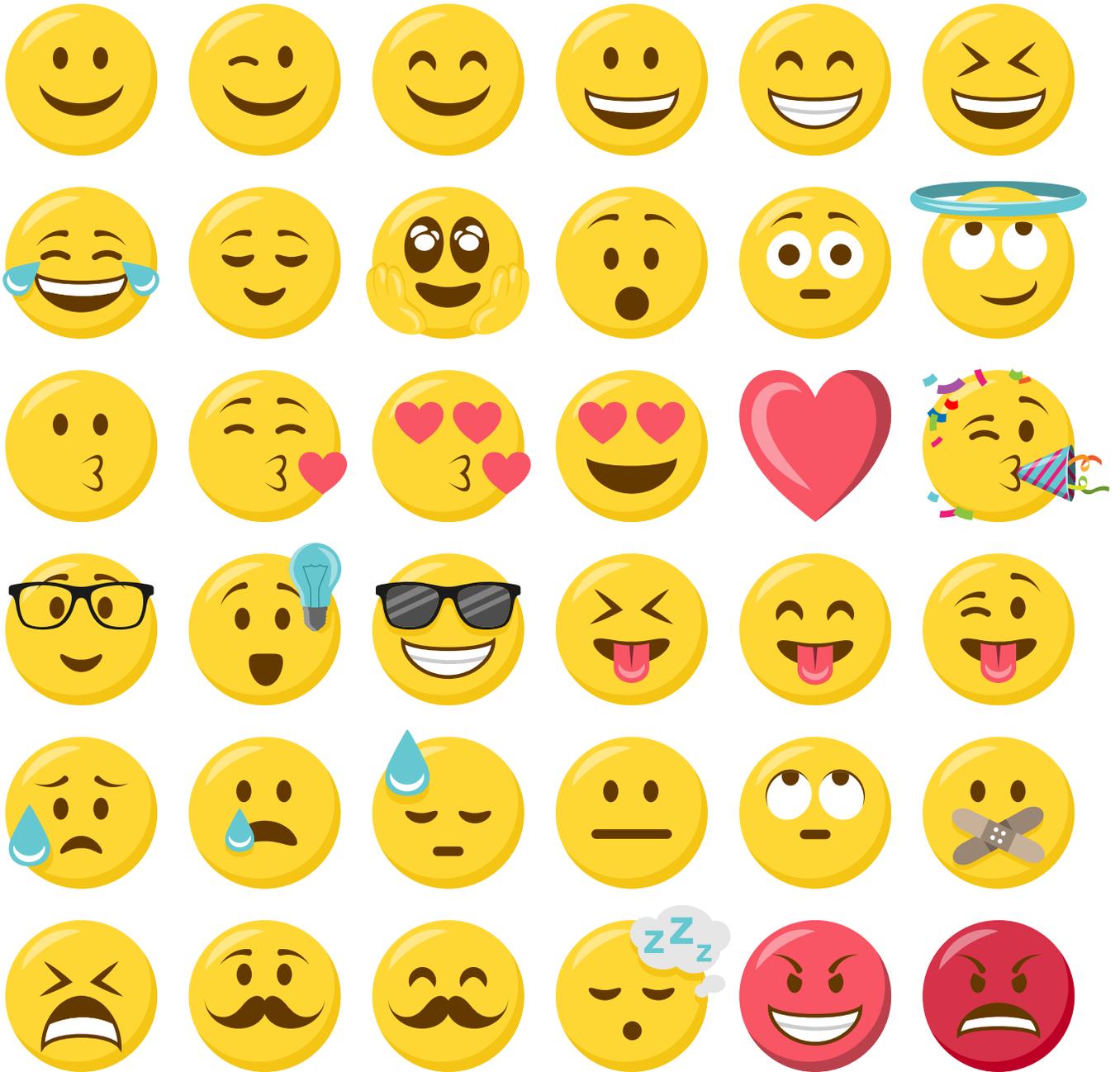
当你 _____

因为 _____。

冲突解决预言家



表情符号



同学间的压力情景表

1. 你和一群朋友在你家附近的运动场踢足球。你被告知天黑前回家。就在天黑前，街坊的一个很受大家欢迎的小孩子邀请你和你的朋友们去他家后院玩夜标 (night tag)。你的所有朋友都决定去，但你知道你家人希望你天黑前回家。
2. 计算机课期间，你的一位同学浏览某网站，你知道学校不允许你们浏览该网站。她想让你也浏览该网站，这样她就可以给你看一个“很酷”的视频。如果你始终遵守学校规则，你的同学会说你是老师宠爱的宝贝。
3. Geraldo 真的想要一双足球鞋。他奶奶顺便把他带到当地购物中心，给他钱让他进去买鞋。他走向鞋区时，注意到一群穿着同样足球短裤的足球运动员。尽管 Geraldo 想要这双足球鞋很久了，但他也感到变酷及与其他足球运动员打成一片的压力。
4. 去往学校的巴士上，一同学问 Naquan 能否抄他的家庭作业。Naquan 想说不，因为他知道这属于欺骗行为。但他的同学说：“只有书呆子才拒绝分享答案。你想让人称你为书呆子吗？”。
5. DeAnna 在学校舞会上跳舞时，学校新来的女孩想过来加入她朋友的舞蹈圈。DeAnna 的所有朋友都开始使眼色并且走来走去，目的是把这位女孩赶走。DeAnna 注意到这位女孩真的很孤独，但她不想对她的朋友们表现出“不酷”。
6. Rachel 静静地坐在教室内，按老师的指示读书。突然，她最要好的朋友坐到她旁边，让她给另一个学生传一张纸条。Rachel 担心惹上麻烦，但是 Leilani 威胁她，如果不传就断交。

性质饼图

示例

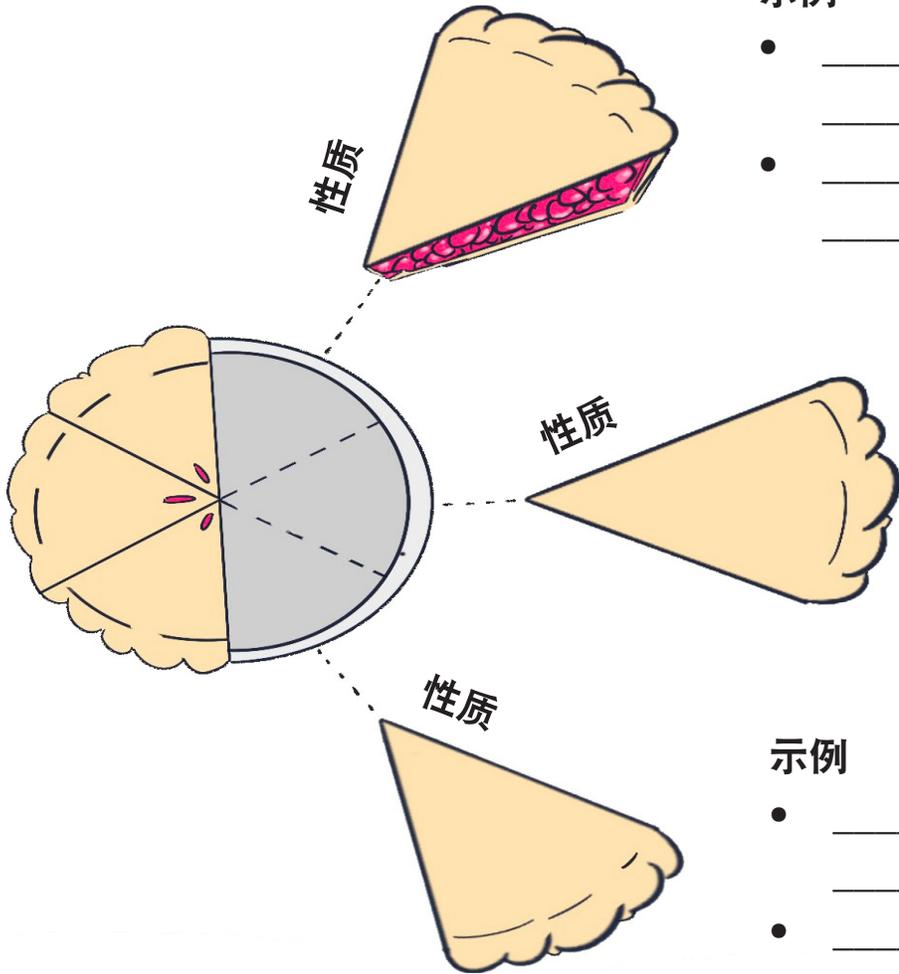
- _____
- _____
- _____

示例

- _____
- _____
- _____

示例

- _____
- _____
- _____



公民图表

我要通过.....让这个世界变得更美好

在学校	在家	在我的社区