

# 我的善意宝箱

勇气单元的第一课将重点放在善良作为勇气的最终形式。本课程从善待自己开始，通过创建个人肯定宝箱。

仁慈理念  
勇气、善良、肯定

课程时间  
45分钟

所需材料

- ❑ 每个学生都有一个带盖的盒子
- ❑ 艺术用品（取决于课堂能力/对此供应的复杂程度的期望）
- ❑ 纸条（每个孩子 5 张）

标准地图  
本课程符合 CASEL 能力、国家健康教育标准和共同核心州标准。请参阅[标准地图](#)了解更多信息。



由案件指定  
作为推荐计划  
用于社交和情感学习。  
详情请参阅最后一页。

## 课程目标

学生将：

- 创建 5 个个人肯定句来表达对自己的善意。
- 解释如何善待自己需要勇气。

## 教师联系/自我照顾

许多人将“勇气”一词与坚强、反抗压迫、为正义而奋斗联系在一起。虽然所有这些定义实际上都涉及各种类型的勇气，但还有另一个同样有价值的焦点：以善意回应的勇气。本单元将重点关注仁慈作为一种勇敢行动的形式。将善意融入日常生活的能力是你能为自己做的最勇敢的事情。当你的想法改变时，你的行为就会改变，最终也会给你周围的人带来积极的改变。这种善意的连锁反应从你开始！本周，写下一个关于自己的特别善意的想法，并将其贴在浴室的镜子上。每次阅读时都大声对自己重复一遍。起初这可能会让人感到尴尬和不必要。然而，你大声听到的善意的话越多，你就越有可能将它们内化。今天你可以如何善待自己？

### 给不同学习者的建议

- 让学生画出每个肯定句的图画。
- 让学生在写作时向老师口述他们的肯定。
- 为每个肯定句提供开头提示以增加理解。
- 鼓励水平较高的学生在他们的肯定句下面添加一个额外的句子来提供示例。（例如，我很聪明。当我读新书时我很聪明！）



## 分享

5分钟

遇到以下情况你会怎么做？尝试专注于负责任的选择！

- 你找到了你姐姐的日记。门锁着了，但钥匙在锁里。你会怎么办？
- 你父亲刚刚做了饼干，但他说你必须等一下才能吃。他离开了房间。你会怎么办？
- 你忘记了作业，老师问你为什么没有作业。你打算说什么？
- 你不小心用记号笔在桌子上画了画。你会怎么办？

当我们做出负责任的选择时，我们就是在向他人和我们的空间表现出善意！



## 启发

什么是勇气？

7-10分钟

解释说，勇气意味着你在面对新的或困难的情况时是勇敢的。本单元将重点关注勇气，因为它与善良相关。友善要求我们勇敢并愿意为自己、他人甚至我们的空间（例如我们的学校）尝试新的或不同的东西。当我们有勇气行善时，我们会对自己感觉更好，也会帮助别人感觉更好！

说明可以通过 3 种方式通过仁慈展现勇气：

- 善待自己：这听起来可能很愚蠢，但善待自己需要勇气。我们大多数人都不会考虑如何对待自己，但善良实际上是从你對自己说的话和做的事开始的！如果你不能善待自己，你怎么能指望善待别人呢？
- 善待他人：有时，善待他人可能非常困难。在任何情况下，你都可以勇敢并运用勇气将你的言语和行动集中在仁慈上。即使别人很刻薄，你也可以选择通过善良来表现勇气。当你向别人表达善意时，你可能会惊讶地发现他们改变得有多快！
- 善待环境（学校）：我们的学校是每天学习的好地方。为什么？因为我们每个人都尽自己的一份力量来保证每一天的安全、快乐和热情。你们勇敢地选择通过善待我们的材料、尊重我们的空间以及在操场上保持安全来表达对学校的善意，这些都有助于使我们的学校成为今天美好的学习环境！

什么是A确认？

3-5分钟

说明向自己表达善意的一种方法是使用肯定句。

肯定是“善意的话语”。当你每天说或读到关于自己的好话时，它可以帮助你更好地了解自己的内心。你对自己的感觉越好，你就越有勇气选择善待他人和在学

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®



## 赋能

15分钟

今天我们将重点讨论如何利用勇气善待自己。说明每个学生都会创建一个善意宝箱，里面装满个人肯定的话，每天在上学前大声朗读给自己听。

### 步骤1:

给每个学生一个盒子。鞋盒很适合这种情况，但任何带盖的盒子都可以。让学生有时间装饰他们的盒子。如果可能的话，考虑与美术老师合作，在创造宝箱的同时上一堂课！（纸浆、混合材料等）

### 第2步:

让每个学生在纸条上写下 5 条对自己的肯定。使用下面的句子开头并集思广益一些答案来模拟这部分活动：

我最喜欢的一点是\_\_\_\_\_。

我真的很擅长\_\_\_\_\_。

我爱我的\_\_\_\_\_，因为\_\_\_\_\_。

当我长大后，我将成为\_\_\_\_\_。

我喜欢了解\_\_\_\_\_，因为\_\_\_\_\_。

### 步骤3:

让学生折叠他们的肯定言并将其放入他们的善意宝盒中。指导他们在本周剩下的时间里每天为自己大声朗读一篇。



## 反映

5-7分钟

完成宝箱后，让每个学生选择一个肯定句向全班大声朗读。如果学生感到害羞，可以选择一篇并让老师大声朗读。

- 在学生分享时为他们提供积极的反馈。
- 提醒他们，只要分享个人肯定需要勇气！



## 扩展想法

- 把你的宝箱放在学校，每周末在框中添加新的个人肯定信息。然后在学年结束时，将盒子寄回家。学生们将得到充足的肯定，让他们在整个夏天都保持振奋！
- 让每个学生每周向 3 个不同的同学添加肯定。你读到的关于自己的积极正面的事情越多越好！



由案件指定

学术、社交和情感学习协作组织(卡塞尔)自 2003 年以来一直在审查基于证据的 SEL 计划。Kindness in the Classroom® 符合 CASEL 的 SElect 计划，并包含在CASEL 有效社交和情感学习计划指南。

Kindness in the Classroom® 达到或超过了 CASEL 高质量 SEL 编程的所有标准。Kindness in the Classroom® 获得了 CASEL 高质量 SEL 编程的最高称号。

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

作为社交和情感学习的推荐项目。

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>