

# 宽恕的步骤

本课程以本单元之前的课程为基础。本课程帮助学生了解帮助他们原谅他人的具体步骤。通过教学和故事，学生可以看到如何给予宽恕，以及宽恕不仅对他人而且对我们自己的积极影响。

关怀子概念  
同理心、善良

课程时间  
35-40分钟

所需材料

- ☐ 柠檬月 作者:伊迪丝·霍普·法恩。  
<https://www.youtube.com/watch?v=h3bELLiYqv8>
- ☐ 日记材料(纸、铅笔)

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。

触发警告: 谈论情绪和出现强烈情绪的情况可能会导致学生泄露个人信息, 这些信息可能需要你自己或学校辅导员跟进。如果学生透露任何令人担忧的信息或反应, 请了解学校提供支持和资源的规定。上课前, 了解学校关于向学校辅导员或管理人员报告学生心理健康问题的政策。

## 课程目标

学生将:

- 了解宽容他人如何帮助他们过上更幸福的生活。
- 将宽恕的重要性和影响与关怀联系起来。

## 教师联系/自我照顾

同情心和同理心是齐头并进的。当你体验到同情心时, 你通常能够同时表达同理心。上周我们重点关注社区中经常被遗忘的事情。本周, 挑战更加严峻。在你的社区中选择一个能够产生共鸣的人, 并设身处地为他们着想一天。他们的一天是什么样的? 他们可能会遇到什么挣扎? 他们这一天的亮点可能是什么? 如果可能的话, 尝试有一天按照他们的方式生活。如果这不可能, 请尝试想象这一天或写日记。同情心引导我们感受情感。然而, 真正的同理心让我们能够将自己置于他人的立场上, 了解他们的高潮和低谷、他们的挣扎和他们的庆祝。这个简单的练习可以帮助您更轻松地与本地和国际上的所有不同的人练习同理心。

### 给不同学习者的建议

- 虽然宽恕是一项至关重要的技能, 但有些孩子可能正在与过去的创伤作斗争, 并且需要比您在这项活动中能够提供的更多帮助。如果通过此活动暴露出创伤, 请务必寻求学校辅导员的建议。



## 分享

3-5 分钟

上节课我们谈到了如何真诚地道歉。有四个步骤。这些是什么？

自从我们上完上一堂 RAK 课以来，有没有人需要真诚地道歉？进展如何？

上一课我们也讲到，如果你向某人道歉，而他们不立即接受你的道歉，这可以吗？为什么他们不立即接受你的道歉？您对此有何想法？

请学生反应。



## 启发

7-10 分钟

我们讨论了一些健康和不健康的沟通方式，比如道歉和闲聊。我们还讨论了自信的沟通以及如何以积极的方式进行沟通。今天我们要讲的是宽恕，这是与他人互动、沟通、善待自己的另一个重要部分。谁能告诉我原谅一个人意味着什么？为什么你认为宽恕可能很重要？

好的！宽恕是当你对某人的所作所为感到愤怒时放手。它可能是为了大事或小事。你可能会因为一些小事而原谅某人，比如撞到你，或者在课间休息时把你留在外面，或者忘记祝你生日快乐。您可能会原谅某人的大事，例如告诉他们不再是您的朋友或故意伤害您。宽恕并不容易，可能需要很长时间才能宽恕某人或让某人宽恕你。宽恕可以建立并维持友谊和关系，并帮助您感到内心平静。我们来谈谈什么是宽恕，什么不是宽恕。

对于视觉学习者或 ELL 学生，将其显示在黑板上或通过图片会很有用

宽恕不是：

- 忘记发生了什么
- 说出这个人做了什么就可以了
- 对所发生的事情感觉良好
- 让对方道歉或等待对方道歉

宽恕是：

- 接受所发生的现实
- 放下对这个人的坏感觉
- 不因某人过去的所作所为而反对他们
- 看看你自己或别人未来的行为会发生什么。
- 原谅某人，无论他们是否值得，因为你需要照顾自己

为什么要原谅？研究表明，如果我们宽容：

- 它让我们更快乐。
- 这是对我们自己的善意。
- 它表现出对他人的同情心。
- 它可以改善我们的健康。

当我们宽恕时，我们不仅表现出对他人的关心，也表现出对自己的关心。宽恕是一种强有力的自我照顾形式。



## 赋能

15-20日 分钟

我们可以采取一些具体步骤来帮助我们原谅某人，就像我们可以采取一些步骤向某人真诚道歉一样。步骤如下：

步骤1: 确认: 弄清楚发生了什么以及该行动的后果。有时你甚至不知道自己有多生气或悲伤，直到你仔细想想。例如: 当那个人对我大喊大叫时，我感到非常受伤，并且好像我以后无法告诉他们一些事情

第2步: 决定: 决定你准备好原谅这个人并继续前进。如果您还没有准备好原谅，请返回步骤 1。您不需要立即原谅。例如: 我厌倦了生气，但这已经没有帮助了。我准备好原谅并继续前进。

步骤3: 原谅: 接受过去已经过去的事实，你只能改变未来。你不需要为这种行为找借口，而是继续前进。例如: 您可能会想，“我知道对某人大喊大叫是不对的，但我知道这种事会发生”，和/或告诉那个人您不再生气并且原谅他们。

步骤4: 反射: 探索您从这次经历中学到了什么，以及它将如何改变您未来的做事方式。例如: 下次有人对我大喊大叫时，我会说: “别这样跟我说话”，然后走开。

朗读或观看朗读柠檬月 作者: 伊迪丝·霍普·法恩。

<https://www.youtube.com/watch?v=h3bELLiYqv8>

假装你是罗莎琳达。在你的日记中(或在一张纸上)，写下(或为写作能力有限的学生画一幅画)你作为罗莎琳达，如何经历原谅那个从她身上夺走所有柠檬的男人的四个阶段柠檬树。不要忘记反思您的经历！



## 反映

5分钟

为了衡量理解程度，请一些学生分享他们的日记反思。

就像道歉有步骤一样，宽恕也有步骤。如果您觉得生活中有人需要宽恕，请开始执行以下步骤。如果您能够完成步骤 1-3，请尝试对其采取行动，然后完成步骤 4。您可能会像罗莎琳达一样感到充实和满足。

宽恕他人对我们自身的健康起着重要作用。为了让我们过上幸福的生活，我们必须学会原谅那些伤害过我们的人，并走出伤害。当我们能够原谅某人时，我们自己就会感觉更好。宽恕是自我仁慈的一种形式，但它也能让别人成为比过去更好的自己。



## 扩展想法

- 他们可以在家做“宽恕步骤”工作表 - [http://rak-materials.s3.amazonaws.com/cde/en/05.4\\_healthy\\_communication\\_unit\\_steps\\_to\\_forgiveness.pdf](http://rak-materials.s3.amazonaws.com/cde/en/05.4_healthy_communication_unit_steps_to_forgiveness.pdf)
- 将柠檬纳入课程中。也许每个人都会得到一个柠檬送给他们想要原谅的人，或者当学生有意识地原谅某人时，他们会将柠檬放在公告板上。当每个学生都在黑板上放了一个柠檬时，你就制作柠檬水并庆祝。

有用的资源：

宽恕的新科学：[berkeley.edu/article/item/the\\_new\\_science\\_of\\_forgiveness](http://berkeley.edu/article/item/the_new_science_of_forgiveness)

宽恕对健康有益的 8 种方式：  
[huffingtonpost.com/2014/10/25/forgiveness-health-benefits\\_n\\_6029736.html](http://huffingtonpost.com/2014/10/25/forgiveness-health-benefits_n_6029736.html)

如何教导孩子宽恕：[psychcentral.com/blog/how-to-teach-a-child-forgiveness/](http://psychcentral.com/blog/how-to-teach-a-child-forgiveness/)

为了理解宽恕，重要的是要理解它是什么和不是什么。宽恕领域的顶尖研究者鲍勃·恩莱特 (Bob Enright) 概述了宽恕的八个关键：  
[berkeley.edu/article/item/eight\\_keys\\_to\\_forgiveness](http://berkeley.edu/article/item/eight_keys_to_forgiveness)

至善者关于宽恕定义的文章：[berkeley.edu/topic/forgiveness/definition](http://berkeley.edu/topic/forgiveness/definition)



由案件指定  
作为社交和情感学习的推荐  
项目。

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。

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