

# 勇气

这是我们勇气单元的第三周。学生将重点关注勇气以及如何利用勇气在经常激发骄傲和傲慢的情况下表现出谦逊。

从整个课堂课程开始本单元，然后目标是在一周内与学生一起完成至少两门迷你课程。每节迷你课程都旨在以新颖且引人入胜的方式呈现主课的要素。

## 主要课程

全班课  
30分钟



### 仆人式领袖

学生将共同集思广益，想出在各种情况下成为仆人式领导的方法。（有关课程详细信息，请参阅第2页。）

## 迷你课程

适合小团体  
15分钟



### 检查与更改

将班级分成 4-6 人一组。给每组一份下面的讲义。阅读每条陈述，然后确定说话的人是在吹牛还是只是在庆祝他们的成功。如果有吹嘘，请更改声明以庆祝成功，而不是吹嘘个人成就或品质。

对于合作伙伴  
15分钟



### 谦卑的探索

将学生配对，让他们确定他们的伴侣拥有的一项他们想要/需要更多了解的技能。问他们 3 个问题以获取更多信息。您的目标是在 15 分钟内采访 2-3 个人。承认某人比你懂得更多并愿意向他们寻求信息/帮助需要谦虚！

对于个人  
15分钟



### 我们的世界中的谦卑

研究一位在言行中表现出谦逊的名人。这可能是历史人物，也可能是当代人物。写一段支持你观点的段落，说明它们体现了谦逊。

以技术为中心  
15分钟



### 新鲜玩意

确定您想学习的一件新事物。使用技术来研究必要的步骤。与班上其他同学分享你的目标并确定你的第一步。尝试新事物需要勇气和谦逊，与他人分享这种愿望更需要勇气！

# 仆人式领袖

学生将共同集思广益，想出在各种情况下成为仆人式领导的方法。

## 课程时间

30分钟

## 所需材料

- 用于视频的投影仪或智能板
- 互联网接入视频  
<https://www.youtube.com/watch?v=XlTzLd6oXC0>

## 标准地图

本课程符合 CASEL 能力、国家健康教育标准、国际教育技术协会标准(如果适用)以及共同核心州标准。请参阅[标准地图](#)了解更多信息。

## 课程目标

学生将：

- 更深入地了解在各种情况下拥抱谦逊所需的仁慈和勇气
- 在学校和家里练习勇气和谦逊

## 教师联系/自我照顾

有时存在一种误解，认为教师必须是所有事情的专家。您是否感到有压力，要求永远不犯错误、始终有答案、始终处于“掌控之中”？如果是这样，忘记这一切吧。现在，就扔掉它吧。你不必满足所有人的一切；你不可能。当我们不知道一切、无法完全控制以及需要帮助时，实际上需要更大的勇气去承认。请记住，你也是人，作为一名教师，你的工作实际上是领导、激励、促进、点燃和服务。今天，想想你如何领导和拥有引领这一整年都通过服务：为你的学生、为学校、为你的同事、为你自己服务。很少有比这更勇敢的事情了。



## 分享

3-5分钟

到目前为止，我们已经探讨了勇气的概念以及它与脆弱性的关系。我们还探讨了英雄的概念以及我们每个人如何凭借自己的力量成为英雄。当我们绕过勇气单位的中间点时，我们将注意力转移到一个许多人与勇气无关的概念：谦逊。

谦虚这个词对你来说意味着什么？（邀请学生回答。）

当你想到谦卑这个词时，你会想到什么？（邀请学生回答。）



## 启发

4-6分钟

谦卑的概念经常与羞辱一词相混淆。羞辱是消极的，常常会导致尴尬，有时甚至是羞耻。例如，当你的父母在你的朋友面前责骂你，或者当公共汽车上的恶霸公开欺负你时，你可能会感到羞辱。

谦虚并不是消极的。这是我们在如何与他人和周围世界互动时做出的选择。对于这个单位来说，谦虚的定义是对自己的能力保持谦虚，并愿意为他人的利益着想在我们自己之前欲望。这个有意识的决定实际上需要很大的勇气和善意。您正在做出决定，将他人及其需求/需求/偏好置于自己之上。这并不意味着您正在贬低自己的成就、想法或愿望。您可以控制这些决定，并且可以在将自己和自己的愿望和需求放在第一位以及在机会出现时对他人保持谦逊的重要性之间找到平衡。

这看起来像什么？

思考这个问题最简单的方法就是关注重要的行动，而不是特定的人，包括你自己。回想一下您在测试中得分非常高或赢得奖项或重要比赛的一次：你把焦点放在哪里了？是积极的行动让你取得了成功，还是你自己的成功？如果你谦虚地做出反应，你就会专注于实现目标所采取的行动和工作，而不是与其他人相比，你是如何做到的。人们很容易对自己的成就感到自豪：看看我，看看我有多棒！然而，让聚光灯集中在整个团队或提醒其他人你通过努力工作和坚持不懈实现了目标需要勇气。



## 赋能

15分钟

说明全班现在将观看一段有关仆人式领导概念的视频，仆人式领导是有意选择将团队或团体的利益置于个人议程之上的领导者。

### 步骤1

观看以下视频：<https://www.youtube.com/watch?v=XITzLd6oXC0>

### 第2步

作为一个班级，集思广益我们可以采取的方式“仆人式领袖”在我们的班级、学校和社区中帮助所有人，而不仅仅是我们自己。如果需要，请将答案写在黑板上，并对前3个建议进行投票！鼓励学生在寻找培养这种领导力的方法时注重谦逊。



## 反映

5-7分钟

引导全班讨论谦卑的问题。

- 是什么让这个概念如此困难？
- 当你试图介入并接管时，如何需要勇气让别人发光发热？
- 谦卑地领导需要怎样的勇气？

如果这个概念感觉非常困难，那么你是对的！很多很多成年人都在为这个概念而挣扎，你甚至可能会在生活中遇到其他人，他们对这一特质很少（如果有的话）给予积极的评价。然而，谦虚和友善而不是骄傲和傲慢可以帮助你周围的人自我感觉更好，并改善你的团队、学校甚至社区的整体情绪！本周，至少在一种你发现自己是领导者的情况下，要鼓起勇气练习谦逊。这可能是在家里和弟弟妹妹在一

起, 和邻居的其他人一起, 或者在课堂上和你的同龄人一起。接受挑战, 成长为一个善良而勇敢的领导者! 领导者的谦逊为每个参与者创造了一个非常积极的环境。

## 检查并更改迷你课程场景

将班级分成 4-6 人一组。给每个小组一份下面的讲义。阅读每条陈述, 然后 1. 确定说话的人是在吹牛还是只是在庆祝他们的成功。2. 如果有吹嘘, 改变说法以庆祝成功, 而不是吹嘘个人成就或特质。

场景一: 您在冠军赛中打进致胜一球。您发布了一张您独自拿着奖杯的照片。

这是谦虚还是不谦虚? 如果不是, 你怎么能改变它?

场景二: 你是唯一一个能跳大家都在谈论的新舞蹈的人。你所有的朋友都邀请你跳舞。您愿意解释如何做, 以便每个人都可以参与。

谦虚不谦虚? 如果不是, 你怎么能改变它?

场景三: 你最好的朋友刚刚对你的新发型给予了极大的赞扬。你转过头说: “有这样的脸, 我怎么会出错呢?”

谦虚不谦虚? 如果不是, 你怎么能改变它?

场景四: 您和您的团队的科学项目获得了 A+。你给妈妈发短信说你得了 A+。她向你表示祝贺, 并注意到你付出了多少努力。你感谢她并说: “是的, 完成所有事情对我来说真的很难, 但我很高兴我能够完成所有事情!”

谦虚不谦虚? 如果不是, 你怎么能改变它?

场景五: 你在年终数学考试中取得了 100% 的成绩。班上大部分人都没有通过考试。人们开始称你为天才, 并希望你帮助他们完成数学作业。你提出在本周的午餐期间与任何感兴趣的人讨论一些较难的数学问题。

谦虚不谦虚? 如果不是, 你怎么能改变它?