

# 随机的善举： 闪亮的星星

本课程旨在鼓励学生思考那些在学校与他们一起无私奉献、不寻求聚光灯或奖励的人。他们是管理员、食品服务人员、公交车司机和后勤人员，他们努力工作，确保学校干净、孩子们安全健康、一切顺利进行。这些人通常不会收到礼物和“谢谢”，因为他们不是课堂老师或管理员。本课程不仅让学生有机会识别这些经常在学校提供重要服务的人，还可以通过随机的善意行为来感谢他们。

仁慈子概念  
脆弱、谦虚

课程时间  
30-40分钟

所需材料  
□ 星形模板(见下文)

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：

- 了解什么是随机的善举。
- 找出学校里那些努力学习但并不总是受到赞赏的人。
- 为指定的学校工作人员设计一个感谢标志。

## 教师联系/自我照顾

当我们进入学年的最后一周左右时，在不远的将来暑假即将来临，善意回应的勇气带领我们走出教室，回到家人和朋友身边。你有勇气在家中以善意回应吗？有时，与最亲近的人保持友善常常会让人感觉更困难，因为他们也是最了解如何按下你的按钮并抑制你情绪的人。然而，对你善意回应能力的真正考验是你如何对待你的核心圈子里的人。本周以及今年整个夏天，请使用我们的同名“随机善行”作为每天如何对待他人的座右铭。更加关注与您最亲近的人。每天为他们每个人找到一件你可以做的小事。一些小事，但很有意义；简单但善良的事情。任何随机的善举都不足以影响他人。你为了让眼前的世界变得更美好而付出的集中努力会对你周围的更大世界产生连锁反应。你如何才能在日常生活中勇敢地做出善意的回应？

### 给不同学习者的建议

- 协助 ESL 学生撰写信息；鼓励学生画/装饰星星以赋予其个人风格，尤其是在写作有限的情况下。
- 让学生输入他们的信息并将其粘贴到星星的背面。
- 如果学生闭上眼睛感到不舒服(请参阅分享部分)，请他们看地板。
- 根据您的团队，您可能需要预先选择应该获得星星的员工，并决定如何将星星授予这些人。如果您的团队需要较少的指导，请让他们选择员工并确

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

定如何在他们不知情的情况下将明星交给合适的人。注意哪些员工获得了星星，并鼓励每个员工获得一颗星星（这样就不会遗漏任何人和/或一小部分人获得所有星星）。



## 分享

5-7分钟

闭上眼睛，回想一下有人为你做了一些非常好的、出乎意料的事情的时候。

给学生一分钟的时间来做这件事。

好吧，现在睁开眼睛。当你收到这个意想不到的惊喜时，你有什么感受？

请学生回应。

现在，如果那个美好的、意想不到的东西是那个人送给你的礼物或实物，请举手？

让学生举手。

如果那个美好的、意想不到的事情是一个手势，比如打开门或帮助你捡起掉在地上的东西，请举手。

让学生举手。

如果那件美好的、意想不到的事情是一种赞美，请举手；他们说的一些话。

让学生举手。

看？善良有多种形式！我们不必给予或期望得到大的、花哨的、昂贵的东西；我们可以通过简单的善意举动或赞美让人们感觉良好。



## 启发

5-7分钟

在今天的课程中，我们将随机做一个善举。随机的善举是在别人不知道是你或没有预料到的情况下向别人发出的有趣的善意惊喜！这些善意行为不会被宣布，也不一定是计划的，也不会得到奖励。你为别人做善事只是因为你想让别人感觉良好，而不是因为你想让别人注意到你。

让我们来读一下一位实际上非常有名的人的善举。他是 *NFL* 的职业橄榄球运动员。我们来听听他的故事。

阅读或邀请优秀的学生读者大声朗读题为“杰梅因·格雷沙姆的随机善举使乘客免于错过航班”的文章。

<https://www.cbssports.com/nfl/news/jermaine-greshams-random-act-of-kindness-saves-passenger-from-missing-her-flight/>

好的！我们来总结一下吧！

您可以提供事件的简明摘要或让学生这样做。您可以使用 5W+H 来帮助学生仅填写主要想法，如下所示。

- **WHO?** 杰梅因·格雷沙姆和一位名叫黛利拉·卡西迪的乘客
- 什么？黛利拉和杰梅因乘坐同一航班；黛利拉无法登机，因为她无法支付行李费。杰曼为她支付了费用，但不想得到偿还；她一开始甚至不知道他是谁。
- 什么时候？（具体未知）
- 在哪里？在机场
- 为什么？他想为别人做点好事；他要求她“将其传递出去”，这意味着为别人做一些善事以回报他的善意。

这就是随机的善意行为的外观和感觉！它的发生没有预先计划、没有警告，而且是为了别人的利益。没有任何偿还或重大公告的期望（尽管黛利拉非常感动，以至于她在社交媒体上发布了这件事，这已经很常见了）。但杰梅因不需要任何奖励或认可；他不需要任何回报。他只是想帮忙然后上飞机。



## 赋能

15-20分钟

本周我们将做一些随机的善举！我们将为学校里那些每天对我们表现出善意但很少出现在聚光灯下或受到太多关注的人做这件事。我想到了我们学校的那些工作人员，他们在幕后工作更多，但没有他们，我们就无法管理我们的学校！

您能想到的一些重要的学校工作人员有哪些，但他们不是老师或您经常见到或交谈的人？

让学生集思广益并在黑板上做笔记：清洁工、厨房工作人员、办公室工作人员、路口警卫、公交车司机、技术人员、图书馆工作人员等。

这些人每天都在努力工作，以确保我们拥有一所优秀的学校来学习。这些人并不总是得到应有的赞赏，因为他们不像老师、学生和校长那样处于聚光灯下。所以，今天我们要向他们表明，我们认为他们是我们学校的一颗闪亮的明星。

对于这项活动，您需要准备一份员工名录，以便学生可以写下他们为其打星的人的名字。或者，如果你有一个独立的、自我指导的小组，你可以让他们自己找到名字；他们可以自己搜索学校网站或目录。

让每个学生选一个人送一颗星星。他们应该完成他们的星星，并附上感谢信，然后制定一个计划，在他们不知情的情况下将星星送给那个人。最后一部分应该与老师或一大群人一起完成。确定一天中送学生与明星一起出去的最佳时间，然后让他们随意的善举闪闪发光！



## 反映

5-7分钟

这个c可以在星星装饰完成后或在星星交付后完成。讨论一下欣赏他们可能一整年都低估的人的感觉。

他们是否认识到有人知道他们以前从未真正注意到过？在他们的交付中偷偷摸摸的感觉如何？讨论他们通过为他人做好事而体验到的积极感受。



## 扩展想法

- 作为科学的延伸，你可以讨论当我们为别人做一些善事时，以及类似地，当我们接受善意。这将帮助学生认识到收到一颗星星的感觉一定有多好，就像装饰和赠送星星的感觉有多好一样。
- 给孩子们一颗空白的星星，让他们带回家，完成后留给家人寻找。



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。

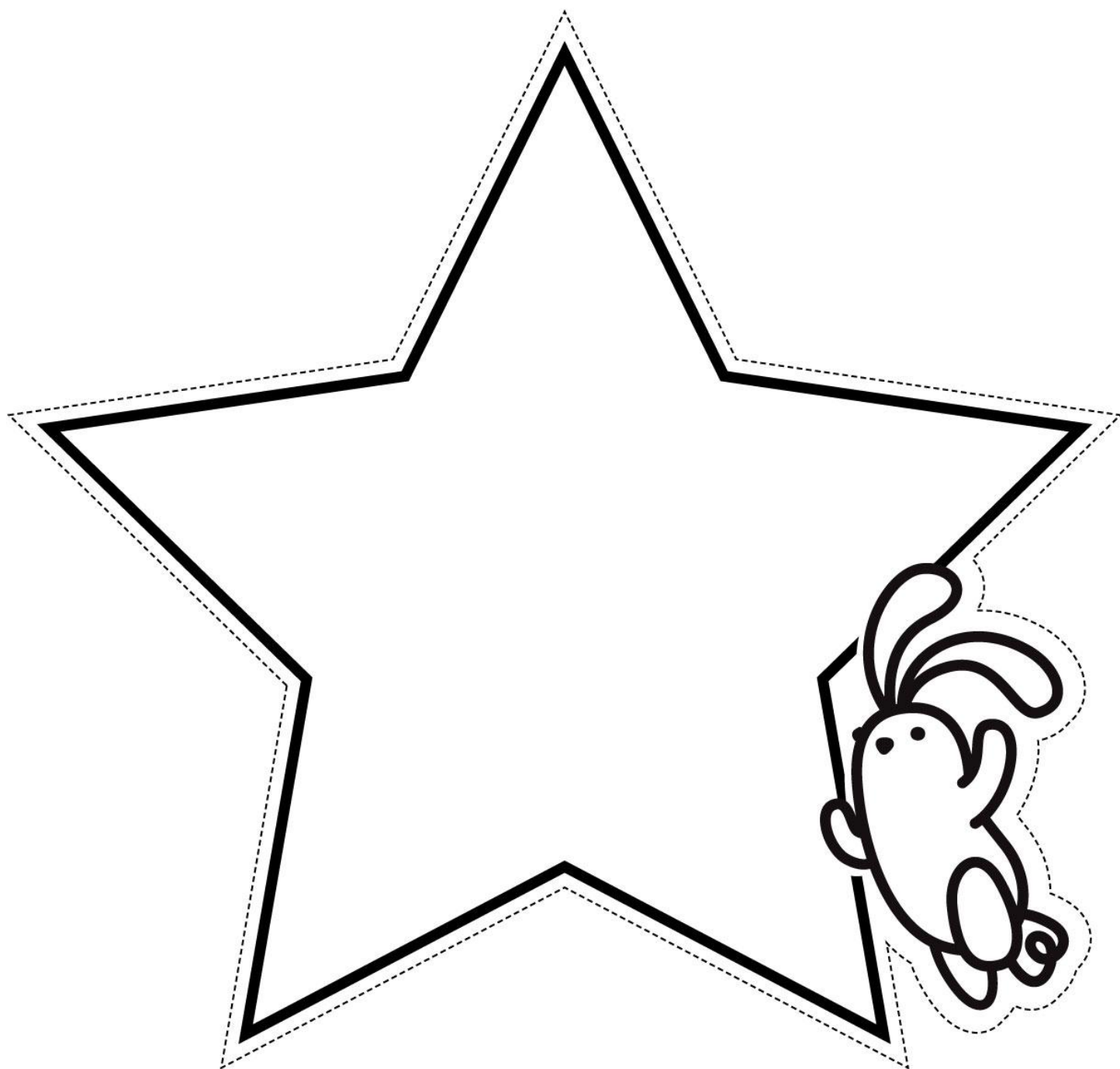
Kindness in the Classroom® 达到或超过了 CASEL 高质量 SEL 编程的所有标准。Kindness in the Classroom® 获得了 CASEL 高质量 SEL 编程的最高称号。

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



**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

©随机善行基金会。版权所有。 [www.randomactsofkindness.org](http://www.randomactsofkindness.org) | 页 6



**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

©随机善行基金会。版权所有。 [www.randomactsofkindness.org](http://www.randomactsofkindness.org) | 页 7