

关怀

这是在护理单元的第三周。无论个人兴趣、背景和地点如何，学生都将专注于同理心并寻找与他人的共同点。

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



在我的地方

学生将挑战自己，在各种场景中找到同理心。他们将与合作伙伴一起练习同理心，同时探索对方在每种情况下的感受。（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



角色扮演

将班级分成4-6人一组。使用主课中的场景，让每个小组创作一个短剧，以说明他们如何应对所提供的场景。

对于合作伙伴
15分钟



共同的奋斗

与你的伴侣讨论本周你在家或学校遇到的一件常见的困难。分享您用来克服这一困难的策略并倾听充分向您的伴侣收集您可能没有想到的其他想法。

对于个人
15分钟



听好了！

请一位家庭成员（或校外的人）描述他们目前正在努力解决的问题。当他们说话时练习同理心倾听。如果您能理解他们的挣扎，也请分享您的观点。

以技术为中心
15分钟



同理心和技术使用

作为班级，引导有关技术的使用和同理心的讨论。您认为技术帮助还是阻碍了您的同理心能力和其他人？解释你的答案。

在我的地方

学生将挑战自己，在各种场景中找到同理心。他们将与合作伙伴一起练习同理心，同时探索对方在每种情况下的感受。

课程时间
30分钟

所需材料
□ 本课不需要任何材料

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：

- 探索同情心和同理心之间的区别。
- 培养对同理心的理解，因为它适用于他们个人。
- 在日常生活中的各种场景中练习同理心。

教师联系/自我照顾

与您一起工作的每个学生都是独一无二的。也许您与来自具有挑战性背景的学生一起工作。也许你和那些拥有非常稳定、充满爱的家庭的学生一起工作。也许您与被寄养的学生、与大家庭住在一起的学生或无家可归的学生一起工作。也许您与热爱学校且表现良好的学生一起工作。也许您与不喜欢上学并且落后于年级水平的学生一起工作。无论情况如何，寻找与每个学生分享的共同点，机器人应对他们的挑战和他们的胜利。能够同情他们在您的照顾之外所经历的事情，将有助于您在照顾他们时更加关心和富有同情心。这个年龄段的学生正在形成自己的身份，渴望被人看到和认识。对他们作为个体表现出同理心将有助于他们应对挑战 and 形成健康的自我形象。



分享

3-5分钟

回顾一下过去的一周。你如何能够对别人自然为你做的小事表示感激？邀请学生回答。



启发

5-7 分钟

我们的关爱单元已完成一半，我们已经涵盖了自我关爱和感恩。本周我们的重点是同理心、它的含义以及我们如何在日常生活中真正利用它。

同理心这个词经常被随意使用，但许多人很难为自己真正定义它。帮助自己建立这种个人理解的一种方法是观察差异两者之间 同情和同理心是经常互换但含义截然不同的概念。

我们听说过，甚至可能有时可以互换使用这两个术语。

- 你如何定义同情？
- 你如何定义同理心？
- 它与同情有何不同？

同情被定义为对其他人的处境感到怜悯或悲伤。这是我们作为人类都会经历的常见情感。即使是小孩子也能自然地识别出别人何时感到痛苦。然而，为某人感到难过和真正理解他们的感受是有很大的区别的。

同理心是真正理解别人的情绪并从他们的角度看待事物的能力。这是同理心的关键：你不只是认识到那个人的感受(或可能的感受)，而是你这样做从他们的角度来看。我们能够站在他们的立场上，感受他们的感受，看到他们所看到的，并最终从他们的角度理解情况。当我们的生活中发生过类似(甚至完全相同！)的情况时，我们常常会觉得这个概念很容易理解。虽然这有点准确，但真正的同理心会推动我们到 站在对方的角度看问题，这是真正的挑战。您对情况的解释可能(而且经常)与周围其他人有很大不同。

一个例子是一个人在上次数学考试中获得 C 后可能会有感觉。也许你在数学方面遇到了困难。获得 C 可能是一个了不起的成绩，因为你和导师一起学习了几个小时，并且很高兴你得到了这么多正确的答案！您已经清楚地学习并理解了一些您一直在努力解决的概念，并且能够继续前进。

然而，你的朋友喜欢数学并获得了 C。如果你在回应他们时真正运用同理心，那么你就考虑到了他们对数学的热爱。你知道他们热爱数学，他们通常在每次考试中都取得优异成绩，而这个 C 对他们来说意味着巨大的失望。

当你真正表现出同理心时，你首先想到的是根据对方对这种情况的感受，将自己置于他人的立场上。观察肢体语言、面部表情表达式，以及他们用词的语气都可以帮助你产生共情。



赋能

15分钟

说明全班现在将练习使用上述技能表现出同理心。老师将大声朗读一系列情景。您将面对您的伴侣，仅使用肢体语言来表达您对此场景的感受和反应。然后，当您尝试描述对方的感受以及原因时，你们俩都会练习使用同理心。请务必告诉您的伴侣他们的假设是否准确。如果不是，请纠正它们并解释您的真实感受。同理心需要练习！

注意：配对时，尝试选择您认识的人，但不要选择您非常了解的人(邻居、最好的朋友、队友等)。

应用场景：

- 在你必须上车前一小时才接到下雪天的通知。你已经穿好衣服，准备走出门了。
- 您在一场大型锦标赛前摔断了脚。你不能在上面行走，并且必须缺课两个月。
- 您刚刚发现您因为父亲的工作而要搬到国外。
- 你被提名为班长。
- 你被要求发表一篇关于对整个学校友善的演讲。



反映

5-7分钟

今天选择的场景是现实生活中的情况，这些情况每天都可能发生在像您这样的青少年身上。在分享你对他人经历的理解之前，花点时间考虑一下对方是非常重要的。

- 如果你在分享你的理解之前不考虑对方的观点，会发生什么？
- 在表达同理心时如何更加谨慎？

请记住，有些主题会让您感到恐慌，而另一些主题则会让您兴奋。然而，反之亦然，你可能会因为你对某种情况的积极反应而无意中冒犯了某人，而这种情况引起了他们的极大焦虑！