

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元素。

主要课程

全班课
30分钟



“谦虚的吹牛”

学生们将共同集思广益，如何分享成就，而不是“谦虚自夸”。（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



表现出谦逊

将全班分成 4-6 人小组，并进行小组讨论：即使我们明显比对手更好，我们如何才能作为一个团队/俱乐部表现出谦逊的态度？

对于合作伙伴
15分钟



谦卑是什么样的？

与你的伴侣分享你生活中的一个人，尽管他取得了所有的成就，但他仍然是谦逊的典范。如果您个人不认识任何人，请考虑一下也具有此属性的名人！

对于个人
15分钟



谦卑心不断增强

记下以下问题：在引诱你自夸和吹牛的情况下，你如何能增强谦逊？你如何才能分享你的成就而不公开吹嘘并让别人感觉不好？

以技术为中心
15分钟



创建一个不起眼的帖子

创建一个模拟帖子来宣布最近的成就。记住我们对“谦虚吹牛”的了解。尽力去避免当创建您的帖子。与合作伙伴分享，让他们仔细检查 HumbleBrag 危险信号！

“谦虚的吹牛”

学生们将共同集思广益，想出一些方法来分享他们的成就，但又不会成为“谦虚的吹牛者”。

课程时间
30分钟

所需材料
☐ 纸
☐ 铅笔

标准地图

本课程符合 CASEL 能力、国家健康教育标准、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。我们还探讨了领导者的概念以及我们每个人如何凭借自己的能力成为领导者。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不相关的概念，即谦卑。

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，当成年人在朋友面前斥责您或有人公开取笑您时，您可能会感到羞辱。

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，它被定义为对自己的能力保持谦虚，并愿意将他人的利益置于自己的愿望之上。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。

当你为某项成就感到自豪时，这可能会非常困难。也许您学习特别努力，并且在最近的数学考试中获得了 100% 的成绩。也许您为球队的最后一场比赛踢进了致胜一球。这些都是令人惊叹的成就，您想与世界分享它们！然而，我们必须小心“谦虚吹牛”的现象。“谦虚吹嘘”是指你一开始以谦虚的方式宣布自己的成就，但最终以微妙的“吹嘘”结束。一个例子是：“呃，冰敷我的脚！很难打进致胜一球，然后直接去急诊室！”许多人试图以这种方式淡化自己的成就，以显得更加谦虚。然而，这往往会产生相反的效果！这种谦虚感觉很假，实际上会吸引更多的注意力到自己身上，而这正是你一开始就想避免的！那么我们怎样才能避免“谦虚自夸”呢？

- 平衡你谈论自己和你的成就的次数与你询问他人和他们的表现的次数。你经常谈论自己吗？你经常分享你的成就吗？如果是这样，谦虚吹牛的诱惑就更大了。首先尝试关注他人。当发生令你非常自豪的事情时，请随意分享，但不要太过分，让聚光灯如此明亮地照在你身上，你是多么伟大！分享你的成就 然后寻找别人的成就。
- 强调你的行为而不是具体强调你自己。说道：“我很高兴拥有这双新鞋，这样我就能打进致胜一球！”与“我很高兴所有与守门员的额外练习都得到了回报！我感觉自己已经准备好进球了！”
- 阅读他人的肢体语言。当你分享时，人们会翻白眼吗？他们似乎忽视了你吗？这清楚地表明您通常会花费大量时间谈论自己并分享您正在完成的所有事情。



赋能

15分钟

说明全班现在将筛选陈述，以确定它们是否实际上是“谦虚的吹嘘”，或者是否真正宣布了一项成就。那些获得谦虚吹嘘的人将重写声明，以表现出真正的谦逊和勇气。重点是你和他人的成就，而不是通过陈述本身来增强自己。我们的目标是仅仅因为所取得的成就而感到自豪。分享你的成就只是“锦上添花”。

将班级分成小组。向每组提供以下陈述之一。让他们决定为什么这是一种谦虚的吹嘘，并集思广益以更直接和谦虚的方式分享成就的替代方法。

- “很高兴我的摇滚明星头发没有遮住我的脸，因为我在这个周末的越野比赛中第一个冲过终点线！”
- “很高兴在单枪匹马击败另一支辩论队后终于可以休息了！
#wordsaremylife”
- “直到我连续第五次获得完美考试之前，我从来不知道自己的数学如此出色。#mathmadeeasy”
- “看着人们在我的科学项目上摔倒，但我仍然不明白为什么我赢了！”
- “为什么我能在学校比赛中获胜呢？我从来没有演过戏！”



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？

如何分享你的成就，同时避免可怕的“谦虚吹牛”？

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苦苦挣扎，你甚至可能会在生活中遇到其他人，他们对这一特质几乎没有任何积极的重视。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，至少在一种你想要分享成就的情况下，要勇敢地表现出谦逊的态度。想想你如何分享事物。怎样才能用谦卑来为自己感到骄傲而不自吹自擂呢？