



# KINDNESS STARTS WITH ONE®

随机善行基金会•课堂善行®培训师手册

## 课堂上的善意® 培养韧性 通过仁慈

有韧性的人有更大的仁慈能力，可以建立更牢固、更有意义的关系。本课程的参与者将参与将感恩和善良与韧性联系起来的活动，同时学习如何通过“课堂善良”课程激励和授权学生分享善良。在课堂上实施善意将为您的学校带来持久的影响善良成为常态，而不是例外。

本培训手册是为准备在课堂上实施友善作为时间伊尔我 普遍干预。然而，可以删除或更改本培训的某些部分，以满足您的学校和/或员工的需求。

请随时发送电子邮件[info@randomactsofkindness.org](mailto:info@randomactsofkindness.org) 如有任何疑问。

### 目标

参与者将：

- 是启发 创造一种友善的文化。
- 是赋权 在课堂上实施“善意”课程。
- 创建一个行动 计划在课堂上使用善意工具和资源s 在你的教室里。

# 材料和设置

## 材料清单

请务必为您的培训准备并包装以下物品！

### 参与者文件夹

下面列出的所有内容均可用[在我们的网站上](#) 空白信纸除外。

- ☐ 参与议程
- ☐ 笔记捕手
- ☐ 善良宾果卡
- ☐ 友善的 5 种方法讲义
- ☐ 空白站这是ry(2 件)和信封(2)
- ☐ 善意框架概述
- ☐ 示范课程计划:善意的涟漪;  
二年级, 第 1 单元 - 尊重, 第 1 课
- ☐ 善意实施文件:
  - K-5 或 6-8 如何教授 KIC
  - K-5 或 6-8 单元概述
  - 教师联系
  - 实施日历示例
- ☐ 评估表

### 教练套件

- ☐ PowerPoint 演示文稿(包括视频)
- ☐ 参与者文件夹材料(RAK 网站)
- ☐ 培训师手册
- ☐ 年级表标志
- ☐ 打感恩乒乓球的球(足够半个班级使用)
- ☐ 可以盛水的大碗
- ☐ 每位参与者一块小石头
- ☐ 每本书(或者能够在 YouTube 上观看《每本书》的阅读视频)
- ☐ 课堂上的善意单元展示包
  - 需要从 RAK 网站下载并打印整个单元 1-尊重每个年级的副本, 并将其放在每个年级表上。每个单元将包括:
    - ☐ 单位介绍
    - ☐ 4 课时
    - ☐ 项目
    - ☐ 标准地图
    - ☐ 家信
  - 另类活动: 如果您选择使用科技手段探索尊重单元, 请确保整个团队有足够的笔记本电脑和/或平板电脑
- ☐ 桌篮清单

## 图表

- ❑ 团体协议图表(从 PowerPoint 列出团体协议 )
- ❑ 停车场(带有停车场标题的空白)
- ❑ 3-2-1 图表(白纸;每个年级一张)
- ❑ 探索和规划问题图表(白纸;每个年级一张)

## 材料清单

### 材料

- ☐ 符号 在表中
- ☐ 每个标志 1 支笔 在表中
- ☐ 姓名标签(每位参与者一个)
- ☐ 2 支记号笔
- ☐ 1 个空白便利贴图表纸垫
- ☐ 1 个画架
- ☐ 标记集
- ☐ 编钟/噪音发生器
- ☐ 收集评估表的篮子
- ☐ 装满礼物的篮子(可选)

### 并在

- ☐ 笔记本电脑
- ☐ 投影仪
- ☐ 适当的适配器(如果需要)
- ☐ 屏幕
- ☐ 扬声器(播放视频和音乐)
- ☐ 播放列表/音乐
- ☐ 指针/滑动推进器
- ☐ 延长线(如果需要)

### 房间布置

- ☐ 每个年级 1 张桌子 等级;每桌4-6人
- ☐ 培训师材料表(靠近房间/屏幕前面)
- ☐ 符号-在表中(靠近条目)



# 训练任务

训练前一周：

- ☐ 双重检查房间预订和设置
- ☐ 确认无线网络和我的访问权限和密码
- ☐ 准备参与者数据包
- ☐ 收集清单上的材料
- ☐ 在最后一张幻灯片上输入演示者信息

培训日：

- ☐ 设置 PowerPoint 演示文稿
- ☐ 设置播放列表和扬声器；当参与者进入训练室时播放音乐
- ☐ 测试幻灯片推进器、视频和扬声器
- ☐ 设置标志 在有标志的表中 装在纸张、名牌、钢笔、记号笔和评估篮中
- ☐ 设置训练台，配有训练手册、编钟/噪音发生器、标记
- ☐ 设置画架和空白图表纸
- ☐ 悬挂团体协议图表（放置在培训室前面的画架或墙上）
- ☐ 杭停车场（培训室侧面或后面）
- ☐ 将篮子放在桌子中央
- ☐ 将 KiC 年级课程包放在桌子上（篮子下方或桌子前面）
- ☐ 将参与者文件夹和猪放在桌子上（每个座位一个）
- ☐ 地方等级 桌子上的水平标志
- ☐ 将 3-2-1 图表（空白图表纸）悬挂在参与者桌子附近的墙上
- ☐ 将探索和规划问题图表（空白图表纸）挂在参与者桌子附近的墙上

训练结束后：

- ☐ 如果您收集签到表，请考虑结束给参与者的感谢电子邮件。自定义此电子邮件，其中包含培训期间未回答的停车场问题或请求的资源的答案。
- ☐ 收集或拍摄 3-2-1 以及探索和规划问题图表。与管理员和您的随机善举联系人分享调查结果。
- ☐ 扫描评估表并将其通过电子邮件发送至 Random Acts of Kindness 联系人。
- ☐ 填写反映和联系表格。扫描表格并将其通过电子邮件发送至 Random Acts of Kindness 联系人。

## 运动鞋’ 议程 在 A 一览

期间	部分	话题	活动与讨论
30分钟。 钟。	1	欢迎和介绍	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 随机善举简介和课堂上的友善</li> <li>● 集团协议</li> <li>● 家政</li> <li>● 目标</li> <li>● 议程</li> <li>● 个人学习目标</li> </ul>
15 分钟	2	热身活动	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 配对分享</li> </ul>
10分钟	3	基本原理	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 基本原理迷你教学</li> </ul>
10分钟	4	弹力	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 肘部伙伴</li> </ul>
15 分钟	5	善良 仁慈的科学	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 仁慈宾果</li> <li>● 仁慈科学迷你教学</li> </ul>
15 分钟	6	感激 感恩的科学	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 感恩乒乓球</li> <li>● 感恩科学迷你教学</li> </ul>
15 分钟休息			
15 分钟	7	建立韧性的善意策略	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 建立弹性迷你教学策略</li> <li>● 5 种友善活动的方法</li> <li>● Notes Catcher 中的处理</li> </ul>
40分钟	8	你有封信！	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 感谢信写作</li> </ul>
20分钟	9	课堂上为何要充满善意？	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 课堂上的善意好处</li> </ul>
30分钟。 钟。	10	友善课堂示范课	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 《善意的涟漪》示范课 (二年级, 第一单元——尊重, 第 1 课)</li> </ul>
30分钟。午餐			

下一页继续...

期间	部分	话题	活动与讨论
10分钟	11	视频	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 视频</li> </ul>
60 分钟	12	课堂单元探索中的善意	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 课堂中的友善单元探索(尊重单元)</li> <li>● 3-2-1 图表</li> </ul>
15 分钟休息			
60 分钟	13	实施与规划	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 材料探索</li> <li>● 探索和规划问题</li> </ul>
30分钟。 钟。	14	闭幕式	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 问题与解答</li> <li>● 停车场审查</li> <li>● 目标回顾</li> <li>● 闭幕活动</li> <li>● 评估表</li> <li>● 谢谢你！</li> </ul>

# 介绍

## 本节的组成部分：

- 欢迎并感谢您！
- 善行随机行为基础和课堂善行简介
- 集团协议
- 家政
- 目标
- 议程
- 个人学习目标

## 材料：

- ☐ 集团协议图表
- ☐ 停车场
- ☐ 参与者数据包



### 辅导员提示

准备好培训室供学员使用 30 分钟s 在训练开始之前。当参与者进入时，播放快乐、活泼的音乐。当人们走进来时向他们打招呼，并帮助引导他们到他们的年级表。

尽量不要匆忙度过一天中的这段时间。这是参与者的时间正在安顿下来，相互了解，并为培训做好准备。现在是你创造你想在这一天剩下的时间里保持的基调的时候了。



你好！

笔记

这张幻灯片将在参与者进入房间时显示。



### 辅导员提示

如果有人只是在观察而不是参与，请务必介绍他们，以便roup知道他们是谁以及他们为什么在那里。

## 欢迎并感谢您

### 笔记

在您的介绍中，您有机会通过解释您对课堂友善的联系或热情来赢得参与者的信任。花时间解释为什么它对您很重要。

### 脚本

欢迎！我想在新的一天开始时感谢您为我们的孩子们提供的服务！你值得每天听到这个！

我的名字是 \_\_\_\_\_，我是.....(完整介绍请参阅上面的注释。)

我们将用这一天的时间专注于通过善待您和您的学生来培养适应力。我们今天将使用的所有培训和材料均由随机善行基金会(简称 RAK)免费提供给您。我们使用的所有资源都可以在课堂善良课程或网站的教育者页面上找到 [www.randomactsofkindness.org](http://www.randomactsofkindness.org)

让我们花几分钟时间做一下自我介绍。

- 姓名,
- 学校,
- 上周让你开怀大笑的事情。

### 路线

给参与者几分钟的时间向他们的桌子(或者如果是一个较小的团体,则向整个团体)介绍自己。

### 脚本

我很高兴能和你一起度过这一天！我希望您离开时充满活力,准备好用一些新工具和想法开始新学年,不仅可以帮助您的学生,还可以帮助您自己和彼此。



## Imagine a world...

where you can succeed by being nice,  
where we all pay it forward,  
where people look out for each other,  
where kindness is the philosophy of life.



## 随机善举简介

### 脚本

在我们开始之前，我想请您闭上眼睛或将目光注视地板。

想象一个这样的世界：你可以通过友善而成功，我们都将其传递下去，人们互相照顾，善良是人生的哲学。

想象一下这个世界对你来说会是什么样子。（暂停）

想想你在脑海中创造的世界。现在想想你的学校里的世界会是什么样子。

张开你的眼睛。随机善行基金会正在与像您这样的杰出人士合作，创建学校，让这一梦想成为现实。



## 随机善行使命

### 脚本

善行随机行动的使命是让善行成为常态！

他们计划通过向学校、工作场所、家庭和社区提供免费的在线资源来实现这一使命。

查看他们的网站：[www.randomactsofkindness.org](http://www.randomactsofkindness.org) 了解更多。



## 随机善行框架

脚本

这是框架 RAK 将其作为“课堂友善”课程的基础。

每个单元将包括一个机会：

- 启发 观众，无论是学生还是成人，
- 赋权 通过向他们传授技能或知识，
- 让他们有机会行为，
- 提供 他们有机会反映 关于他们的学习g/动作，以及
- 给时间分享他们的想法

今天您也将看到这个框架的建模。

## Group Agreements

- 1 **Be Present:** Work to stay engaged
- 2 **Be Brave:** Step up and step back
- 3 **Be Kind:** Maintain a safe space for meaningful conversation
- 4 **Be Aware:** Take care of yourself, take care of others



TIP

### 辅导员提示

确保您录制的单词或短语准确无误。不要解释它们。尊重他们的话。如果您没有听到或开始忘记参与者所说的话，请要求澄清或让他们重复一遍。

当你记录它们时，交替颜色之间 两种不同的颜色。（避免使用黄色标记，因为它们很难看到。）尝试使用粗体标记，以便从房间的所有位置都可以看到所有小组协议。

消除任何未经所有人同意的团体协议。

## 集团协议

### 脚本

制定一些团体协议很重要。集团协议为集团今天如何合作奠定了基调并提供了理解。我为我们列出了一份协议清单，您将有机会添加任何协议。让我们回顾一下我们的清单：

- 存在：努力保持参与。
- 勇敢：前进和后退。
- 友善：保持安全的空间进行有意义的对话。
- 注意：照顾好自己 和其他的。

您还想添加其他协议吗？

### 路线

暂停并给参与者时间回答。

### 脚本

每个人都有责任遵守团体协议，并在团体协议受到质疑时“宣布”该协议。如果协议受到质疑，您可以告诉我，或者您自己提请小组注意 - 无论您更愿意接受哪种方式。

让我们最后看一下我们的清单，如果我们同意我们的团体协议，请给我“竖起大拇指”！

### 路线

展示 供小组全天查看的图表。

## Housekeeping

## 家政

### 路线

让参与者知道：

- 洗手间在哪里 和
- 他们可以在那里找到水和/或零食。

将参与者的任何其他重要信息添加到此列表中。



# Learning Objectives

- 1 Be **inspired** to create a culture of kindness
- 2 Be **empowered** to implement the Kindness in the Classroom curriculum
- 3 Create an **action** plan to utilize Kindness in the Classroom tools and resource in your classroom



## 学习目标

### 脚本

让我们拿出文件夹并找到您的议程。正如您所看到的，我们今天有三个目标。到一天结束时，您将：

- 受到启发，创造一种友善的文化，
- 有权在课堂课程中实施“友善”课程，并且
- 制定行动计划，在课堂上利用课堂友善工具和资源。



## Agenda & Materials

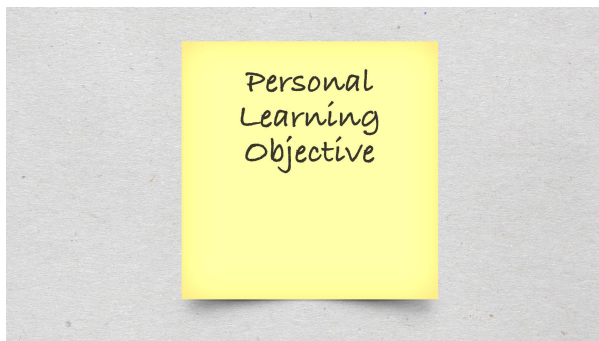
### 议程和材料

#### 脚本

看看我们今天的议程，我们从\_\_\_\_\_开始。  
我们将在\_\_\_\_\_吃午饭，然后说“再见！”经过\_\_\_\_\_。全天会有休息时间所以，根据我们的团体协议，请确保您在必要时照顾好自己。

我们将在白天使用多种讲义，当您需要为我们白天的活动找到讲义时，我会通知您。我们在您的文件夹背面有一份评估表，我们会要求您在离开前填写。如果您需要提早离开，请填写评价表并将其放在指示牌上的篮子中 在表中。

您可能已经注意到桌子上的篮子。有材料和物品，例如纸巾、笔和便利贴。请根据需要随意使用这些物品。



## 个人学习目标

### 脚本

我们刚刚花时间回顾了今天我们作为一个团队的计划。现在我邀请您设定当天的个人学习目标。在你的笔记捕捉器上，写下我们今天离开时你希望能够做的一两件事。使用这个目标来帮助指导您的学习。

### 路线

给参与者几分钟的时间在笔记捕捉器上记录他们的个人学习目标。

### 脚本

是否有志愿者愿意与小组分享他们的个人学习目标？

### 路线

暂停一下，让参与者自愿参与。从一些志愿者那里得到答案。

### 脚本

感谢你的分享！这些都是伟大的目标。将您的目标放在您全天都能看到的地方，以提醒您在本次培训期间正在努力实现的目标。

预计时间:15 分钟

# 暖身

第2节

---

本节的组成部分：

- 配对并分享

材料：

- 编钟/噪音发生器

活动：

- 配对分享

## Warm Up Activity



## 热身活动

### 脚本

为了让我们今天兴奋起来, 我们为您准备了一个快速热身活动! 我们将配对并分享。

- 1 Stand up
- 2 Find a partner
- 3 Discuss the question on the screen
- 4 When you hear the signal, find a new partner
- 5 Repeat for each question



TIP

### 辅导员提示

在此期间和整个培训过程中，培训师将通过促进讨论来处理活动。以下是成功促进讨论的一些技巧：

- 问完问题后一定要暂停。虽然这对你来说可能会感觉尴尬的沉默，但这种停顿可以让参与者思考他们对问题的答案。  
帮助确定停顿时间长度的一种策略是在心里慢慢数到 10。
- 避免说“不要让我选择某人来分享他们的答案”之类的话，因为这会创造一个不安全的学习环境。
- 如果整个小组的参与者不自愿回答，请让他们知道  
当天晚些时候将有其他讨论和分享的机会。
- 通过说“这是一个很棒的观点！”之类的话来鼓励和加强讨论。当与讨论相关时，您可以与参与者分享您的观点或经验（但请注意不要主导讨论）。
- 讨论结束，感谢与会者的分享和参与。

## 结对分享活动

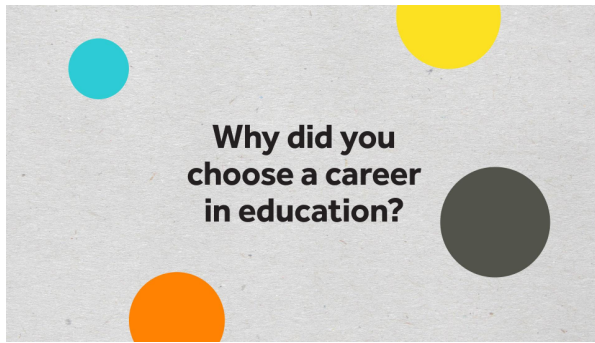
### 脚本

当我说“开始！”时，每个人都会站起来寻找伙伴。

如果找不到伙伴，请组成三人小组。我将在屏幕上显示一个问题，并给您几分钟时间来讨论这些问题。当您听到信号（铃声/噪音发生器）时，找到一个新伙伴，我会给您一个新问题。我可以澄清这些说明吗？

### 路线

回答完问题后或如果没有问题，请说“开始！”



## 问题

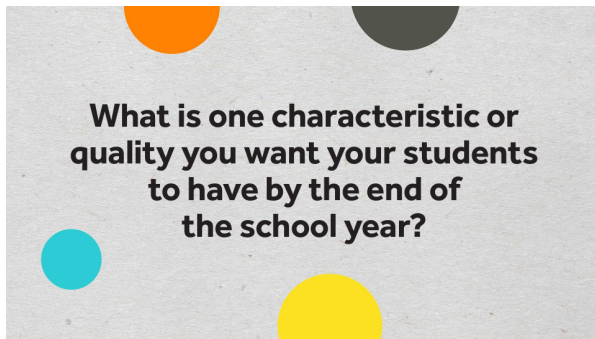
### 脚本

以下是您的问题：

您为什么选择教育事业？

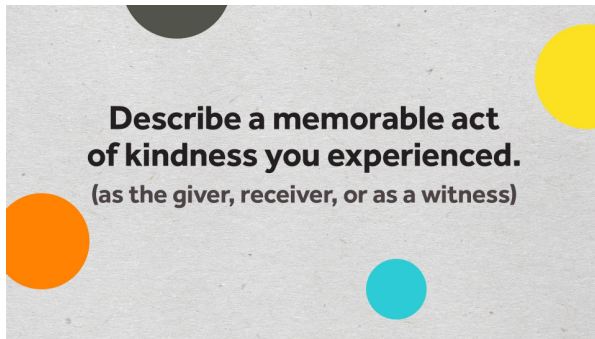
您希望您的学生在学年结束时具备什么特征或品质？

描述您作为施予者、接受者或见证者经历过的一次令人难忘的善意行为。我会给你几分钟时间与你的伴侣讨论。



### 路线

给参与者大约两分钟的时间来讨论和回答每个问题。在每个问题之间，敲响铃声/噪音发生器，并要求参与者找到一个新的伙伴。当新的配对完成后，他们应该回答下一个问题。对所有三个问题重复上述步骤。



### 脚本

我很想知道你谈论了什么。（每次提出一个问题并进行讨论。）

您为什么选择教育事业？

您希望您的学生在学年结束时具备什么特征或品质？

描述您作为施予者、接受者或见证者经历过的一次令人难忘的善意行为。



预计时间:10 分钟

# 基本原理

第三节

---

本节的组成部分：

- 原理迷你教学

材料：

- （本部分无需提供任何材料）

## Why are we here today?

### 我们今天为什么在这里？

#### 脚本

那么，我们今天为什么在这里？我们已经讨论了学习目标，但我们还想强调其他一些事情：

RAK 的使命是让善良成为常态！他们发现做到这一点的一种方法是通过第一级基于证据的社会情感学习课程称为“课堂上的善意”。

RAK 最近更新了 CASEL 批准的课程，更加注重公平和教师自我保健。他们非常高兴今天与您分享这一新的、更具吸引力、相关性和包容性的课程。

正如您将看到的，该课程旨在让课堂教师进行教学！

- 研究告诉我们，最有效的社交情感学习课程是由课堂老师提供的。
- 这种模式让学生有机会全天概括和练习技能。
- 这种方法还有助于教师与学生建立积极的关系，创造温暖和包容的课堂环境。

#### 笔记

将有兴趣了解有关该研究的更多信息的参与者引导至学术、社交和情感学习协作网站。（卡塞尔.org）

#### 脚本

RAK 坚信支持每个人的情感健康。工作必须从您开始！我们专门为您安排了一个有趣的早晨活动。



## 善良可以成为常态(1 分 14 秒)

### 脚本

最后但并非最不重要的一点是, 我们在这里与您分享善良的力量。RAK 创建这个视频是为了说明让善良成为常态而不是例外是多么容易。

希望观看此视频能让您看到一个随意的善举可以产生的连锁反应！

预计时间:10 分钟

# 弹力

第 4 节

---

本节的组成部分：

- 肘部伙伴

材料：

- ☐ （本部分无需提供任何材料）

## RESILIENCE

The capacity to recover from adversity and pursue your goals despite challenges.

It can help us survive our worst days and thrive on others.

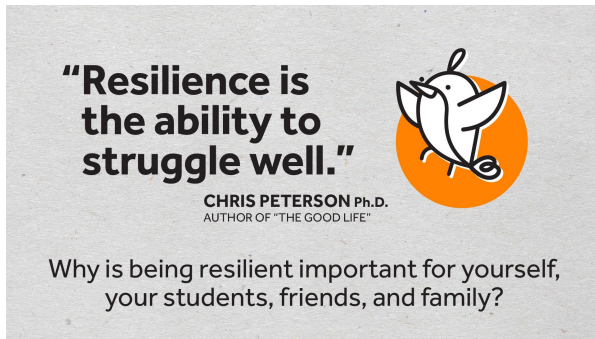
## 善良可以成为常态

### 脚本

我们想停下来花一点时间讨论一下韧性，并确保我们对今天使用的定义有共同的理解。

当我们谈论弹力 我们的意思是：

从逆境中恢复并在面临挑战的情况下追求目标的能力。



## 良好的奋斗能力

### 脚本

看待韧性的另一种方式是良好奋斗的能力。为什么保持韧性对你自己、你的学生、你的朋友和家人很重要？我将给您几分钟时间与肘部伙伴讨论这个问题。

### 路线

给参与者几分钟的时间来讨论这个问题。

在房间里走动，聆听对话，以确定参与者何时结束讨论。当他们谈论其他话题时这是让团队重新团结起来的信号。

### 脚本

我听到了很多有趣的对话！谁愿意分享你们讨论的内容？

### 路线

让一些人分享他们的答案并酌情促进讨论。

### 脚本

感谢您的参与和精彩的讨论！现在我们将开展一些善意和感恩活动，您可以在学生、员工会议和家里（几乎任何地方）进行这些活动，所有这些活动都将有助于培养适应力！

预计时间：15 分钟

# 善良

第5节



## 本节的组成部分：

- 仁慈宾果
- 仁慈科学迷你教学
- Notes Catcher 中的处理

## 材料：

- ☐ Kindness Bingo 卡(在参与者文件夹中)
- ☐ 编钟/噪音发生器
- ☐ 笔记捕手

## 活动：

- 仁慈宾果

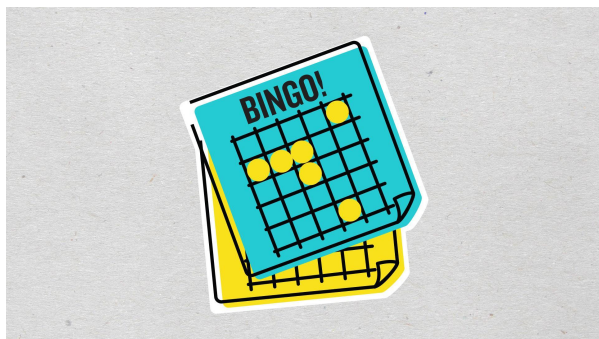


### 笔记捕手

注意上面的图标

何时有小组s

使用他们的 Notes Catcher。



## 仁慈宾果

### 脚本

我们将从早上开始玩善意宾果游戏！在您的文件夹中，您会找到一张宾果表。

该游戏的运作方式如下：

1. 拿起一支笔。
2. 在房间里走动，向其他参与者介绍自己，并询问他们是否完成了您卡片上列出的任何善意行为。
3. 一旦你匹配了，就把那个人的名字缩写写在善意的行为上。重复！

4. 一旦您以任何宾果风格(向上、向下或对角线)将足够多的人与卡片上的特定善意行为相匹配,就喊出宾果!
5. 一旦听到 *BINGO*, 我就会敲响铃声以表示游戏结束。
6. 预备, 准备, 开始!

## 路线

四处走动, 听听正在分享的内容。

让获胜者走到房间前面, 向房间的其他人分享宾果卡上的“获胜”善举。

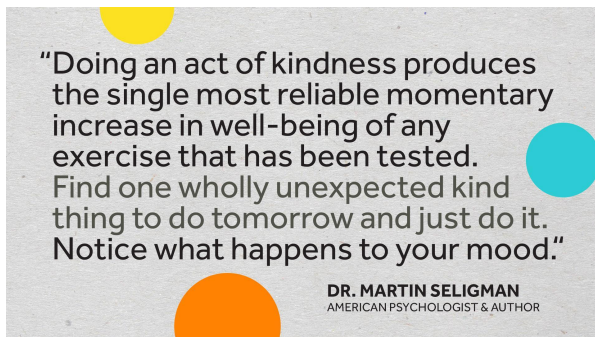
当获胜者入座时, 为他们鼓掌! (制造兴奋。)

## 脚本

在那次活动中你感觉如何? 我注意到该活动期间的笑声、音量和能量变化。

谁愿意分享他们学到的新 *RAK*? 这是你可以融入生活的东西吗?

您可以与学生、教职员或家人一起进行此活动, 并且可以在 *Random Acts of Kindness* 网站上找到成人版和学生版的宾果卡。



## 塞利格曼语录

### 脚本

马丁·塞利格曼, 积极心理学创始人, 也称为对幸福的研究说, “在任何经过测试的运动中, 做出善意的举动可以产生最可靠的短暂幸福感提升。明天找一件完全出乎意料的事情去做, 然后就去。注意你的情绪发生了什么变化。”





## 仁慈的科学

### 脚本

关于仁慈，科学告诉我们的是，当我们定期实践仁慈（即使每天只做一次仁慈）时，它可以：

- 减少压力，
- 提高幸福感，
- 降低血压，以及
- 激发更多善意。

我们非常高兴与您分享的是，当您分享善意时，善意是唯一可以增加三倍的东西！不仅参与善意行为的给予者和接受者会体验到这些好处，而且该行为的任何见证人也会体验到完全相同的好处！

预计时间:15 分钟

# 感激

第 6 节

---

本节的组成部分：

- 感恩乒乓球
- 感恩科学迷你教学

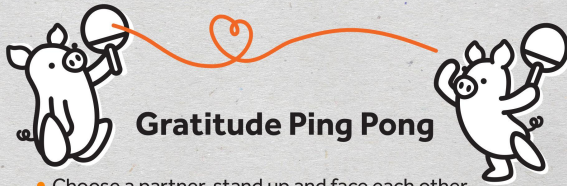
材料：

- 猪压力玩具

活动：

- 感恩乒乓球

# Time to feel good!



- Choose a partner, stand up and face each other.
- For 3 minutes, pass the ball back and forth, each time sharing something for which you are grateful.
- Don't go slowly! This should happen at a fast pace.

## 感恩乒乓球活动

### 脚本

现在我们要打感恩乒乓球。你会注意到一只粉红色的猪，上面写着“情感银行”在桌子上。当我们完成今天的所有活动时，我们的情感存钱罐正在装满！在开始之前，我将模拟这将是多么有趣和简单。我需要一名志愿者与我合作。

### 路线

建模它会是什么样子。S诸如此类的事情，“我很感激今天的蓝天，“或者，“我很感谢我的家人”。如果您独自协助，请找一位志愿者来帮助您建模。

### 脚本

现在轮到你了！

选择合作伙伴。S站起来并面对面。

让你的一只猪来回走动 3 分钟，每次分享一些你感激的东西。

不要慢！时间他的事情应该很快发生。

我现在将计时器设置为 3 分钟，时间到了就会响起铃声。去！

### 路线

四处走动，听听正在分享的内容。回想你所听到的例子d 当你把团队重新聚集在一起时。

下一页继续...

## 脚本

我听到了一些非常棒的东西！谁愿意与更大的群体分享他们的感激之情？

在这次活动中你注意到了什么？

在这次活动中你的感受如何？

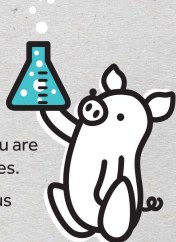
您还可以在哪里使用此活动？

请记住，您不需要有猪来进行这项活动。这项活动很容易成为您的学生、同事或家人的有趣仪式。

## What does the science tell us?

### Gratitude:

- reduces stress and plays a major role in overcoming trauma.
- fosters resilience by recognizing all that you are grateful for—even during the worst of times.
- has the power to heal, the power to bring us hope, and can help us cope.



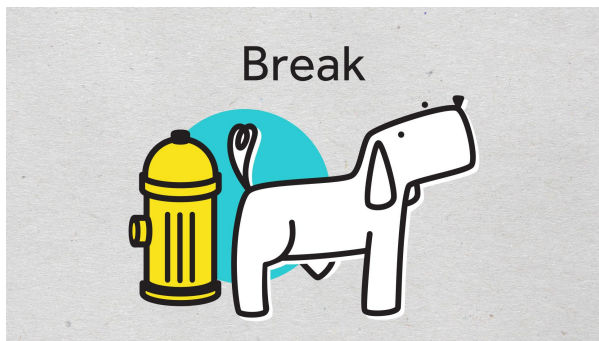
## 感恩的科学

### 脚本

#### 关于感恩，科学告诉我们什么？

- 感恩可以减轻压力并在克服创伤方面发挥重要作用。
- 感恩可以通过认识到你所感激的一切来增强韧性——即使是在最糟糕的时期。
- 感恩有治愈的力量，有给我们带来希望的力量，的权力 帮助我们度过最困难的时期。





## 休息

### 路线

给参与者 15 分钟的休息时间。告诉学员休息后训练什么时间开始。

预计时间:15 分钟

# 仁慈策略 增强抵御能力

第 7 条

---

本节的组成部分：

- 建立复原力的策略迷你教学
- 5 种友善活动的方法
- 笔记捕手

材料：

- 笔记捕手



## 建立韧性的策略

### 脚本

欢迎回来！以下是我们可以用来增强弹性的一些其他策略。

我们的第一个策略是写感恩日记。

记日记：

- 肯定我们生活中的美好，和
- 添加到我们的情感存钱罐。
- 右反思我们感激的事情会让我们注意到更多我们感激的事情，就像我们打乒乓球的经历一样。

接下来，记住不好的事情。

- 我们生活中的困难时刻实际上可以提炼和加深感恩之心。他们提醒我们不要把事情视为理所当然。

最后，表现出善意。

- 用行动表达你的感激之情。  
为你生命中那些你感激的人做点什么。

## Time to feel good!



- Wake up 1
- Eat breakfast 2
- Talk to someone 3
- Go outside 4
- Go to bed 5

- Wake up 1 Send a positive text message
- Eat breakfast 2 Make it healthy
- Talk to someone 3 Compliment them
- Go outside 4 Pick up litter
- Go to bed 5 Write a gratitude list

### 友善的 5 种方式: 介绍/活动

#### 脚本

在您的文件夹中，您会找到“友善的 5 种方法”讲义。我们将花几分钟时间集思广益，讨论如何将善意融入我们的日常生活中。

在日常生活中实践仁慈的一种简单方法就是将其纳入我们每天所做的例行公事中。

RAK 根据大多数人的日常行为提出了一些想法。

#### 路线

浏览列出日常活动的幻灯片。

浏览可与日常活动结合起来的简单 RAK。指出一些 RAK 注重自我保健(吃健康的早餐)和爱护环境(捡垃圾)。

#### 脚本

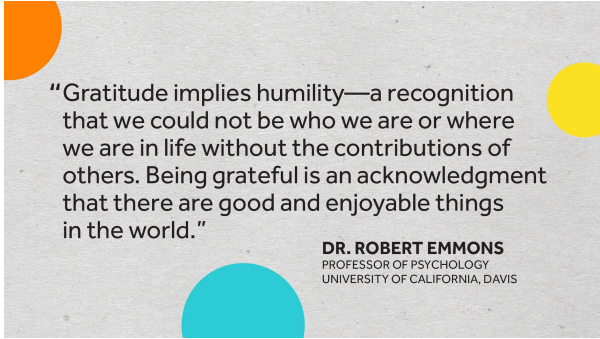
现在轮到你了！

想一想你每天都会做的 5 件事，就像发条一样。它可以是任何事情，比如刷牙、开车等。列出这 5 件事左边数字的一侧。

上正确的 另一方面，列出 5 种可以为这些活动增添善意的方法。

#### 路线

给参与者 5 分钟时间写下他们的清单。请几位志愿者分享一项日常活动以及他们如何为这项活动增添善意。



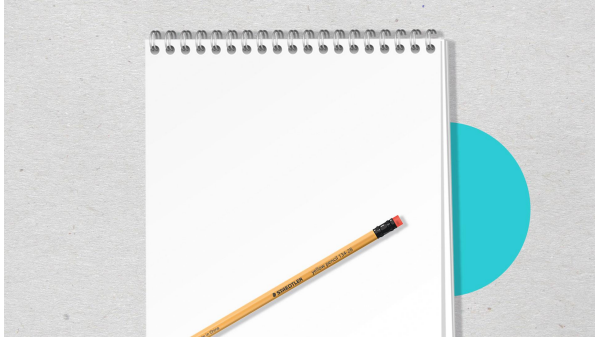
"Gratitude implies humility—a recognition that we could not be who we are or where we are in life without the contributions of others. Being grateful is an acknowledgment that there are good and enjoyable things in the world."

**DR. ROBERT EMMONS**  
PROFESSOR OF PSYCHOLOGY  
UNIVERSITY OF CALIFORNIA, DAVIS

## 感恩意味着谦卑

### 脚本

罗伯特·埃蒙斯博士说：“感恩意味着谦卑——认识到如果没有他人的贡献，我们就不可能成为现在的自己，也不可能达到现在的生活。感恩就是承认世界上存在美好而令人愉快的事物。”



## 笔记捕手

### 脚本



我想邀请您在您的文件夹中找到您的 **Notes Catcher**。您将全天使用它来捕捉您的想法，并给您时间反思您的学习。

根据您迄今为止所学到的知识，在 *Notes Catcher* 中捕捉一些您希望开始增强弹性的方法。



### 辅导员提示

与使用暂停让参与者回答问题类似，对培训师来说感觉很长的时间对参与者来说却感觉很短。请务必给参与者在笔记捕捉器中书写。如果你给他们一个确切的时间，例如“让我们花 3 分钟.....”，那么一定要给他们 3 分钟。使用计时器或时钟。如果你说，“让我们花几分钟.....”给他们一些时间，然后观察房间以确定何时继续前进（参与者将聊天、离开座位等）

预计时间:40 分钟

# 你有封信！

第 8 条

---

本节的组成部分：

- 感谢信写作

材料：

- ☐ 白纸
- ☐ 信封
- ☐ 钢笔

活动：

- ☐ 感谢信写作

## Time to feel good!



### You've Got Mail!

1. Write a letter of gratitude to someone who has changed your life for the better.
2. Write a letter to yourself filled with positive affirmations and appreciation for the person you are!



TIP

辅导员提示

考虑在此活动期间播放轻音乐。

## 你有封信！

### 脚本

午餐前的最后活动之一将要求您进行更深入的研究。我们要写几封感谢信！作为教育工作者，您知道将思想和知识转移到纸上的重要性。这个练习将使我们能够做到这一点。今天早些时候，我们谈到了积极心理学，这是对幸福的研究。积极心理学的创始人马丁·塞利格曼博士创作了这封感谢信练习。这需要你反思并深思熟虑。您将有大约 30 分钟的时间来完成两封信。在你的文件夹里，有一些白纸和信封。在您的 *Notes Catcher* 中，有一个页面包含一些提示，可帮助您撰写信件。

这是一个由两部分组成的活动。

对于第 1 部分，我邀请你给一个让你的生活变得更好的人写一封信。想想同事、学校的导师，甚至是家庭成员。

对于第 2 部分，你会写一封信给你自己，庆祝并描述您已经并将继续以积极方式影响他人的优势、技能、价值观、行为和行动。

我想在这里暂停一下，看看还有什么问题吗？您总共有 30 分钟的时间来写这两封信。

我们来谈谈您要写给那些让您的生活变得更好的人的感谢信。我们鼓励您想想还活着的人。为什么？因为我们鼓励您将这封信寄给他们，或者更好的是，亲自读给他们听。这可能听起来很尴尬，但它可能非常强大！

下一页继续...

### 脚本

给别人写信后，你也会给自己写一封信。这对某些人来说可能很困难，因为我们通常不会花时间去认识我们带给他人的所有礼物。如前所述，你的笔记捕捉器中有一个提示可以帮助你思考别人会如何描述你。当你给自己写这封信时，请以这些话作为起点。

现在我想邀请你闭上眼睛，或者将目光转向地板。想象某人的面孔，他做了某事或说了某件事，使你的生活变得



更好。想想这个人做了什么，你为什么感激这个人，以及这个人的行为如何影响了你的生活。

## 路线

给参与者几分钟的时间，然后邀请他们睁开眼睛。

## 脚本



想想脑海中浮现出的那个人，并将这个人的名字写在你的笔记本中 笔记捕手。然后，在写信之前按照提示集思广益。你完成的信应该解释他们为你做了什么以及你为何感激。

当您写作时，我们将保留这张幻灯片。请注意，这对某些人来说可能是一种情绪练习。我们要求您在此练习期间尊重每个人的时间和空间。

方向给予 5 分钟警告。

下一页继续...

## 脚本

我们还有大约 5 分钟时间。磷请考虑一下总结一下你的想法。

## 方向

使用铃声/噪音发生器轻轻地结束练习，并在时间到时让小组重新聚集在一起。

## 脚本

花时间反思生活中的美好事物会给我们带来感激之情。世界总是向我们展示好的和坏的，但今天我们花时间感谢我们所拥有的一切。这样，我们就能填满我们的情感存钱罐，培养我们自己的韧性。

如果您还没有完成，请不要担心。午餐期间您将有时间完成您的信件。我们鼓励您将写给自己的信放在您会记住的安全地方，然后记下您的个人信息从现在开始大约三个月的日历，读你的信。

您的其他感谢信有以下几种选择：

1. 盖章、盖章并邮寄信。
2. 打电话给他们并大声朗读这封信。
3. 或者，如果您真的想获得深刻的体验，请亲自与他们会面并大声朗读。



## 情感存钱罐

### 脚本

今天到目前为止我们已经做了很多！我们花了一上午的时间为您提供了一些工具来满足您的情感需求存钱罐。

我们玩了善意宾果游戏，它可以很容易地在课堂上、课后活动中使用，或者在员工会议上使用。

我们打了感恩乒乓球，几乎任何地方都可以打乒乓球。

我们讨论了善意行为的科学性和轻松性，最后我们写了感谢信。

请保留好你的情感存钱罐，以提醒你随时存款。

预计时间:20 分钟

# 为何善良 在教室里？

第 9 节

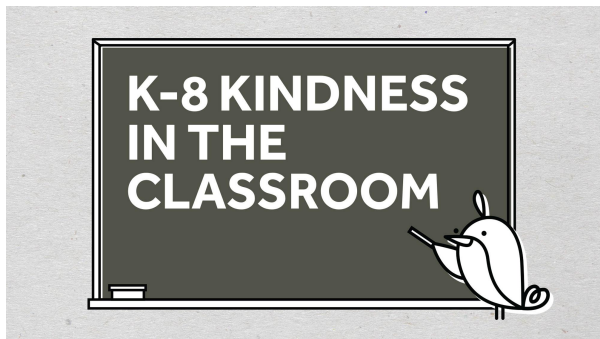
---

本节的组成部分：

- 课堂上友善的好处

材料：

- （本部分无需提供任何材料）



为什么要在课堂上表现出善意？

脚本

您可能知道，市场上还有许多其他社交情感学习课程，但 RAK 希望强调课堂友善的独特之处。



**100% FREE!**

自由的

脚本

这是免费的！

RAK 网站上发布的“*Kindness in the Classroom*”课程、资源或培训不收取任何费用。

但是，每个单元介绍中都列出了您一定要查看的材料！有些物品可能在您的教室或学校很容易获得。其他的可能需要购买。



## 有据可依并获得 CASEL 批准！

课堂中的善意课程有效！学术、社交和情感学习协作组织 (CASEL) 将“课堂友善”列为一项精选计划。将其评为高质量的基于证据的社会情感学习课程。

这个调查 已显示出增加：

- 积极的学校和课堂文化和氛围，
- 牢固的师生关系，
- 同行认可，
- 同理心/同情心，
- 自我意识，以及
- 员工之间的信任。

研究还表明：

- 纪律处分转介，
- 学生/老师关系中的冲突，以及
- 攻击行为。

好消息是，社交情感项目与学业成功之间存在直接联系！

同样，如果您有兴趣了解更多信息，所有研究都可以从随机善行网站下载。

## Aligned with Standards



- Common Core
- CASEL
- National Health Education Standards
- Grades 6-8 maps to ISTE standards

## 符合标准

### 脚本

课堂上的善意课程已全部映射到：

- 共同核心,
- 这学术、社交和情感学习协作 (CASEL)
  - 有关高质量、循证社交和情感学习 (SEL) 的值得信赖的知识来源
- 时间国家健康教育标准

6-8 年级课程符合国际教育技术协会 (ISTE) 标准

您将在每节课的左下角找到标准地图的链接。

课堂友善标准映射报告可在 RAK 网站上找到。



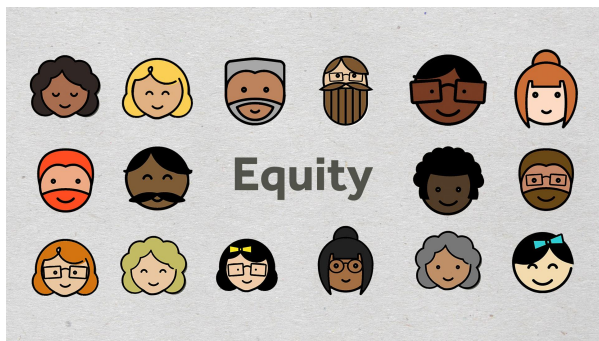
**Self-Care**



## 教师自我保健

### 脚本

正如今天早些时候提到的, *RAK* 坚信支持每个人的情感健康。因为 *RAK* 认为工作必须从您开始, 所以他们在每节课中都强调了教师的自我保健!



## 强大的股票视角

### 脚本

RAK 非常有意识地创建了具有强大公平视角的课程。该课程是在公平项目的支持下开发的，重点关注多样性、包容性、平等和公平。

《课堂善良》股权报告可在 RAK 网站上找到。



## 善良是基础

### 脚本

课堂善良课程的真正独特之处在于它植根于善良。

该课程的目的不仅仅是获得技能，还让学生有机会受到启发、感受到力量、根据所学采取行动，然后反思和分享他们的经验。



## Kind Kids Club 视频(4 分 17 秒)

### 脚本

我们想向您展示“善良儿童俱乐部”视频，以便您了解学校如何将善良提升到一个新的水平。



## K-8 课堂上的友善 课程结构

### 脚本

现在我们想深入了解课堂中友善的本质。

这是一个为期一年的课程, 涵盖每个年级的六个善良概念:

- 关怀
- 勇气
- 尊重
- 责任
- 正直
- 包容性

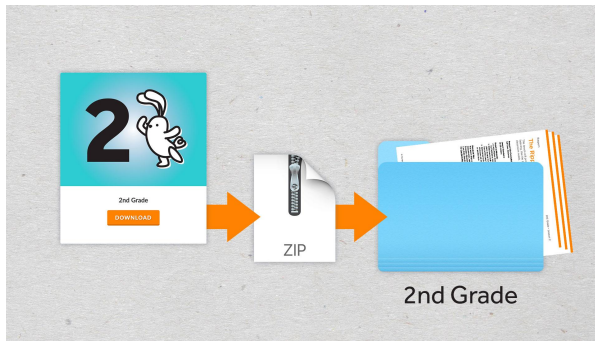
在我们的 K-5 课程中, 每个概念都以六周为单位进行探索, 其中 4 周用于课程, 2 周用于项目。每节课可能需要 25-45 分钟。

在我们的 6-8 课程中, 每个概念也在为期六周的单元中进行探索, 其中 4 周专门用于课程, 2 周专门用于项目。此外, 6-8 岁课程还包括 10-15 分钟的迷你课程, 您可以选择在一周内融入这些课程来强化每个概念。

请拿出您文件夹中的善意框架文档。

每节课都通过分享、启发、授权、行动和反思的循序渐进的框架来教授善良技能。每节课都以“分享”步骤开始, 以巩固之前课程的学习成果。“表演”部分融入了课程, 但真正发生在项目中。

该课程旨在由全校实施。这些课程相互借鉴, 以便所有年级都能同时关注同一概念; 为整个学校创建一个普遍的善意焦点。



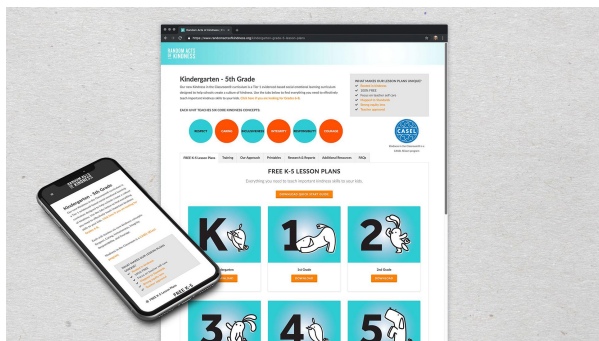
## 网站

### 脚本

RAK 网站的设计允许每个年级一次下载所有课程和项目。该 zip 文件还将包括快速入门指南、年级单元概述文档和教师联系文档。

每个单元将包括单元概述、标准图和单元特定父字母。

不用担心！下午早些时候您将有机会查看所有这些文件。

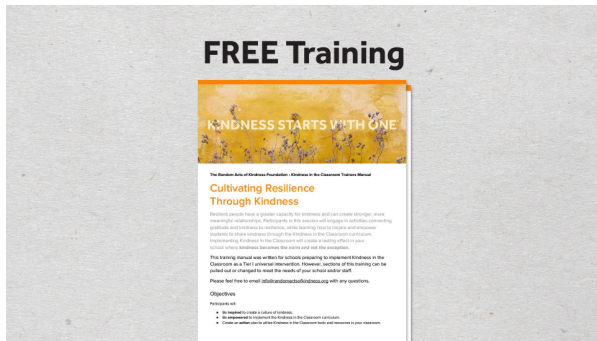


## 网站

### 脚本

以下是 RAK 网站上更新后的教育者页面的样子。您可以通过访问找到此页面[www.randomactsofkindness.org](http://www.randomactsofkindness.org) 然后单击右上角的“针对教育工作者”选项卡。

每位教育工作者都需要创建个人资料并登录。创建个人资料并登录后，您可以访问教育者页面上的所有内容。



## 免费培训

### 脚本

RAK 很高兴与大家分享，您需要的一切都在网站上，包括：

- 培训手册
- 微软幻灯片软件
- 文件夹中的所有材料

所有这些都可以在网站的教育者页面上找到。





## 其他资源

### 脚本

RAK 还提供了一些额外的资源，这些资源可能会对学校在课堂上实施友善行为派上用场。

- RAK 俱乐部文件
  - 是一本方便的指南，其中包含有关如何在学校创办慈善俱乐部的提示
- 善意书籍清单
  - 是精心挑选的按年级列出的善良主题书籍合集
- 抢走游戏
  - 适合所有年龄段的快速简单的善意游戏创意
- KiC介绍信
  - 向家长和家庭看护者介绍“课堂友善”课程

预计时间：30 分钟

# 课堂上的友善： 示范课

第10条

## 本节的组成部分：

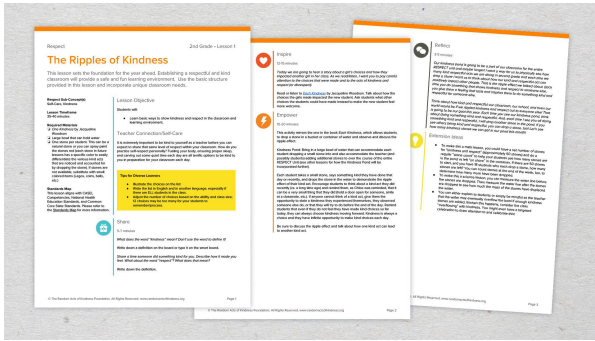
- 善意的涟漪示范课(二年级第一单元尊重第一课)

## 材料：

- ☐ 每一份善意 作者:Jacqueline Woodson(或访问互联网和 YouTube 课程链接)
- ☐ 可以盛水的大碗
- ☐ 每个学生一石头

## 活动：

- ☐ 善意涟漪示范课(二年级第一单元——尊重, 第一课)



## 课堂上的善意

### 脚本

我们将以角色扮演结束我们的早上，要求你们扮演学生的角色，而我则为二年级的一堂名为“善良的涟漪”的课程做示范。您将在文件夹中找到完整的课程。我们一起快速看一下吧。

### 路线

给参与者一些时间在他们的文件夹中查找课程。

## 善意的涟漪

### 脚本

从文件夹中取出二年级尊重单元“仁慈的涟漪”课程。从页面顶部开始，您将看到课程说明和标题。就在其左侧下方，您将在所有 KIC 课程在同一位置找到课程子概念、时间范围、所需材料以及标准图的链接。

在右侧，您将找到课程目标、教师联系/自我护理部分以及针对不同学习者的一些提示。

今天的课程目标是：学生将学习在课堂和学习环境中表达友善和尊重的基本方法。

在页面底部，您将看到课程开始时要求学生分享。这是一种有意为开始教导仁慈定下基调的方式。您还会注意到，每个部分都给出了建议时间，以便让您保持在正轨上。

在本课中我们将鼓舞人心的学生通过书籍/视频和赋权 他们通过仁慈池塘活动。

### 脚本

最后但并非最不重要的一点是，本课结束时给学生几分钟的时间反映 关于他们今天所学到的知识。

我相信在我们学习本课时您会产生疑问。请将它们写在您的 *Notes Catcher* 中，我们午餐回来后将有时间回答它们。

开始我们的课程吧！

现在我们进行角色扮演，我是你们的老师，你们都是学生。

分享(5-7 分钟)

脚本

今天，我们要上一课关于善意的连锁反应。善良这个词对你来说意味着什么？

路线

让一些参与者与小组分享他们的想法，并在黑板上写下定义。

脚本

分享某人为你做了一些善事的经历。描述一下它给你带来的感受。那么“尊重”这个词呢？这意味着什么？

让一些参与者与小组分享他们的想法，并在黑板上写下定义。

下一页继续...

启发(12-15 分钟)

脚本

今天我们要听一个关于一个女孩的选择以及它们如何影响班上另一个女孩的故事。当我们阅读/聆听时，我希望您仔细注意所做的选择以及善意和尊重(或不尊重)的行为。



## 路线

阅读或聆听[每一份善意](#) 作者: 杰奎琳·伍德森。  
谈论女孩们所做的选择如何影响新生。询问学生他们还可以做出哪些其他选择来让新学生感到更受欢迎。

赋能 (15 分钟)

## 路线

这项活动与书中的活动如出一辙每一份善意，让学生将一块石头扔进水桶或容器中，观察和讨论涟漪效应。

善良池塘：带一大碗水，可以容纳每个学生往里面扔一块小石头，也可以容纳老师（可能还有学生）在整个尊重单元的过程中添加额外的石头。

每个学生拿一块小石头，说出他们当天或最近所做的一些善意的事情，然后将石头扔进水中，以展示他们善行行为的连锁反应。鼓励学生思考他们最近（相对于很久以前）所做的善举，并提醒他们，正如克洛伊被提醒的那样，他们所做的可能是一件很小的事情（为某人开门，对某人微笑）同学等）。如果有人想不出善意的行为，请给他们机会陈述他们自己经历过的、他们观察到别人所做的、或者他们将在一天结束之前尝试做的善意。提醒学生，即使他们觉得今天到目前为止没有做出善意的选择，他们也可以继续选择善意。善良永远是一种选择，他们每天都有无限的机会做出善良的选择。

## 脚本

在房间的前面有一个装满水的碗和一堆石头。我希望你们每个人都上来，把石头扔进水里，同时说出你们今天或最近所做的事情。

一定要讨论连锁反应，并讨论一种行为如何导致另一种行为。

反映：(3-5分钟)

## 脚本

我们的善意池塘将成为整个尊重单元教室的一部分，甚至可能更长！我希望有一种方法让我们能够直观地看到我们在二年级做了多少善意的尊重行为，每次我们扔下一块石头时，我希望我们思考我们的善意和尊重的行为如何能

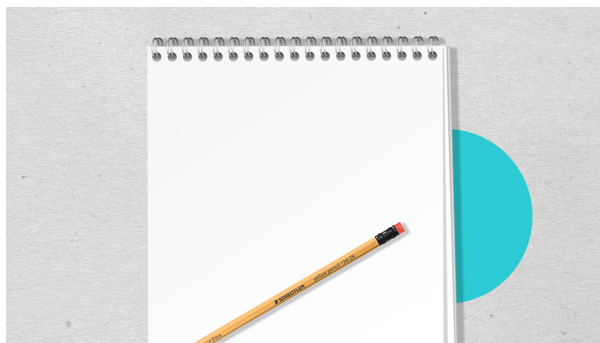
够对其他人产生积极的影响。这就是我们谈到的连锁反应。每次你做一些对他人表示善意和尊重的事情时，你都会给他们一种持久的感觉，并激励他们为他人做一些善意和尊重的事情。

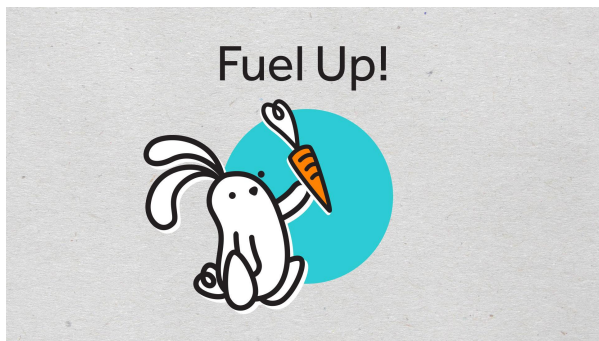
想想看，如果我们向其他人传递善意和尊重，我们的教室、我们的学校，甚至我们的世界将会变得多么友善和尊重！这将是我们的目标。每次您看到我们的仁慈池塘时，请考虑做一些仁慈和尊重的事情。而且，每当我看到你们都在做一些友善和尊重的事情时，我就会在池塘里扔一块石头。如果你看到别人友善和尊重，你也可以扔一块石头！让我们看看这个月我们的池塘里能得到多少善心石！

## 脚本



这就是我们的示范课！在你的笔记捕手，记下您对本课程的任何“啊哈”时刻或好主意。记录您对课程可能存在的任何问题，以便我们在下午深入了解课程时一定会回答这些问题。





加油！

路线

告诉参与者他们现在有 30 分钟的午休时间（时间可能根据日程安排而有所不同）以及午餐后培训将在什么时间开始。提供与午餐相关的任何信息或指示（特别是在提供午餐的情况下）。



预计时间:10 分钟

# 视频

第11条

---

本节的组成部分：

- 心灵教育视频

材料：

- ☐ （本部分无需提供任何材料）

活动：

- ☐ 心灵教育视频



## 教育心灵

### 脚本

我们想通过向您展示我们从达赖喇嘛和平与教育中心借来的视频来欢迎您吃完午餐回来。它很好地讲述了为什么 RAK 选择通过学校的社交情感学习课程传播善意。

看完视频后有什么想法或反思吗？

预计时间:60 分钟

# KiC 单元探索

第12条

本节的组成部分：

- 课堂单元探索中的善意
- 3-2-1 图表

材料：

- ❑ 年级 水平标志(如果需要, 在桌子上)
- ❑ 年级 对应等级的等级包 水平表
- 课堂友善资料袋(每个年级一份第 1 单元 - 尊重)
  - 单位介绍
  - 4 课时
  - 项目
  - 标准地图
  - 家信
- ❑ 3-2-1 图表(空白图表纸, 每个年级一张 水平表)
- ❑ 另类活动：如果您选择使用技术来进行此活动, 请确保整个团体有足够的笔记本电脑和/或平板电脑

活动：

- ❑ 课堂中的友善单元探索(60 分钟 )

## 课堂单元探索中的善意



### 脚本

我们现在将深入探讨课堂中的善行单元之一，以便您可以了解它们的结构以及课程和项目如何联系起来。我们只会花时间研究一个单元，因为所有单元的结构都相同。

您的桌子上有一个数据包，其中包含适合您年级的课堂课程中的“尊重善意”单元。如果您还没有准备好，请移动一下，以便您能与自己的年级保持一致。如果您教授多个年级，请选择一个年级在当天的这段时间进行教学。

另类活动：如果该技术适用于整个小组，请考虑让每个年级在笔记本电脑或平板电脑上查看“尊重”单元，而不是将其打印出来。

正如您将看到的，该单元从单元概述开始，包括您需要的所有材料的列表；4 节课、项目、本单元的标准图，以及我们邀请您寄回家给家长的一封信。

我们将给您大约 20 分钟的时间来回顾您桌上的单元。我们强烈建议您在开始教学之前花时间复习每个单元，以便了解课程和项目之间的所有联系。我会按响钟声把你带回来。

## 3-2-1 CHART

- 3 Three things you liked about the unit
- 2 Two questions you still have, and
- 1 One thing that excites you about the Kindness in the Classroom curriculum



### 脚本

现在, 您将有 15 分钟的时间来完成本活动第二部分的年级组 3-2-1 图表。每张桌子都有一张空白图表纸。选择记录员和报告员; 有人写下小组的答案, 有人与整个小组分享。作为一个小组, 列出您喜欢本单元的 3 件事、您仍有疑问的 2 个问题以及关于“课堂友善”课程让您兴奋的 1 件事。

### 路线

一旦各小组完成了 3-2-1 图表, 将整个小组重新聚集在一起, 并要求记者提供小组图表的概述。

### 脚本

让我们作为一个整体一起回来讨论您的 3-2-1 图表。请记者简单总结一下你们小组的图表。有志愿者帮助我们开始吗?

### 路线

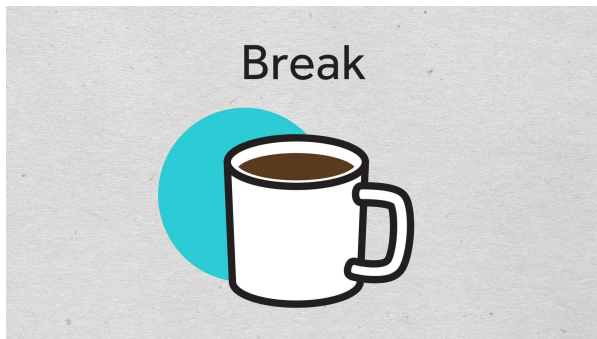
让记者总结他们的图表。促进发生的任何讨论。一定要感谢每个小组的工作。



午餐前, 当我们模拟“善意的涟漪”课程时, 您有机会在“笔记捕捉器”中写下一些问题。现在让我们解决这些问题。您遇到了什么问题?

## 路线

回答任何问题。如果您无法回答任何问题，请告诉参与者答案将通过后续电子邮件发送给他们。考虑将问题添加到停车场以作为提醒。



## 休息

### 路线

给参与者 15 分钟的休息时间。告诉学员休息后训练什么时间开始。



预计时间:60 分钟

# 执行 和规划

第 13 条

---

本节的组成部分：

- 材料探索
- 探索和规划问题

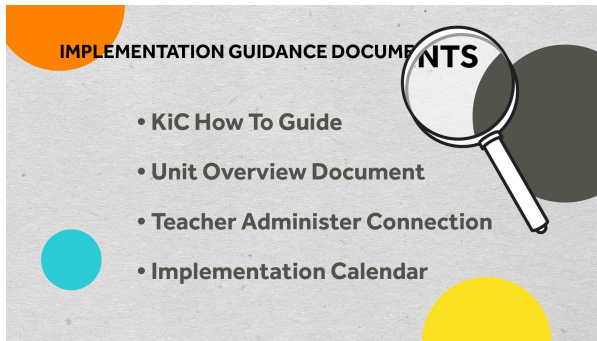
材料：

- 课堂上的善意实施材料
  - 如何教授 KIC
  - 单位概况文件
  - 教师联系
  - 实施日历示例

活动：

- 材料探索与规划





## 实施指导文件

### 脚本

现在，让我们花一些时间更深入地探讨如何在课堂上实施善意，以及它对您来说可能会是什么样子。以你的成绩级别组，您将有大约 25 分钟的时间来探索文件夹中的实施指导文档。想一想它们是如何连接到您刚刚在餐桌上查看的设备的？

完成探索后，选择记录器和报告器。将您对以下问题的答案绘制成图表：

- 您需要做什么准备才能在全校范围内实施课堂友善？
- 您需要管理员提供哪些支持才能忠实地成功实施课程？
- 您预计会面临哪些挑战？可能的解决方案有哪些？

我们将与大楼管理员分享您的答案，以便他们协助在课堂上实施“友善”活动。

在我们开始之前我可以澄清一些事情吗？

### 路线

在 25 分钟时，铃声响起并提示参与者继续绘制问题答案。

## 绘制你的答案

### 脚本

花大约 15 分钟的时间来绘制幻灯片上问题的答案。



## 路线

在 15 分钟时，四处走动，确保每个人都回答了所有三个问题（如果需要，请多给一点时间），按响铃声让小组重新聚集在一起。

## 脚本

让我们最后一次以小组的形式回来吧。记者，请总结一下你们小组的答案。请只分享新的想法，避免重复其他人已经说过的话。有志愿者可以去吗第一的？

## 路线

让记者总结他们的图表。促进发生的任何讨论。一定要感谢每个小组的工作。

培训结束后，收集图表或拍照并与建筑管理员分享。

预计时间:30 分钟

# 闭幕式

第 14 条

---

本节的组成部分：

- 问题与解答
- 目标回顾
- 闭幕活动
- 评估表
- 谢谢你！

材料：

- ☐ 笔记捕手
- ☐ 评估表
- ☐ 评估表篮

## Questions and Answers



### 问题与解答

#### 脚本

我们的培训即将结束，我想确保我们能够回答最后的问题。您还有哪些疑问？

#### 路线

让参与者有机会提出任何最终问题。如果您无法回答这些问题中的任何一个，请告诉参与者答案将通过后续电子邮件发送给他们。

#### 路线

如果您无法回答这些问题中的任何一个，请告诉参与者答案将通过后续电子邮件发送给他们。

#### 脚本

如果您在我们的培训后有任何想法，我会在说“再见”之前提供我的电子邮件。请随时与我联系。

# Learning Objectives

- 1 Be **inspired** to create a culture of kindness
- 2 Be **empowered** to implement the Kindness in the Classroom curriculum
- 3 Create an **action** plan to utilize Kindness in the Classroom tools and resource in your classroom

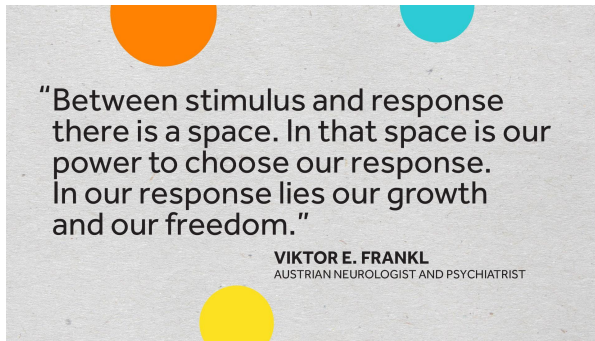


## 学习目标

### 脚本

我们今天有三个目标。他们是：

- 受到启发，创造一种友善的文化，
- 有权在课堂课程中实施“友善”课程，并且
- 制定行动计划，在课堂上利用课堂友善工具和资源。



## 选择我们的回应

### 脚本

今天我们关注的是坚韧、善良和感恩。维克多·弗兰克尔说,

“刺激和反应之间存在空间。  
在这个空间里, 我们有能力选择我们的反应。  
我们的回应就是我们的成长和我们的自由。”



将此引言写在您的“结束活动”框中 笔记捕手。

### 路线

给参与者几分钟的时间来写报价。

### 脚本

现在, 反思或思考韧性、善良和感恩, 以及如何利用这些实践来影响你应对困难情况的方式。当您回家或回到教室或工作场所时, 您将如何使用这些做法?

### 路线

给参与者几分钟的时间来写下他们的答案。当大多数参与者完成后, 请一些志愿者分享他们的答案。感谢参与者的分享。



## 评估

### 脚本

请花几分钟时间填写文件夹中的评估表。出去时，您可以将其放在签到台上的篮子中。



**Presenter Name**

email@address.com

## 演讲者联系信息

脚本

如果您对今天的会议有任何疑问，请随时给我/我们发送电子邮件：\_\_\_\_\_。





谢谢！

脚本

感谢您今天的时间、关注和精力。  
我希望你和我一样玩得开心！