

关爱第 3 天 · 个人联系

哈伊马角定义：关怀是对他人的感受和关心。

在本课中，学生将探索感恩作为增加幸福感和关怀能力的一种手段。

每周目标

学生将：

- ☐ 在个人和人际层面上创建个性化的关怀定义。
- ☐ 从关怀的角度审视他们的社区。

资源/材料

- ☐ 视频: [感恩的实验](#) (6:39)

反思/评估

可交付成果：

- ☐ 每日参与积分
- ☐ 关怀日记条目：每天可以做哪些事情来让自己更加感恩？

分享

讨论启动者：

- 关怀的一个重要部分是感激。感恩是什么意思？
- 你有哪些值得感激的事情？
- 有哪些事情是你认为理所当然的，但其他不幸的人却会感激不已？



启发

做：

- ☐ 按照 1-10 分的等级 (10 为最高)，评价您现在的幸福程度。
- ☐ 接下来，想一想您要感激的一个人。
- ☐ 给那个人写一封简短的信，感谢他们让你感到感激或你喜欢/欣赏他们的一切。给学生 5-10 分钟的时间来做这件事。



赋能

手表: [感恩的实验](#)

做：

- 如果他们愿意的话，让学生通过打电话给他们所写的人并阅读他们的信来完成视频中概述的实验（遵循学校的手机政策）。
- 如果他们感到不舒服或无法打电话，请让学生将信件交给/邮寄给他们所写的人。
- 要求学生在与目标受众分享这封信后评价他们的幸福感。

