

高中课程 — 第 15 周

善良顶点项目反思 · 第 5 天

本周我们将重点关注对“善良顶点项目”的团体和个人反思。学生将在小组层面上处理经验，然后创建有形的反思论文或视频，计入最终成绩。

每周目标

学生将：

- ☐ 在小组环境中反思整个 Kindness Capstone 项目。
- ☐ 创建反思论文或视频，记录他们个人的 Kindness Capstone 项目经验。

资源/材料

- ☐ 善良自我量表

反思/评估

可交付成果：

- ☐ 完成善意自我调查
- ☐ 完成自我反思
- ☐ 每日参与积分

继续记录您的社区服务时间！

分享

讨论启动器：

- 您希望明年的 Kindness Capstone 学生在开始项目之前了解什么？

学生今天需要上交自我反思论文/视频。由于作业的个人性质，它们不会被呈现。



启发

回想一下 15 周前我们在一起的第一周。您还记得您进行的自我盘点中的善良概念吗？也许不是，那么今天我们就来回顾一下。列出了六个善意概念中的每一个，您使用以下选项对自己进行评分：



强的 我理解这种善意的概念，并且很容易在日常生活中运用它

缓和 我理解这种善意的概念，并且有时也使用过它。

学习 这对我来说是一个新概念，但我愿意学习。

中性的 我从来没有听说过这个概念。

虚弱的 我很难在日常生活中使用这个概念，并且需要努力改变它。

今天我们将重新审视这份清单，然后比较第一周的分。

赋能

善良自我盘点：

- 请提供下面一份善良自我调查表的副本。
- 给学生 5-7 分钟的时间来完成。
- 让学生参考他们在学期开始时完成的原始自我盘点。
- 给学生额外 5-7 分钟的时间，将结果与两个自我盘点进行比较。



添加到您的反思中：

- 哪种善意理念最有成长性？（与您的第一次自我盘点结果进行比较。）
- 你同意你的结果吗？为什么或者为什么不？
- 即使在本课程结束后，您仍想继续研究哪种善意概念？解释你的答案。

善良自我盘点

路线：阅读每条陈述，并诚实地按照 1-5 的等级对自己进行排名，其中 1 表示很少或从不，5 表示始终或始终如一。重要的是，在给自己时间反思每一个陈述之后，你要花时间如实回答。这是个人清单，结果不必直接与任何人共享。

根据每个概念对自己进行评分后，将分数相加并除以三。这是您将在您的善意清单讲义上涂上的数字(如下)。

仁慈理念#1——尊重

陈述

自我评价 (1-5)

我每天都以自尊对待自己，包括我的想法和行为。

我每天都尊重他人，包括我的想法和行为。

如果我发现自己表现得不尊重，我会很快改变自己的行为。

将所有三列相加并除以 3。这是您的尊重分数 =

仁慈理念#2——关怀

陈述

自我评价 (1-5)

我每天都会抽出时间在身体和精神上为自己提供优质的自我护理。

我通过乐于助人、同情心和同理心来关心他人和社区。

当我收到积极的東西时，我会寻求其他人表达我的感激之情
通过言语或行动从他们那里得到。

将所有三列相加并除以 3。这是您的关怀分数=

仁慈理念#3——包容性

陈述

自我评价 (1-5)

我重视与我不同的人，并寻求通过我的言语和行动尊重他们。

我用我的言语和行动来改善学校和社区可能缺乏的领域的包容性。

我为那些被排斥的人挺身而出，努力帮助他们感受到自己是团体、学校和社区的一部分。

将所有三列相加并除以 3。这是您的包容性得分 =

继续下一个 页...

仁慈理念#4——正直

陈述

自我评价 (1-5)

在任何情况下，我都会做我认为正确且友善的事情。

我的话有意义，其他人可以相信我所说的是真的。

我诚实地坚持以实现新的目标，避免走捷径的诱惑
当机会出現时。

将所有三列相加并除以 3。这是您的诚信得分 =

善良理念#5——责任

陈述

自我评价 (1-5)

我对自己的行为负责，无论是积极的还是消极的，当事情不顺利时，我都会努力将其纠正。

我每天对自己的言行负责，避免责怪他人。

我用自律来实现我的目标，即使它们很困难或长期。

将所有三列相加并除以 3。这是您的责任分数 =

仁慈理念#6——勇气

陈述

自我评价 (1-5)

我是学校和社区的仆人领袖，我愿意捍卫我的信仰。

我愿意让别人先行、领导并成为众人瞩目的焦点，即使我觉得我可以做得更好或更有效。

我在学校、家里和社区提倡友善。

将所有三列相加并除以 3。这是你的勇气分数 =

下一页继续...

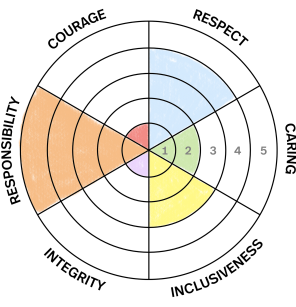
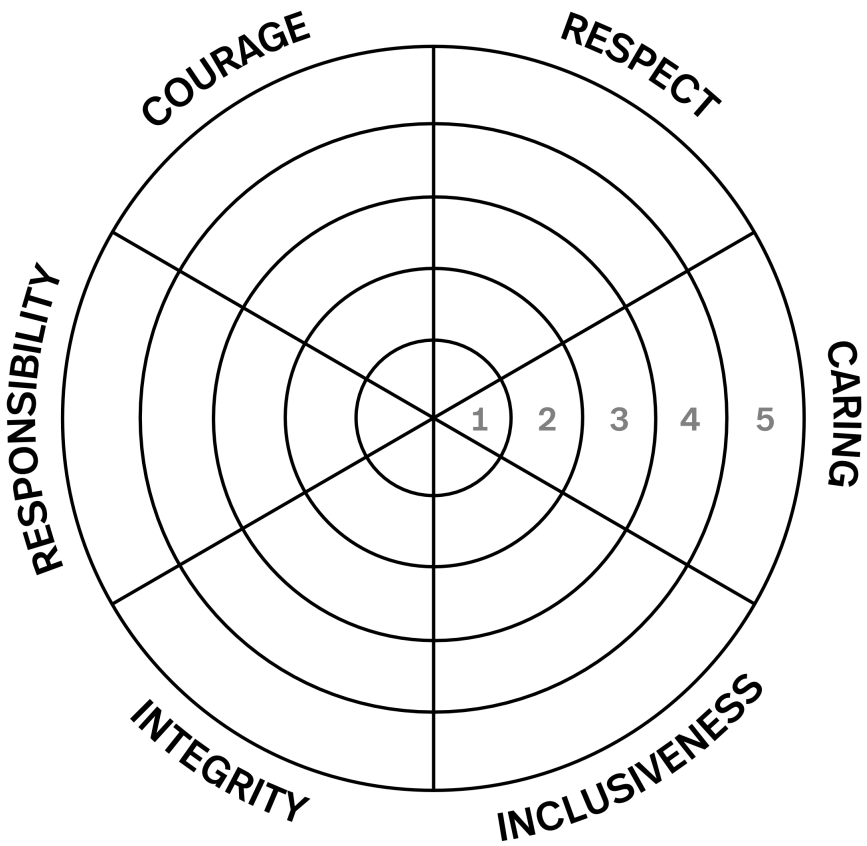
现在, 将上面的分数复制到下面的空格中:

我的善良概念得分是:

尊重 _____ 关怀 _____ 包容 _____ 正直 _____ 责任 _____ 勇气 _____

为了可视化您的分数, 请使用以下层次结构从圆圈内部向外对每个善意概念进行阴影, 从而填写下图:

1 = 弱 2 = 中性 3 = 学习 4 = 中等 5 = 强



完整的善意自我量表样本, 包含以下级别:
尊重: 中等、关爱: 中立、包容性: 学习、诚信: 弱、
责任: 强, 勇气: 弱。