

# 使用 I 语句形成勇敢的反应

本课为学生提供了以勇敢和友善的方式回应他人的策略。学生们将扮演他们在学校遇到的常见场景，其中有人说了一些不友善的话，而不考虑这会让对方有何感受。学生练习使用“我”语句来应对这些情况，并在最后讨论如何使用平静的呼吸策略来帮助控制当我们处于困境并需要对某人做出反应时可能发生的身体反应。

仁慈子概念  
脆弱、谦虚

课程时间  
30-40分钟

所需材料  
☐ 应用场景  
☐ 呼啦圈)  
☐ 访问网络以获取链接材料

标准地图

本课程符合 CASEL 能力、国家健康教育标准和共同核心州标准。请参阅[标准地图](#)了解更多信息。



由案件指定  
作为推荐计划  
用于社交和情感学习。  
详情请参阅最后一页。

## 课程目标

学生将：

- 在回应他人时讨论个人界限。
- 使用“我”语句对他人做出勇敢和善意的回应。
- 在回应他人时，使用腹式或平静呼吸技巧来帮助保持身体平静。

## 教师联系/自我照顾

你听过“付出代价”这句话吗？它指的是一个人为陌生人做一件未被认可的善事的行为，前提是接受者反过来会通过为别人做一件善事来“回报”。也许您前面的人已经为您点的咖啡付款了，或者您的桌子上留下了一张积极的字条。这些都是这个简单而强大的概念的绝佳例子。本周，通过确定三种不同的方式以某种方式向同事表达善意，寻找以善意回应的方法。花一些时间集思广益，为周围的人带来一些小惊喜，添加一个小纸条，写下善行，鼓励他们通过向他人传递一点善意来保持链条的运转。

### 给不同学习者的建议

- 调整场景以最适合您的学生群体。
- 如果适合或对您的学生群体有益，请使用道具来帮助表演。
- 提前确定寻求志愿者或分配角色是否更适合您的学生。



## 分享

5-7分钟

在我们的最后一个单元中，我们写了“我是”诗！那次经历对你来说是什么样的？

邀请学生分享。

有人记得他们的副歌是什么吗？我是.....？如果您记得并想分享，请举手。

要求学生说出他们的“我是”台词（不是整首诗）。



## 启发

5-7分钟

我们还讨论了有时做自己需要勇气。今天我们要讲的是善待他人的勇气。这听起来可能很有趣。为什么善待他人需要勇气？

请学生反应。

有时，当有人对你不好时，你很难表现出友善。我们可能会想对那个人不友善。我们也可能忍不住对那些与我们想法、外表或信仰不同的人不友善。有时我们害怕、不喜欢或怀疑我们不知道或不理解的事情。我们需要勇气以一种让我们保持冷静、专注、关心他人的方式做出回应，并善待他们和我们自己。

我还希望我们思考“边界”这个词。谁能告诉我什么是边界？邀请学生回答。

好的！边界是帮助定义空间或区域边缘的标记。我们院子里的清晰边界是栅栏。教室的四堵墙就是我们的边界。道路上的白线和黄线是行驶车道的边界。

界限可以帮助我们知道如何与他人一起运用勇气。这意味着什么：

邀请一名学生志愿者加入您。让志愿者走进您放在地上的呼啦圈的中心。

想象一下这个呼啦圈代表了你的个人界限。如果有人对你不好，并且在你的私人空间内，如果他们对你挑剔、挡住你的脸、拥挤你，或者殴打或触摸你，你应该坚决地（以尊重的力量）告诉对方停止，你应该离开并找一个成年人来帮助你。这种行为需要果断的反应和成年人的帮助。这并不是说你不好，而是你有自尊和人身安全的权利，并且需要优先考虑这一点。那有意义吗？

因此，用呼啦圈的想法来想象你的个人空间边界，并记住在那个空间里也要为自己勇敢。



## 赋能

15-20分钟

现在我们要练习有勇气以尊重他人和尊重自己的方式回应他人。在这些情况下，我们的身体不会受到威胁或伤害；这些更像是日常生活中的情况，有人可能说了一些不友善的话或不假思索的话，我们必须做出回应。我们总是有两种选择：1) 我们可以选择以善意和尊重来回应。或者，2) 我们可以选择以消极、讽刺或不友善的态度来回应。

但有时候我们感觉我们没有选择，不是吗？有时感觉唯一的选择就是生气。美国前第一夫人埃莉诺·罗斯福曾说过：“未经你的同意，没有人能让你感到自卑。”有谁知道这意味着什么？

请学生反应。

好的！这意味着我们总是有选择。除非我们给予他们许可或权力，否则没有人会让我们感到难过或不安。这并不意味着心烦意乱、生气或悲伤是错误的。这是人类的一部分。但我们可以选择如何让这些感受影响我们对他人的反应。当我们感觉自己没有受到善意和尊重时，可能需要很大的勇气才能以善意和尊重来回应。这也需要练习，所以这就是我们现在要做的。

我们将角色扮演几种不同的情况，其中一个人对另一个人说了一些话，而另一个人需要做出回应。我希望我们的回应是这样开始的。“我...” - 好的？以“我”开始你的回答。我们将练习使用“我”的陈述，这有助于我们的反应集中在我们自己、我们的感受和想法上，而不是责怪他人。你可以从“我觉得.....”或“我不同意.....”或“我认为.....”开始，然后继续。使用“我”语句是一种有效的方式，可以让与您交谈的人知道您仍然可以控制自己的思想、情绪和身体。

考虑以一个大群体的形式开展这项活动，以帮助指导响应并确保建立适当的行为模型。

召集一名学生志愿者并向他们提供角色扮演场景。您与学生一起扮演主角，以帮助推动局势和结果。您可以在对手和主角之间切换，但建议您先扮演该角色，以模拟适当的反应。在每个场景之后，提出后续问题。不要提前向主角展示场景；答案应该是真实的，而不是预先计划的，尽管老师提前检查所有情况是明智的。一次交流是必需的，但如果您有时间和兴趣，您可以让该场景进行多次对话交流。

场景一：

对手：[对主角]我们出去休息的时候，你不能参加我们的足球队。你还不够好。

主角：\*\*插入回复\*\*

后续问题：

- 不友善的言语或行为是什么？
- 回应中哪些是友善的，哪些是不友善的？
- 如果有的话，哪些事情可以采取不同的或更友善的方式？

场景2：

对手：【对主角】你午饭带了什么？看起来很恶心！

主角：\*\*插入回复\*\*

后续问题：

- 对手有什么不友善的言语或行为？
- 主角的反应有哪些是善意的，哪些是不善意的？
- 如果有的话，哪些事情可以采取不同的或更友善的方式？

场景3：

对手：[对主角]你的得分是C？那太容易了！  
我的妹妹本来可以取得好成绩的！

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

主角:\*\*插入回复\*\*

后续问题:

- 对手有什么不友善的言语或行为?
- 主角的反应有哪些是善意的, 哪些是不善意的?
- 如果有的话, 哪些事情可以采取不同的或更友善的方式?

场景四:

对手:【对主角】听说你没有进队。失败者!!我猜这意味着你是小孩子队的一员!

主角:\*\*插入回复\*\*

后续问题:

- 对手有什么不友善的言语或行为?
- 主角的反应有哪些是善意的, 哪些是不善意的?
- 如果有的话, 哪些事情可以采取不同的或更友善的方式?

场景5:

对手:[对主角]你为什么要和贝克女士一起去走廊读书。你不知道怎么读书吗?

主角:\*\*插入回复\*\*

后续问题:

- 对手有什么不友善的言语或行为?
- 主角的反应有哪些是善意的, 哪些是不善意的?
- 如果有的话, 哪些事情可以采取不同的或更友善的方式?



## 反映

5-7分钟

花几分钟讨论这些最初的台词(来自对手)给每个主角带来的感受。内心发生了什么感受、情绪或身体反应?也许他们感觉自己的脸发烫。也许他们的喉咙里涌出了一个肿块。克服或控制这些自动的身体反应可能具有挑战性,这可能会让我们惊慌并立即采取不友善的防御。讨论一些让他们冷静下来的策略,以便他们在做出反应之前能够清楚地思考。做一些深腹式呼吸练习或练习从10开始缓慢倒数,让大脑在说话前有时间平静下来。您可以在这里找到一些适合孩子的呼吸策略:[如何教你的孩子平静呼吸](#)

提醒学生罗斯福的名言;请学生再解释一遍,并询问他们对这句话是否有新的理解。让学生知道您将在接下来的一周中观察到对他人的勇敢反应!



## 扩展想法

- 将罗斯福名言寄给学生回家,并要求他们向父母/监护人解释其含义。让家长/监护人写下学生的解释并签名,然后要求学生在特定日期之前将单据作为任一部分返还一个早晨的会议,作为退出门票,或某种奖励或奖品。

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®



由案件指定  
作为社交和情感学习的推荐  
项目。

学术、社交和情感学习协作组织(卡塞尔)自 2003 年以来一直在审查基于证据的 SEL 计划。Kindness in the Classroom® 符合 CASEL 的 SElect 计划, 并包含在CASEL 有效社交和情感学习计划指南。

Kindness in the Classroom® 达到或超过了 CASEL 高质量 SEL 编程的所有标准。Kindness in the Classroom® 获得了 CASEL 高质量 SEL 编程的最高称号。

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>

“没有人能让你感觉  
未经你的同意就下贱。”

——埃莉诺·罗斯福，美国前第一夫人

学生解释：

---

---

---

---

---

---

---

家长/看护人/监护人签名