

尊重

在里面第二本单元的一周，学生们继续讨论心态，这一次看看固定心态意味着什么，以及这如何影响他们的尊重能力。学生有机会进行自我反思，将思维方式从固定思维转变为成长思维，并从成长思维的角度认识自己的个人优势。

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要素。

主要课程

全班课
30分钟



固定心态与成长心态

本课程延续了第一周初级课程的主题，学生们在其中学习了大脑和成长心态。本周我们将讨论固定型思维模式意味着什么，以及我们如何努力克服这种固定型思维模式并进入成长状态。（参见页面3 了解课程详情。）

迷你课程

适合小团体
15分钟



重构心态

失败会让我们想放弃。当我们告诉自己我们不能做某事或者我们永远不会擅长某件事时，我们就陷入了固定型思维模式。这与成长心态不同。带着固定型思维，我们不会制定改进计划，也不相信自己成长、改变和改进的能力。固定的心态让我们陷入困境。固定型思维模式还会阻碍我们给予自己和他人应有的尊重。重要的是要认识到你何时处于固定心态，并使用能够将你转变为成长心态的语言。

在小组中，阅读各种固定心态表达方式并重写它们，使它们成为成长心态表达方式。

- 我永远不会擅长这个。
- 我没有需要的东西。
- 这对我来说太难了。
- 我也不妨放弃吧。
- 我真的很讨厌这个。
- 每个人都比我好。
- 我当然不知道该怎么做！
- 没有什么事情适合我。
- 这是我最糟糕的科目！

对于合作伙伴
15分钟



从固定转向增长

你对什么事情有固定型思维？这种固定心态如何限制你尊重自己或他人的能力？你如何改变它，从而拥有成长心态？这会以何种方式改变您对自己和/或他人的看法和感受？

对于个人
15分钟



日记:修复你的固定型思维模式

《华尔街日报》:你知道或相信自己擅长什么?你为什么这么认为?现在,你认为或相信自己不擅长什么?为什么怀疑自己的能力?写一个句子,表明你擅长做你刚刚认为是困难的事情。(例如,如果你觉得自己数学不好,你可以写:“我擅长数学。”)将这句话写 10 次。下次你面对这件事的时候,对自己重复这句话。

以技术为中心
15分钟



科技如何压倒我们?

技术在哪些方面对我们的大脑来说几乎“太多了”?当面对太多科技时,您和您的家人/朋友如何“拔掉电源”并重新调整心态?拔掉电源如何帮助我们给予和接受尊重?

固定心态与成长心态

本课程延续了第一周初级课程的主题，学生们在其中学习了大脑和成长心态。本周我们将讨论固定型思维模式意味着什么，以及我们如何努力克服这种固定型思维模式并进入成长状态。

课程时间
30分钟

所需材料
□ 计算机、投影仪或白板

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：

- 区分固定心态和成长心态。
- 讨论固定型思维模式如何阻碍我们尊重自己和他人的能力。

教师联系/自我照顾

课堂上的尊重从你开始。希望您已经花一些时间来锻炼自己首先尊重自己的能力。如果学生没有看到为他们树立的自尊榜样，他们将很难尊重自己。记住你是多么坚强、多么善良、多么有价值！拥有它！本周，还要评估一下你对他人的尊重程度。对于老师来说，这似乎是“理所当然”的事情，因为我们爱我们的学生和我们所做的事情！但是，我们都会感到疲倦，我们都会经历倦怠，而且我们都会遇到挑战我们的学生。当这些中学生开始突破一些界限并经历一些强烈的身体、心理和情感变化时尤其如此。在这些时候，尤其要记住，每个人都应该受到尊重，即使他们感觉自己没有赢得尊重。这并不意味着我们放弃课堂管理或纪律策略，而是我们可以以尊重和友善的态度对待每一种情况。本周需要考虑的一些事情：你如何倾听你的学生（以及你的同事）的意见？你听吗听到 或听回应？你的耐心罐怎么样？已经满了还是在冒烟？您是否有父母很难对他们或他们的学生表示尊重？当您感到挑战、疲倦、沮丧甚至悲伤，并且难以以友善和尊重的方式做出回应时，请记住您还好。事情会好起来的。您可以通过多种方式重新表达尊重：使用积极的倾听策略，在回应情况之前深呼吸五次，使用“我”陈述而不是“你”陈述，降低声音并以温和的方式应对具有挑战性的情况，或者呼叫后援（如果您有 PLC 小组或教师合作伙伴并且需要喘口气，请寻求帮助！）。您可以提高对他人表示尊重的能力，如果失败，请承认并道歉，然后继续前进。明天又是新的一天。



分享

5-7分钟

上周我们讨论了大脑和成长心态。谁能提醒我们什么是成长心态？（邀请学生回答。）



启发

3-5分钟

好的！成长心态意味着我们相信通过努力工作、学习、关注和从错误中学习，我们可以变得更聪明或提高我们的认知能力。我们有力量，可以做得更多！

因此，与此相反的心态称为固定心态。当我们的固定心态形成时，我们会陷入困境。我们假设我们将永远拥有、永远存在、并且永远知道我们今天拥有什么、是什么、知道什么。我们永远不可能擅长_____。对我来说，就是[老师，插入他/她可能认为自己作为八年级学生不擅长的事情]。但是，问题是这些谎言很容易被相信，所以我们经常为自己创造一种固定心态。我们选择被困住。

不过，考虑到我们定期收到的所有消息，这是很可以理解的。媒体经常告诉我们我们能做什么或不能做什么或成为什么。我们的父母可能会告诉我们我们是谁或者我们能做什么；你是一名篮球运动员，你是一名钢琴演奏家，你是一名戏剧明星，你需要呆在家里帮助你的兄弟姐妹等等。也许你的老师是告诉你你能做什么或不能做什么或成为什么的人。有很多东西需要吸收。



赋能

15分钟

我们周围的环境也会向我们传递信息，但实际上，我们的大脑根本无法吸收所有信息。

让我们观看这段关于我们大脑局限性的简短视频，它可能会帮助我们弄清楚如何摆脱固定心态，进入成长心态：

手表：[大脑的局限性](#)

如果您无法观看，以下几点会突出显示所提供的主要信息：

- 我们的感官帮助我们接收和处理信息。
- 仅我们的眼睛每秒就接收相当于 1MB 的信息；这就像每分钟阅读一本百科全书。
- 我们的皮肤有超过四百万个受体帮助我们处理信息。
- 我们的大脑必须每秒过滤我们的感官提供的所有信息。它经常过滤掉危险的、重要的、令人愉快的或有趣的东西。
- 我们的大脑利用我们的记忆、经历和当前的感受来帮助猜测它正在处理的信息的含义。我们的大脑通常会正确猜测，但有时我们会误解我们所看到的、听到的、感觉到的、尝到的或闻到的东西。
- 我们的大脑很难跟上它接收到的所有信息。
- 我们的大脑一次可以接收数千条信息，但它只能同时处理大约四条信息。这意味着我们总是会被重要信息分散注意力或错过重要信息。
- 我们对世界的体验取决于我们的注意力和感知；感知使我们了解我们的环境并帮助我们了解周围的细节。注意力有助于感知，因为它告诉我们应该注意哪些细节。
- 通过了解我们的大脑、感知和注意力如何运作（以及局限性在哪里），我们可以更有意识地生活，更多地关注我们的目标和真正需要做的事情。这可以帮助我们拥有一种成长的心态，而不是固定的心态。

有时，我们的大脑会被我们接收的所有信息淹没。要剔除真实、重要和健康的信息需要花费大量的工作。简单地保持固定的思维方式可能会更容易，一开始可能会感觉很舒服，但通常会阻止我们真正尊重自己和他人。

当我们感到固定时，我们需要的是帮助我们重新集中注意力和焦点的策略，以便我们能够学习和成长。七年级学生每天都会被哪些事情轰炸，让你的大脑不堪重负？（请学生回答。）

这些事情如何给我们带来固定心态和成长心态？（请学生回答。）

固定型思维模式如何阻碍我们尊重自己和他人？（请学生回答。）

我们可以做哪些简单的事情来帮助我们重新集中大脑，以便我们能够更好地学习和成长？当你感到慌乱或沮丧时，什么可以帮助你冷静下来并重新定位？（邀请学生回应。讨论呼吸技巧、锻炼、阅读、与人交谈等）



反映

5-7分钟

最后，让我们进行快速火灾响应。我将给你读一些短语，如果你认为它代表固定心态，你就说“固定”；如果你认为它代表成长心态，你就说“成长”。例如，如果我说：“我永远不会学这个！”你会说，“修好了！”。开始了：

- 我不知道怎么玩，但我愿意尝试！ - 生长
- 我想我永远都不够好。 - 固定的
- 这对我来说太难了。 - 固定的
- 如果我努力工作，我就会实现我的目标。 - 生长
- 我可以做任何我想做的事。 - 生长
- 我可能不如你，但我正在进步。 - 生长
- （这个有点棘手！）我不明白。 - 成长，如果它能带来更多问题和学习；如果导致辞职和失败，则予以修复。

下次当你想说你不能做某件事或者这件事太难所以你最好放弃时，请记住你有成长的力量。而且，如果您对环境感到不知所措，就像您的大脑无法跟上一样，请休息一下。深吸一口气。集中你的注意力和感知力，只是吸收事物。你可以对周围的环境做出反应；你不必对它们做出反应。充分尊重自己，休息一下，直到您准备好保持警惕并继续前进。