

尊重

在本单元的第三周，我们关注自我形象和自尊。这对每个人来说都是一个重要的话题，尤其是对于这个年龄段和这个阶段的学生来说。他们的学校经历。本周的课程探讨了我們如何通过思考和关心自己来尊重自己，以及我们如何互相扶持，而不是互相拆毁。

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元素。

主要课程

全班课
30分钟



自我形象和自尊

本课讨论自尊和自我形象，两者都与心态和尊重，特别是自尊息息相关。学生将讨论什么会影响我们的自尊和自我形象，以及我们可以做些什么来提高我们的自尊和自我形象。如果时间和兴趣允许的话，还有艺术延伸活动。（参见页面3了解课程详情。）

迷你课程

适合小团体
15分钟



我们发送的信息

在这个迷你课程中，学生将玩一个游戏，帮助他们了解我们对自己和他人所说的话如何增强或损害我们的自尊以及我们如何看待自己。有关详细信息，请参阅下面的“我们发送的消息”活动讲义。

对于合作伙伴
15分钟



这个人是.....

将学生松散地配对，以便每个人都有可写的对象。然后，解释他们需要在纸条上写下他们所写的人的名字。接下来，他们应该写一份以“这个人是.....”开头的声明，然后列出一些积极描述他们被分配的人的事情。鼓励学生思考描述独特能力、爱好、才能或使他们脱颖而出的事物。它们需要具体，因为你将在收集完所有陈述后阅读这些陈述，看看全班同学是否能猜出所描述的是谁。因此，像“这个人很好而且乐于助人”这样的通用陈述不会很有用。更好的可能是，“这个人在数学上很努力，小号吹得很好，而且是数学大师俱乐部的领导者。”越具体越好！当你收集了这些陈述后，将它们混合起来，但也要仔细检查它们以找到适当的语言和描述符。然后阅读陈述，看看全班同学是否能猜出所描述的是谁。

对于个人
15分钟



著名名言：尊重

选择以下一个或多个引言并将其放在黑板上。让学生写下其中一篇，并回答以下问题：

“想要成为别人就是浪费你自己。”
——玛丽莲·梦露，女演员

“有压倒性的证据表明，自尊水平越高，一个人就越有可能以尊重、友善和慷慨的态度对待他人。”——纳撒尼尔·布兰登，心理学家

“自我同情的一刻可以改变你的一整天。”

一连串这样的时刻可以改变你的人生轨迹。”

——克里斯托弗·杰默, 心理学家

“如果慈悲不包括你自己, 它就是不完整的。”

——杰克·康菲尔德, 作者

- 这句话对你来说意味着什么？
- 它与尊重和自尊有何关系？
- 你同意这个引述吗？为什么或者为什么不？

以技术为中心
15分钟



传播积极的话语

大小组讨论: 我们如何利用技术传播尊重和友善, 并提高我们和他人的自尊?

自我形象和自尊

本课讨论自尊和自我形象，两者都与心态和尊重，特别是自尊息息相关。学生将讨论什么会影响我们的自尊和自我形象，以及我们可以做些什么来提高我们的自尊和自我形象。如果时间和兴趣允许的话，还有艺术延伸活动。

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：

- 区分自我形象和自尊。
- 探索自我形象和自尊如何与心态和自尊联系起来。
- 评估影响自我形象和自尊的因素。

教师联系/自我照顾

最终，我们如何尊重自己和他人取决于我们自己。但是，我们做到这一点的能力可能会受到很多因素的影响，包括文化、政策、媒体以及我们对自己是谁和我们尊重什么的偏见。本周，花点时间注意一下是什么影响了你尊重自己和他人的能力，然后问自己：“这是真的吗？”以及“这条消息的幕后黑手是谁？”如果您正在阅读有关尊重的学校政策，那么它很可能是真实的，并且是在考虑到每个人的最大利益的情况下制定的。另外，消息背后的来源——工作人员、行政部门、学校董事会和/或学校家庭——是可靠的权威。但是，如果您收到的消息是受到影响您如何看待和尊重自己或他人来自媒体或个人偏见，问问自己它们是否真实以及它们来自哪里。您可能会发现一些虚假信息，对您表达尊重的能力产生负面影响。如果是这种情况，请按下重置按钮并评估如何提高忽略噪音并给予和接受尊重的能力。



分享

5-7分钟

在过去的两周里，我们讨论了成长型思维模式和固定型思维模式。成长型思维模式或固定型思维模式与我们如何尊重自己有何关系？（邀请学生回答。）

好的！现在，您认为我们拥有成长心态的能力从何而来？（邀请学生回答。）

固定型思维模式又如何呢？这是从哪里来的？（邀请学生回答。）



启发

3-5分钟

我们的部分心态，无论是固定的还是成长的，都来自于我们相信自己是誰。我们心里都有一个关于我们是谁、我们的外表、我们擅长什么以及我们的弱点可能是什么的画面。随着时间的推移，我们从很小的时候就开始形成这样的图景。对此的另一个说法是自我形象。我们的自我形象是基于我们与他人的互动；我们对生活经历的反应有助于增强我们的自尊。自尊是关于我们有多重视、爱和接受自己。拥有健康自尊的人自我感觉良好，欣赏自己的价值，并对自己的能力、技能和

成就感到自豪。他们具有高度的自我同情心，不会因为自己不擅长的事情或出现问题而责备自己。他们往往有成长心态。

自尊心低的人可能会觉得好像没有人喜欢他们或接受他们，或者他们不擅长某件事。这通常会导致固定型思维模式。

我们在生活中有时都会遇到自尊问题。好消息是，由于每个人的自我形象都会随着时间的推移而变化，自尊并不是终生固定的。因此，如果您觉得自己的自尊心不够好，您可以努力改善！您不仅可以在学习方面拥有成长心态，还可以在如何爱和照顾自己方面拥有成长心态！



赋能

15分钟

与全班讨论以下内容。这种讨论可以以大组、小组的形式进行，也可以单独进行，然后在大组中进行讨论：

1. 您认为谁或什么影响了您的自我感觉？
2. 您认为哪些事情会伤害人们的自我形象或自尊？（可能的答案：来自他人或自己的批评、不切实际的期望、试图把事情做得完美、因错误而自责等）
3. 您认为提高自尊的方法有哪些？（可能的答案：思考积极的想法，尝试做好某事而不是完美，将错误视为学习机会，尝试新事物，认识到你可以改变什么和不能改变什么，设定目标，为你的观点和想法感到自豪、锻炼身体、享受乐趣。）
4. 心态如何影响自尊？

当学生回答上述问题 3 时，将他们的答案写在海报纸上，该海报将用于在《传播 Positive Word》的期末单元项目。

可选的艺术延伸：自画像

我们将使用这些杂志和美术用品制作一幅自画像拼贴画。想一想您在上一次活动中写下的优点以及您在内部描述自己时使用的一些词语。你如何看待自己或者你想成为什么样的人？您可以使用这些材料创建任何您想要的东西或绘制您的肖像。提供杂志或艺术材料。您可能还想有一天介绍该项目，并鼓励学生从家里带一些材料来画他们的自画像。留出时间让学生创作他们的拼贴画。完成后，让学生与另一个人分享他们的自画像，以小尺寸团体或与班级。



反映

5-7分钟

自我形象和自尊是相互联系的。当一个人上升时，另一个人通常也会上升。我们可以通过善意的言语和行为对他人的自我形象产生积极的影响。鼓励他人自我感觉良好是我们传播善意的一种方式。鼓励自己也是通过自我保健传播善意的一种方式。这也会引导我们形成成长心态，从而改善我们思考、交谈和感知自己的方式。

让学生分享或悬挂他们的自画像周围的房间，如果他们做了艺术延伸。

我们发送的信息

今天我们要讨论的是，当我们不照顾自己、不相信自己时会发生什么。我希望你想出人们所说的四件让其他人感觉不好的事情，并在每张纸上写下一个陈述。这些不一定是人们对您说过或关于您的事情，尽管如果您愿意，也可以是这样。请勿包含任何咒骂或贬损性语言。发给每个学生一张空白纸，并告诉学生将纸撕成四个大小大致相等的正方形。收集纸片并将它们混合起来（快速预览以确保所有短语都适合学校）。

将全班分成四人或五人一组。使用遮蔽胶带在距离墙壁约 12 英尺的地方画一条线。或者，如果更容易的话，您可以将两块遮蔽胶带放在地板上，彼此相距 12 英尺。如果您想要更多空间，也可以在室外进行此活动。让团队在面向墙壁的遮蔽胶带后面排成一列。

第1轮：

每个团队中的一个人以正常速度（而不是跑步）走到墙边，触摸它，走回来，然后标记团队中的下一个人。继续此操作，直到每个团队成员都离开。跟踪每个团队的完成时间。

第二轮：

向每个人分发一张写有负面陈述的纸。说明在这一轮中，他们将再次走到墙边并返回，但他们必须将一张纸放在一只脚下，并在行走时拖着它一起走。当他们到达墙壁时，他们可以拿起纸，将其带回去，并标记下一个人。下一个人继续做同样的事情，直到每个团队成员都轮到为止。跟踪每个团队的完成时间。

第三轮：

再分发一张纸，这样他们现在就有了两张纸。这一次，他们必须拿着两张纸走到墙边，然后手里拿着纸回到起跑线。每个团队成员都会轮流进行一次。记录他们的时间并与上一轮进行比较。

第4轮和第5轮：

再给他们一张纸。除了将其他纸张滑到脚下之外，他们还必须用手将这些纸张沿着地板滑动。一旦他们碰到墙，他们就可以站起来，把文件带回来并标记他们的团队成员。还要记录团队在这些回合中的时间。

活动结束后，讨论以下问题：

- 每轮有多难？
- 当我们不断添加论文时，每个团队的时间发生了什么变化？
- 当人们允许负面、不真实的评论影响他们对自己的感觉（我们的自尊）时，这种行为如何与发生在他们身上的事情相比较呢？
- 你认为你可以控制别人的言论或行为吗？为什么或者为什么不？
- 你认为你能控制自己对他们所说的话的感受吗？为什么或者为什么不？
- 你认为你能控制自己的自我感觉吗？
- 有哪些方法可以让您相信自己积极的一面？