

责任

学生多年来一直接触责任观念, 因此本周的重点是自律。学生将谈论什么是自律以及如何在日常生活中培养更强的自律。通过大型小组讨论和日记, 学生将评估哪些自律策略最能帮助他们通过自律提高责任感。

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



建立自律

第一课向学生介绍责任以及自律如何在负责任和可靠方面发挥重要作用。学生将了解影响我们发展自律能力的五件事, 并在责任单元中记录他们想要做的事情之一。(参见页面3 了解课程详情。)

迷你课程

适合小团体
15分钟



建立自律 - 场景

以小组形式, 通读涉及某人即将放弃任务或责任的场景。讨论他们可以用来帮助他们完成任务或下次取得更大成功的最佳自律策略。应用场景:

马里奥有一个科学项目将于周五到期。今天是星期一, 他已经拥有了所需的一切, 但没有动力开始。他在科学方面表现不佳, 确实需要在这个项目上取得好成绩。马里奥可以做些什么来增强自律, 不仅能完成项目, 而且能做得很好?

萨马拉每周都会在家做家务; 她需要除尘、吸尘或打扫, 并打扫浴室。她讨厌做家务。她所有的朋友在家里干活都会得到津贴, 但她的父亲说这只是家庭的一部分。她总是等到周五才做工作, 然后必须立即做完所有事情, 并且通常因此而错过周五放学后与朋友出去玩的机会。萨马拉怎样才能更加自律, 每周做家务, 而不是等到周五她想和朋友出去时才做呢?

阿迪森在阅读方面遇到了困难。她本应在家读书 20 分钟, 但她妈妈实行两班倒, 直到阿迪森上床睡觉后才回家。她的奶奶大多数晚上都和阿迪森呆在一起, 通常是看电视或小睡。阿迪森不喜欢自己读书。她只是不在乎这样做。即使没有人陪读, Adyson 怎样才能更加自律地每天阅读 20 分钟呢?

对于合作伙伴
15分钟



我们为什么要放弃?

在合作伙伴中, 讨论为什么我们有时没有完成我们开始的事情, 或者放弃。是什么让我们放弃了自己的责任? 我们需要做什么才能坚持下去? 您使用什么策略来克服导致您无法履行责任的挫败感和绝望感?

对于个人
15分钟



我的自律策略

您已经使用且行之有效的自律策略是什么? 您想尝试的新策略是什么? 记录下这件事以及你不喜欢的常规责任, 并且需要更多的自律来完成。下次出现此责任时, 您将如何使用新策略?

以技术为中心
15分钟



技术与自律

技术如何帮助我们更加自律？我们是否可以使用一些应用程序来保持纪律？A 我们的动力是不失去我们的技术所以我们总是做我们应该做的事？技术在哪些方面分散了我们的注意力并妨碍我们自律？

建立自律

第一课向学生介绍责任以及自律如何在负责任和可靠方面发挥重要作用。学生将了解影响我们发展自律能力的五件事，并在责任单元中记录他们想要做的事情之一。

课程时间
30分钟

所需材料
□ 日记/笔记材料

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：

- 了解自律在负责任中的作用。
- 练习提高自律的策略。

教师联系/自我照顾

作为一名教师，您在整个上学期间承担许多责任。您还对许多人负责。让每个人、每件事都井井有条，并按部就班地完成需要完成的任务，这可能是一项挑战。帮助确保您履行所有职责的一种方法是列出您所负责的所有事项以及履行该职责所需的内容。这可以帮助您制定计划、设定目标并对一天内可以完成的工作抱有现实的期望。您是否曾真正考虑过每日常职责任，将其列出，并逐项列出您需要什么或优先考虑首先要做的事情？尝试一下，如果没有的话。你会惊讶于 a) 你的责任有多大，以及 b) 井井有条的感觉是多么好。您还可以找出可以从您的盘子中删除的东西。你真的对“x”负责吗，还是你以某种方式继承了别人的工作？也许有机会减轻你的一些责任并节省一些时间。



分享

5-7分钟

欢迎来到责任单位！这将是一个很棒的单元，因为我们可以了解责任的不同要素。我知道你们都知道什么是责任，对吗？谁能为我们定义责任？（邀请学生回答。）



启发

3-5分钟

我们将使用 RAK 的定义是“可靠地完成对您的期望或要求的事情”。我认为这里的关键词是“可靠”。当您想到可靠这个词时，您会想到什么？（邀请学生回答。）

随着年龄的增长，人们会期望你变得更加可靠。当你有更多的机会、更多的自由、更多的生活经验和更多的年龄时，人们会对你有更高的期望。他们会更加依赖你。想想你现在依赖谁。您依赖哪些人（甚至除了父母或监护人之外）？如果他们定期出现在您的生活中，谁会对您产生重大影响？（邀请学生回答。鼓励他们跳出框框思考。想想如果老师、公交车司机、医生、环卫工人、杂货店经理等没有出现。）

负责任是每个人的工作。



赋能

15分钟

可靠和负责的另一部分是自律。西奥多·罗斯福总统曾说过：“只要自律，一切皆有可能。”自律意味着您可以激励自己去做别人期望或要求您做的事情。你不需要某人或某事来激励你；你可以激励自己。

[作为预告片，您可以向学生展示 Angela Duckworth 的 TED 演讲：[坚毅：激情和毅力的力量](#) 并询问学生他们对所提出的想法有何看法。]

你们中有多少人认为自己已经相当自律了？例如，如果没有别人告诉你做这些事情，谁会起床、准备上学、准时到校并完成所有作业？（请学生举手。）

你们中有多少人愿意努力变得更加自律一点？（请学生举手。）

好的！你很幸运！这就是我们本周要做的工作！

对于我们的第一个活动，我们将讨论一些需要自律的常见情况，并且我们将讨论一些可以用来提高自律的具体策略。我们都有自律的能力，但我们可能没有真正做到自律的策略。我们今天将致力于此！

因此，根据研究，以下事情可以帮助我们增强大脑的自律能力。事实证明，如果我们训练大脑，自律可以帮助我们自动做到。所以，这就是研究人员说将帮助我们训练我们的大脑变得更加自律：[以下策略取自[旅游爱好者博客](#)并为八年级学生量身定制。]

- 感激：这可能看起来不合逻辑，但是，当我们的的大脑不断想要更多或想要别人拥有的东西时，我们实际上无法欣赏我们已经拥有的东西。当我们无法欣赏我们所拥有的东西时，我们的大脑和身体就会陷入压力状态，这使得我们很难实现实现目标所需的自律。我们因为没有别人拥有的东西而感到太悲伤、太嫉妒或太愤怒。不过，如果我们练习感恩，我们就可以让我们的大脑有机会更加自律，争取新的目标，而不是为我们没有的东西而生气。
- 饶恕：与感恩类似，如果我们花时间对某人的某事感到愤怒或怨恨，我们就永远无法前进。我们会停留在过去，而不会意识到我们还有更大更好的事情要实现。保持愤怒并不需要自律，但原谅并继续前进却需要很多努力。这反过来又帮助大脑开辟新的神经通路，就像感恩一样，用于自律。
- 目标设定：在我们真正设定目标并为之努力之前，我们可能不会意识到我们想要实现什么。我们也可能没有意识到我们必须努力实现我们想要的

目标。事物不会神奇地从天上掉到我们的腿上。如果我们希望生活中发生美好的事情，我们就需要积极努力，让它们发生。设定 SMART 目标会有所帮助，并且通过自律来追求这些目标将会真正有帮助！

- 健康饮食、充足睡眠和锻炼！：这是非常基本的事情，我们可能不会认为这些事情对自律有帮助，但它们确实有帮助！如果我们的身体不健康，我们就不会想做其他对我们有益的事情。为了激励我们的大脑，我们也需要保持身体的积极性。
- 保持井井有条并坚持不懈：如果你想增强自律，你需要对自己想做的事情有条理，并在事情进展不顺利或不顺利时坚持不懈。有些东西第一次不起作用并不意味着第二次也不起作用。放弃是自律的一大杀手。混沌亦是如此。如果你在储物柜里找不到任何东西，或者你永远不知道今天是什么日子或你在做什么，你会感到疲惫不堪。你会失去一些东西，忘记一些东西，并且会感到压力。所有这些都会限制你保持专注和自律的能力。

那么，让我们回顾一下——为了提高我们的自律能力，我们需要：

- 1) 感恩
- 2) 原谅
- 3) 设定目标
- 4) 拥有健康的身体
- 5) 有组织性并坚持不懈；尝试，再尝试！

我希望你们每个人都选择其中一件事情并立即进行实践。在你的日记中[或在一张纸上]，写下你选择的领域以及你希望如何在整个责任单元中开展工作。尝试将您的想法构建为一个 SMART 目标（一个具体的、在接下来的四个星期内可行且现实的目标）。我们都需要培养自律能力，现在就是开始的时候了！你可能不会在一夜之间改变，但知道你想在哪个领域工作将帮助你开始增强自律能力。

让学生完成一个 5-7 分钟的关于他们想要研究的领域的日记/写作课程，然后收集他们的想法。使用您收集的信息在下个月定期与他们联系。当你看到他们为自律目标做出正确的选择时，鼓励他们。



反映

5-7分钟

如果学生愿意并且有时间的话，让他们分享他们的想法。收集反思并在稍后的单元中使用它们来鼓励学生的自律发展。