

尊重第 2 天 · 研究

哈伊马角定义：尊重是善意地对待人、地方和事物。

今天您将重点关注不同类型的尊重以及不尊重如何造成压力。我们将研究压力如何影响大脑，并讨论如何增加尊重和减轻压力。

每周目标

学生将：

1. 在个人和人际层面上创建个性化的尊重定义。
2. 从尊重的角度审视他们的社区。

分享

讨论开始者：

- 尊重的概念从何而来？它在哪里**根**？
- 我们如何将尊重从**一代又一代**？
- 我们通过哪些方式**未能给予尊重** 从一代又一代，为什么？



资源/材料

- ❑ 网站：[在线词源词典：尊重](#)
- ❑ 文章：[今天的千禧一代与 50 年前的祖父母相比如何](#)
- ❑ 文章：[不同文化背景的老年人都 在努力赢得年轻一代的尊重](#)
- ❑ 网站：[认知：尊重：它是什么、类型、示例、学习和教授尊重](#)
- ❑ 视频：[压力如何影响你的大脑](#)

启发

尊重的类型：

尊重有哪些类型？哪些容易受到尊重？哪些比较难？看[认知：尊重：它是什么、类型、示例、学习和教授尊重](#) 用于定义。

- 为了自己
- 为他人
- 为了社会规范
- 对于家庭
- 对于价值观
- 为了文化
- 对于国家象征

讨论：

- 我们给予和接受这些类型的尊重有哪些不同的方式？



反思/评估

可交付成果：

- ❑ 每日参与积分
- ❑ 尊重日记条目：您可以做些什么来缓解与尊重相关的压力？

赋能

讨论：视频准备当我们受到不尊重或不尊重他人时，我们感觉如何？这些负面情绪会在我们的大脑中产生压力反应，随着时间的推移，压力实际上会改变我们的大脑。

手表：[TedEx：压力如何影响你的大脑 - Madhumita Murgia](#) - Madhumita Murgia (4:16, 理解 - 简单/中等)

讨论：您遇到什么类型的压力在一个典型的一天？

这种压力有多少与尊重有关（感觉不受他人尊重、不尊重自己或不尊重他人）？

