

# 关爱第二天 · 研究

哈伊马角定义：关怀是对他人的感受和关心。

在本课程中，学生将了解同理心以及它如何影响我们关心他人的能力。

## 每周目标

学生将：

- ❑ 在个人和人际层面上创建个性化的关怀定义。
- ❑ 从关怀的角度审视他们的社区。

## 资源/材料

- ❑ 视频: [数字时代的同理心|卡特里·萨里基维](#) (15:30)

## 反思/评估

可交付成果：

- ❑ 每日参与积分
- ❑ 关怀日记条目：我们的偏见如何阻止我们同情他人？

## 分享

反馈：您做了什么关心的行为，反应如何，您的感受如何，对方的感受如何？



我们照顾他人的能力也受到我们照顾他人的能力的影响共情 和其他人。当我们有类似的经历时，我们会同情他人，这使我们能够独特地理解他们的观点、情绪、反应、行为等。

讨论启动者：

- 哪些事情让您感觉与另一个人或一个团体有联系？
- 有哪些你不理解或害怕的事情让你感觉与其他人或群体脱节？

## 启发

手表: [数字时代的同理心|卡特里·萨里基维](#)



做：将班级分成 6-8 人一组。在你的小组中，选择一个世界各地其他青少年都经历过的常见场景，无论金钱、环境等如何。这是一个你都可以的情况共情和。写下您的想法并列出 3 个支持细节来支持您的答案。与一大群人分享你的共同点。

## 赋能

当我们看到、听到或目睹我们无法同情的事情(因为我们与这种经历没有共同点)时，我们的挑战就来了。单独或以小组形式，想一个你无法轻易涉及的社会正义问题，因为你没有亲身经历过，但你对此有强烈的感受并希望了解更多，以便你可以更好地同情和关心那些受影响最严重的人。研究这个问题并找到一篇文章可以帮助您获得更好的视角。写下五个新的 您学到的东西可以帮助您更好地了解问题，以及您可以采取的一项行动来照顾受影响最严重的人。



您可以探索当前的社会正义问题：

- 制度化的种族主义
- 妇女权利
- 投票权
- 社会经济不公正