

# 勇气第 2 天 · 研究

哈伊马角定义：勇气是面对新的或困难的情况时勇敢地面对。

在本课中，学生将通过识别周围发生的勇敢行为来更多地了解勇气。学生将了解脆弱和过度分享之间的区别，以进一步理解勇敢的含义。

## 每周目标

学生将：

- ❑ 识别勇敢的象征和行为。
- ❑ 评估脆弱性和过度分享之间的区别。
- ❑ 通过勇气的角度评估他们的社区。

## 资源/材料

- ❑ 视频：[Brené Brown: 脆弱，而非过度分享](#) (3:12)

## 反思/评估

可交付成果：

- ❑ 每日参与积分
- ❑ 勇气日记条目：评估您的社交媒体信息；现在您更好地理解过度分享的含义，是否有一些事情感觉像是过度分享？根据本课程，您可能会对社交媒体发布习惯做出哪些改变？

## 分享

讨论开始者：

- 为什么足球运动员要戴护垫和头盔？
- 警察为什么要穿防弹衣？
- 为什么父母要通过用柔软的东西或遮挡物覆盖所有尖角来“保护婴儿”他们的房子楼梯有婴儿门吗？



所有这些事情有什么共同点？它们保护我们最容易受伤的部位——我们的头部、骨骼、心脏。它们保护人们免受可能伤害他们的事物的侵害，例如不理解从楼梯上摔下来的婴儿。当这些部分或人没有受到保护时，我们说他们很脆弱、暴露或有受伤的危险。

## 启发

有趣的是，真正的勇气需要脆弱。它要求我们以勇敢和真实的方式表达我们的情感、我们的想法、我们的言语和我们的行为，即使这意味着其他人可能不喜欢它，或者即使感觉很难。



手表：[Brené Brown: 脆弱，而非过度分享](#)

重要的是要记住，勇敢并不等于总是对某事说“是”或完成某事或“获胜”。有时勇气看起来像是设定健康的界限；有时，勇气就像是设定健康的界限。当你不想做某事或没有时间致力于某件事，甚至以一种优雅的方式失败时，就说“不”。诚实和诚实需要勇气易受伤害的。

讨论：

- 让志愿者分享一次他们感到脆弱但“倾向于”这种不适的经历，正如布蕾妮·布朗所讨论的那样。
- 他们留下来的时候发生了什么？

继续...

## 赋能

漏洞也不一样过度分享。



问：您认为我们所说的过度分享是什么意思？

问：您认为人们在哪里、如何或什么方面过度分享最多？

问：你认为人们为什么会过度分享？

让我们花时间研究不同类型的过度分享, 并了解我们首先过度分享的原因。

将全班分成三组, 并将下面指定的文章分配给每组。作为一个小组, 他们必须阅读这篇文章, 进行讨论, 然后返回整个小组并提供摘要和要点。

- [过度分享和社交媒体](#)
- [社交媒体上的 10 种过度分享者](#)
- [为什么社交媒体自由裁量权对您的品牌越来越重要](#)

讨论:

- 您在网上过度分享的经历是什么?  
你是一个过度分享者吗?
- 您认为企业的过度分享(即使是在个人社交媒体上)可能会对他们的业务产生负面影响, 这对企业公平吗?
- 过度分享与社交媒体环境中的脆弱性有何不同?