

## 培养同情心 十根手指感恩图

学习成果	所需材料	所需时间
 自我意识 人际关系技能	 纸和笔	 10 分钟

### 1. 内容

一项强调感恩对我们的身体、情绪健康以及人际关系的价值的活动。

### 2. 目的

感恩的态度有助于年轻人形成、维持和加强相互支持的关系，同时表达对世上美好事物的肯定。我们练习感恩的次数越多，就越能培养对生活中的幸事（无论大小）的感激之情。

### 3. 方法

- + 下载并分发下图，或让参与者在一张纸上描出他们的手部轮廓。
- + 在手型图上，请参与者在每根手指上写下一件他们觉得感恩的事。例如，“我很感激我的朋友”。
- + 活动结束后，鼓励参与者参与讨论，使用建议的对话开场白来作为出发点。

### 4. 对话开场白

- + 分享一个你因某人的言语或行动而心存感激的故事。
- + 你可以采取哪些步骤来留意周围的美好事物并表达自己的感激之情？

### 5. 深入探讨

- + 如果你还没有这样做，请在早上醒来或晚上入睡前问问自己：“哪一件事让我心存感激？”

### 你知道吗？

研究表明，练习感恩有助于改善我们的健康、提高幸福感并与他人建立更紧密的联系。

# 培养同情心

## 十根手指感恩图

在每根手指上，完成“我感激…”这句话。

