

培养同情心 真我之树

学习成果



自我意识

所需材料



纸和笔

所需时间



15 分钟

1. 内容

一项创造性练习，鼓励参与者反思自己是谁、从何处而来以及要往何处而去。

2. 目的

鼓励自我反思有助于参与者展现真实的自我，并认识到他们的现实时时刻刻都在发生变化。

3. 方法

使用真我之树图或要求参与者在一张纸上画出一棵树，包括树根、树干、树枝和树叶。先关注树的根部。要求参与者写上与自己的“树根”最相符的词语和陈述。使用以下提示：

- + 我出生在
- + 我记得
- + 我的家庭成员包括
- + 我觉得有困难的地方是
- + 我感到开心的时候是
- + 我最好的朋友是

然后关注“树干”部分。要求参与者关注当下以及他们自己此时的状态。使用以下提示：

- + 能给我力量的东西是
- + 最让我感动的时候是
- + 我感到挑战的时候是
- + 我感到同情的时候是

最后，专注“树叶”，让每个参与者想象他们未来希望达到的状态。使用以下提示：

- + 我的梦想是
- + 我希望
- + 我帮助他人的方法是
- + 我相信
- + 重要的是，我
- + 当我年老时

活动结束后，鼓励参与者使用建议的对话开场白来分享自己的体验。

4. 对话开场白

- + 你對自己有什么发现？

你知道吗？

帮助年轻的学习者培养强烈的自我意识，能使他们活得更加真实，并对自己和他人充满同情和理解。

培养同情心

真我之树

树叶

我的梦想是

我帮助他人的方法是

重要的是，我

我希望

我相信

当我年老时

树干

能给我力量的东西是

我感到挑战的时候是

最让我感动的时候是

我感到同情的时候是

树根

我出生在

我的家庭成员包括

我感到开心的时候是

我记得

我觉得有困难的地方是

我最好的朋友是

