

发现自我 之负责任地做决定

学习成果



负责任地做决定

所需材料



无

所需时间



每个对话开场白为
10 分钟

1. 内容

一项鼓励年轻人克服困难，作出建设性和尊重性选择的活动。

2. 目的

做决定是我们每天都要面对的现实。有时，我们会出于习惯，不假思索地作出某些决定。但在作出更复杂或更具挑战性的决定之前，我们需要更深入地思考备选方案和后果，并采用系统性方法来权衡这些因素。

3. 方法

- + 引导参与者进行五次正念呼吸，将他们的注意力集中在当下。
- + 在下一页，从一系列建议的对话开场白中选择一个问题来引发讨论。
- + 每个对话开场白的持续时间为 10 分钟。

你知道吗？

开发关于感情的词汇并在使用时正确地给它们贴上标签，可以帮助年轻人做出健康的选择，以非暴力方式解决冲突。

发现自我 之负责任地做决定

4. 对话开场白

每提出一个问题，就在该问题左边的复选框中打勾，做个标记。

- 分享一个你依靠自己的直觉作出正确决定的故事。该决定背后的驱动力是什么？
- 分享一段你曾经面临挑战的故事。你用了什么方法来控制或克服该挑战？
- 你每天可以通过什么事来增进对自己和他人的同情心？
- 想一想你最近作的一个选择。你是如何作出这个决定的？
- 你身边的人如何影响你的决定过程？
- 分享一个你采用了第一个想到的解决方案，却错过了更优选择的故事。
- 你未来的目标如何影响你现在的决定？
- 分享一个你不得不妥协的故事？发生了什么事使你作出这样的决定？
- 分享一个你曾经对某个决定产生了质疑，但在重新评估时，却发现自己作出了正确决定的故事。
- 分享一个你作了个糟糕的决定并不得不面对后果的故事。
发生了什么事？你学到了什么？
- 分享一个你为了他人的幸福而采取行动的故事。
- 分享一些你坚信的事情，即使没有人同意你的观点，你也会坚守到底。