

## 融入世界 日常感恩

学习成果	所需材料	所需时间
 自我意识 社会意识	 纸和笔 日常感恩工作表	 15 分钟

### 1. 内容

一项写作活动，让参与者有机会反思和表达他们日常生活中容易被忽视的“礼物”。

### 2. 目的

感恩是一种积极的情感，可以改善我们的情绪。当年轻人表达自己的感激之情时，他们会更深入地意识到自己的想法和感受，并强化自己的社交情感技能以及与他人关系。

### 3. 方法

- + 使用所提供的日常感恩日志或一张普通的白纸，让参与者在每一天的每一天中写下让他们感激的两件事或人。可以是帮助过他们的人，或是他们自己克服了挑战并对此满怀感激的经历。

- + 让参与者针对每一项简要说明他们感恩的原因。
- + 到第七天，邀请参与者向日志上的人表达自己的感激之情（越多越好）。无论是面对面、通过短信，还是通过电话表达，目的是让参与者分享他们有意义的经历。
- + 活动结束后，鼓励参与者分享他们的经历，使用建议的对话开场白作为出发点。

### 4. 对话开场白

- + 这次活动对你而言有什么收获？
- + 说出一种自我挑战的方法，让自己发现或看到日常生活中美好的事情（不论大小）。

## 你知道吗？

乐于表达感激之情的人往往会感到更开放、更有活力且更快乐。

# 融入世界

## - 日常感恩工作表 -

在一周的每一天中，写下你感激的两个人或事以及感激的原因。

我很感激…

感激的原因是…

第1天

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

第2天

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

第3天

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

第4天

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

第5天

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

第6天

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

第7天

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_