

融入世界 善良的心态

学习成果	所需材料	所需时间
 <p>社会意识 人际关系技能</p>	 <p>便利贴和笔</p>	 <p>15 分钟 + 跟进</p>

1. 内容

通过一项活动来表明，向他人表达善意在直接增加接受者的幸福感的同时，还能为给予者带来快乐。

2. 目的

善意是会传染的。慷慨大方、善言善行和乐于助人的人，常常能展现出自己最好的一面，同时也能激发他人最好的一面。

3. 方法

- + 让参与者在至少 14 张便利贴上写下他们能想到的尽可能多的善举。
- + 让参与者将便利贴折叠起来并放在他们床边的容器中。
- + 让参与者在每天起床时选择一张便利贴，并在当天内做出便利贴上所写的善举。

- + 鼓励参与者在十四天内连续不间断地坚持此项行动。
- + 活动结束后，鼓励参与者参与讨论，使用建议的对话开场白作为出发点。

4. 对话开场白

- + 有没有让你感到惊讶的事？
- + 是什么阻止了你在一年中的每一天都保持善良的心态。

5. 深入探讨

- + 在便利贴上写下你的善举是怎样的体验？
- + 在每天做一件好事方面，你可以设定怎样的标？

你知道吗？

每个目睹善举的人的大脑中都能感受到善意产生的积极影响，从而改善他们的情绪，并提高他们日后主动行善的可能性。