课程计划：“提升你的好友”游戏

年级：初中和高中
时长：1 小时
主题：友谊、价值观、健康选择
主题：同理心、界限、支持、预防滥用药物

在学习本课程之前，请查看教师支持指南。

学习目标

课程结束时，学生将会：

- 确定个人和关系价值观，
- 练习将这些价值观应用在现实生活的友谊挑战，
- 了解坚定的友谊如何支持健康的决定，以及
- 获得应对朋辈压力和困难情况的工具。

🕒 **时段细分**

⏱ 0:00 – 0:10 – **热身：什么能“提升”朋友？**

即时讨论：

- “什么才是真正伟大的朋友？”
- “当事情变得困难时，你对朋友有什么期望？”

可选：将学生的答案写在黑板上供日后参考。

⏱ 0:10 – 0:25 – **自我反省：你重视什么？**

活动 #1 — 审视：说出你的价值观

- 提供文档中的价值观清单（例如：仁慈、谦逊、值得信赖等）。
- 让学生选择并按以下图表对最重要的 5 个价值观排序：
  - 个人英雄
  - 亲密的朋友
  - 他们自己

后续问题：

- “你为所有三个类别选择了哪些价值观？”
- “这些相似之处/不同之处说明了你对友谊的期望是什么？”

⏱ 0:25 – 0:40 – **情景工作坊：行动中的友谊**

活动 #2 — 展望：了解你的价值观可以如何提供帮助

指示：

- 将学生分成小组或两人一组。
- 为每个小组分配文档中的一个场景（例如，帮助处于压力下的朋友、在困难时期出现、设定界限）。
- 让小组讨论并写下他们将如何使用之前活动中至少两个价值观来做出回应。

可选：邀请每个小组表演（角色扮演）他们的场景，展现“升级”的友谊行为。确保每个学生只实践健康的友谊行为。制止并纠正任何不健康的行为。

⏱ 0:40 - 0:50 - **全班反思：艰难的选择和朋辈压力**

活动#3—团结起来：向朋友寻求帮助以做出艰难的选择

引导讨论：

- “‘升级’的朋友如何互相帮忙以确保安全？
- “你会如何支持正在尝试药物或正在与他人药物滥用作斗争的朋友？”
- “即使你不同意，尊重某人的界限意味着什么？”
  - *鼓励学生讨论健康与不健康的界限是什么，以及如何尊重不健康的界限。例如，有时候保守朋友的秘密是健康的（他们为自己的父母/监护人准备了令人惊喜的生日贺卡），有时候则是不健康的（他们有电子烟，但不想让自己的父母/监护人知道）。 若尊重朋友的隐私可能会伤害到他们，那么这就不是健康的界限。*

⏱ 0:50 - 1:00 - **总结与行动号召**

任务： “成为那个朋友”卡

- 让学生写一份简短的承诺，开头是：
  “本周我可以提升朋友的游戏的一种方法是.....”
- 鼓励学生保留卡片作为提醒。

结束语：

“真诚、善良、陪伴——才是提升你的朋友的游戏的关键。”

📎 **所需材料**

- 打印价值观图表（或预期的）
- 场景提示
- 用于反思的日记或索引卡
- 可选：角色扮演空间

Except where otherwise noted, this work is licensed under a
Creative Commons Attribution 4.0 International License.