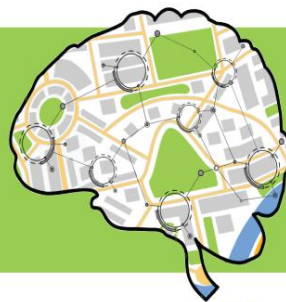


# 我的自製能力

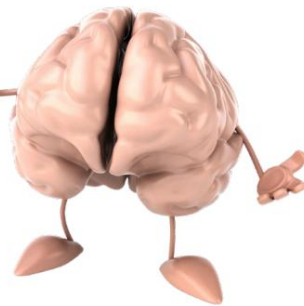
## 活動指南 (幼稚園至二年級)



# Know Your Neuro

### 測驗題

1. 什麼是自製力?答:在行動前進行思考以控制自己行為的能力。
2. 為什麼自製力很重要?答:自製力能幫助你做出更好的選擇。
3. 為什麼說自製力是一種超能力?答:因為自製力需要大量的練習才能獲得。  
因為我們常常不假思索地做事,所以我們很擅長自我控制。
4. 如果你缺乏自製力,不經思考就行動,會發生什麼事?  
答:可能會發生不好的事情。你可能會遇到麻煩或感到難過。
5. 如何練習自製?答:運用自控的三個步驟。
6. 自我控制的第一步是什麼?答:自我控制的第一步是「暫停」。
7. 為什麼行動前停頓如此重要?答:停頓能讓你時間放慢速度,運用第二步。
8. 第二個自控步驟是什麼?答:第二個自控步驟是「思考」。
9. 為什麼三思而後行如此重要?答:三思而後行能讓我們有時間思考下一步該做什麼才是最好或最正確的。
10. 第三個自控步驟是什麼?答:第三個自控步驟是「選擇」。
11. 在第三個自控步驟中,你會選擇什麼?答:你會選擇最好或下一個正確的做法。



### 課堂活動

#### 扭動,扭動,扭動

請學生一邊在座位上扭動身體,一邊說「扭扭扭」。扭動大約30秒後,請他們深呼吸,然後說「冷靜,冷靜,冷靜」。重複此步驟,直到所有學生都停止扭動為止。

#### 了解這些跡象。

請每位學生分享他們遇到的最困難的時刻。

讓他們學會控制自己。讓他們找出失控的跡象,問問他們如何知道自己何時感到失控。把他們的答案寫在黑板上。例如:打人、感到不耐煩、踱步、心跳加速、大喊大叫、興奮、生氣等等。

#### 影片對決

觀看兩個關於自製力的視頻,並讓學生評價哪個視頻更好。

選出他們最喜歡的影片。請學生將影片選項 1 中的步驟與科利爾醫師的自控步驟進行比較。

選擇一: [https://www.youtube.com/watch?v=a0k3wOwJZ\\_4](https://www.youtube.com/watch?v=a0k3wOwJZ_4)

選擇二: [https://www.youtube.com/watch?v=pd7\\_GpERNOM](https://www.youtube.com/watch?v=pd7_GpERNOM)

#### 找到它,你做到了!

大聲朗讀每個情景,讓學生判斷這種行為是否反映了自製力。如果不是,就問問學生如何運用自控的三個步驟來做更好的選擇。

1. 當有人對你說出刻薄的話時,你會...  
你感到生氣,然後對他們大吼大叫。
2. 當你感到沮喪想要放棄時,你開始做  
深呼吸讓自己平靜下來。
3. 當你感到興奮時,脫口而出答案。
4. 當你想在課堂上大聲說些搞笑的話。
5. 當你感到被某人傷害時,你會打他。
6. 當你感到不耐煩但還是等待輪到自己說話。
7. 當你餓了,先吃甜點的時候。

#### 練習自製力的三個步驟

當你看到學生衝動行事時,請他們:

- 1)暫停 2)思考 3)選擇