

衝動控制能力 3-5年級活動指南



Know Your Neuro



測驗題

1. 什麼是衝動控制？答：無論發生什麼，都能控制自己行為的能力。
你正在思考或感受。
2. 大腦的哪個部分稱為你的加速器？答案：邊緣系統。
3. 邊緣系統中哪個器官以尋找能讓你感覺良好的新事物而聞名？
答案：伏隔核，又稱「油門」。
4. 大腦的哪個部位稱為“煞車”，控制衝動？答案：額葉。
5. 根據研究，成年人成功的首要預測因子是什麼？答案：自控力。
6. 在棉花糖實驗中，那些延遲吃棉花糖的孩子能夠？答案：滿足更多
他們自身的長期目標包括接受更高水準的教育、增強自信、食用更健康的食物、擁有更多
建立令人滿意的關係，並節省更多錢。
8. 衝動消退需要多少秒？答：大約 4 秒。
9. 包括深呼吸三次以等待衝動消退的技巧叫做？答案：衝動衝浪法。
10. 其他控制衝動的方法有哪些？答：放慢速度、暫停、轉移注意力、腦力激盪。
替代行為，評估哪種行為更好，並以更成熟的方式行事。

課堂活動

真誠的時刻

請學生兩人一組、小組合作或全班一起完成這項活動。

請他們指出在哪些情況下最難控制自己的衝動，並引導他們討論原因。

給學生兩分鐘時間，讓他們盡可能想出控制衝動的方法。把他們的答案寫在黑板上。

選出最搞笑、最有效、最滑稽的選項。

冒險行為

兩人一組、小組討論或全班討論。請學生討論如何
藥物、酒精或情緒問題都可能影響衝動控制。

棉花糖試驗

課堂上觀看關於史丹佛大學棉花糖實驗的影片。

請學生觀察孩子們使用的各種衝動控制技巧，並記錄他們觀察到的技巧數量。然後進行討論。

https://www.youtube.com/watch?v=QX_oy9614HQ

獻給我少年和成年的自己

鑑於自控力是預測成年後成功與否的首要因素，請學生給自己寫一封分為兩部分的信，分別寫給15歲的自己和25歲的自己。信中應描述他們希望在25歲時取得的成就，並就如何透過練習來控制衝動提出建議，以實現這些目標。

討論問題

- 請以 1-10 分來評估您的衝動控制能力，10 分為最好。
- 你對自身行為的後果能夠做出多大程度的反思與預測？
- 與某些同儕相處是否會影響你的衝動控制能力？為什麼？
- 睡眠不足或食物不足會如何影響你的自製力？
- 你曾經有過衝動行事的經驗嗎？後果是什麼？
- 當你試圖控制衝動時，你的內在對話是怎麼樣的？你的內在對話會增強還是削弱你的自製力？為什麼？
- 你最喜歡用什麼方法來控制自己想吃不健康食物的衝動？想嘗試飲酒等危險行為的衝動？想說刻薄話或對別人大喊大叫的衝動？