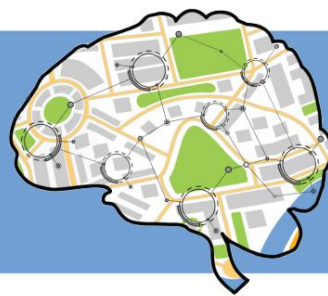


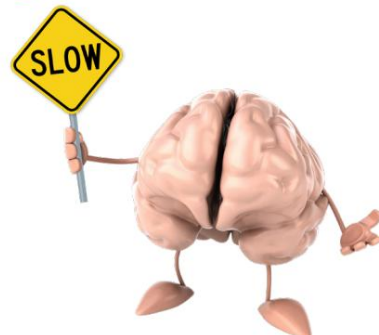
衝動控制能力 活動指南 (6-12年級)



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. 為什麼青少年比成年人對新事物更敏感? 答: 青少年在身分認同發展階段, 他們需要嘗試很多新事物來發現自己是誰。
6. 根據研究, 成年人成功的首要預測因子是什麼? 答案: 自控力。
7. 在棉花糖實驗中, 那些沒有等到吃第二顆棉花糖就吃掉第一顆的孩子, 在青少年時期和成年時期更容易出現什麼問題? 答案: 藥物濫用、酗酒問題、飲食失調、青少年犯罪、儲蓄能力較差、難以實現長期目標。
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。



活動

真誠的時刻

請學生兩人一組或小組討論, 讓他們找出最難控制自己衝動的情境。

鼓勵他們與同儕討論原因。

腦力激盪

讓學生保持與上述相同的兩人一組或小組形式, 或全班一起進行這項活動。給學生兩個

給他們幾分鐘時間, 盡可能想出控制衝動的方法。然後決定哪個最搞笑。

冒險行為

讓學生保持先前分組或配對的形式, 或全班一起進行這項活動。請學生討論毒品、酒精或情緒問題如何影響衝動控制。

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

青少年和成年人時期, 那些在棉花糖實驗中延遲時間較長的孩子:

- 在遇到挫折時, 能更好地控制自己
- 實現了更多長期目標
- 做出了更健康的飲食選擇
- 擁有更滿意的關係
- 節省了更多錢

給成年後的自己

鑑於自控力是成年人成功的第一個預測因素, 請學生在自己 25 歲時給自己寫一封信, 描述他們到那時想要取得的成就。

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制力?
- 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制力? 為什麼?
- 你最喜歡的技巧是什麼
- 為了控制自己吃不健康食物的衝動? 為了避免從事危險行為? 為了避免說不恰當的話?
- 對某人大吼大叫?