

## 换位思考和同理心：

人需要人际关系来成长的社会存在。我们有意识地练习换位思考时，能更好地理解他人的观点，用同理心给予回应。这能帮助我们构建健康的关系，以及平和地解决冲突。

## 解决问题的步骤：

下列技巧对孩子和成年人都有帮助。

- ✓ 了解每个人的观点。
- ✓ 尝试让自己从他人的角度思考问题。“在这种情况下，这个人会怎么想或是会有什么样的感受？”
- ✓ 承认并尊重差异
- ✓ 然后在考虑每个人需求的同时想些办法来解决这一问题。

“注重幸福并不是一个轻浮的追求，而是可以影响我们生活轨迹的一种情绪。”

——戈尔迪·霍恩 《正念10分钟》

## 乐观：

乐观不是痴心妄想，认为一切都很棒。乐观是知道成功和失败对个人发展都有意义，愿意尝试新事物，认真做计划来迎接最好的结果。

### 乐观对幸福也很重要！

研究表明，乐观主义者：

- 身心更健康。
- 更成功。
- 人际关系更令人满意。
- 更长寿。



觉得杯子是半空的？  
捕捉自己的想法，进行审视，  
做出改变

1. 捕捉自己的想法：注意自己的想法和思维模式。

2. 审视并质询自己的想法：这些想法是准确还是扭曲的？注意一些可能毫无帮助的语言模式（比如，“我不可能做到这一点”）。

3. 改变思维：改变自己的思维模式。能不能换一个看待事物的方法呢？问问自己如果是朋友会怎么处理这种情况。

## 推荐练习： 换位思考并建立同理心

### 设法理解他人：

认真倾听他人的看法。  
考虑他人的感受。

### 站在孩子的角度思考：

想想你的孩子会有什么感受。  
你可以站在孩子的角度思考问题  
吗？你可能会有的情绪？  
这些情绪和你自己作为大人的情绪是否不同？

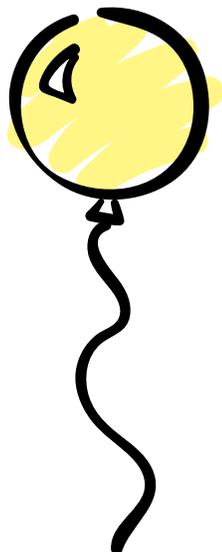
## 乐观

### 乐观的歌单：

音乐是能转变情绪的有力工具。  
当悲观想法开始占据主导地位时，  
听听喜爱的乐观歌曲会很有  
帮助！

### 捕捉快乐时刻：

有时，我们会被日常  
烦扰所困，忘记  
关注美好的事物。  
捕捉那些能让你  
微笑的事物，并和孩子一起  
分享开心的  
经历。



## 和孩子一起练习： 换位思考并建立同理心

### 故事时间：

讨论你们一起读的故事中各个人物  
的不同想法。问问孩子人物可能有  
何种感受，  
以及为什么会有这种感受，又或者  
如果他们身处故事之中又会有何种感受。

### 平和解决问题：

如果孩子在友谊方面遇到问题，  
鼓励他们从另一个角度  
看待问题，然后解决问题。  
孩子会练习运用同理心吗？  
即“其他人可能会有什么样的  
感受？”

## 乐观

### 乐观思维模式：

事情没有按照计划进行时，可将乐观  
思维用言语传递给孩子。比如，交通  
堵塞时，不要跟孩子说“路这么堵，  
什么时候才能到”，而是试着跟  
孩子说“今天路有点堵，但是  
肯定能到达目的地。”

### 创建快乐宝箱：

记录快乐的记忆，可以用  
百宝箱（旧鞋盒）、照片集、  
剪贴簿、视频或日记来记录。  
谈谈快乐宝箱中的不同物品，  
以及为什么要把它们放到宝箱里。