



感恩 (Gratitude) —综合活动课程

说明——在阅读本模块内容之前，请务必先阅读《感恩—活动前课程》。

以下列表提供了带领者可以与学生一起开展的活动示例。这些活动按小学、中学和高等教育阶段进行分类。

目录

小学阶段 (幼儿园至五年级)	1
作者: Cyndi Fannin	1
作者: Sheri Nessmith	3
中学阶段 (六至十二年级——初中和高中)	5
初中——待补充	5
Sarah Madtes – 高中	5
高等教育 (大学及专业院校)	7
作者: Cindy Bailey	7
通用	8
作者: Paul Madtes Jr.	8

小学阶段 (幼儿园至五年级)

作者: Cyndi Fannin

我们常常在生活中看到关于如何表达感恩的例子。教导孩子感恩通常并不是一个新的概念，关键在于有意识地并持续地实践感恩。正如所有品格特质一样，了解它并不等同于拥有它。

经文参考:

- 诗篇 107:1
- 帖撒罗尼迦前书 5:18

- 歌罗西书 3:15
- 以弗所书 5:20
- 雅各书 1:17
- 诗篇 95:2
- 诗篇 50:14

感恩短视频示例:

- <https://www.youtube.com/shorts/w2CHrCvW31k> - 一个富有的男孩如何学会感恩。
- https://www.youtube.com/watch?v=U5lZBjWDR_c - 表达“谢谢”如何让人更快乐。
- <https://www.youtube.com/watch?v=G8Q0hvleELM> - 学习不抱怨。

体现感恩的绘本:

- 《感恩罐》-作者凯瑟琳刘 (*Katrina Liu*)
- 《感恩是我的超能力》-作者 Alicia Ortego
- 《如此感恩》(《心之感恩》系列丛书 (共 8 册))-作者 Karen White

活动

活动 1: 感恩提示卡 (开启对话)

- 将问题写在纸上放入罐中, 用来开启家庭对话, 例如:
 - 今天你最喜欢的部分是什么? 为什么?
 - 你今天感谢过别人吗? 请说明。
 - 你有哪些值得感恩的能力? 最近有用到吗?
 - 你最喜欢家庭的哪一部分?
 - 最近你最喜欢的一项活动是什么?

活动 2: 感恩骰子游戏

- 所有参与游戏的人轮流掷骰子。掷完骰子之后回答以下问题:
 - 说出一个你感恩的家人, 并说明原因。
 - 说出一个你去过且感恩的地方。
 - 说出你最喜欢的一件物品。
 - 说出一个你感恩的非家庭成员。
 - 分享一个你感恩的回忆。
 - 分享一个你感恩的能力。

活动 3: 背诵感恩名言或经文

- 从书籍、网络或圣经中选择一句帮助你感恩的话, 背诵并分享给家人。

活动 4: 写一部强调感恩的读者剧场 (Reader' s Theater) 剧本

- 即使孩子们之前已经表演过读者剧场剧本，让大家一起再次练习仍然是有益的。这里有一个可以使用的免费网站，提供多种剧本选择。要向孩子强调，剧本中包含角色和旁白。表演主要通过朗读时的声音来体现。
- 孩子们可以一起或单独创作自己的读者剧场剧本，内容必须包括一个角色如何成长为一个懂得感恩的人。为了展示人物成长，最好设定一个起初自私或有“理所当然”心态（或两者兼有）的角色，并表现其转变过程。

活动 5：写信

- 与孩子一起头脑风暴，列出那些对他们的生活产生过积极影响的人。你也可以补充一些他们年幼时帮助过他们但已经不记得的人。在一到两周内，让孩子给这些人写感谢信。让孩子学习查找地址、填写信封、信件格式，并具体说明他们为什么感谢这些人。

活动 6：感恩祷告手链

- 祷告有时会让人感到乏味，或者容易分心：
 - 红色——神的爱
 - 蓝色——救恩
 - 黄色——神的供应（如食物、衣物、住房等）
 - 绿色——神的话语（圣经）
 - 紫色——我们生命中的人
- 可以根据需要增加或调整。学生用珠子制作手链，然后在祷告时佩戴，作为提醒。

作者： Sheri Nessmith

注——下列标题中的超链接将带你进入包含许多其他活动示例的网站。

动手和创意项目

- **感恩树：**让学生把他们所感恩的事写在或画在纸叶子上，并把这些叶子贴到一个类似树的结构上。他们也可以在每一片叶子上写一件他们感恩的事，然后把这些叶子串起来，制作成一个花环。
- **感恩罐：**提供一个装饰好的罐子和小纸条。学生把他们所感恩的事写下或画下来，并放入罐中，形成一组他们以后可以阅读的快乐回忆。
- **感恩拼贴：**使用杂志图片或绘画，在公告板上制作一个班级拼贴，展示每位学生所感恩的事物。

- **感恩链:** 给每位学生一条纸带，让他们写下一件他们感恩的事。然后可以把这些纸带连接起来，形成一条长链，并在教室里展示。
- **感谢便条:** 让学生给他们所感恩的人写简短的、秘密的便条。然后他们可以把这些便条藏在家人或老师会发现的地方，例如书包里或桌子上。
- **感恩火鸡:** 在十一月期间，学生可以把他们所感恩的事写在纸羽毛上，并把这些羽毛粘贴在一个火鸡剪纸上。

写作与反思

- **感恩日记:** 给每位学生一个笔记本，用来写或画他们所感恩的事，可以提供提示，例如“你最喜欢学校的什么？”或“说出一个朋友，并描述他/她特别之处”。
- **字母感恩:** 每天专注于一个不同的字母，让学生想出一个以该字母开头的他们所感恩的事。这可以作为口头活动，也可以写在黑板上形成一个列表。

互动和小组活动

- **感恩散步:** 到户外散步，让学生识别并讨论他们在自然中所感恩的事物，例如阳光、树木或一个可以玩耍的地方。
- **晨会分享:** 在晨会中留出几分钟时间，让学生每天分享一件他们所感恩的事。

感恩视频

<https://youtu.be/yA5Qpt1JRE4>

练习感恩的6种练习方法

- 感恩信**
给一位你特别感激的人写一封手写信。表达他们所有的优秀品质，以及他们如何而亲自改善了你的生活。
- 日志记录**
每天、每几天或每周写下3-5件你感激的事情。
- 感恩石**
随身携带一块你喜欢的石头，并把它放在视线范围内。每当你看到或触摸它时，停下来思考至少一件你感激的事情。
- 感恩散步 WALK**
在散步时，观察你周围的事物。全然去感受。你甚至可以和爱人和爱人一起做这件事。
- 感恩罐 JAR**
把感恩的事情写在纸条上，装满一个罐子。如果你需要一个激励，可以从罐子里拿几张纸条，提醒自己生活中中有什么美好的东西。
- 感恩冥想 MEDITATION**
做一个冥想，在脑海中想象你生活中所有感激的事情。

<https://positivepsychology.com/gratitude-exercises/>

‘感恩猫头鹰’呈现： 给孩子的50个感恩点子

1. 你爱的一个人
2. 被称为朋友的人
3. 帮助过你的人
4. 对你来说特别的事物
5. 让你开怀大笑的事物
6. 让你感到平静的事物
7. 让你感到被爱的事物
8. 让你感到兴奋的事物
9. 让你感到勇敢的事物
10. 教过你某些事情的人
11. 对你友善的人
12. 逗你笑的人
13. 美味的食物
14. 好闻的气味
15. 看起来美丽的事物



平静港湾·儿童 KIDS

<https://calmahoykids.co.uk/2023/08/15/gratitude-ideas-for-kids/>

学生感恩活动

1. 感恩书

创建一本班级**感恩书**，让每位学生带回家，并添加一页内容，包括图片和他们所感恩之事的描述。每周轮换，使每位学生都有机会添加一页。

2. 家庭感谢礼物

为每位学生拍一张照片，让他们手持一张写有一件他们所感恩之事的大纸。将照片装框后，作为礼物送回家给父母。

3. 班级拼贴

制作一个班级感恩拼贴或公告板，展示每位学生所感恩的事物。学生可以剪下杂志图片、从网上寻找图片，或自己绘画并加入拼贴中。

4. 感恩链

使用纸条，让每位学生写下一件他们感恩的事。这些纸条可以用来制作一条感恩链，并挂在教室周围。

5. 特别朋友日

在感恩节之前，举办一个“特别朋友日”，每位学生带一位特别的人到课堂上。每位学生可以解释他们为什么感谢这个人。用特别的点心来庆祝这种感恩。

6. 感恩便条

让学生制作感恩惊喜便签。学生写下他们对学校中某个人的感恩之处，然后把便签“送到”那个人的储物柜、信箱或教室门口。

- 请查看**资源**页面中的书籍。

中学阶段（六至十二年级——初中和高中）

初中——待补充

Sarah Madtes – 高中

1. 感恩日记

- 让你的学生/家人每天写下 3 件你所感恩的事。
- 你可以使用自己的笔记本，在网上寻找提示，或购买带有提示的感恩日记本。
- 在每周结束时，就你这一周所写下的内容作一个感恩祷告。

2. “今天我哪里看见神”日记

- 让你的学生/家人每天写下 1-2 次/地点，你看到神在工作的地方。

- b. 作为一个家庭一起讨论，并讨论这如何增加你对神是谁的认识。

3. 圣经中关于感谢/感恩的经文

- a. 你和你的学生可以花时间查找所有关于感谢/感恩的经文。
- b. 在接下来的几周/几个月中，你们可以花时间进行灵修和讨论这些经文所说的内容、背景、它们在教导什么，以及背诵这些经文。

4. 感谢信

- a. 让你的学生给人写感谢信示例：老师、清洁工、校车司机、教练、教会志愿者、事工带领者、牧师、急救人员等。
- b. 开始在祷告时间中包括这些人，为他们祷告。

5. 祝福墙或感恩板

- a. 为家庭创建一个板子，让每个人张贴他们所感恩的事情的便条。
- b. 每周作为一个家庭一起查看，并一起祷告。

6. 服事他人

- a. 让你的学生定期进行志愿服务。
 - i. 你的学生可以单独进行，也可以与朋友一起，或作为一个家庭一起进行。
- b. 之后一定要花时间与学生交谈，这教会了他们关于感恩的什么，以及服事他人如何影响了他人和学生自己。

7. “传递善意”周

- a. 让家庭中的每个人在这一周匿名做 1-2 件小的善举
 - i. 给某人留下鼓励的便条
 - ii. 在没有被要求的情况下帮助别人
 - iii. 等等
- b. 以小组分享结束
 - i. 重点应放在这个人的经历、感受，以及这如何影响了他们
 - ii. 保持重点不在炫耀或因所做之事而获得认可

8. 敬拜之夜

- a. 你可以在家中进行，也可以与小组或青年团契一起进行，或看看你的教会是否愿意参与
- b. 选择以感恩为主题的敬拜歌曲
- c. 在歌曲之间，朗读关于感恩的经文
- d. 在结束时进行一段感恩祷告

9. 前后对比视角活动

- a. 让你的学生列出他们经常抱怨的事情
- b. 帮助他们将这些事情重新框定为感恩的方面
 - i. 示例：抱怨作业，但为能够接受教育而感恩

- c. 讨论感恩如何能够改变你的态度
- d. 讨论这如何帮助你在艰难时刻仍然记得保持感恩的心态

高等教育（大学及专业院校）

作者：Cindy Bailey

“感恩不仅是最大的美德，而且是所有其他美德之母。”——西塞罗（Cicero）

活动 1:

- 关于感恩的反思/日记
 - 花时间反思感恩对你意味着什么。
 - 当你有了对感恩的定义，查找“感恩”的含义。
 - 查看关于感恩的几种不同观点。
 - 现在回去重新审视你的定义。
 - 对你当前的感恩定义进行补充（或删除）。
 - 现在你已经有了一个较好的感恩定义，思考你的生活。
 - 在哪些方面你容易表达感恩，在哪些方面你可以改进？

活动 2:

- 获得启发。
 - 查找一些关于感恩的众多名言。
 - 写下那些你认为最有启发性的（并反思为什么它们如此好）。
 - 将这些激励性的名言张贴在你的生活/工作空间周围。

活动 3:

- 你为谁感恩？
 - 列出那些对你意义重大的人。发送短信、写信或打电话，让他们知道你感激他们在你的生命中。
 - 如果你的名单很长，每周选择一个人向他们表达你的感恩。

活动 4:

- 总结你的一天。
 - 开始训练自己回顾你的一天，并为你一天中至少三件具体的事情感谢神。你可能需要一个提醒（例如，在镜子上贴便签或在手机上设置每日提醒），直到你养成这个习惯。

活动 5:

- 圣经怎么说？

- 许多人可以引用帖撒罗尼迦前书 5:16-18—“要常常喜乐，不住地祷告，凡事谢恩，因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意。”
- 在圣经中进行查找，看看圣经对于感恩和感谢是如何说的。

活动 6:

- 实践感恩。
 - 每个月，用你的感恩内容来装饰一个主题物品。
 - 例如：
 - 十一月很容易成为大多数人想到自己祝福的月份。
 - 购买一个南瓜，并在整个月中把你的祝福写在南瓜上。
 - 在十二月，用你的祝福装饰一棵树。
 - 你可以把它们写在纸上，或装饰在饰品上。
 - 在其他月份，你可以发挥创意。
 - 每天写下一件你所感恩的事，并放入一个罐子中。
 - 在年末，阅读过去一年所有的祝福。
 - 保留所有寄给你的圣诞卡，并把它们放在容易取用的地方。
 - 每天晚上，选一张卡片，并反思他们对你来说是一种怎样的祝福。
 - 为这个人/家庭祷告。
 - 当你与朋友/家人一起乘车时，可以轮流不断地一个接一个说出你所感恩的事情。

通用

作者：Paul Madtes Jr.

使用科技来实践感恩

- 家庭中使用科技来控制设备变得越来越普遍。
- 其中之一是 亚马逊 Echo (Alexa)。
- 人们通过指令让 Alexa 完成任务。
- 当任务完成后，可以通过对 Alexa 说“谢谢”来强化说谢谢的习惯。
- 这个回应将提醒每个人，这一行为如何影响群体。

美德与品格发展项目 © 2026 由“美德与品格发展项目”发布