

促动师 与跨文化交际手册



目录

前言	3
简介	4

促动师工作指南 6

1. 促动的含义是什么？如何培养促动师的态度？	7
2. 什么是参与式促动？如何实施？	8
3. 如何成为一名注重整体性发展的促动师或教师？	9
4. 如何促进学习者的参与度？	11
5. 资源导向型的工作方式是什么意思？如何使发挥学习者的主导作用？	13
6. 终身学习是什么意思？为什么终身学习是必要的？	14
7. 学习发生在什么样的环境中？正规教育、非正规教育和非常规教育的区别	14
8. 我们是如何学习的？循序渐进的学习进程，以及对不同的学习风格的认识	15
9. 合作式学习：促动师与团队进步	17

跨文化理解能力关键理论与模型 20

1. 文化的概念	22
2. (跨)文化理论模型	25
3. 文化与交流	28
4. 沟通互动中的“知己知彼”	32
5. 结语：如何达成良好的沟通？	35

跨文化能力及其要素 39

跨文化理解培训方法 44

1. 走出庐山——视角转换练习	45
2. 自我意识——不同的工作文化	47
3. 文化之花	54
4. 身份分子	57
5. 文化承载者	62
6. 站起来——公开承认自己的身份归属	65
7. 纸牌游戏——跨文化交际模拟练习	68
8. 椅子游戏——跨文化冲突与解决	78
9. 阿尔法人和贝塔人	80
10. 四耳模型——不同的倾听习惯	84
11. DIE 模型——区分描述、解读和评价	86
12. 神秘的阿尔巴特仪式	94
13. 洋葱模型——领会立场、利益和需求之间的区别	97
14. 同理心练习	101
15. 同理心倾听	107
16. “个体——情境——文化”三角模型——跨文化交际能力	110

跨文化理解培训方法 112

17. 可持续美食竞赛	113
18. 全球视角	135
19. 无声的圆桌会议	144
20. 团队拼图游戏	146
21. “可持续发展目标”项目日	152

参考文献	156
进一步阅读	158
作者简介	160
鸣谢	161
版权说明	162

前言

“中国的跨文化教师教育”项目是由墨卡托基金会的张燕发起的。她在 2019 年促成上海真爱梦想团队和 commit by MitOst gGmbH 相互联系，以汇集彼此的经验。2021 年，在 Mercator Foundation 的慷慨资助下，我们得以启动该项目。

将 commit by MitOst gGmbH 纳入该项目的原因之一是我们采取了全面而实践导向的方法。另一个原因是将项目本身设计为具有跨文化交流的空间，从而创造宝贵的机会。该项目最重要的方面是中德两国在整个过程中的密切合作。我们一起提出想法，一起决定项目的每一步，互相反馈，作为一个团队，我们的关系越来越密切，即使是在大流行病期间我们无法面对面交流，所有的联系都在线上进行。

这个项目的核心是教师培训。在这些培训中，我们与两个参与机构的团队合作，并与一个由三位专家组成的培训师团队合作：王莱博士来自中国，在德国获得了跨文化教育学博士学位，在科隆大学任教，并提供跨文化能力培训。Marta Gawinek-Dagargulia 和 Tino Rasche 是 Theodor-Heuss-Kolleg 的培训师，这是 MitOst e.V. 的一个长期项目，关注人的发展，和人作为变革的推动者的角色。我们还组建了另一个由五名中国培训师组成的团队，他们都是中国的大学教授或德语讲师，也是 MitOst e.V. 的另一个项目——Bosch Lektorenprogramm 的校友。

本手册涵盖了整个团队的知识 and 经验，是我们作为培训师和主持人在实践中发现的一些想法、理论、模式和方法的集合。我们相信，多样性和全面的教育方法不仅对国际理解有意义，而且与每一个学习经历有意义。我们观察到，不同的交流方式不仅跨国界的交流时，更在个人的相互交谈时也会体验到。我们的工作出发点，多样性一直在我们身边，我们都从跨文化能力中受益。

我们很感谢与这样一个鼓舞人心的团队合作，并希望您们会喜欢这本手册，在自己的实践中使用并推广它。



简介

以项目和过程为导向的学习

在这个导言中，我想概述一下本手册的结构以及我们认为重要的一些概念。

这本手册收集了我们作为促动师在实践中认为有用的想法、理论、模式和方法。我们相信，多样性和全面的教育方法不仅与全球理解有关，而且与每一个学习经历有关。

我们支持以项目和过程为导向的教育方法，加强能力而不是单纯的阅读知识。能力包括知识、技能和态度，使人们能够在生活中应用这些知识。

本手册中的方法旨在加强参与者的跨文化能力，使他们能够成功地进行跨文化互动和交流。同时，加强他们的一般沟通能力，因为要找到多样性，不一定要到另一个国家去。多样性存在于每个人的生活中，因为我们在许多领域活动：在家里、在学校、在工作、在体育俱乐部 在所有这些领域都有不同的文化——而且不要忘记——它们都由许多不同的个人组成。因此，不仅要学会如何沟通和感知“他人”，而且要了解自己作为文化的最小单位的角色和意义。

手册的结构

本手册以“促动”一章开始，9个简短的章节概括了方法和实践要点。

这一章从整体促动的含义出发，深入探讨如何在课堂上实施这一理念。因此，在准备一个教学单元时，参考这一章是很有帮助的。该章节以合作学习的介绍结束，这不仅适用于学员，也适用于教学者。它邀请你在旅程中寻找一个交流和支持的伙伴。

第二章对跨文化理解的理论和模型进行了介绍。它首先概述了中国和西方的文化概念，介绍了不同的文化模式，并探讨了文化和人际沟通之间的关系。它强调为达成良好的沟通，了解他人和了解自己同样重要。

第三章解释了我们对于跨文化能力的理解。它通过一个小故事来介绍这个话题，以强调跨文化能力的重要性。

跨文化能力是在方法中实践的。一种能力可以分为不同的技能、态度和知识。在每种方法的第一页，都有一些小符号，显示学生在体验该方法时获得了哪些知识、技能和态度。

第四章是一系列帮助参与者获得跨文化能力的方法。方法的顺序大致遵循以下结构：

- 1：自我认识和自我体验
- 2：思考和体验文化
- 3：处理沟通和（文化）差异

这些方法的设计适合一节课或一个单元的40—45分钟。在每个方法的第一页，你可以看到该方法的内容，参与者在做练习时学到什么，以及在课堂上使用该方法需要哪些资源和准备工作。

第五章由加强独立开发和实施项目的能力的方法组成，用于培养学生独立或团队中展开项目的能力。

祝您在探索手册中的想法和尝试时能获得乐趣！

Sebile Yapici

编辑



促动师工作指南

1. 促动的含义是什么？如何培养促动师的态度？

2. 什么是参与式促动？如何实施？

3. 如何成为一名注重整体性发展的促动师或教师？

4. 如何提高学习者的参与度？

5. 资源向导型的工作方式是什么意思？如何发挥学习者的主导作用？

6. 终身学习是什么意思？为什么终身学习是必要的？

7. 学习发生在什么样的环境中？正规教育、非正规教育和非常规教育的区别

8. 我们是如何学习的？循序渐进的学习进程，以及对不同的学习风格的认识

9. 合作式学习：促动师与团队进步



1. 促动是什么意思？ 如何培养促动师的态度？

促动一场会议或者一节课可能和学校里普通的教学形式有很大不同。从传统的角度来说，老师的角色主要是负责传播知识。但是，促动工作则指陪伴学习者，促使他们在学习的过程中发展素养。促动师会依据学习者特定的需求，为他们构建适合的条件，使他们以一种自我导向的方式来掌握知识，发展技能。这就是使学习者发挥主导作用，涉及到从传统的教学方式转变为促动、主持以及鼓励的方式。促动师并不是单纯地传播知识，而是从学习者的角度出发，陪伴他们共同经历学习的过程。

促动也被称为“是的，你可以做到”方法，大意是：

1. 促动师关注学习者现有的知识、技能和潜力。促动师对学习者的信心，充分信任学习者可以凭自身能力取得成功。

这里值得强调的是，促动并不意味着任由学习者随意行事。促动师仍然需要运用一些特定的知识。比起传统的教学，促动需要对学习者的经验和知识给予更多的重视。在这个意义上，促动更注重分享专业知识和促成理解。

2. 促动师要将获取知识与经验相结合。不仅注重脑力劳动，而且赋予获得技能和塑造态度的能力。促动师的态度是将会议或课程中的经验，与生活中的经验及知识以最有效的方式联系起来。

参与者和学习者通常知道哪种方式、话题和学习风格最适合他们自身。作为促动师，你的方法论技能须帮助他们发挥自身的积极性和兴趣，并帮助促进合作学习的过程。促动师帮助学习者找到动力，确定目标，制定行动策略，反思现有的技能，并辨识挑战。

这样的态度会对于你在团队中的角色产生影响。在传统教育的情景中，教师一般处于团队前面的位置。但是作为一名促动师，有时候我们仍然需要在团队的前面，但更多的时候我们会退居幕后，从旁观察，充当主持人或教练。有时，学习者甚至会起带头作用。

对促动师来说，真正的挑战在于找到对整个学习过程最有利的位。根据小组当前的需要，你可以选择充当老师、主持人、观察者或专家或教练等各种各样的角色。

与传统的师生关系相比，促动师和学习者之间的距离要近得多。一方面，促动师会创造一个充满信任的氛围，使学习者能向他人敞开自我。另一方面，促动师依然需要给予引导、起到模范作用，或通过自身的经验和专业知识去鼓舞他人，在学习者心目中树立一定的威信。

在一个参与式与整体性兼具的学习环境当中，促动师也融入到认知、体验和情感层面的过程之中。我们与学习者的关系会对学习过程会产生直接影响。我们与学习者建立一种充满信任的关系，并且专注于学习成果之中。这样可以创造出一种有益于自主学习的氛围。

2. 什么是参与式促动？ 如何实施？

参与是指“人们用以表达各自意见并且对决策施加影响”的各类机制。真正的参与发生在合作关系当中，其中协商的过程是在促动师和学习者之间分配权力的过程。在这样的过程之中，决策是共享的。

例如说：

- 为了了解学习者想要学习的内容，促动师不应只提出二选一的选项，而是要提出开放式问题。
- 促动师可以让学习者共同决定他们想要掌握的内容和使用的方法。

罗杰·哈特 Roger Hart 创建了一个著名的“青年人参与”模型，具体如右图所示。需要提醒的是，参与的程度取决于所处的环境，最高的参与程度不一定总是最后的目标。更重要的是要公开讨论，年轻人究竟在多大程度上可以对决策产生影响。

文化多元性以及多元性的认识

关注个人的需求意味着洞察到每个人都是不同的，并且都有着他们各自的文化。学习者有着不同的风格、态度、经历、文化和社会背景。促动意味着承认和欣赏这些差异是一种资源。

多元性意识是一个有待探索的领域，我们不能假设每个人都能认清它的价值。促动师的任务就是去协调关于此话题的对话，做到真诚，并且通过可信的行动来展现他们各自的态度。

促动的主要元素有：

- 资源导向而非纠错导向；
- 塑造齐心协力且乐于合作的学习环境；
- 构建起不同种类的学习之间的连接；
- 强调学习成果的实用性，即所学如何能运用于现实生活；
- 调动学习者的需求同理心，接受他们的立场，并且试图理解他们。

青年人参与程度阶梯



3. 注重整体性发展的促动： 如何成为一名注重整体性发展的教师或培训师？

我们遇到过许多不同的教师、培训师和促动师。其中一些人仍留在我们的记忆当中，他们能使学习者发挥主导作用。他们是真正的领导者，但同时也能够退居人后，为学习者的整体发展，为他们的身份、文化和整个人格发展提供空间。

如何能够做到使学习者具有自主性、真实性和发展空间，并且实现全人教育的学习呢？下面将列举促动师的五个主要特点，你可以从你自己的态度和与学习小组共处的方式中观察它们。

- 富有同理心并且尝试理解学习者的情感和需求。
例如：如果学习者感到生气或者是烦恼，你尝试理解背后的缘由而不是批评。如果学习者有一天需要学习的东西与你准备的不同，你允许他们讨论并制定新的计划，而不是强行实施你的计划。
- 提升学习者的独立性，并且相信他们已有的能力和潜能。
例如：你允许学习者自主准备课程或者是培训的部分内容。你会询问他们喜欢做什么，以及他们擅长做什么，并且会让他们分享自己的天赋，发掘自己的兴趣。

- 加强学习者解决问题和开发解决方案的能力。

例如：你没有立即给出答案或者是解决方案，而是首先让学习者独自去寻找答案，或者问他们在生活中是否遇到过类似的问题，以及他们是如何处理的。你提出的问题比给出的答案多。

- 关注与学习者之间的关系(指的是伙伴关系)，而不仅仅关注于内容。

例如：在你的课程或者是培训当中，你会计划时间用于接触和交流，用于询问学习者的表现如何，分享你生活中的故事。你能够接受与学生进行私人交流，但有时也会保持适当的距离，但你不会只专注于知识的获得。

- 愿意以一种建设性的方式去处理不同的意见以及由此所导致的冲突。对作为促动师的自我发展感兴趣。

例如：你会在冲突中找寻双赢的解决方案，在冲突情况下为各方创造一个倾听对方意见和进行对话的场所。你会察觉你个人的学习需要，并且会为此找寻学习的机会(诸如课程、书籍、讲座等)。

整体性学习意味着应用学习者活动的广泛领域。它采用能够积极调动学习者参与到他们自身学习中的方法，例如体验式学习、项目制学习以及基于日常生活的“边做边学”。

整体性学习给互动模式带来的不同学习机会是：

1. 实践经验

- 角色扮演游戏
- 独立工作完成任务
- 团队合作
- 小型项目或者是倡议
- 模拟游戏活动
- 拜访组织或者与专家一起共事
- 学习者汇报他们的经验和专业知识

2. 获取知识

- 让专家参与其中
- 学习者之间分享专业知识
- 文本工作、媒体工作、阅读书籍
- 分析性任务

3. 反思性评价

- 协作反馈
- 学习者对经验和结果的自主评价

- 确定个人成功标准的促动技能

- 讨论

整体人格的含义

整体学习不仅仅指促动师用它们创造出复杂且深刻的学习经验。整体学习的另一个方面在于它涉及学习者的整体人格。

- **认知型学习** —— 学习事实、理论和逻辑关系

认知型学习的方法包括：思考、判断、理解、讨论、阅读、概念化

- **情感型学习** —— 游戏、感受到与他人的连接、通过接受挑战体验积极和消极的情绪、关于价值观和知识概念的情感

情感型学习的方法包括：感受到与他人连接、游戏、在团队中形成自我体验、体验积极和消极的情绪、感到能力和力量

- **实践型学习** —— 将想法转化成决策和行动、锻炼技能并且实验

实践性学习的方法包括：课外锻炼、边做边学、模拟游戏、项目实施、团队合作

如果你计划一场会议，你应该选择那些需要参与者积极使用他们的认知、情感和体验的方法。这有助于培养学习者的主动参与。

4. 如何提高学习者的参与度?

在公民社会生活中，教师 / 培训师 / 促动师在激发学习者发挥主导作用中扮演重要的角色。问题是：如何设计一个学习活动，使积极参与和自主学习不仅在之后，而且从一开始就得到培养？

不妨先花一点时间自我反思，问问自己：

- 你是否愿意给予学习者机会，让他们掌握主动？
- 你对意外的发展或可能的错误有足够的宽容吗？
- 你是否准备好接受计划实施中有所改变？

清楚了解你的价值观和态度，会使你更容易去面对参与方式促动的一些挑战，如有限的时间、小组内的冲突、过多的工作量。促进学习者的主动参与创造空间可能并不容易，但这是值得的，因为它能赋予学习者发挥主动性，并能建立良好的关系。

在工作的不同阶段，如何向学习者展现你的合作态度？首先思考一下，之后请看如下所示的一些建议：

关于弹性计划和调节的建议：

- 让学习者加入到课程 / 会议的计划当中，让他们决定方向。
- 课程或者活动的部分内容由学习者决定：实践型工作坊、确定主题以及协调讨论。所有权完整地交到学习者手上。
- 学习者共同协调，并负责会议的主持工作。

决策制定：

- 寻问学习者需要多少时间，而不是给他们完成任务的时间框架。
- 预先留出灵活安排的时间，比如每天一小时让学习者自行决定他们想要做什么以及如何做。
- 无论何时出现问题或者困难，请学习者用言语表达出来，并协调寻找解决方案。

反思和反馈：

- 小组讨论和回答正在发生的问题，使所发生的事情透明化，并让学习者参与讨论。
- 每次会议或者是工作日之后，留给学习者时间去思考他们学到了什么、觉得什么是有用的，设置一个公开的反馈回合。
- 在没有促动师或教师参与的情况下，学习者们可以两人一组独立讨论他们的反思。

学习空间中的共同创造：

- 环境的共同创造：进入房间之后，根据学习者的意愿，直接塑造学习活动或会议的空间 -- 椅子如何摆放，如何使房间更漂亮整洁，如何使自己在这里感到舒适？
- 学员决定他们自己的音乐和娱乐活动。
- 团队负责特定的活动。
- 共同决定社会活动。

关于自学能力：

- 学习者反思自己的学习方式（学习风格），认识他们成功学习的条件。
- 学习者开始熟悉如何规划自己的发展并获得规划相关的技能，以便他们也能自主地学习：制定学习计划，利用工作检查表来评估确认工作进度。
- 训练以机会和解决方案为导向的做法（与问题导向相反）——我们关注什么是有效的，什么是有潜力的，而不是关注不足之处。
- 使用学习日记或者是作品集等工具来进行记录。
- 使用自我评估工具进行评估。

5. 资源导向型的工作方式是什么意思？ 如何发挥学习者的主导作用？

教师、培训师和促动师的行为往往在课程或活动结束后继续发挥持久的影响。当学习者需要独立采取下一步行动时，我们可以加强他们的自尊和对他们已有的知识和技能的信任。资源导向型工作有别于传统的纠错型方式。

资源导向型工作的三个主要特点是什么？

- 它会考虑到学习者已有的知识和专业技能，而非仅以教师或专家的专业技能为基础。
- 关注选项、可能性和解决方案，而不是关注复杂性和不利的条件。
- 关注发展和当下与小组相关性的事物，而不是关注事先的计划或学习材料。应该以过程为导向，注重灵活性。

作为资源导向型的促动师或教师，我们可以增强学习者的自尊心，并且信任他们已有的知识和技能。我们还可以创造一种氛围，用以培养对技能发展的批判性观点。这并不是一个关于方法论的问题，而是一个关于态度的问题 — 因为正确的方法和错误的态度根本不相匹配。

展现这种态度的一种方式是小组成互动交流。如果你希望你的学习者也分享他们的资源，你需要首先乐于分享。如果你希望他们分享自己的经验，就告诉他们你的经验。如果你希望学习者为更深入的体验式学习发展出信任和开放的氛围，那么你就表现出支持的态度，并动员他们彼此协作。

这种态度在实践中证明了它的价值，特别是在复杂的情况下，如缺乏时间、目标困境或冲突。牢记这一点，无论情况多么具有挑战性，我们都要保持友好、积极的促动。

试想一下：如何才能认真严肃地对待学习者的需求呢？请你写下来。

下面是我们能够给到的一些建议：

- 以真诚且富有同理心的方式与学习者相处
- 基于学习者的期望来调整你的方法和计划
- 让小组自行决定并且采纳他们的决策
- 重视学习者的资源
- 以促动师的身份解释你的需求
- 让学习步骤和目标透明化

6. 终身学习是什么意思？ 为什么终身学习是必要的？

促动师也需要学习！

参与式学习空间的另一个维度在于，不仅仅是学习者学习，促动师、教师、培训师也需要学习。我们都处在学习的旅途之中，并且也都互相学习。这有助于形成良好的关系和相互之间的责任感。研究表明，学习和发展素养对于经济原因和心理及身体健康而言，都是绝对必要的。

运用整体化方法的促动师会开发技巧和能力，进而从多种类型的经历和不同的环境中进行学习：在正式和非正式场合当中，从小组交流和个人接触当中，在室外和室内，在和广泛的公众进行交流和传递信息当中，以及在各自各自的私人生活当中。换句话说，成为一名传授整体化学习的促动师意味着要承诺成为一名终身学习者。

我们可以通过各种方式来学习。这并不需要什么特殊的条件来完成。当然，我们可以参与一些有组织的课程或者是培训，例如开放大学，但我们也可以使用一些网上的课程资源或者是在线教育平台。最重要的是要找到一个对我们而言感兴趣、有吸引力的话题。

在学习者面前明晰介绍我们自己的学习目标，能有助于我们起到模范带头作用，并且会显得更加真诚。

7. 学习发生在什么样的环境中？正规教育、非正规教育和非常规教育的区别

我们可以在任何地方学习：在家里、在大学、在培训期间、在公交车上看书、与朋友交流。不同的学习环境允许各种各样学习经验的产生。有三种主要的学习环境，可以为更加高效且持续的学习过程创造出不同的学习机会。

学习可以出现在有界定且结构化的组织当中，诸如学校教育、研究和培训，人们可以由此获得学位和证书。这样的过程被称为正规教育，通常交由国家机构组织。正规教育通常为认知型学习提供了最佳的空间。

基于我们周围的人和我们经历所产生的影响，从而在生活中自由获取知识、塑造技能和态度的过程，是以一种无组织的方式所产生的。这种过程贯穿我们全部的生活，被我们称之为非常规教育。例如，和朋友闲聊或者是去一趟电影院。非常规教育可以为学习中积极的组成部分提供空间：发掘、反思性观察、试验与犯错、合作，以及伴随挑战共同成长。

与前两种相较，非正规教育可以说是由学习者本身所计划的一个过程。它是自愿的，并且

发生在教育机构之外。学习者和教师的关系十分灵活、自愿，并且对于学习成果没有控制。学习的收获可以由学习者本人来检查，通常需要一些确认，比如证书、证明等。非正规教育可以为整体学习提供良好的空间。

非正规教育往往很难得到认可，因为人们主要强调的还是正规学习的效果，并且对于终身学习在劳动力市场和社会中的实际效果仍然缺乏研究。关键在于要对获得的知识、新的技能以及素养进行自我评估。

所有的学习都是有价值的。为了提高人们对终身学习和教育的认识，以满足开放社会的需要，有必要促进和发展这些学习。

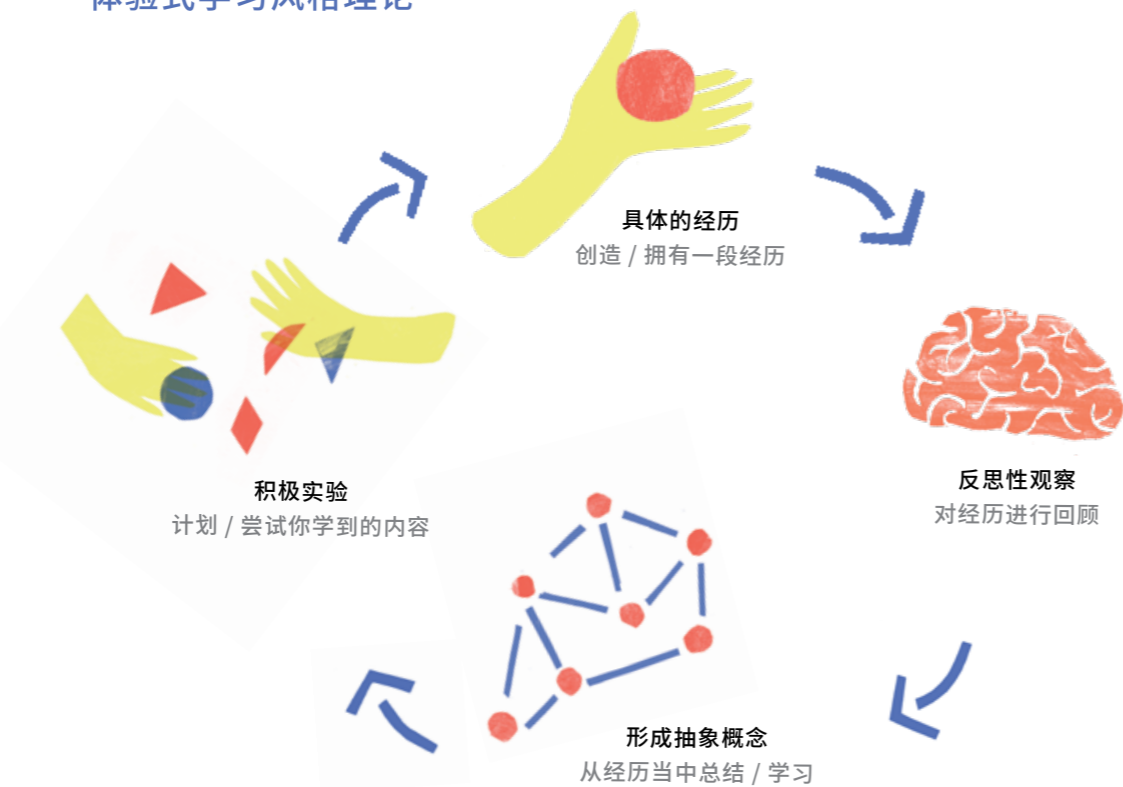
8. 我们是如何学习的？循序渐进的学习进程，以及对不同的学习风格的识别

人们在行动、概念化和评估所组成的循序渐进的过程中学习。这包括了参照过往的经验和预测结果。学习在这个意义上是螺旋形上升的：反思、继续、带着新的经验和新的挑战进入新的循环。

根据大卫·库伯 David Kolb 的体验式学习风格理论，学习者在行动中会经历四个阶段：

1. **具体的经验**：遇到全新的经验或情境，亦或是对现有的经验进行重新诠释。
2. **对新的经验进行反思性观察**：特别是经验和理解之间不一致的地方。
3. **抽象化概念**：反思产生了一个新的想法，或者是对已有的抽象概念的调整（人们已经从他们的经验当中有所收获）。
4. **积极的实验**：学习者把他们的想法运用到他们周围的世界，看究竟会发生什么。

体验式学习风格理论



我们可以从具体的经验开始，然后进行反思性观察，或者从概念化和实验开始学习。然而有时候起始点可以是抽象的概念化（例如在一堂学习语言的课程中），紧接着便是实验、经验以及反思性观察。两种方式皆可。作为促动师可以相应地设计会议或课程。

库伯的学习理论基于一个四阶段的循环过程，向我们呈现了四种学习风格。不同的人会偏好某个单一的学习风格。作为一名教师或促动师，了解他们的情况是很好的。这将有助于针对不同的学习风格，计划学习活动并将所有学习者都融入到学习过程当中。

发散型（感受 + 观察）

这些人能够从不同的角度观察事物。他们十分敏感。比起做事，他们更喜欢观察和搜集信息，并且使用想象力去解决问题。他们最擅长从多个不同的视角考虑具体的情境。

库伯称这种风格为“发散型”，因为这些人需要在产生想法的情境中表现得更好，比方说头脑风暴。具有发散学习风格的人拥有广泛的文化兴趣，喜欢搜集信息。

他们对人感兴趣，经常充满想象力和情感，并且往往在艺术方面很突出。具有发散风格的人更偏好小组内工作，开放的倾听他人，并且乐于接受个人的反馈。

同化型（观察 + 思考）

偏好同化型学习的人会采取简洁、符合逻辑的工作方式。他们认为，想法与概念比人更重要。

这些人需要的是完善、清晰的解释。而非一个实际的机会。他们擅长理解广泛的信息，并且能以一种清晰、符合逻辑的方式对信息进行整理。

具有同化学习风格的人不太关注人，而是对想法和抽象的概念更加感兴趣。这些人会更加被逻辑理论所吸引，而不是有实践价值的方法。

这种学习风格对于信息及科学事业的成果至关重要。在常规的学习情境中，具有这种风格的人会更偏好阅读、讲座、探索分析模型，以及花时间思考问题。

融合型（行动 + 思考）

具有融合学习风格的人能够解决问题，并且会利用他们的所学寻找解决实际问题的方案。他们偏好技术性任务，较少关注人和人际关系等方面。

具有融合学习风格的人最擅长为想法和理论找寻实际的用途。他们可以通过找寻解决问题的方案来处理困难和制定决策。

融合型学习风格的人更喜欢技术任务和问题，而不是社会或人际问题。融合型学习风格有助于养成专家所需的能力。

融合型风格的人喜欢尝试新的想法，喜欢模拟，以及通过实际应用开展工作。

适应型（行动 + 感受）

适应型的学习风格需要“亲身实践”，更依赖于直觉而不是逻辑。这类人会使用其他人的分析，并且偏好采取实际体验的方式。他们会被新的挑战、经验以及实施计划所吸引并且喜欢执行计划。

他们通常凭借“直觉”而非逻辑分析行事。具有适应学习风格的人会倾向于依赖他人的信息而不是自己进行分析。这种学习风格在普罗大众中十分流行。

9. 合作式学习：促动师与团队教学的发展

乍一看，上面几章中写的许多想法可能显得很有挑战性。

我们都在学习的旅程中，而独自前行很难成功。出于这个原因，我们鼓励你在旅程中寻求支持。你可以通过与同事建立学习小组或结伴进修以得到支持。这种互动有助于创造一个安全的空间尝试新事物，并通过交流达到更有效的学习效果。有一个有同理心的伙伴，倾听你的意见并帮助你发展能力，有助于克服困难。

以下是一些在团队中组织合作式学习的建议：

1. 定期的反馈会议

在一个团队中你可以安排定期会议，例如每月一次，讨论你的学习目标、学习成就和挑战。这样的会议可以基于反馈开展，评价和讨论你的表现，也是团队成员间交流重要信息的渠道。反馈会议的目标是改善人与人之间的沟通，同时也改善你的工作质量。

如下是在反馈会议上的实用交流工具：

提出建设性评价的表达工具：

1. 欣赏：我喜欢的是.....
2. 批评：我不喜欢的是.....
3. 启发：我提出如下建议.....

当收到别人反馈时候的表达工具：

- 请对方明确提出反馈涉及的具体的问题
- 不要讨论或者评价任何事情
- 默默地决定你同意回馈的哪些方面
- 如果你喜欢，可以感谢回馈的提出者

提出反馈之前，请思考：

- 你的反馈应该与对方相关，对对方有用
- 使用“我”来表达，不要用“我们”或者是“有人”这样不够清晰的方式
- 将感受与观察分开
- 描述，不要以解读的方式
- 对个人表示尊重
- 牢记你的立场

2. 基于“乔哈里视窗”组织你的发言

乔哈里视窗 Johari Window 会帮助你更好地了解你自身和你的团队成员。它会帮助你根据团队的需求和素质成长为一名促动师。

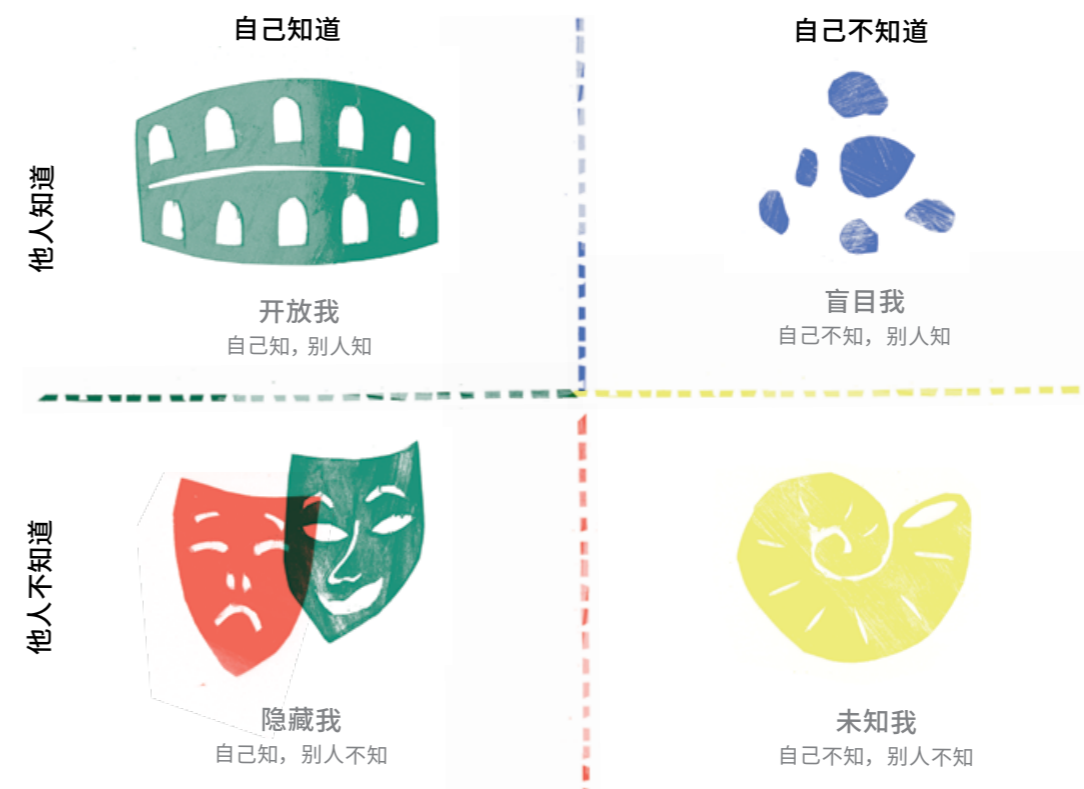
乔哈里视窗是一个熟悉个人行为、态度和沟通及无意识领域的工具。

该视窗假定了两类关于个人的信息认知：已知的和未知的。下面 4 个视窗划分了一个人的

自我感知和外部感知四个区域。如果团队成员就他们的表现、优势和独特之处交换意见，他们就将会获得珍贵的线索，了解到一个人无法在其自身所察觉、但却可以在他人身上所察觉到的东西，也就是所谓的盲目我区域。

你可以通过询问他人下列的问题来使用乔哈里视窗模型：

- 关于我的表现，我和我的同事们都知道些什么，并愿意分享？
- 有什么是同事可以告诉我的，而我可能没有意识到的？（盲目我区域）



3. 基于同理心的伙伴配对

这是一个简单但非常有效的互助方法。在第一次会议期间，你可以询问你的伙伴成为你学习旅途中的“陪练员”。这通常是一个你信任并感到亲近的人。你们可以商量定期给对方打电话进行简短的交流，例如每周一次。在交谈的过程中，你可以分享经历以及讨论你面临的挑战。谈话的目的是彼此互相聆听，并通过说出特定情况下的情绪和需求来显示基于同理心的帮助。不建议提供过多的建议或以咨询的形式提供更多信息。有时候开放的耳朵才是你能提供给伙伴最好的帮助。

我们祝愿你和你的团队在一个充满同理心和全面化促动的世界中拥有一段快乐的旅程！和小组成员们一起进步吧！

跨文化理解能力 关键理论与模型



1. 文化的概念

4. 沟通互动中的“知己知彼”

2. (跨)文化理论模型

5. 结语：如何达成良好的沟通？

3. 文化与交流

人无远虑，必有近忧

《论语》

在 21 世纪日益全球化和多元文化的世界中，培养学生的国际理解的能力对于素质教育无疑具有紧迫性。全世界面临着一些关键的、长期的挑战 -- 包括气候变化和环境可持续性、疾病和公共卫生、食品安全、不平等和贫困、移民和老龄化。正是为了应对这些当前和未来的挑战，需要在全世界范围内开展合作。培养下一代迎接这一挑战正成为教育的中心任务。在这种情况下，跨文化素养将会成为一项不可或缺的核心素质。

持续增加的活力性与流动性的挑战

日益全球化和多元文化的世界中，现代社会的活力和流动性持续增加，这一现象影响了各个地区的生活方式。城市，尤其是乡村地区，正在面临着重大的社会变迁。人类学家费孝通¹先生在社会学著作《乡土中国》²所描绘的典型的中国乡村社会是一种“生于斯，死于斯”的社会环境，但这样的环境已经发生了巨大的变化。正如社会学家、哲学家齐格蒙特·鲍曼 Zygmunt Bauman³所观察到的，我们身处在一个“快速流动的液态社会”之中。在过去的四十年里，越来越多的人离开了家乡，到不熟悉的环境中生活，为的是提高生活条件、享受高等的教育质量，亦或是开拓自身的视野。另一些人则自愿放弃了他们舒适的生活条件，选择在陌生的，艰苦的环境里工作和生活，以期支持乡村的建设和教育。

流动性的社会对我们的生活造成巨大冲击。由于社会和经济生活的情况一直不断变化，传统的准则和习俗已经无法提供解决的方案，人们不得不发展新的合作与生活方式。为了在这个持续变化的世界中获得更加深远的发展，无论是个人还是群体都需要借助于不同于他们自身的其他个人和群体。这是因为多元性会促进变化和发展。不同的刺激意味着新奇，而新奇则意味着对思维的挑战。

在跨文化的接触当中，个体会遇到不熟悉的思考或是行为方式。这可能会让人产生疑惑，甚至可能会让我们感到不知所措。然而，如此不确定的情境却是一个很好的机会，以激发创造性、反思性和批判性的思考。如此一来，跨文化素养将会促进跨文化的学习，减少偏见、分歧和敌意，并且鼓励合作。

1. 文化的概念

英文 Culture 和中文的“文化” 词义并不完全相同，但又紧密相连

英文的“culture”在汉语中被翻译为“文化”，但这两个词语是同一件事情吗？

英文的“culture”一词来源于拉丁语中的动词“colere”（to cultivate，意为“种植；培养”）。“colere”的名词形式是“cultura”，这就是“culture”这个词语的起源。⁴ 广义来讲，“culture”指“任何由人类所创造的事物”。在这里，“culture”被认为是与自然界“nature”相对的一个概念。

在汉语中“文化”这个词语则有着不同的起源。它第一次出现在西汉著名学者刘向所写的《说苑·指武》当中。“文化”一词在汉语语境中最初的含义是这样的：“文”被认为与武力的“武”相对，而“文化”的意思就是指用儒家礼乐制度的思想教导老百姓。到了19世纪末期，“文化”这个词语才被翻译家们选为英语 culture 的中文翻译。

如上所述，尽管英文的 culture 在意思上并不等同于中文的“文化”，但两者又是彼此紧密相联系的。可以说，这个翻译本身就凸显了一个在英语文化和汉语文化之间的跨文化问题。两种文化尽管存在很多不同，但也有着无数的相似相关之处。

纵观历史，英文的 culture 的含义一直在不断延伸。1952年，克罗伯与克拉克洪 Kroeber and Kluckhohn⁵ 就确认了超过160种不同的关于 culture 的定义，此后这个数字更是不断增加。当下所使用的 culture 一词无论在日常生活中还是在文化研究中都具备了丰富多样的含义。

同样地，汉语中“文化”一词的含义也经历了许多的变迁。根据新华词典的说法，“文化”的概念非常难以界定，因为对“文化”概念的解释是多样的。“文化”顺应时代的潮流，是不确定的，不同时期有不同的文化。季羨林先生⁶ 谈到，现存就有不少于五百或六百种定义，而没有一种定义被认为是最佳的。因此，他的建议是理解它的含义，而不再纠结于它的定义。⁷

1.1 文化作为生活方式

通过研究中国学者们的观点，我们概括得出文化的四个特点。

1. 文化作为生活方式

梁漱溟⁸ 基于亨利·柏格森 Henri Bergson 和亚瑟·叔本华 Arthur Schopenhauer 的观点思考中国文化，将文化理解为一个民族的生活方式。⁹ 这个定义包含了三个方面：样法、民族和生活。对于梁漱溟而言，文化并不关乎个人，而是关乎在相对稳定的集体当中人们的生活。

梁漱溟将生活理解为“意欲”（will），¹⁰ 而文化就是意欲的满足方式。为了生存和发展，人类必须与他们的生活环境互动，才能满足自身的需要。这是一个持续不断的且彼此交互作用的过程。在这样的过程，人们的经验才得以不断更新，个人的自我才得以重塑。如此，在与周遭环境不断的交互作用中“先前的自我”被持续不断的重构而形成“当下的自我”。¹¹

2. 文化会提供方向

余秋雨¹² 认为，文化是一种包含精神价值和生活方式的生态共同体。它通过积累和引导，创建集体人格。¹³ 在日常生活中，无论是对集体还是个人而言，作为生活哲学的文化都非常重要。

这些观点在很大程度上与亚历山大·托马斯 Alexander Thomas 的观点不谋而合。他将文化理解为一套“取向系统”，其中包含了价值、规范、规则和态度等等。这些组合在一起会对社会所有成员的观念、想法、价值和行动都产生持续的影响，并由此界定他们在社会中的身份。¹⁴ 吉尔特·霍夫斯泰德 Geert Hofstede 则是把文化看作是一套人类的心理训练程序¹⁵，其中包括作为特定文化特征的思维、情感和行动模式。

对于这一观点，余秋雨的文字做出了重要的补充：他相信文化的最终目标是爱和善良。爱和善良超越一切，又能把一切激活。¹⁶

3. 文化是开放、动态、不断变化着的

季羨林认为文化的起源是多元的，由多个民族参与和贡献的，而不是某个单一民族创造的。¹⁷

费孝通则是提出了一套称为“多元一核”的文化理论。¹⁸ 这套理论解释了在全球化进程当中世界文化现象的趋势。费孝通发现，中国文化和其他民族文化都需要通过跨文化交流对自我民族意识来进行“再确认”，并且必须要学会包容和欣赏彼此，才能在全世界形成普遍共识。

从这一观点来看，被称为“文化”的整体边界很难清晰地划出界限所在，不仅是因为边界模糊，同时也是因为边界总在变化。所以文化绝不可能是孤立的而是相互关联的。

4. 文化是共享的，且含义丰富

在梁漱溟看来，文化之间的差异是相对的而不是绝对的。¹⁹

季羨林相信世界各地的文化交流，特别是精神文化的交流是推动人类社会前进的重要动力之一。²⁰

杜维明²¹ 提出将“己所不欲，勿施于人”作为文明对话的基础。其背后蕴含着积极的因素，就是了解他人、尊重他人、承认他人、互相学习、互相参照的精神；由此出发，文化沟通、文明对话就成为真实可能的。²²

1.2 文化是一个互动的建构过程²³

在教育学家约翰杜威²⁴看来，人类文化本身就是自然的一部分。在人类的生活之中，文化和自然无法被完全地分开：两者不仅互相作用，更是互相影响的。从这个角度看，人们不仅不应该忘记他们最初是如何与自然互动并建构文化的，同时也需要承担起对于生态的责任。

人类的经验与它的空间和时间背景和环境是不可分割的。知识、经验、观念、文化、价值观、自我以及我们的思想和精神都是在与自然和社会文化环境的互动中才得以完成建构。哲学和科学是在社会文化和历史背景下所建构的产物。社会机构，包括学校，是在人类实践中产生的，它们无法与周遭的环境截然分开。

在杜威的观点里，在人类探索的实践中所获得的印象和见解总是处在文化的背景之下。有时候它们显得模糊、模棱两可、无法辨识的，它们的意识和重要性所能拓展的边界也只能在当下的反思中部分地得到理解。²⁵ 杜威呼吁我们以实验的方式接触我们的世界，将其看作是一个允许诸多可能的观点和解读的开放的宇宙。这样的哲学态度不仅拒绝了狭隘的还原论思想，同时还拒绝了过度的概化或普遍化。²⁶

习惯与个人潜力²⁷

习惯是通过和与文化环境中的其他参与者互动中逐渐形成的。通过这样的方式，个人习得了包含在文化习俗、惯例和机构的行为模式，而这些文化习俗、惯例和机构在个性形成之前就存在了。在这个意义上，习惯可以被理解成是由文化塑造的行为方式。

然而，这里的意思不是说，习惯由被动地适应已有的习俗，思想和行为模式而来。只有在极端情况下，习惯可能会沦为不经意的例行公事。但杜威强调的是“习惯所具有的建设性和可建构的潜力”。对他而言，这个说法主要指的是“能使人保持行动能力的、积极且动态的能力”，特别是在面对新的或者是不熟悉的环境时所需要用到的那些能力。

这是因为习惯并不总是有效。比方说，如果环境条件发生了变化，我们会面临“冲突”——我们出于习惯的行动会受到阻碍，而我们也并不知道该如何继续。有机体面临着杜威所说的“问题情境”：即，一种对如何继续行动感到犹豫或者不确定的状态，加上想要迫切寻找出路的需求。

杜威还提醒我们，只有当我们面临到问题情境，发现之前的经验和行为方式都不足以去解决的时候，我们才会为了应对挑战被迫去反思，探究其影响，并且阐明其可能的意义。面对“问题情境”会让人感到不安、不适、矛盾，甚至是疑惑。但它同时也提供了引发反思的机会，从而启迪智慧。在这个意义上，“问题情境”其实是培养新习惯的好机会。

1.3 小结

从中国各位思想家那里，我们可以了解文化的以下特点：

文化描述了人们在相对稳定的社区中的生活，他们的经验来自与环境的互动，以满足他们的需要和要求。这是一个持续不断的过程。在这个过程中，人们会获得经验，同时持续不断地重塑自己。文化富含精神价值，它不仅为日常生活提供了方向，也为我们竖起了爱和善良的目标。

文化是开放的、动态的、不断变化的。文化的起源是多元的，是通过许多不同民族的参与和贡献创造的。不同文化群体之间的互动在历史上不断发生，而且还在持续。这种互动和交流丰富了文化，只有通过和外国的接触，一种文化才能认识到自己独特的核心。

约翰·杜威则是向我们提供了一种对于文化全面且深刻的见解。

通过杜威我们了解到，文化与自然二者是相互依赖、且持续不断的相互作用中。因此我们绝对不能忘记最初的参与和相互依存的关系，也不能忘记我们所肩负的生态责任。

杜威呼吁我们，要拒绝二元论、狭隘的还原论、过度概化和故意的普遍化。我们必须把文化看作是一个开放的、多元的、充满意义的可能视野的宇宙，并承认其模糊性和不确定性。我们应该寻求多种可能的观点和解释。

杜威强调了人类习惯的生产性和建设性潜力。这一概念要求保持习惯的灵活性，并在终身学习的过程中不断扩大和部分重塑它们，以应对挑战，特别是在一个以活力与流动性日益增长为特点的工业社会中，与时俱进。

2. (跨) 文化理论模型

2.1 沙丘模型

德国文化科学家尤尔根·博尔滕 Jürgen Bolten 的观点在很多方面与中国知识分子以及杜威的理念不谋而合。他提出的“模糊”的文化概念被广泛运用于跨文化能力培训中。

博尔滕认为：“文化没有明确的边界；相反地，它们的边界显现出一种不同的跨文化网络的汇合。文化在本质上是不规则的，甚至可以说是模糊的。”²⁸ 他提出“在描述文化时采取一种将不断放大和缩小相结合方法，以便对作为一种结构和一个过程的文化进行公正的描述。”²⁹ 这种方法类似于谷歌地球的缩放功能——通过放大和缩小我们可以对自我重新定位，也可以发现对我们自身或者其他参与者的情况的新看法。

博尔滕提出了文化沙丘模型来形象地表达上述观点。该模型代表了作为一种结构和一个过程的来理解。文化就好比一个沙丘，其中包含了三个层面：“不得不”、“应该”和“可以”。

文化沙丘模型的结构



文化沙丘模型的结构³⁰

“不得不”层面是一种文化的基础，由基本的道德价值观、法律和自然环境条件所形成。这些不仅代表了一个社会的内在核心，同时也要求了最高程度的一致性。由于它们存在的历史之久远，它们也表现出了最低程度的灵活性。通常它们都会被不假思索地当作“规范”所接受。

“应该”层面是由长期有效的行为准则和一般规则所形成的，例如，清明节、传统的中国新年、西方文化中的圣诞节等。它们在结构上是牢固的，几乎不可能移动，就像是沙丘表面的变化一样，只有通过长期的观察才能识别。

沙丘的最顶端上是“可以”层面，特点是具有极高的动态性。这一层级的规则都建立在特定的群体或情境之中，例如时尚潮流、网络用语等。由于它们变化的本质，它们通常都是暂时性的，并且需要花费最长的时间才能在结构上固定下来。如同被风吹动的沙子一般，它们随时都可以被吹起吹落。然而，如果“可以”层面的规则经过了反复的实践，它们就有可能在下一个更低的层面变得凝固，就像沙土通过不断的压力而逐渐凝固一样。在沙丘模型里越是位于下面，规则就越发显得通常，显得有道理。

沙丘的特点是不断变化。沙丘模型则是将文化描述成不断被重构和变化的过程。随着时间的推移，同一条规则会在不同的层面之间来回变化，它可以固定下来并对基础产生影响，又或者它会逐渐消失。还有可能沙丘里那些长久积压在底层的元素再一次升高，重新焕发出影响力。

2.2 文化冰山模型

美国人类学家爱德华·霍尔 Edward T. Hall 认为文化最重要的部分是隐藏在内部的。³¹ 他提出了文化冰山的比喻，以展示我们的行为和价值观如何受到文化“隐蔽性”方面的影响。

霍尔认为，如果将一个社会的文化看作是一座冰山的话，只有一部分可以显现在表面上，但绝大部分则隐藏在表面之下。

文化冰山



文化的外部或有意识的部分是可以看到的，是冰山的一角，包括行为和所能看到、听到和触摸到的事物，例如衣服、语言、食物、音乐、建筑、感情的标志等。尽管顶层部分是可见的，但往往却是不可理解的，因为人们的个人看法会受到冰山深层部分的影响。

文化的内在部分藏匿于一个社会的表面之下，包含了信仰、价值观，以及建构起行为基础的思考模式。比方说，尊重长辈的价值观、分辨“善”与“恶”，或诸如“面子”、“人情”等，这些全部都埋藏在表面之下，并且会被无意识地认为都是理所应当的。

2.3 小结

让我们更加仔细地审视一下上面所提到的两个模型。

无论是冰山模型还是沙丘模型都称得上是富有洞察力的、解释文化的工具。它们都告诉我们，当我们第一次接触一种文化的时候，绝不能仅仅依靠所见就做出判断。只有通过不断深入表面下所覆盖的元素，我们才能更好地理解文化。我们必须花时间去了解该文化中的个人，只有通过人与人之间的互动，我们才能认识到构建起特定社会行为的价值观和信仰。

当然，我们也可以根据不同的目标将这些模型应用到不同的情境当中。

沙丘模型可以运用在跨文化素养的培训之中。由于文化包含结构和过程，所以很难用“该做什么”和“不该做什么”这样的分类来准备与外国文化的接触。相反，重点应该是包容其他观点和不确定性，并学习如何最恰当地与未知的文化或环境接触。

冰山模型则可以运用在当我们讨论通过感知外国文化从而激发思考的时候，或者是当我们讨论行为、信仰、价值观、规范和思考模式的时候。特别是当我们解释对沟通行为的影响，以及跨文化沟通所产生的结果时，冰山模型是非常有用的工具。

3. 文化与交流

3.1 发送者—接收者通信模型

发送者—接收者通信模型由克劳德·香农 Claude Shannon 和沃伦·韦弗 Warren Weaver 于 1970 年提出。该模型是最为知名的传播过程模型，描述了在交流过程中发生了什么、如何发生的以及会受到什么因素的影响。

其核心是，交流由一位发送者、信息和一位接收者组成。

信息发送者有想要发送的内容，例如情感、观点、愿望或者是事实信息。然而，这一过程并不是通过心意相通所实现的。信息发送方会通过诸如语言、书写或者肢体信号等可识别的符号来编码他想要表达的内容，并传递给接收方。如此传递的资讯被称作“信息”。

接收者必须对信号进行解码。只有当他们破解了密码并且解读了信息，他们才能对此做出回应。这取决于接收者对信息的解码。

如果发送的和接收的信息是一致的，那么发送者和接收者就能理解对方。然而人类的交流并不是一条单行道，反而更像是一条环形路。在这种情况下，我们不应仅仅考虑通过语言（口头交流）进行沟通，还应考虑通过面部表情和身体动作（手势、动作）进行的沟通（即非语言交流）。沟通是语言和非语言元素的结合。

基于这些原因，传播学专家保罗·瓦兹拉威克 Paul Watzlawick³² 提出了五条基本的原则，用于解释人类沟通交流的特点。其中的第一条就是：我们不可能不交流。

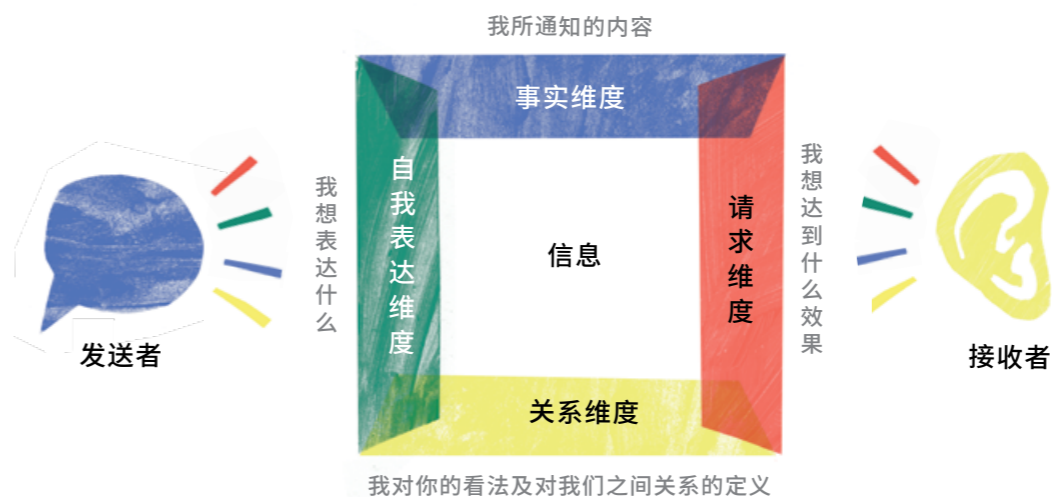
第二条原则对人际交流，尤其是跨文化交流非常重要，即：每一次的交流都包含了一个内容和一个关系层面。他的意思是：在交流当中，诸如数据和事实等信息都是在内容的层面进行交流。但同时，每条信息也包含了发送者和接受者之间的关系界定。通过关系这一层面，发送者阐明了他希望接受者如何理解这一信息。由于很难刻意或具体地去定义关系，信息是通过间接的方式进行传递的，诸如面部表情、肢体动作、语音和身体语言在其中都起着重要的作用。所有这一切都取决于发送者如何编码这些隐含的信息。

反思一下我们从冰山模型和沙丘模型所了解到的内容，我们认识到信息中只有一小部分可以被直接感知，即表面的事实层面的信息。然而，来自于关系层面并不断变化着的信息会补充它的内容，进而对信息的内容产生重要的影响。这就使得人际沟通变得愈发充满挑战。

接下来就让我们通过德国心理学家舒尔茨·冯·图恩 Schulz von Thun 所提出的“信息四维模型”（也被称为四耳模型）来进一步了解信息和沟通的过程。

3.2 信息四维模型

舒尔茨·冯·图恩的信息四维模型



舒尔茨·冯·图恩尝试用信息四维模型（也称作四耳模型）解释人际沟通的心理和过程。该模型建立在一条原则之上，即每一条信息都同时拥有四个不同的维度：³³

— 事实维度：我所通知的内容

— 自我表达维度：我想表达什么

— 关系维度：我对你的看法及对我们之间关系的定义

— 诉求维度：我想达到什么效果

信息的事实维度：主要内容为事实，实际情况和信息数据等。对于发送者而言，重要的是要以一种清晰易懂的方式来传递事实内容。接收者则主要注意数据、事实和情况的描述，并对收到的信息的真假、重要与否以及充分与否做出判断。

信息的自我表达维度：发送者有意或无意的自我表述。发送者通过间接的或直接的方式表达自我的行为和思维方式，当下的需要，当下的自我角色，和主要观点。接收者则充分地聆听这些自我表达的内容：这带给了我关于发送者的哪些信息？他（她）是什么样的人？他（她）的心情如何？他（她）当下需要什么？

信息的关系维度：发送者表达他（她）对于接收者的看法和态度，以及如何看待和接收者之间的关系。这一维度通常是以面部表情、语音语调、姿势和肢体动作等非语言符号间接地进行传递。对关系维度敏感的接收者会特别留意人际沟通中以下的关系信号：信息发送者以何种方式跟我说话？他（她）对我有什么看法？他（她）如何定义与我的关系？

信息的诉求维度：在这一维度发送者表达了想要达到什么效果。无论是以公开还是间接的方式，这一层关注的都是愿望、呼吁、建议、对行为的暗示，诱导或是潜在的操纵等。也正因为如此，有敏感的诉求耳的接收者常常下意识对上述信号做出反应：我现在应该做什么，说什么，怎么感受？

信息四维模型告诉我们，信息可以通过多种的方式传送和解读。接收者也许并不总能理解发送者要想交流的究竟是什么。

信息四维模型揭示人际沟通面临的挑战

舒尔茨·冯·图恩创建的信息四维模型解释了这样的事实，即当我们沟通交流的时候，同时也在交流潜在的信息，包括不自知的感情、恐惧、挑衅、喜爱、秘密的渴望等。每个表达同时包含许多的信息，而且接收方式也不尽相同，因此容易出现信息交错以至混乱。这就是所谓的沟通时的理解问题。然而，在同一个文化框架中这个问题并不明显，因为在日常生活中我们对情境有着共同的定义。

但在跨文化人际沟通情况显然不同。如果两个来自于不同文化背景的人相遇，他们并不只是两个语言、渴望和情感都不相同的人，他们同时也有着不同的规范、价值观和目标，这些因素会像当下的事件和情景一样，对他们的行为方式产生影响。在同一种文化中，来自于发送者的消息和接收者收到的消息就不一定是一致的。而在跨文化的交流的情境中，不同的文化会塑造非常不同的四个维度，这意味更大的挑战。请见下面的例子。

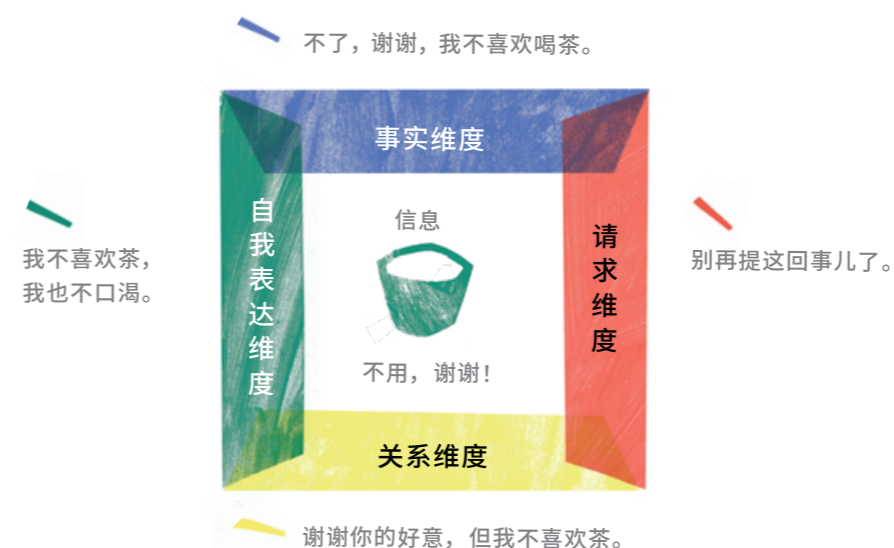
吴先生接受德国朋友之邀到家里吃晚餐。女主人问他是否要喝茶，他很友好地回答“不用了，谢谢你”。但事实上他喜欢喝茶，并且很想喝一点。吴先生心想：在中国比较恰当的做法是不要接受第一次邀请，要等到第二次。但令他意外的是，女主人没有“第二次”提议喝茶。他只能口渴地回到家中，心想着的是：幸好我没有做任何无礼的事。³⁴

通过信息四维模型，这个产生于跨文化交流中的误解可以得以澄清：³⁵

中国客人发出的信息：



德国主人收到的信息：



“中国嘴”和“德国耳”

在说“不，谢谢”的时候，吴先生并不是真的有意想拒绝，而是想对主人表示尊重。他觉得如果主人是真心实意地把他当客人看的话，就会再次提意“喝茶”。

吴先生没想到的是，以德国人的习惯就把这种拒绝理解为，要么是客人不喜欢喝茶，要么就是他并不口渴。因此，为了避免显得无礼，德国主人才没有再次提意“喝茶”。

舒尔茨·冯·图恩的信息四维模型很形象地将表达的方式描绘成“嘴”，接收的方式描绘成“耳”：在这个例子中，中国人和德国人分别用不同的“嘴”去表达信息，也用着不同的“耳”来接收信息；这些表达和解读的习惯经受了不同的社会文化背景的影响。我们很容易就能想到，对于双方而言在如此的情境之下做出适合的举动是一件多么困难的事情。尤其是当双方都想基于他们各自礼貌和尊重的态度而做出反应时，这反而会导致互相的不理解甚至可能导致不满。出于这样的原因，预先了解外国文化环境是非常有益的。

4. 沟通互动中的“知己知彼”

本章将介绍一些不同文化的比较方法。也许您已经了解许多文化比较的模型，其中最知名的当属霍夫斯泰德 Hofstede 的文化标准。然而，这个模型和其他类似的标准模型一样受到了越来越多的批评。这些文化标准在概括的层面上描述了文化特征，关键是，个人被视为其文化的“傀儡”，而文化又塑造了他们的价值观和行为。这些模型主要指向文化间的差异，这些差异便导致了对其他文化的成见或偏见。

所以我们并不赞同这些模型。我们认为文化多样性是一个丰富的机会。我们同意梁漱溟、费孝通和其他学者的观点，即文化差异是相对的。文化是开放的、动态的、不断变化的，文化之间相互分享和丰富彼此。在杜威那里，我们学会了如何避免过度概括或刻意普遍化，并对多元的观点和解释持开放的态度。我们还从杜威那里学到，个人不仅是文化的产物，同时也总是文化的创造者。为了更好地迎接未来的挑战，我们应该保持习惯的灵活性、可扩展性，并在终身学习的过程中不断重塑它们。

艾琳·迈耶 Erin Meyer 所提出的文化比较表模型³⁶帮助我们更好地理解不同的文化。该模型的特点体现在灵活性方面。它不仅引入了不同的文化背景，并且强调了比较的本质是“相对”的。迈耶提醒到：当你和来自于其他文化的人共事时，你不应该假设他们的个人特质来源于他们来自的地方，要学会欣赏文化差异，同时也要尊重个体差异。这两点都非常重要。

本章节将部分引用由迈耶提出的文化比较表模型。每张都会简单地概览不同的文化概念和对人际沟通造成的影响。需要重点说明的是，某个文化所处的位置都是相对的。只有一些文化和属于这些文化的人是完全处在表格的一端或者是另一端。通常情况下他们都会落在两个极端当中的某个位置，甚至会表现出两类特点的结合。当思考文化差异对你的人际沟通所产生的影响时，重要的不是某个人的文化在某一尺度上的绝对定位，而是要看他们与你相比的相对位置。

4.1 沟通方式：高情境与低情境

人类学家爱德华·霍尔 Edward T. Hall 在 1930 年提出，文化可以被分成两个类型：高情境和低情境。

高情境沟通方式

高情境的文化往往有很长的、共享的历史。通常它们是以关系为导向的社会，其中关系网络代代相传，其结果是同一个群体中的成员产生了众多相同的背景。

在高情境交流很普遍的文化中，说话者需要大量的个人情境信息。信息并不只通过词语来传递，同时也会通过非言语的信号，例如音高、肢体语言、面部表情、眼神接触、言语模式、对话中停顿的使用等。

低情境沟通方式

低情境的文化往往只有几百年的共同历史。这些文化都是由大量涌入的移民所构成的，这些移民本身来自于不同的国家，具有不同的历史、语言和背景。这就导致了他们没有太多共享的历史。人们只能学着尽可能清晰地表达他们的信息，避免含糊不清和误解。比方说，美国就是全世界情境文化最低的国家之一。

在低情境交流盛行的文化里，说话者并不需要太多的关于个人的语境信息。信息的关注点聚焦在事实层面。信息主要都通过言语来传递，并且表达的意思都很明确。非言语的信号，诸如面部表情、眼神接触和肢体接触等，只起到辅助的作用。

下面的表格简单地展示了一下这两种不同的文化概念和他们所影响的沟通行为。

低情境和高情境沟通³⁷

美国	荷兰	芬兰	西班牙	意大利	新加坡	伊朗	中国	日本
澳大利亚	德国	丹麦	巴西	墨西哥	法国	印度	肯尼亚	韩国
加拿大		英国	阿根廷	秘鲁	俄罗斯	沙特阿拉伯	印尼	

←—————→

低情境 高情境

低情境	好的沟通：精确，简单，清楚。按字面意思表达及解读信息。只要有助于厘清沟通，复述可被赞许。
高情境	好的沟通：深奥、细腻、多层次。传达和接收信息都在字里行间。信息通常是隐晦的，不直接表达。

反思：根据迈耶的说法，中国算得上是具有最高情境的文化之一。如果我们进一步观察中国内部的情况的话，在诸如北京、上海和广州等中国的主要城市，这些城市的人们来自全国各地和世界各地，有着不同的思维和生活方式。因此，根据对高低文化情境的判断标准，它们本来应该处在低情境的区域当中。相反地，在偏远地区，尤其是那些受困于交通不便的地区，相对而言流动人口数量少，拥有相同背景的人共同生活的时间也足够长，因而这些地区应该被归类到高文化情境的区域当中。这样一来，分类就应该是相对的，而不是一概而论的，人们的生活方式和历史背景应该始终被考虑。

4.2 时间概念：线性时间与多元时间

迈耶观察到，当人们用诸如顽固的、混乱的、迟到的、不严格的、无组织的、不能适应的等一系列词描述来自其他文化的人时，很有可能真正的问题出在时间安排上。她指出，各种文化中关于时间的期望或假设往往是微妙的，没有直接表达出来的。想要了解这些不同的时间观念可能非常有挑战性。她建议采用爱德华·霍尔 Edward T. Hall 提出的一元时间和多元时间观念作为一个实用的工具。

霍尔在他的模型内描绘了文化是如何构建时间观念的。在一元时间概念盛行的文化里，比如德国、斯堪的纳维亚、美国甚至英国，人们往往接受“一次只做一件事”的概念，这也被称为线性时间概念。

而在多元时间概念盛行的文化里，例如中东、非洲、中国、印度甚至南美洲，人们往往在同一时间关注多个任务，因为他们更加看重关系的营造，因此在时间规划的范围偏向于时间较灵活的那一侧。多元的时间概念也被称为弹性时间概念。

下面的表格简单地展示了两种不同的时间概念及其根据机会导致的行为。如上面所述，所有位置是相对的，不是绝对的。

线性时间与弹性时间概念³⁸

德国	日本	荷兰	波兰	西班牙	意大利	巴西	中国	沙特阿拉伯	
瑞士	瑞典	美国	英国	捷克	法国	俄罗斯	墨西哥	印度	尼日利亚
	丹麦					土耳其		肯尼亚	

线性时间

弹性时间

线性时间

项目步骤按顺序进行，完成一项任务后才开始下一项。一次只做一件事。不能打断。注意力集中在截止日上，并且按计划行事。强调及时性，且良好的组织性被视为高于灵活性。

弹性时间

项目步骤按照流畅的方式进行，随着机会的出现调整任务。许多事情一次性解决，并且接受被打断。注意力集中在适应性上，并且灵活性被视为高于组织性。

反思：我们发现霍尔的“高低情境交流模型”和“线性与弹性时间”概念互相补充，并且为思考文化差异提供了广阔的框架。大多数的高情境文化都看重关系营造的价值，这也是为什么在这些地方弹性时间概念盛行。但是似乎日本人在这里属于一个特例：他们具有高情境的文化，追求的是线性的时间概念。

4.3 论证的风格：综合思考和分析思考

语言学家苏珊娜·古特纳 Susanne Günthner³⁹ 在研究了汉语和德语的话语差异后，发现德语使用者和汉语使用者在讨论中使用不同的论证习惯。

汉语使用者倾向于采用一种间接的风格：他们首先会交代背景信息，然后基于背景信息开始论证，直到最后才交代主要论点。特别当有人持有不同意见时，汉语使用者一般不直接反驳，而是会采用这种间接的策略。相反，德语使用者往往倾向于采取直接的风格，通常在讨论的一开始就亮出他们的主题、主张和不同意见，论证在之后才提供。

由于不同的论证风格，中国听众和欧洲听众的期待自然也是不同的。欧洲听众习惯于在对话的一开始就寻找主要的论点。对他们而言，中国人的论证方式，——即倾向于缓慢地铺开信息——，是“不合逻辑”并且“不可捉摸”的。这主要是因为欧洲听众并不理解这种风格。

反思：德国人和中国人不同的论证风格可以追溯到他们不同的思维方式上。莉莉·阿贝格 Lily Abegg 在她的著作《东亚人不同的思考方式》当中对这两种不同的思维方式进行过分析。她认为，西方式的思维方式遵循特定的方向，即直接了当抵达思考的目标，或者是直接从思考引发出结果。”东亚人的思考没有明显的方向：它从收集信息开始，逐步形成一个围绕着主题的环形。⁴⁰

与阿贝格的分析类似，季羨林也提到，在中西方文化之间最本质的差异在于他们思考方式的区别。西方文化注重分析，而东方文化注重整合。⁴¹

5. 结语：如何达成良好的沟通？

舒尔茨·冯·图恩 Schulz von Thun 提出了这样一个问题并且也给出了他的答案：“如果交流是前后一致的，那这就是一次良好的交流。”⁴² 一致性作为一种理想，需要朝着自我共情的方向发展。他建议：“如果你想成为一个好的交流者，那就看看你的内心！”⁴³ 对于舒尔茨·冯·图恩而言，这是一个极具价值的自我发展过程，也代表着良好的人际交流的前提。

与来自其他国家或地区的人相遇，迫使我们要去面对许多我们此前从未面对过的行为方式。这也许会让人感到无法确定、无法解释、矛盾甚至是困惑。自我共情在这里意味着，注意自我的感受并且接受这样的不确定性和疑惑。我们正处于杜威称之为“问题情境”的情况

之中，也是他认为的建设性变革的转折点 -- 即运用智慧和反思。博尔滕 Bolten 认识到，正是对这种疏离感的 '忍受' 代表了跨文化能力的关键特征。⁴⁴

然而，自我共情的能力并不足以保证在与来自外国地区的人会面时的良好沟通。这是因为个人的（文化）烙印、习得的行为、习惯的思维方式、价值观和根深蒂固的规范（比方说好坏、对错等）都可能对其他社会文化环境的人而言具有不同的意义。在这种情况下，除了上面所说的“如果你想成为一个好的交流者，那就看看你的内心！”，我们也要考虑中国的一句古话：“知己知彼”。

知己，意思是自我共情，就像上面解释的一样。

知彼，意思是有能力用同理心理解他人。也就是说，要以他人的视角看世界，将自己放在另一个地区的人所处的位置，对基于不同文化系统所产生的多样化的解读持开放的态度。这种同理心也包括，能理解其他地区的人可能会有不同的方法处理事情，以不同的角度看问题，以不同于我们的方式解决问题，敢于对自己做事的方式提出质疑：这是否是最好的方式，或者还有其他更好的方式来解决。

结论：以“知己知彼”为前提，以平等参与作为指导准则

经由舒尔茨·冯·图恩和中国哲人的启发，我们认可“知己知彼”是良好人际交往的前提。这包含了两个方面：发展自我共情的素养和对他人的同理心。

根据杜威的观点，我们将“己所不欲，勿施于人”作为跨文化交流的指导准则。这意味着互相理解、尊重、承认、彼此学习以及建设平等的伙伴关系。

最后一点，我们重视杜威所提出的参与原则。良好的交流只有通过有效的参与才能够实现。这意味着关注行动和超越文化差异，在共同目标的基础上进行建设性的协作。

尾注

- 1 费孝通，中国社会学家和人类学家，因他对文明国家的社会人类学社区研究而享誉全球
- 2 《乡土中国》首次出版于 1948 年。本著作是学界公认的中国乡土社会传统文化和社会结构理论研究的代表作
- 3 参见齐格蒙特·鲍曼：《流动的现代性》中国人民大学出版社，2018 年版
- 4 Bolten, J. (2016): "Rethinking Interculturality". Bolten J. & Ratje, S. (Edits.): Interculture Journal (2016, Volume 15 Issue 26) (Jena/Berlin). URL: <http://bit.ly/2fTt8sU>
- 5 Kroeber, A. L., & Kluckhohn, C. (1952). Culture: a critical review of concepts and definitions. Papers. Peabody Museum of Archaeology & Ethnology, Harvard University, 47(1)

- 6 季羨林，中国著名学者、作家、语言学家及历史学家。经历十年留德岁月之后，季羨林于哥廷根大学获得博士学位
- 7 季羨林 (2015): 东西方文化，当代中国出版社 Online: <https://www.shutxt.com/wxpl/13470/>
- 8 梁漱溟，中国新儒家学派哲学家、哲学家及作家
- 9 梁漱溟 (2006): 东西文化及其哲学，上海人民出版社，(上海)，页 31
- 10 同上
- 11 同上，页 52-57
- 12 余秋雨，中国作家及学者。
- 13 余秋雨 (2017): 何谓文化，长江文艺出版社，第二章
- 14 Thomas, A. u.a. (2003): Training intercultural Kompetenz. In: Bergemann, N. (Edit.): Interkulturelles Management. 3., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage. Springer-Verlag. (Berlin/Heidelberg), p. 237-272, here p. 239.
- 15 Hofstede, G. (2001): Cultur's Consequences. Comparing Values, Behaviors, Institutions, and Organizations Across Nations. Sage Publications (Thousand Oaks), p. 10.
- 16 余秋雨 (2017): 何谓文化，长江文艺出版社，第一章。
- 17 季羨林 (2015): 东西方文化，当代中国出版社 Online: <https://www.shutxt.com/wxpl/13470/>
- 18 费孝通 (1989): 《中华民族多元一体格局》，北京大学学报 1989 Volume No. 4.
- 19 梁漱溟 (1949): 中国文化要义，上海人民出版社，第 3 章和第 4 章
- 20 季羨林 (2007): 季羨林谈翻译，当代中国出版社，第 10 章，URL: <https://www.shutxt.com/wxpl/12471/>
- 21 杜维明，中国哲学家，新儒家学派代表人物
- 22 杜维明，安乐哲 (2018): 中国哲学研究的世界视野与未来趋向——作为全球性论域的“精神人文主义”，《哲学动态》2018,08 期，URL: <https://www.aisixiang.com/data/113338.html>
- 23 如果想要更多了解互动建构主义哲学结合约翰·杜威的思想，可以参看：Garrison, J. / Neubert, S. / Reich, K. (2012): John Dewey's Philosophy of Education – An Introduction and Recontextualization for Our Times. New York (Palgrave). Part 1: Education and Culture – The Cultural Turn.

Neubert, S. (2012): Interaktionistischer Konstruktivismus. Waxmann.

更详细地了解约翰·杜威的思想可以参看：Dewey J. (1922): Human Nature and Conduct.; Dewey J. (1925): Experience and Nature.
- 24 约翰·杜威，哲学家及教育家，因其实用主义者和美国教育进步运动领导者的身份而闻名世界。1919 年，他收到时任北京大学校长蔡元培以及他先前诸多哥伦比亚大学学生的邀请，来到中国进行访问。他的这些学生里不少是新文化运动的先驱和 19 世纪中国教育改革的领导者，其中包括有胡适、郭秉文、蒋梦麟和陶行知。在两年时间里，杜威访问了 14 个省，做了超过 200 场讲座。在他的所有讲座中，他都尝试将民主实用主义运用于中国的现实情境，以此寻找可持续性的解决方案。胡适曾表示：从未有过西方学者具有像杜威一样的巨大的影响力。到了今天，约翰·杜威的方法依然在中国发挥着影响，位于上海的复旦大学杜威中心证明杜威思想的当代意义。
- 26 Neubert, S. (2012): Interaktionistischer Konstruktivismus. Waxmann, p. 72.

- 26 Garrison, J. / Neubert, S. / Reich, K. (2016): Democracy and Education Reconsidered: Dewey After One Hundred Years. New York (Palgrave), p.106.
- 27 参见杜威著：人性与行为：社会心理学导论，华东师范大学出版社 2020 年版
- 28 Bolten, J. (2014): The Dune Model – or: How to Describe Cultures. In: AFS Intercultural Link, Volume 5 (2014), 1, p. 4–5.
- 29 同上
- 30 同上
- 31 参考 Hall (1976): Beyond Culture.
- 32 参见 Watzlawick, P. (2002): Human Communication. Forms, Disorders, Paradoxes. Hans Huber. (Bern)
- 33 参考：弗德曼·舒茨·冯·图恩著：沟通的力量：极简沟通的四维模型，天津人民出版社，2020 年版
- 34 Chen, D. (1983): “No, thanks.” In: Ackermann, I. (Hg.): Living in two languages. Reports, stories, poems by foreigners. (München), p. 97f.
- 35 参见 WANG, L. (2006): When Confucius encounters Schulz von Thun. In: Schulz von Thun (Edit.) Intercultural communication: methods, models, examples. Rowohlt Publishing (Reinbek bei Hamburg), p. 187–205, here: p. 191.
- 36 艾琳·梅耶 Meyer, E.: 文化地图。善用文化量表让你轻松拥抱世界，(台) 好优文化出版社 2017 年版 (The Culture Map Decoding How People Think, Lead, and Get Things done across Cultures Public Affairs) .
- 37 本图参考：艾琳·梅耶 Meyer, E.: 文化地图。善用文化量表让你轻松拥抱世界，(台) 好优文化出版社 2017 年版
- 38 本图参考：同上
- 39 Günthner, S. (1993): Discourse strategies in intercultural communication. Analysis of German-Chinese conversations. Max Niemeyer Verlag (Tübingen).
- 40 Abegg, Lily (1970): East Asia thinks different. Published by Kurt Desch. (München), Ibid, p. 44–45.
- 41 季羨林 (2015): 东西方文化，当代中国出版社，第五章
URL: <https://www.shutxt.com/wxpl/13470/843341.html>
- 42 Schulz von Thun (2015): Sprechen und Verstehen. Zauberhaft zwischen zwei Menschen. URL: <https://www.schulz-von-thun.de/files/Inhalte/PDF-Dateien/Interview%20Zauber-kraft%20zwischen%20zwei%20Menschen.pdf>
- 43 Schulz von Thun: Das Innere Team. URL: <https://www.schulz-von-thun.de/die-modelle/das-innere-team>
- 44 Bolten J. (2014): The Dune Model – or: How to Describe Cultures. In: AFS Intercultural Link, Volume 5 (2014), 1, p. 4–5.

跨文化能力及其要素

让我们从一个故事开始。

想象一个情景，不同国家和文化的人们聚集在一起组成一个团队工作。这正发生在来自立陶宛的安娜身上，她与来自欧洲、美国、日本和北非的教师们一起在国际语言夏令营教学。

团队成员各自负责自己的科目，有时也会合作。他们一起开会讨论整个夏令营的话题，包括教育问题。此外，还有一些小项目由几个班级和教师密切合作，例如在夏令营结束时制作一场戏剧表演、一次共同旅行或慈善活动。今年，安娜与来自埃及的一位资深历史教师大卫一起工作。他们之间的合作从一开始就出现了紧张的关系，矛盾主要源于要为营地所在镇上的难民中心组织一次公共募捐活动。安娜雄心壮志的打算组织一场音乐会，包括才艺表演、抽奖和募集资金。而大卫却更倾向于遵循营地负责人去年的想法，举办一场“国家之夜”活动，在此期间，学生们将展示各国的传统菜肴和舞蹈，门票收入将捐给公益组织。

安娜希望提早开始准备，而大卫则倾向于临时决定，把准备工作留到最后一刻。他总是迟到参加工作小组的会议。他坚持依靠自己多年的经验，并且遵循去年夏令营负责人的想法，也因为大多数教师都喜欢这个想法。在会议上，安娜表现得相对保守，尽量简洁地发言，并按照议程来节约时间。大卫则大声说笑话和轶事，引起了人们的注意。他拍拍别人的肩膀，在与某人交谈时站得很近。安娜与他保持距离。最后，局势变得如此紧张，以至于活动开始前一周，他们激烈争吵并拒绝进一步合作。最后，他们决定再次彼此交谈并寻找解决方案。

跨文化团队表现更好吗？

正如你在安娜和大卫的案例中所看到的 -- 可能很棘手。有研究对不同背景和环境下的多元团队进行了探究¹。你可能已经了解了其中的一些。有些研究表明，多样性是有益的，可以促进创造力和创新。然而，其他研究显示，多样性会导致更多冲突和混乱。你认为会怎样呢？多元团队是否倾向于表现出超过平均水平的绩效？与同质团队相比，多元团队的表现如何？

我们可以将这些研究的结果总结为以下几点：与更同质的团队相比，更多元 / 异质的团队在创造性任务中有可能表现出超过或低于平均水平的潜力。异质团队往往会因为表现比平均水平要好或要差而闻名。相反，同质团队基本上会一直保持在相同的平均绩效水平上。

多元团队的表现取决于如何管理多样性，如何管理这种情况。仅仅通过召集一个多样化的人群，把他们放在一个团队里，关上门，等待出色的结果是不够的。了解这一点：是什么具体帮助多元团队表现良好？在回答这个问题之前，让我们看看我们可以采取哪些角度更好地理解冲突。

透过文化的眼镜看待文化

安娜和大卫之间的冲突可能是由于他们之间的文化差异引起的。然而，文化只是一个人格的维度之一，不应该被高估。人们的行为有时可以通过文化解释，但并不总是如此。当我们与来自不同国家的人一起工作时，我们可能倾向于戴上文化眼镜，通过它们解释每个行为，从而将责任归咎于文化。然而，还有许多其他角度可以看待他人。这些角度可以是文化，也可以是性别、年龄、职业、兴趣等等。

本文中，我们将重点放在跨文化能力及其要素上。

跨文化能力是一相关键能力

即使冲突的根源不在于文化差异，然而好消息是，跨文化能力还可以应用于其他语境，它将有助于我们与他人相处，积极营造良好的社会关系。

跨文化能力是一项关键能力，因为它具有普遍特征，在不同领域和学习环境中都能适用。关键能力使人们能够在复杂的社会情境中做出相应的行动。

关键能力显示了个人在特定情境中激活特定知识、态度和技能的能力。关键能力在不同的社会角色中每天都在不同的情境中发展，包括工作、作为公民或私人生活中，往往是非正式的。²

许多机构已经制定了自己的能力框架和关键能力。其中许多要素属于跨文化能力。例如，根据经合组织（OECD）的说法，与异质团体互动是一项关键能力。它包括能够良好地与他人建立联系、在团队中合作和工作，以及管理和解决冲突。当然，这些要素也属于跨文化能力。与跨文化能力相关的另一个关键能力是自主行为（OECD），它包括在整体中行动（能够看到不同概念和问题之间的关系和联系），并维护和主张自己的权利、利益、限制和需求。³

德国联邦职业教育与培训研究所（BIBB）将人际能力描述为与他人建立关系和积极塑造社会关系的能力，反映不同的利益、需求和紧张关系，并运用团队和冲突管理技能。⁴

跨文化能力，就像任何能力一样，由知识、技能和态度组成。让我们更详细地看看每个要素，并试图定义跨文化能力的主要组成部分。



知识

当我们尝试学习跨文化交流时，例如当我们出国并试图做好准备时，通常涉及到收集知识。在商业培训中，我们可以看到很多这样的知识：“在中国只需轻轻握手，不要和德国人靠得太近。去英国时要练习闲聊。”有人可能会说这些是有用的提示，而另一些人可能会称之为刻板印象或陈词滥调。即使我们称之为刻板印象，我们也可能会收集这样的知识，因为它有助于取得方向感。然而，这样的知识只在有限的范围内有用。个体并不总是按照固定模式行动。

另一个挑战是狭隘的文化概念。它将文化视为一个与外部隔离的封闭系统。这不仅会产生冲突，而且在我们快速审视现实时很难提供合理的解释。哪里有同质化的文化？它们曾经存在过吗？现实是一个不断混合的过程。人们出于各种原因在世界上迁徙或思想的交流，并遇到许多对他们有益并塑造他们的文化。

跨文化性的概念 (Intercultur) 反映了现代世界的复杂性。跨文化性 (Intercultur) 描述了一种状态, 即多种文化并存, 并且这些文化不断混合、交流和渗透, 以积极的意义影响彼此。在跨文化的视野中, 人类文化是开放的、复杂的实体; 它们的边界模糊不清。个体的文化元素或现象既不能完全归为自己, 也不能完全归为他人。

除了收集关于不同文化的知识, 包括提高对偏见和刻板印象的认识, 以及意识到文化不是封闭系统, 了解世界中的全球联系和权力关系有助于我们看到整体图景, 并在其中行动。在大卫和安娜的案例中, 南半球和北半球之间的全球联系, 他们所来自的社会中的权力关系模式的意识可能会使彼此之间以及对冲突的理解更深入。

技能

跨文化能力还涉及到我们可以学习的非常具体的技能。有几种技能支持着一种态度, 即共情 (见下文), 例如情绪识别和能够辨认为行为背后的普遍和真实需求和情感。一整套沟通技巧有助于更好地理解他人, 并在挑战性情况下找到解决方案: 非语言沟通, 非评判性的表达方式。在上述的例子中, 大卫可以与安娜讨论他对慈善行动中轻松、简单、有序或安全的需求——他不想在这方面费力探究, 更喜欢简单的解决方案。对于安娜来说, 这可能是对挑战、创造力、学习新事物以及为一个共同的大目标做出贡献的需求。

与跨文化能力相关的一个重要技能是自我意识, 它影响着对“他者”的感知。能够反思我们自己、我们的价值观、兴趣、需求和情感有助于以一种平静的方式感知到与自己不同的他人——当我们遇到“他者”时, 我们不会因为无法解释的原因而感到不安或不舒服。我们意识到了差异, 知道它们的根源, 并能够平静地说明它们。在安娜的情况下, 这可能是她意识到对她来说, 创造力和自主权在提出想法和展示它们方面是一个重要的价值观。而对于大卫来说, 尊重去年的传统、重复去年的表现或者尊重阵营领导的想法可能是一种价值观。意识到为什么某些行为会在我们内心引起强烈情绪以及背后的原因有助于以明确而冷静的方式传达我们的需求和价值观。

最后, 开启和管理自己的学习是一项重要的技能, 学习如何学习我们在生活中认为需要的技能, 规划自己的发展。对更多知识的好奇心、开放心态和积极观察, 需要在积极拓宽视野的持续中保持。这包括获取新知识, 进行研究, 进行实验和观察。在大卫和安娜的案例中, 这可能是勇于尝试一些他们不熟悉的新事物, 例如学习一种新的慈善募捐形式。

态度

同样重要的是一种特定的态度。态度 -- 这意味着我们对跨文化交流的思考和感受方式。

态度包括几个组成部分:

- 倾听的能力 -- 这是一件怎么强调都不为过的事情。
- 意识到人与人之间存在差异, 即使这些差异并不总是立即显现。不要假设房间里的每

个人都持相同的观点。要意识到我们所知道的可能是一种不适用于某个特定群体的刻板印象, 并不适用于某个群体里的每个人。

- 行为的灵活性 -- 当我们仔细观察情况并在反应方式上保持灵活时, 沟通会更加尊重, 流畅得多。例如, 如果我们观察到一个人在自己与他人之间保持距离, 不喜欢身体的接触, 我们可以调整自己的行为, 让这个人感到更安全。当然, 我们必须知道自己的界限, 不必采取让自己感到完全不舒服的行为方式。
- 对世界的好奇心和渴望了解的能力, 能够接纳差异而不给它们贴上好与坏的标签 (不评判性)。对新事物的开放态度, 以及改变自己观念的选择, 积极观察周围的世界。
- 能够应对不确定性, 以及我们并不了解, 并且无法预先做准备的事实。接受不确定性、复杂性和处理世界中的模糊性。
- 作为一种态度的共情。共情首先是一种以与自己和其他人建立良好关系为重点的态度。它涉及通过默默或口头地猜测他人的情感和需求来关注对方。共情的目标是创造一个安全的空间, 对他人的言辞、情感和需求保持开放, 而不是寻找解决问题的策略。这种态度可以通过具体的技巧来支持, 例如共情沟通、情感认知等。

我们邀请您思考还有什么可以帮助多样化团队表现出色以及帮助个人在跨文化环境中建立联系的方法。根据跨文化能力的特点, 您可以采取不同的小步骤, 使跨文化交流变得富有成效。

对于安娜和大卫来说, 可以在进入对话之前意识到自己的观点和价值观。另一步可以是意识到权力关系。在跨文化交流的大多数情况下, 我们很少是平等的, 关于权力的差异会存在。当罗马尼亚和德国、立陶宛和埃及的代表相遇时, 并不一定具有平等的起点。我们不应忽视这些差异, 而是要承认它们, 并思考我们可以做什么来确保每个人都有机会影响共同议程并自由表达自己。很多事情取决于我们为跨文化会议设置的框架, 例如我们使用什么语言 - 是英语还是要雇用翻译员, 或者我们使用什么方法 -- 是主要提供讲座还是小组实际工作。

本出版物中的方法和练习将帮助您或您的参与者发展跨文化能力, 侧重于其不同的组成部分。

尾注

- 1 为什么多样性是颠倒的: 安德烈斯 - 塔皮亚 (Andrés Tapia) <https://www.youtube.com/watch?v=dD4wpiyhuQo> access 7.03.302023
- 2 https://competendo.net/en/Transversal_or_Key_Competerences
- 3 经合组织 (OECD) (2005)。DeSeCo —— 能力的定义和选择: 理论和概念的基础。关键能力的定义和选择 —— 实施摘要
- 4 联邦职业教育和培训学院 (BIBB): K. 亨斯格 (K. Hensge)、B. 洛里希 (B. Lorig)、D. 施莱博 (D. Schreiber): Kompetenzstandards in der Berufsausbildung; Abschlussbericht Forschungsprojekt 4.3.201 (JFP 2006)



1. 走出庐山 视角转换练习

方法说明

在日益全球化和文化多元化的世界中，跨文化能力是一项关键能力。然而大多数人并没有意识到这一点。

生活在熟悉的环境中的人习惯于他们固有的思维方式。“不识庐山真面目，只缘身在此山中”，中国著名诗人苏轼的这一不朽名句形象地阐明了这一命题：由于人们所处的地位不同，看问题的出发点不同，对客观事物的认识难免有一定的片面性。要了解真相和总体情况，我们必须超越狭隘的思维方式，克服主观偏见。

通过这个练习，学生对环境的感知会不断变化，视野会不断扩展，会转换自己的视角，也就是说，不再坚持自己的参照体系、价值观或理解体系，而是对其他观点持开放态度。学生认识到他们生活环境在未来可能发生的变化，这迫使他们扩展思维和视野，他们感到有必要将思想变得更加开放。有了这些经验，学生们会更加乐于接受新的观点，这是培养学生树立包容、多样性和开放社会意识的基础。

需要注意什么：

练习应该参照本说明逐步进行。地图的选择由本地区逐步扩大。

辅助教材：

需要以下数字地图：

- 最新版城市 / 城镇地图
- 最新国家地图，最新各大洲地图和世界地图

课程结束时学生应掌握：

- 📖 一般文化知识
把生活理解为一个动态过程
- 👉 应对变革过程的能力
前瞻能力
自我反思能力
- 🦎 意识到个体和周围环境，个体和世界是彼此紧密相连的
豁达开放
好奇心

行动步骤

第 1 步

教师请学生在一张本城市 / 城镇地图上标出他们现在所在位置。学生使用计时器来记录他们所需的时间并做笔记。

第 2 步

接下来，教师要求学生分别在最新国家地图、大洲地图以及世界地图上找到他们现在的位置，学生使用计时器记录他们所需的时间并做笔记。

第 3 步

教师向学生提问：在各个不同地图上找到他们现在所在位置的时间长短不同吗？如果是，为什么不同？

第 4 步

讨论后，将学生分为 4 至 5 人的小组。教师请学生找到他们的出生地，并问他们在 5 至 10 年后可能将在哪里。学生可以任意选择某张地图上——可以是本地地图，国家地图或者世界地图——标记这些位置。

请他们思考以下问题：5 至 10 年后你可能会在哪儿？你的环境可能会是什么样的？你会做什么？和谁一起工作、学习或生活？你需要增加哪些能力？

然后请学生交流和讨论答案。

第 5 步

小组交流讨论后，在全体会议上展开讨论。

2. 自我意识 不同的工作文化

需要注意什么：

每个人都有自己的工作文化，它可能不同于你所生活的社会的主流文化。因此，我们建议关注个体文化，而不是国家模式。

辅助教材：




- 为每一位学生准备一份自我评估量表——请参阅附件

方法说明

自我意识是跨文化沟通的关键能力之一。当我们知道哪些价值观对我们很重要，哪些因素驱动我们的行为，以及有可能存在不同的行为风格时，就更容易理解我们自己和他人的立场。

这一方法的运用在个人任务和小组反思基础上进行。我们为您提供有关工作文化各种因素和领域的自我评估测试。这些测试基于吉尔特·霍夫斯塔德 Geert Hofstede 和爱德华·霍尔 Edward T. Hall 的文化维度理论。二人是组织文化和人类学领域的研究者，他们声称，国家或地域文化对公司或地区的领导及组织模式有着很大影响。我们鼓励您从个体视角去思考文化维度问题，而不要试图为一个国家或族群找到一个共同的模式。

课程结束时学生应掌握：

-  提高学生对工作文化的认识，意识到与他人合作时对他们来讲重要的是什么。
-  能够解释他们最希望以什么样的方式与他人共事，为什么希望这样。
-  对不同的工作方式持开放态度，寻找沟通与合作的方式。

行动步骤

第 1 步

个人评估

每个学生需要 15 分钟来单独填写自我评估量表。

第 2 步

小组反思

填完后，让学生一起讨论每个量表并相互比较答案。请记住，没有“好”或“差”、“正确”或“错误”的答案。在讨论时，让学生注意不要评价其他学生的答案或使用判断性语言，这一点非常重要。尽量多问“为什么”的问题，这样可以更好地理解别人的观点。

第 3 步

头脑风暴法

自己和其他同学答案之间的差异越大，产生误解的可能性就越大。出于这个原因，让小组的学生们提出各种想法和回答以下两个问题，收集的尽可能多的答案：

如果我们碰巧在一个团队中合作，我们将如何分配任务？我们应该如何相互沟通？

第 4 步

汇报总结

与学生讨论，他们是如何进行自我评估的，如何看待小组的结果。他们自己或其他同学的回答有什么出乎意料的吗？他们在工作中是否经历过不同的工作文化？

第 5 步

教师的补充评论

我们很容易发现团队成员不同工作文化的多样性。在对待任务与时间、与团队成员的关系与沟通，以及理解规则和理解团队中的角色等诸多方面都有着不同的方法。工作文化不代表民族文化，所以，在一个团队中可能会有拥有相同国籍但工作文化不同的人。

文化有两个作用：它帮助我们在不使用太多言语的情况下相互理解——作为一种共享的社会实践或沟通代码。另一方面，不了解你的习惯或代码的人很难弄清楚你是谁。文化往往涉及一些无法解释的东西，因为你不习惯解释它们。这经常会导致交流中的误解。

减少误解的一种解决方案是在工作开始前尝试明确地谈论一些问题。我如何向我的同事解释我的习惯或文化背景？我们知道这很困难，所以准备了一份自我评估表，以帮助你和你的团队制定对话的分析标准。了解同事的沟通方式和他们处理冲突的方式或提前了解他们准备会议的方式，可以减少遭受挫折的风险。



● 自我评估量表——时间概念：一元时间与多元时间概念

您如何看待自己？您的权利、责任和对他人的期望是什么？

请在标度尺上您认为最接近您态度的位置上画“√”。请诚实作答！



在我住的地方，街上总可以找到钟表。公共交通工具、商店等都有运营或营业时间表，并按时运行。

在我住的地方，街上没有钟表。公共交通工具、商店等通常没有运营或营业时间表，可以按自己的意愿或需要运行。



我认为，比预定的开会时间晚到一分钟就是不守时。

我认为，比预定的开会时间晚到两个多小时，并且不提前通知，那是不守时。



在进行有限的工作时，我总是制定计划并且一步步来完成，以便将任务平均分配到计划的时间段中。

在进行有限的工作时，我通常在最后一分钟才完成所有任务，这意味着有时要熬夜。



如果我和朋友见面，通常会和他们呆上一到两个小时。我知道，他们还有其他事情要做，我不想打扰他们。

如果我和朋友见面，通常会和他们一起度过漫长的夜晚。我知道，在这难得的时间里，我想给他们很多关注，并且向他们表示，我多么珍视他们的友谊。



如果我一天内有几项任务要完成，并且所有任务都同等重要，那么我会安排先后顺序。我做完第一个工作后，才开始第二个，依此类推。

如果我一天内有几项任务要完成，并且所有任务都同等重要，我倾向于并行处理两个或更多任务，没有任何特定的顺序。我也容易对我以前研究过的题目产生自发的想法。



守时对我来说意味着对我会见的人表示尊重。所以，如果有人不守时，我会生气，因为我觉得这是对我尊重。

守时到场对我来说意味着压力。我不需要守时，因为其他人也不会那么守时。强调时间会破坏关系。

一个遵循一元时间的人可能会认为多元时间的人是一个混乱而不可靠的同事。多元时间的人则会认为一元时间的人死板、不灵活。对待时间的不同态度是团队工作中最常发生的冲突之一。

● 自我评估量表——个人主义与集体主义倾向

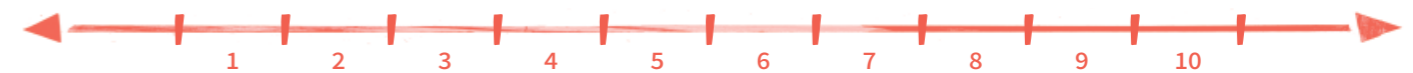
您如何看待自己？您的权利、责任和对他人的期望是什么？

请在标度尺上您认为最接近您态度的位置上画“√”。请诚实作答！



在我生活的社会里，主要是根据成就来评价一个人。

在我生活的社会里，主要是根据一个人所属的群体来评价他。



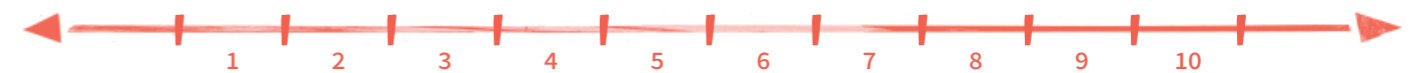
我的家人无权评判或评论我的生活选择，也无权指示我该做什么，因为我已经成年并且独立生活。

我的家人参与我的生活，我觉得我对他们承担责任，有时我做出某种生活选择只是为了让他们高兴。



在课堂上我总是提出我想问的问题，而不会考虑小组可能想做什么。

当我在课堂上有不明白的地方时，我经常不问讲师，希望从其他来源找到答案。我不想影响整个小组的进展。



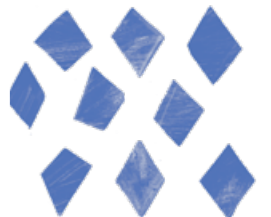
我在小组中的感觉如何只取决于我自己，而不取决于其他人。如果我是一个团体的新手，我应该主动迈出第一步，使自己融入集体。

融入新人是团队的责任，也就是大多数人的责任。我希望他们迈出第一步。



我认为“团队合作”是一种时尚。如果让我选择，我宁愿自己工作。这样我可以更高效、更顺畅地工作，而不必将精力浪费在团队中的其他人身上。

我真的非常重视团队合作。我能从其他人那里学到很多东西，也从合作过程和与他人的讨论中学到很多东西。我认为，假如我必须一个人工作，我永远不会取得这样好的成绩。



在冲突情况下，集体主义者可能会认为个人主义者自私且难以共事，因为他们不善妥协。个人主义者可能认为集体主义者不会独立思考，也没有足够的勇气为捍卫自己的权利或价值观来反对集体。

● 自我评估量表——关系导向与事实导向

您如何看待自己?您的权利、责任和对他人的期望是什么?

请在标度尺上您认为最接近您态度的位置上画“√”。请诚实作答!



在我生活的社会中，人们区分关系层面和事实层面，这对人际交往有所影响。

在我成长的社会中，我从未听说过这种区分，人们无法想象这怎么会影响人际交往。



在我对专业性的理解中，很重要的一点是，在与同事交往中要能将关系层面和事实层面分开。

在我对专业性的理解中，这种区分没有意义。



我只在工作背景下看待与同事的关系。如果我们之间发生冲突，我们只在事实层面讨论，不影响我们以后的关系。

我的同事是我的朋友。如果我们之间发生冲突，并谈论它，那么我们的友谊很容易受到威胁。



我总是对我的朋友说出我对所有事情的诚实意见，即使是批评。他们很重视我的诚实。

我从来没有对我的朋友说过任何批评的话。朋友就是要互相支持，分享正能量。



我把建设性的批评理解为积极的东西；没有它，你就无法自我发展和成长。在接受反馈时，我总是专注于批评的地方，事后不会感到沮丧。

我觉得批评是消极的，想避免它。当我得到建设性的批评时，我倾向于在个人层面上理解它，并觉得有必要为自己辩解。



一个事实导向的人可能会认为一个关系导向的人在工作中不够专业，却相当快地结交朋友。而关系导向的人可能会认为事实导向的人不友好和冷漠。在冲突情况下，关系导向的人往往会把很多事情看成是针对他个人的。

● 自我评估量表——应对不确定性

您如何看待自己?您的权利、责任和对他人的期望是什么?

请在标度尺上您认为最接近您态度的位置上画“√”。请诚实作答!



在我生活的社会中，我几乎可以为所有事情投保。很多人利用这种可能性，试图为自己的未来提供保障。

我生活的社会没有保险制度。我认为，为将来可能有用、但大概永远不会用上事情花很多钱没有意义。



我已经在我的记事日历中记入了未来十个月的一些固定约会或活动。

我不提前做计划。我甚至没有记事日历。谁能保证我下周还活着?



作为学生：我喜欢提前了解一个方法的意义。否则我甚至在运用它之前就开始质疑它。

作为学生：我非常信任教师和他的能力。在运用一个方法之前，我根本不考虑我的学习过程。



促动师团队：在团队召开研讨会之前，我必须谈清楚团队中的角色、合作和沟通规则。这会给我安全感和透明度。

在开始工作之前，我觉得没有必要也毫无意义长时间就工作进行讨论。研讨会期间团队反正会朝着我们无法预测的方向发展，一旦出现问题，我再就此进行讨论。



促动师角色：我不擅长即兴发挥。如果我没有提前做好准备，或者当我的计划在团队中不起作用时，我会感到迷茫，不知道该怎么办。

我比较擅长即兴发挥。我喜欢和不同的人一起工作，这意味着研讨会可能会出现意想不到和不同寻常的情况。这也是我非常喜欢这个工作的原因之一。



促动师角色：当我计划研讨会时，我总是尝试将每一最小细节都写进计划中，以确保进展顺利。这通常是我组织研讨会的方式。

当我计划课程时，我通常会写下一个通用的方法一览表。没有必要做更多的计划，因为实施过程中课程内容总会有变化和调整。

一个强规避不确定性的人可能会认为弱规避不确定性的人是一个不切实际、不负责任、因此不可靠的同事。而弱规避不确定性的人则认为强规避不确定性的人没有创意、无聊、不灵活。




3. 文化之花

方法说明

这个练习适合于让学生去关注自己的文化经验和文化印记。学生制作一朵五颜六色的花来表现他们各自的文化背景。通过形象地表达自己的第一手信息，文化之花可以帮助学生意识到他们的文化统一因素和他们个人所受的文化影响。学生以这种方式讲述自己的故事，这便是实现跨文化理解和跨文化能力培养目标的重要前提。

学生的个性和多样性在这一练习中得以展现，除了第一印象外，在谈话中还可以提出详细的问题，以对自身和他人达到更深的了解。另外，可以在演示时发起对话，进一步识别彼此的差异和相似之处。

课程结束时学生应掌握：

-  认识到他们个人所受的文化影响
- 意识到他们的共同之处
- 意识到文化的影响是具有共同性和差异性的
-  反思个人文化背景
- 自我反思
-  好奇心
- 自我共情

需要注意什么：

最好提出你自己的或其他人的一个文化之花的例子，这样学生就能更好地理解，他们应该如何填写。

辅助教材：

- 一张印有一朵“花”（如图所示）的作业单

行动步骤

第 1 步

教师以自己的文化之花为学生做示范，从以下几个方面着手：

- 对我产生过重要影响的人物
- 对我产生过重要影响的事件与经历
- 对我产生过重要影响的来自其他地区或文化的人
- 对我产生过重要影响的在其他地区或国家的经历

第 2 步

每个学生得到一张印有一朵“花”的作业单，花瓣是空白的。学生将答案填写到花瓣上，在花的中央写下他们的姓名和年龄。

第 3 步

所有学生展示自己的文化之花，并将其挂到教室的墙壁上。

第 4 步

学生在教室中四处走动，有足够的时间与其他学生进行个人对话，提出更详细的问题，进一步了解其他同学。

第 5 步

在全体会议上讨论文化对个人影响的共同性和差异性。



4. 身份分子

方法说明

生活中充满多样性。要真正认识到这一点，我们必须首先了解多样性的真正含义。它和我们自己有什么关系？它会影响到我们对自己、对我们所处的环境和周围的人的看法吗？这是理解不同观念和见解的根本基础。

以下练习为学生们提供一种理解多样性并感受其影响的方法。这些练习循序渐进，让学生逐步理解这个主题。学生将通过绘图来反思自己的身份，并就他们的共同点进行交流。

需要注意什么：

在开始这些练习之前，教师应该意识到自己身份的多样性，因为这会影响到他们向学生解释示例和进行诚实的反思。事先让学生认识到小组中同学的多样性也是很有益的，以便在练习中识别细微之处，指出细微差别。

身份，即带给某人归属感的社会类别。

辅助教材：

- 用于热身练习：学生数量一半的柠檬（也可以使用其他水果，或类似柠檬的物品）。
- 活动挂图、标记笔或类似的演示材料
- 供所有学生使用的 A4 纸和笔
- 可选：如果打算以后进行“站起来——承认自己的身份归属”练习（本手册方法 6）：每个学生需两到三张空白纸或卡片

课程结束时学生应掌握：

- 📖 了解差异、多样性和偏见的含义
 - 意识到自己和他人的多样性
 - 认识到自己的潜力
 - （如果还有时间）认识到归属于某一社会或文化群体可能对个人所产生的影响
- 👉 发现与他人的共同点，尽管可能也存在着明显的差异
 - 意识到社会中存在的机会不平等现象
- 🐸 培养对他人的同理心能力

行动步骤

第 0 步

“柠檬”热身练习

第 0A 步

老师在活动挂图上写下“柠檬是……”并要求学生补充这句话。老师把所有回答写在同一张活动挂图上，例如黄色、味酸、健康、椭圆形等。

第 0B 步

老师拿出一个盛有柠檬的容器（例如碗或盒子），要求每两个学生从中挑选一个柠檬，然后拿起它仔细观察。

第 0C 步

学生们两人一组仔细观察他们选出的柠檬，大约一两分钟，在老师发出信号后，将柠檬放回容器中。

第 0D 步

老师将所有柠檬混合，然后要求每组学生辨认出“他们的”柠檬，并从容器中拿出来。

评估

全组一起讨论，他们怎么再次找到“自己的”柠檬的。他们现在怎样看待最初的陈述“柠檬是……”（如，柠檬不是……/ 有时也是……）。在日常生活中是不是可以找到类似的例子？

第 1 步

学生们默默地在一张 A4 纸中央画一个圆圈，在圆圈中写下自己的名字。或者，如果先前已做过“文化之花”练习，可以把“文化之花”作为身份分子的圆心。

第 2 步

然后在写着自己名字的圆圈周围再画五到七个圆圈，每个圆圈如同一个分子，接着分别各个圆圈中写下他们认为此时此地最重要的身份或社会类别。教师首先以自己为例在活动挂图上演示这一练习，接下来给学生大约五分钟时间来单独完成练习。在圆圈中填写社交类别时以“我是……”句子开头，更便于学生理解这一练习。由于这个练习涉及此时此地对学生来讲非常重要的身份，那么假如有人不想和其他同学就此进行讨论的话，他们可以选择不填写某个或多个身份，而是在圆圈中用一个中性符号来代替，例如 X。老师在演示时也应就此举例。

第 2A 步

只有计划以后进行“站起来——承认自己的身份归属”练习（本手册方法 6），才需要执行此步骤。

老师发给每个学生两到三张空白卡片。学生分别写下他们在身份分子中写下的两到三个最重要的身份，注意在每张卡片或纸上只写一个身份，然后把它们正面朝下交给老师。

第 3 步

学生以三人一组，互相分享他们此时此地最重要的身份。

- 他们的身份对他们来讲意味着什么？
- 他们如何看待自己的身份？
- 当了解到其他同学的身份时，他们有什么想法和问题？
- 他们之间有没有共同点？
- 让学生感到惊讶或特别感兴趣的是什么？

与自己最不了解的同学分享身份可能是最有启发性的。

立即与全组同学分享并不重要。和小组同学交流思想已有足够的教益了，老师应该鼓励学生这样做。小组的总结或一些见解可以带到最后的全组汇报总结中。

第 4 步

学生们重新聚集到一起，每个人默默在自己的纸上再画 13 个圆圈，进一步扩展他们的“身份分子”。或者，也可以把这些补充“分子”作为花瓣画在最初的那些“分子”周围。每个圆圈或花瓣代表一个社会类别，这些社会类别的归属通常不受个人的影响。教师一念出这些类别，作为回应，学生在相应的圆圈或花瓣中写下此类别的各自的身份。我们建议写下社会类别供所有人参考，并至少为其中一些举例说明。一次性展示所有类别对学生来说通常太难了，因此不建议这样做。

- 社会类别：
- 宗教信仰
 - 国籍
 - 教育
 - 身体或精神缺陷
 - 肤色
 - 原籍城市 / 国家
 - 外语
 - 年龄段
 - 性别
 - 母语
 - 性取向
 - 婚姻状况
 - 社会地位

第5步

由于这个练习是关于此时此刻对学生来讲非常重要的身份，那么假如有人不想和其他同学就此进行讨论的话，他们可以选择放弃填写某个或多个身份，而是在圆圈中用一个中性符号来代替，例如 X。如果某一身份跟内圈中的身份相同，还是要把它写下来。

学生以三人一组，讨论外圈的各种身份。

- 他们的身份对他们来讲意味着什么？
- 他们如何看待自己的身份？
- 当了解到其他同学的身份时，他们有什么想法和问题？
- 他们之间有没有共同点？
- 让学生感到惊讶或特别感兴趣的是什么？

立即与全组同学分享并不重要。和小组同学交流思想已有足够的教益了，老师应该鼓励学生这样做。小组的总结或一些见解可以带到最后的全组汇报总结中。

第6步

如果还有时间……

第6A步

回到大组，学生们使用标记笔默默在他们的纸上分别对自己的身份做颜色标记：例如用加号或绿色标出那些在日常生活中给予他们特权也就是好处的身份；用减号或红色标出给他们带来限制也就是对他们不利的身份。然后让学生把做了同样标记的身份组合成一个整体，或把同一类的分子或花瓣用同样的颜色标出。此外，还可以分别数一数用标记划分的社会类别各有多少。这样，学生便会了解到，他们是对那些给予他们特权（好处）的社会类别更有归属感，还是觉得自己属于那些在日常生活中对他们没好处、甚至对他们不利的社会类别。

第6B步

学生们再次分为三人一组，就他们的身份在日常生活中的意义进行讨论。

- 他们如何看待自己的身份？
- 当了解到其他同学的身份时，他们有什么想法和问题？
- 人们是否应该关注特权？
- 在社会中享有多一些或少一些特权意味着什么？

由于这一讨论涉及非常个人化的见解，最好把已经彼此熟悉的学生分为一组。

第7步

汇报总结

如果计划在稍后或将来进行“站起来——承认自己的身份归属”练习（本手册方法6）的话，那么最后一起对这个练习进行反思是很有益处的。以下问题可以帮助学生进行总结，请根据练习过程中发生的不同情况对问题进行相应的改动：




- 学生们在练习过程中感觉如何？
- 学生在针对各种社会类别写下相应的身份或归属感时觉得很容易吗？为什么容易或者为什么不容易？
- 在与其他同学的交流过程中，学生的感受如何？他们怎么看待自己的感受？
- 其他同学的表现如何？都产生了哪些情绪？



方法说明

学生在小纸片上写下自己的身份之一，贴到墙上。然后针对所有其他人的身份用匿名的方式写下自己的联想。接下来每人大声朗读这些自己的联想。学生首先反思自己的身份，然后对比其他人对自己身份的联想。这一方法可以表现出，当匿名写下的他人身份的联想与某一具体的人联系到一起时，情感上会发生什么变化。

课程结束时学生应掌握：

-  意识到成见或偏见
-  对自我意识的感觉和审视
-  了解到，当为具体的某人贴标签时会引起他们的一定情绪反应

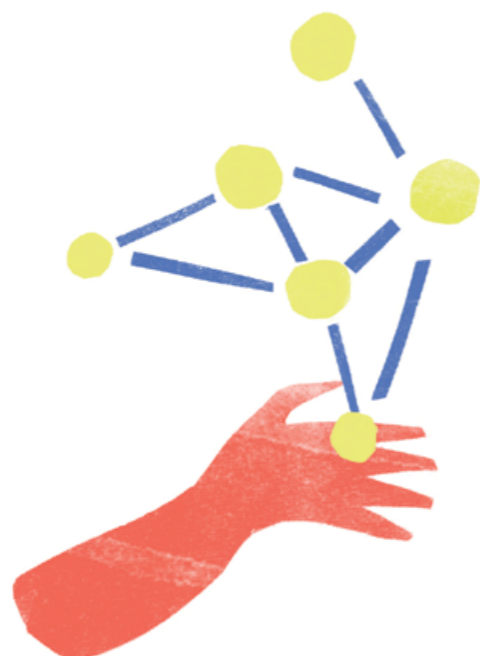
需要注意什么：

当“身份分子”练习结束后，教师可以让学生再次查看他们自己的所有“身份分子”，选择出他们认为最独特的身份。

教师在按照这一方法操作时，应考虑到并准备好处理学生们可能的情绪反应。

辅助教材：

- 纸
- 笔
- 胶条
- 盒子
- 纸片（卡片）



行动步骤

第 1 步

每个学生选择一个他认为是小组中最独特的（其他人可能与他没有共同点的一个）身份 / 社会类别 / 群体身份 / 群体归属（不是性格特征！）。学生应该确切地知道，他们为这个练习选择的一个身份是可以公开并和大家一起谈论的。然后请他们在一张纸或卡片上写下这个身份。

第 2 步

老师收集这些匿名的纸条，然后把这些身份标签抄写到一张 A4 纸上并挂到墙上。每个身份标签下面有一个方框。

第 3 步

现在，每个学生都尽可能以联想、下意识和无保留的方式写下他们对墙上的每个身份标签的联想。然后将这些描述填写到标签下面的方框中。

第 4 步

在展示环节上，每个学生站到贴着自己标签的纸条旁边，公开自己的身份。现在他们要面对其他人对他身份的成见和联想。可以用三种方法进行下面的练习，具体取决于所需的情感效果有多强烈。

较低情感效果：

老师从一个盒子里拿出那些写着各种成见的卡片，将其贴到墙上的标签上，并大声读出：“某某是……”

中等情感效果：

把一个盒子里的卡片分发给其他同学，由他们把带有成见的卡片一张一张贴到墙上的标签上，并大声朗读：“某某，你是……”。

强烈情感效果：

墙上贴着其身份的学生自己拿出盒子里的卡片，把这些带有成见的卡片一张一张贴到墙上的标签上，然后自己大声念出来：“我是……”。

如果没有足够的时间处理所有标签，可以只选择几个示例，比如让学生自愿报名。也可以逐渐强化情感效果，第一个示例从低情感效果开始，为了加以比较，其他示例选择中等和强烈情感效果。

最后，每个学生都应该得到针对他身份的成见和联想的标签，这样他们可以自己阅读这些卡片。或者教师把卡片贴到墙上相应的标签上，让每个人都可以看到它们。

第5步

汇报总结

根据小组的规模，学生可以通过回答以下问题在全体或小组会议上发表自己的意见：

- 你对自己身份的选择有何感想？
- 你如何看待自己的成见或偏见？
- 你如何看待别人给你添加的属性？






6. 站起来——承认自己的身份归属

方法说明

或许我们已经知道自己的身份以及属于哪些社会类别（如果不知道，请看一下“文化之花”和“身份分子”的方法，本手册方法3和4），但有时我们并非意识到这些身份意味着什么。面对有着各种不同的身份归属关系，我们自己的感觉如何？对其他人来讲又意味着什么？这一方法助于我们了解在公开承认自己身份时的感觉。当听到大声朗读自己身份时，敢于公开承认自己身份的学生从椅子上站起来。通过这一方法，大家可以观察和反思，谁在什么时候站起来，以表明他在多大程度上敢于公开承认自己的身份归属。

课程结束时学生应掌握：

-  了解差异、多样性和偏见的含义
 - 体验在一个群体中拥有不同身份的感觉
 - 意识到自己是多么多样化，其他人有多少不同的身份
-  发现与他人的共同点，尽管可能存在着明显的差异
 - 感受敢于面对一个非常私人或独特的事情或不去面对是什么感觉，其他人的反应如何，以及公开承认自己的身份归属时的感觉
-  培养对他人的同理心能力

辅助教材：

- 发给每个学生的两到三张空白卡片
- 每个学生一把椅子

教师开始大声读出卡片上的身份，仔细观察学生，并在必要时记下他们的表现以及出现这种表现的时间。建议有人协助教师做这个记录。

第 0 步

准备

老师发给每个学生两到三张空白卡片或纸。学生写下他们最重要的两到三个身份，每张卡片或纸上只写一个身份，之后正面朝下交给老师。注意：这一准备步骤只有当此练习不和“身份分子”练习（本手册方法 4）的第 2a 步同时进行时才有必要。

写好身份（每张卡片上只有一个身份）的卡片被混合，以螺旋状重叠着放置到地上。相同的身份应该彼此重叠地放置。注意，只有真正相同的身份才应被看成是相同的。例如，“学生”和“女学生”是不同的身份，“女儿”和“最受宠的女儿”或“老大”和“大儿子”也是不同的身份。在螺旋状摆放的卡片周围摆一圈椅子，不要留空档，学生们坐在椅子上。所有椅子必须坐满，不能有一个空着。参加这一练习的所有人必须已经参加过“身份分子”练习（本手册方法 4），并已有了所有归类于不同社会类别的身份。助手、客人或其他人不得坐在这一圈椅子上，但他们可以在一旁观看并参与反思讨论。

根据小组的情况，例如假如一个人由于身体或其他问题不能反复站起来的话，我们建议选择另一种表态方式，例如举手。然后也相应地命名这个练习，例如“举手”。

小贴士：利用学生休息时间为整个练习做好准备。

第 3 步

汇报总结

以下问题对总结有所帮助，根据练习过程发生的事件可相应加以改动：

- 学生们感觉如何？
- 学生在针对各种社会类别写下相应的身份或归属感时觉得很容易吗？为什么容易或者为什么不容易？
- 学生们在公开承认自己身份时的感受如何？也许只有一个人自己站着，或者相反，其他人都站着，只有一个人坐着。那么这个人的感觉是怎样的？
- 当有人出乎意料地站起来时，同学们的感受如何？例如，一个女生在老师读出身份“兄弟”时站起来。
- 当在现实生活中唯独你一个人站立或坐着时会怎样？
- 其他同学的表现如何？都产生了哪些情绪？

根据小组的规模和情况，这项练习可能需要一定时间才能完成，并且在展示环节上进行评估，讨论所有令人感兴趣的观点。因此建议过后稍作休息或至少放松一下气氛。

第 1 步

教师向坐在椅子上的学生解释这一练习，如有必要，举例说明。确保一定解释清楚下面几点。如果可能的话，用简短的形式写下来或以其他方式形象化地展示这些要点：

老师将依次大声读出螺旋状放在地上的卡片上的身份。

读完一个身份后，学生根据自己归属于这一社会类别的程度感觉站起来。只是短暂地站起或不完全站起来意味着他们对这一社会类别只有一点儿认同。如果他们完全站直或较长时间站立，表明他们强烈认同这一社会类别。

在练习过程中，学生应环顾四周，注意其他同学的反应。

重要的是，不要评论其他人，不要笑，整个练习应在沉默中进行。

当所有学生重新坐到椅子上（或放下手臂）后，教师才读出下一个身份。




只有当教师澄清了学生提出的所有问题后才能开始这一练习。

7. 纸牌游戏——跨文化交际模拟练习

方法说明

这个游戏是一个模拟练习，帮助学生体验跨文化交际并重新考虑他们的主观臆测。学生被分成小组进行扑克牌游戏比赛。每轮的获胜者进入下一组，成为该组的一名新成员。其余的则留在原小组。然后，每组与一名新成员进行下一轮比赛。学生们本以为每组的规则都是相同的，但实际上每组的规则稍有差异，虽然扑克牌玩法保持不变。由于不允许说话，新成员感到很困惑，因为自己原来那组的规则在此不成立了，而这组人则认为，这个声称是前一轮赢家的人看起来不守规则。汇报总结时，给学生留出足够的空间来讲述他们的经历和感受，通常很可能是困惑、愤怒和沮丧。

课程结束时学生应掌握：

-  了解、体验当他们自己的基本“规则”与其他人的规则不同时会发生什么
-  能够在跨文化情境中进行有效地沟通
-  审视自己对其他群体规范的假设，批判性地分析这些规范的来源，确定它们在新的背景下是否继续有用

辅助教材：

- 给每组打印一张不同的游戏规则。
- 每组一张游戏指南
- 给每组一副牌（只使用 28 张牌——每个花色中的 A、2、3、4、5、6、7）

行动步骤

第 1 步

向学生大致解释游戏和总体思路，无需详细介绍规则。告诉学生游戏按如下要求进行：

- 游戏应在较小的小组中进行。分组后，每组得到一份游戏规则，学生在几分钟时间内读懂游戏规则。
- 在学会并试玩扑克牌游戏后，老师将游戏规则收回。此后不允许再进行口头交流，不允许说话或使用书写或签名的文字。
- 然后各小组开始玩纸牌游戏，一轮的获胜者从一张牌桌移到另一张牌桌。
- 最后大家聚到一起就游戏进行讨论

第 2 步

将学生分成四到五个小组，每组四至六人。告诉学生以下内容：

- 每组有几分钟时间来讨论规则。
- 随后规则被收回，游戏时不能说话或用文字交流。
- 每轮游戏几分钟，每组获胜者分别进入下一组。各组开始下一轮游戏，仍不允许用语言交流。

正式开始前让学生阅读指南和规则并试玩一会儿。在此期间，他们可以交谈。几分钟后，告诉他们游戏开始，收回游戏规则，并提醒他们现在不能再说话了。

第 3 步

宣布游戏开始。

提醒他们根据指南要求记分。在比赛过程中游戏指南留在小组里。

五分钟后宣布第一轮结束，赢家按照指南移动座位。

根据时间情况可以进行两到四轮比赛，但不要事先告诉他们什么时候结束。

在最后一轮结束后宣布游戏结束。

需要注意什么：

准备

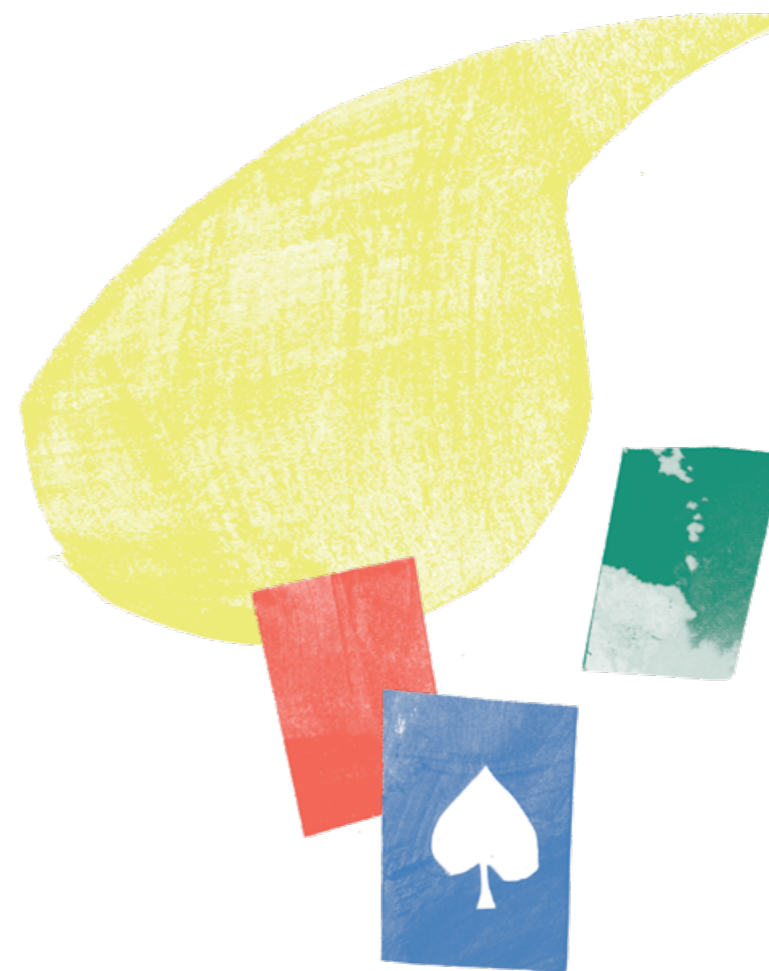
准备四到五个游戏区域，给牌桌编号。游戏区域之间保持一定的距离，游戏时各组互相不受干扰。游戏最好是在同一个房间里或地方进行，这样每轮后获胜者可以较快地换到下一组。

游戏规则看起来似乎一样，但实际上每组的都略有不同。请注意在每张桌子上放一张不同的游戏规则（一共有五个不同的规则）。规则说明上没有明显标出不同，因此学生不知道每张桌子放着不同的规则。

学生们回到大组，最好让他们围成一圈，请他们冷静下来。

汇报总结

1. 问学生以下问题：
 - 在以下情况下，你的第一个想法是什么？
 - 当老师解释游戏规则时
 - 当规则被拿走时
 - 当你进入另一组时
 - 当你和新组玩牌时
 - 当一个新人来到你的小组时
 - 游戏过程中你的想法和感受发生了变化吗？
 - 你最大的成功和挫折是什么？
2. 收集并记录游戏过程中出现的最常见的问题和感受
3. 将学生分成三人一组，让他们花十分钟时间回答以下问题：
 - 这个游戏与跨文化学习有什么关系？
 - 游戏过程中出现了什么问题？
 - 你从这个游戏中学到了什么？你如何应对类似于游戏中发生的情况？
 - 你是否曾经经历过你不知道规则不同的情况？当你意识到规则差异时，你对事物的看法发生变化了吗？假如你以前知道这个游戏，你认为你的做法会有所不同吗？
4. 让所有学生聚到一起，问问他们是否愿意分享他们在小组中讨论的内容。



● 游戏指南

- 各组有大约五分钟时间来学习规则并试玩五圈儿。
- 然后老师收回规则。
- 从这一刻起，不允许进行任何语言交流。可以打手势或画图（不许写字！）。但不得说话或写字或使用手语。
- 游戏结构为锦标赛。各组成员一起打一轮，其间要打数局。
- 比赛开始，第一轮开始。
- 比赛开始时开始记分。
- **一圈赢家**：当每个玩家都打出一张牌后，出最大牌的人赢这一圈。打出这张牌的人把牌收集起来，正面朝下放在一堆。
- **一局赢家**：赢圈数最多的人。
- 如果一轮结束时一局还没有完，那么在这一局中赢圈数最多的玩家是本局赢家。
- **一轮赢家**：赢局数最多的玩家。
- 每轮持续几分钟。
- 每轮结束后，该轮的赢家进入另一组。
- 在一轮中赢局数最多的玩家移至下一个最高编号的牌桌。如果一张牌桌的玩家多于四人，那么在这一轮中赢局数最多的两名玩家移至下一个最高编号的牌桌。
- 其他玩家留在此桌。

● 游戏规则

牌

- 只使用 28 张牌——每个花色中的 A、2、3、4、5、6、7。
- A 是最小的牌。

玩家

- 通常 4 至 6 人；有时也可以有所不同。

发牌

- 本组成员中年龄最长者为庄家。
- 庄家洗牌、发牌。牌一次发完。
- 每个玩家得到 4 到 7 张牌（所得牌数也可能不同，取决于玩家人数）。

开始

- 发牌人左边的玩家首先出牌，随意出一张牌。其他玩家轮流出牌。
- 每人出一张牌后叫一圈。
- 最后一圈时，可能不是每个人手里都有牌可出。

一圈赢家

- 当每个玩家都打出一张牌后，出最大牌的人赢这一圈。打出这张牌的人把牌收集起来，正面朝下放在一堆。

继续

- 接下来，赢了这一圈的人带领下一回合的游戏，玩法与之前一样。这个过程重复进行，直到所有的牌都打完。

跟花色

- 每圈的第一个出牌人可以出任何花色的牌。所有其他玩家必须出同样的花色，也就是说，你必须出一张和第一张牌相同花色的牌。
- 如果你没有这一花色的牌，那么可以出一张其他花色的牌。
- 出原本花色的最大牌的人赢这一圈。

王牌

- 在这个游戏中，黑桃是王牌。
- 如果你没有第一花色的牌，可以出黑桃代替。这被称为出王牌。
- 即使你出的黑桃小于其他牌，你也赢这一圈。
- 但是，其他玩家也可能会出王牌（因为他 / 她也没有第一花色的牌）。在这种情况下，出最大王牌的人赢这一圈。

一局结束 / 赢家

- 当手上所有牌打完后一局结束。赢圈数最多的玩家赢这一局。

牌

- 只使用 28 张牌——每个花色中的 A、2、3、4、5、6、7。
- A 是最小的牌。

玩家

- 通常 4 至 6 人；有时也可以有所不同。

发牌

- 本组成员中年龄最长者为庄家。
- 庄家洗牌、发牌。牌一次发完。
- 每个玩家得到 4 到 7 张牌（所得牌数也可能不同，取决于玩家人数）。

开始

- 发牌人左边的玩家首先出牌，随意出一张牌。其他玩家轮流打牌。
- 每人出一张牌后叫一圈。
- 最后一圈时，可能不是每个人手里都有牌可出。

一圈赢家

- 当每个玩家都打出一张牌后，出最大牌的人赢这一圈。打出这张牌的人把牌收集起来，正面朝下放在一堆。

继续

- 接下来，赢了这一圈的人带领下一回合的游戏，玩法与之前一样。这个过程重复进行，直到所有的牌都打完。

跟花色

- 每圈的第一个出牌人可以出任何花色的牌。所有其他玩家必须出同样的花色，也就是说，你必须出一张和第一张牌相同花色的牌。
- 如果你没有这一花色的牌，那么可以出一张其他花色的牌。
- 出原本花色的最大牌的人赢这一圈。

一局结束 / 赢家

- 当手上所有牌打完后一局结束。赢圈数最多的玩家赢这一局。

牌

- 只使用 28 张牌——每个花色中的 A、2、3、4、5、6、7。
- A 是最大的牌。

玩家

- 通常 4 至 6 人；有时也可以有所不同。

发牌

- 本组成员中年龄最长者为庄家。
- 庄家洗牌、发牌。牌一次发完。
- 每个玩家得到 4 到 7 张牌（所得牌数也可能不同，取决于玩家人数）。

开始：

- 发牌人左边的玩家首先出牌，随意出一张牌。其他玩家轮流打牌。
- 每人出一张牌后叫一圈。
- 最后一圈时，可能不是每个人手里都有牌可出。

一圈赢家：

- 当每个玩家都打出一张牌后，出最大牌的人赢这一圈。打出这张牌的人把牌收集起来，正面朝下放在一堆。

继续：

- 接下来，赢了这一圈的人带领下一回合的游戏，玩法与之前一样。这个过程重复进行，直到所有的牌都打完。

跟花色：

- 每圈的第一个出牌人可以出任何花色的牌。所有其他玩家必须出同样的花色，也就是说，你必须出一张和第一张牌相同花色的牌。
- 如果你没有这一花色的牌，那么可以出一张其他花色的牌。
- 出原本花色的最大牌的人赢这一圈。

王牌：

- 在这个游戏中，黑桃是王牌。
- 如果你没有第一花色的牌，可以出黑桃代替。这被称为出王牌。
- 即使你出的黑桃小于其他牌，你也赢这一圈。
- 但是，其他玩家也可能会出王牌（因为他 / 她也没有第一花色的牌）。在这种情况下，出最大王牌的人赢这一圈。

一局结束 / 赢家

- 当手上所有牌打完后一局结束。赢圈数最多的玩家赢这一局。

● 游戏规则

牌

- 只使用 28 张牌——每个花色中的 A、2、3、4、5、6、7。
- A 是最大的牌。

玩家

- 通常 4 至 6 人；有时也可以有所不同。

发牌

- 本组成员中年龄最长者为庄家。
- 庄家洗牌、发牌。牌一次发完。
- 每个玩家得到 4 到 7 张牌（所得牌数也可能不同，取决于玩家人数）。

开始

- 发牌人左边的玩家首先出牌，随意出一张牌。其他玩家轮流打牌。
- 每人出一张牌后叫一圈。
- 最后一圈时，可能不是每个人手里都有牌可出。

一圈赢家

- 当每个玩家都打出一张牌后，出最大牌的人赢这一圈。打出这张牌的人把牌收集起来，正面朝下放在一堆。

继续

- 接下来，赢了这一圈的人带领下一回合的游戏，玩法与之前一样。这个过程重复进行，直到所有的牌都打完。

跟花色

- 每圈的第一个出牌人可以出任何花色的牌。所有其他玩家必须出同样的花色，也就是说，你必须出一张和第一张牌相同花色的牌。
- 如果你没有这一花色的牌，那么可以出一张其他花色的牌。
- 出原本花色的最大牌的人赢这一圈。

王牌

- 在这个游戏中，黑桃是王牌。
- 你随时可以出黑桃，即使你有第一花色的牌。这被称为出王牌。
- 即使你出的黑桃小于其他牌，你也赢这一圈。
- 但是，其他玩家也可能会出王牌。在这种情况下，出最大王牌的人赢这一圈。

一局结束 / 赢家

- 当手上所有牌打完后一局结束。赢圈数最多的玩家赢这一局。

● 游戏规则

牌

- 只使用 28 张牌——每个花色中的 A、2、3、4、5、6、7。
- A 是最小的牌。

玩家

- 通常 4 至 6 人；有时也可以有所不同。

发牌

- 本组成员中年龄最长者为庄家。
- 庄家洗牌、发牌。牌一次发完。
- 每个玩家得到 4 到 7 张牌（所得牌数也可能不同，取决于玩家人数）。

开始

- 发牌人左边的玩家首先出牌，随意出一张牌。其他玩家轮流打牌。
- 每人出一张牌后叫一圈。
- 最后一圈时，可能不是每个人手里都有牌可出。

一圈赢家

- 当每个玩家都打出一张牌后，出最大牌的人赢这一圈。打出这张牌的人把牌收集起来，正面朝下放在一堆。

继续

- 接下来，赢了这一圈的人带领下一回合的游戏，玩法与之前一样。这个过程重复进行，直到所有的牌都打完。

跟花色

- 每圈的第一个出牌人可以出任何花色的牌。所有其他玩家必须出同样的花色，也就是说，你必须出一张和第一张牌相同花色的牌。
- 如果你没有这一花色的牌，那么可以出一张其他花色的牌。
- 出原本花色的最大牌的人赢这一圈。

王牌

- 在这个游戏中，黑桃是王牌。
- 你随时可以出黑桃，即使你有第一花色的牌。这被称为出王牌。
- 即使你出的黑桃小于其他牌，你也赢这一圈。
- 但是，其他玩家也可能会出王牌。在这种情况下，出最大王牌的人赢这一圈。

一局结束 / 赢家

- 当手上所有牌打完后一局结束。赢圈数最多的玩家赢这一局。

8. 椅子游戏——跨文化冲突与解决

方法说明

跨文化沟通不仅涉及不同民族文化的相遇，也可能涉及不同的工作或群体文化。

在椅子游戏中，分别给三个小组分配三个对立的任务，即，如何处理房间里的椅子，以此模拟跨文化相遇时可能发生的冲突和问题。

通过这个练习，学生应体验到不同文化、不同利益的相遇所带来的影响及后果。重要的是反思自己的行为，从而认识到跨文化冲突是怎样产生的，认识到通过妥协也可以找到共同的解决方案。

行动步骤

第 1 步

把学生分成人数相等的三组。在游戏中不许交谈。不告诉他们会有一个整体解决方案。

第 2 步

让每个小组看他们特定任务的卡片。

第 3 步

游戏开始，各组必须完成自己的任务。

第 4 步




15 分钟后请学生们停止游戏，在全体会议上讨论以下问题：

- 你开始的感觉如何？
- 你在别人身上观察到什么行为？
- 你观察到自己的什么行为？
- 其他小组的任务是什么？
- 你自己小组的合作如何？
- 其他小组的关系如何？
- 游戏中你的情绪发生了什么变化？
- 你真的觉得自己属于一个与他人发生冲突的群体吗？
- 你采取了哪些措施来处理这场冲突？
- 你是如何应对冲突的？
- 谁解决了冲突？如何解决的？
- 女生和男生的行为有所不同吗？
- 如何处理冲突？
- 有没有可能找到一个可以整合与顾及所有利益的完美解决方案？
- 什么行为让你明白了这一点？
- 在这点上你的感觉如何？
- 你学到了什么？

需要注意什么：

本方法所关注的既不是文化的交汇，也不是文化之间的误会和斗争，或是相互理解和欣赏。我们聚焦的是一个小组中的个体，有着共同或不同目标的个体。在此，影响他们行为的不仅仅是文化背景，实现这些目标的愿望也起着重要的作用。

课程结束时学生应掌握：

-  意识到冲突的复杂性
 - 一般文化知识
-  观察能力
 - 分析冲突情况
 - 与其他人一起寻找解决方案
 - 建立关系
-  价值公平
 - 尊重差异
 - 正视含糊不清的局面
 - 思想开放和不评判的态度
 - 合作能力
 - 以解决方案为导向的行为方式
 - 认识到通过妥协也可以找到一个共同的解决方案

辅助教材：




- 椅子
- 挂图
- 写着三个小组特定任务的作业单：
 - 第 1 组：尽快把房间里的所有椅子搬出去。
 - 第 2 组：尽快将房间内的所有椅子摆成一圈。
 - 第 3 组：尽快将房间内的所有椅子放到窗边。

9. 阿尔法人和贝塔人

方法说明

有时我们很难领悟陌生的习俗，不知该怎么应对它们。这一模拟游戏为学生提供一种主客接触情境，让他们体会到把自己的期望传达给客人，或领会主人的期望是多么困难。游戏中学生分别扮演两组各来自一个特定文化的主人和客人，从而体验这种跨文化交流的情境。

课程结束时学生应掌握：

-  学习到在跨文化情境中应如何表现
-  敞开胸怀面对文化差异
-  对常规习俗保持敏感



行动步骤

需要注意什么：

重要的是不要把注意力完全集中在观察主人的期望上，因为从矜持的观察者视角来做这个游戏是不可能的。为了防止忘记，可以在走访后简要地记录下观察到的印象。

辅助教材：

- 教室
- 用于准备模拟游戏的小房间
- 对阿尔法人和贝塔人的习俗描述

第 1 步

把学生分为阿尔法人和贝塔人两组。将对阿尔法人和贝塔人描述文件分别发给相对应的小组。注意两组分别在不同的房间进行准备。留出足够的时间来排练作为客人的举止和作为主人的期望。

第 2 步

一组走访另一组。走访期间不许交谈。对客人的提示：你们对主人的了解不多；你们很好奇，想和主人建立联系；请留意主人对你们的期望是什么。对主人的提示：你们十分有礼貌并按自己的文化习俗来接待客人。

第 3 步

第一次走访后，两组都回到各自的房间，反思自己的举止规则。客人简短地记下他们观察到或猜测的主人对他们的期望。

第 4 步

两组互换，曾经是客人的小组现在是主人。两组再次互访。

第 5 步

汇报总结

- 学生首先汇报他们的印象。什么使他们迷惑？什么让他们恼火？什么很滑稽？什么让他们感到为难？然后请他们讲述，他们猜测另一组对他们作为客人的期望是什么。
- 哪些举止信号被正确理解了？哪些被误解了？
- 想表达某种东西的主人和他的客人的感受分别是什么？
- 你体验到哪些障碍或约束？
- 你对另一方的举止的感想如何？
- 在陌生的国家，我们如何对待自己的举止期望？作为游客，作为东道主……
- 对访问情境中遇到的不同的习俗，自己有哪些经验体会？

● 阿尔法人习俗描述



主人举止

- 阿尔法人互相问候，方式是揪头发，并注视对方的眼睛。
- 阿尔法人爱出声大笑，来表达喜悦。
- 阿尔法人总是靠近对方，以至于可以闻到对方的气味。
- 阿尔法人从不用手指而是只用固定的目光盯住对方。
- 阿尔法人说“是”或“对”时，在自己面前来回挥动手背。
- 阿尔法人说“不”或“不对”时，用拳击胸。
- 阿尔法人通过一动不动地站着表示他们不赞成。

阿尔法人对客人有以下期望

客人应该：

- 回答问候
- 经常笑，爱笑（笑被认为是对主人的赞美!）
- 注意当主人笑时，自己也以笑还礼
- 为主人揉背
- 为主人拿来一把椅子
- 自己盘腿坐在椅子前

● 贝塔人习俗描述



主人举止

- 贝塔人在两米外向他人鞠躬表示问候。
- 贝塔人在接触他人时将脸转离对方。
- 贝塔人与陌生人保持至少两臂长的距离。
- 贝塔人在表达喜悦和兴奋时，用双臂环抱自己的身体，而从不大笑。
- 贝塔人说“不”或“不对”时，将头向后仰并用舌头发出“哒哒”的声音。
- 贝塔人从不用手而总是用嘴指向什么东西。
- 贝塔人通过发出响亮的“噶—嘎嘎”声（重读第二个音节，语调上扬）来表达他们的反对或不满（例如错误的举止）。

贝塔人对客人有以下期望

客人应该：




- 鞠躬表示问候
- 脱掉他们的鞋子
- 在任何情况下都不得侵犯个人空间
- 安静而有礼貌
- 借给主人一件个人物品（例如手表）
- 永远不要坐得高于主人，永远不要先坐下

10. 四耳模型——不同的倾听习惯

方法说明

四耳模型（也称信息四维模型）有助于分析人际沟通中的问题。因为每个信息都有四个维度，相当于接受信息者用四只不同的耳朵听信息。在日常沟通中，陈述往往不够清晰甚至会模棱两可。我们也常常不自觉地用“最喜欢的耳朵”接收信息。本练习清楚地表明了僵化的倾听习惯可能产生的后果。（本模型的详细介绍请见本手册第二章第三节中的内容：信息四维模型）

课程结束时学生应掌握：

-  依据舒尔茨·冯·图恩 Schulz von Thun 信息四维模型认识人际沟通与交流的过程
-  倾听能力
 - 对情境做出适当反应的能力
 - 处理模棱两可问题的能力
-  意识到可以有不同的反应方式
 - 认识到对消息的反应取决于他 / 她听到的信息
 - 情商培养

行动步骤

第 1 步

教师介绍一段双人对话的情景。最好用角色扮演的方式重现对话的情景。

第 2 步

班级分为四个小组。每个小组分别用四只耳朵中的一只倾听信息，并向发送者做出回应。

第 3 步

接下来是四组角色扮演游戏：每一接收者小组与信息发送者进行对话。

第 4 步

四组角色扮演游戏结束后全班讨论。请学生们考虑以下几个方面：

- 你作为信息发送者的感受如何？
- 你作为信息接收者的感受如何？
- 对话过程是不是有所不同？为什么？

需要注意什么：

老师需要提前准备一个对话情景，以便学生练习四耳模型。可以考虑采用第二章第三节中关于文化和交流中的例子，或者自己提供一个例子。

辅助教材：

- 信息四维模型的详细介绍（请见本手册第二章第三节中的内容：信息四维模型）
- 信息四维模型挂图

11. DIE 模型——区分描述、解读和评价

需要注意什么：

教师向学生阐明，我们大家是多么容易对事情做出解读和判断。解读和判断基于我们的生活经历和历史。我们感知我们所知道和学到的东西，感知我们想要相信的东西、符合我们世界观的东西。

DIE 模型工具对于处理跨文化互动中可能出现的误解、沟通问题或困惑尤其有用。它还可以帮助我们避免被他人操纵，甚至是无意识的操纵，因为经常会发生这样的情况：有人对某事做出判断或给予解读，但却将其作为客观描述来陈述。




辅助教材：

- 黑板、干擦板或活动挂图纸
- 记号笔或粉笔
- 给培训班中每个学生复印 1 号和 2 号补充材料
- 两张供全组进行讨论的照片，另外给每个小组一张其他照片的复印件（照片见附件）

方法说明

当你处于新的环境中时，你可能会想：“这种情境让我感觉很奇怪”或“我不知道该如何解读眼前发生的事情”。描述、解读、评价（英文：Description, Interpretation, Evaluation, 缩写为 DIE）模型是我们在面对不熟悉的跨文化情境或任何其他不清楚的情况时可以使用的实用工具。这个模型可以帮助我们打破偏见并从不同的视角看待某一情境。

课程结束时学生应掌握：

-  了解描述、解读和评价之间的区别，并能够识别三者。
-  深入细致地描述人和情境。
-  接受不同观点。



行动步骤

第 1 步

介绍

在挂图纸或黑板上用线条画三个纵栏。不要给纵栏加标题。

向小组展示第一张照片，启发学生，比如问：“请讲讲这张照片。”不要问他们看到了什么，或描述看到的对象。如有可能，可以允许学生更近些观看照片，然后传给别人，但应该很快把照片传给其他人。如有必要，可进一步引导学生进行讨论，例如可提问：“你还能就这张照片告诉我些什么？”

第 2 步

介绍描述、解读、评价概念

在三个纵栏中写下学生所说的话。在第一栏中记录关于描述的内容（可以看到或直接感觉到的事物；仅可观察到的事实）。在第二栏中记录关于解读的内容（学生对所看见的对象的看法，他们对这个对象的目的或用途的解读）。在第三栏中记录关于评价的内容（学生怎么看待他们所看见的对象的看法，以及他们对这一对象的外观或他们设想的用途的看法，正面的或负面的）。但请记住，不要给纵栏加标题。

第 3 步

描述、解读、评价

分发关于概念定义的 1 号补充材料。将标题分别添加到三个纵栏中。检查并解释每个类别的定义（描述、解读和评价），并说明他们的评论为什么可归入这三个类别。允许学生提出问题，以确保所有人都理解了三个类别标题的含义。

第 4 步

全组工作

全组一起进行复习。把为全组讨论选择的第二张照片的复印件发给小组。首先只要求学生描述他们所看到的。引用“描述”栏中的内容。如果学生进行解读或评价，请纠正他们。再次花一分钟时间。接下来，让学生进行解读，记录他们的发言。如果他们进行描述或评价，请纠正他们。最后，请他们进行评价，包括正面和负面的评价。

小组工作

将大组分成3至4名学生一组的小组。给每组一张不同的照片。让他们一起在2号补充材料的图表中填写一种描述和描述的至少两种替代性解读（如果愿意可填写更多），以及每个解读的至少两种替代性评价（如果愿意可填写更多）。

演示和汇报

让每个小组的一名发言人汇报小组填写的替代性解读和替代性评价。然后一起进行讨论，可提出以下问题：

- “设想、偏好和世界观在对观察到的现实进行解读和评价时起到什么作用？”
- “应该如何衡量替代性解读和评价？”



● 描述、解读和评价

1号补充材料

描述：

我可以看见或感觉到的（实实在在的、来自经验的事实）

解读：

我对我所见对象的想法，对其的理解

评价：

我对我的想法的感受（正面或负面的）

例子

描述：我看到一个亚洲血统的女人捂着嘴。

解读：她在打哈欠，所以她一定很无聊。

评价：没关系，我不怪她。

描述：我看到一个红色的把手。

解读：一定是在紧急情况下使用的东西。

评价：人们应做好在紧急情况下使用安全设备的准备。

替代性解释和替代性评价

描述：我看到一个女人抱着一个孩子。

解读 A：女人是孩子的妈妈，抱着孩子是出于爱。

评价 1：妈妈关心、照顾孩子，这是太自然不过的事了。

评价 2：这是对女性作为母亲的父权制解释。

解读 B：该女子绑架了孩子，并隐藏孩子不被他人看到。

评价 1：这是令人厌恶和邪恶的。

评价 2：我希望那个女人被抓住，孩子获得安全。

解读 C：这位女士是一名医生，正在检查孩子是否患有传染病。

评价 1：儿科医生真是高贵的人。

评价 2：十分可悲的是，许多儿童患有可预防的儿童疾病。

● 描述、解读和评价

2号补充材料

描述

最初解读

替代性解读

最初评价

替代性评价

最初评价

替代性评价

● 供讨论的照片

photo: pexels



photo: shutterstock



photo: pexels



photo: Wojciech Grzedziński



photo: pexels



photo: Shimane Japan



photo: schronisko.org.pl



photo: Richard Mortel



12. 文化之镜 —— 神秘的阿尔巴特仪式




需要注意什么：

在一个角色扮演中，老师带学生去阿尔巴特岛，一起扮演阿尔巴特岛人，教师团队扮演一女一男，学生扮演游客。所观察到的阿尔巴特岛人的行为使学生获得的印象是：女性在阿尔巴特岛受压迫。

辅助教材：

- 两块布（围巾）
- 一碗花生

课程结束时学生应掌握：

-  认识到，即使在日常生活中，其他人人们也会主观解读他人的行为。
-  意识到解读的现象
-  接受不同的价值观和观点（视角）

方法说明

通过一个角色扮演游戏，学生们反思自己通过文化之镜解读他人习俗的现象。这一方法可以帮助学生重新思考自己的臆断。

阿尔巴特岛人

- 阿尔巴特岛的人民是一个非常平和的民族。当他们满足时，他们会轻声地哼唱小曲。当他们生气或恼怒时，他们会发出嘶嘶声，但是这种情况很少见。
- 大地女神是阿尔巴特岛上的最高神祇，受到崇拜和尊敬。因此，阿尔巴特岛民寻求与大地的接触。拥有一双大脚被视为是一种特权，因为它可以使岛民与地神建立特别牢固的联系。与大地有关的一切对阿尔巴特文化人来说都非常重要。出于这个原因，他们最喜欢吃的和用于祭祀的食物是花生（也被称为地豆）。
- 当地人特别尊重游客，确保他们尽可能多地与大地接触，以便尽可能多地吸收大地的能量。例如，坐着时双脚着地很重要，不要交叉双腿。
- 女性在阿尔巴特岛上备受推崇，因为她们像土地的母亲一样孕育生命。她们享有以下特权：
 - 为了保护她们免受攻击或遇到危险，男人必须始终走在她们前面几步。
- 男人有责任在女人进食之前测试所有食物。
- 女人比男人更接近地神，所以她们有权坐在地上，而男人必须坐在离开地面的椅子上。
- 男人只可能通过一种仪式更密切地接触地神：他们可以将手放在坐在他们旁边地上的女人的脖子上，与此同时女人用额头触摸大地来吸收大地的宇宙能量。这样，一部分能量便通过男人的手流向他们体内。这种仪式被认为是一种特殊的荣誉。
- 除了这个仪式，阿尔巴特岛男性未经允许不得触摸其他女性。

行动步骤

第 1 步

所有学生围坐一圈。教师团队（一男一女）解释说他们现在要去阿尔巴特岛旅行。然后教师团队离开房间并在短时间内返回，这时他们身上系着象征阿尔巴特岛人服装的围巾。角色扮演开始。

第 2 步

教师团队扮演两名阿尔巴特岛民。

第一阶段：问候

男人走在女人前面，女人跟在他后面。他们绕着学生走几圈。边走边轻声哼唱。然后他们在圈内走几圈。男人走向双腿交叉坐着的男学生，把他们的双腿分开，让双脚落地。女人做同样的事，但她改变男生和女生的坐姿，使他们的脚放到地上。

第二阶段：吃花生

男人坐在椅子上，女人跪在他旁边的地上。然后女人递给他一碗花生。男人接过碗，吃了几颗花生，然后把碗还给女人，女人也吃花生。女人把花生放在一边。

第三阶段：吸收能量

男人把手放到女人的后颈上。然后，女人向前弯下身子，用额头接触地面，短时间保持这个姿势。两人重复这个动作三遍。然后他们相视微笑，互相点头，然后起身。

第四阶段：告别

男女二人再次哼唱着在学生圈内走动。再次把学生交叉的腿放到地上，男人只放男生的，女人放女生和男生的。然后两人离开房间。稍后回来，将象征阿尔巴特岛人服装的围巾摘下。

反思 I

教师请学生描述他们所看到的场景。另外，请他们简要说明一下，他们是否愿意在阿尔伯特岛生活。参与者互相交流他们所看到的和所经历的。

汇报总结：反思 II

老师解释阿尔伯特岛人的习俗和传统。学生们反思误解是如何产生的。

— 哪些推测和判断导致了误解？它们的根源是什么？

请留出足够的时间进行评估，以便强调观察和解读之间的区别。但是评估不应该以接受文化上的歧视和压迫为目的，而是让学生学会区分观察和解读。



13. 洋葱模型——领会立场、利益和需求之间的区别

方法说明

洋葱模型应用在个人和小组层面都具有令人瞩目的效果。如果将其应用于个人亲历的冲突或学生身边发生的冲突，通常更容易理解。用在跨文化情境也十分富有启发性。我们常常认为，通过明确表明立场，便能保护自己的利益，而实际上我们限制了实现这些利益的可能性。在冲突情况下，我们经常卷入激烈的争执并希望获胜。借助洋葱模型这一方法，我们可以反过来看看不同立场背后的需求。练习这种不对直接刺激立刻做出反应的态度需要一些时间，但这些冲突分析能力在各种生活和跨文化情境中都十分有用。




需要注意什么：

洋葱模型可供学生在不同冲突情况下应用。我们建议分析各方的需求。但是如果课程时间不允许，我们也可以只分析一位行动者。

辅助教材：

- 本方法说明
- 活动挂图
- 记号笔

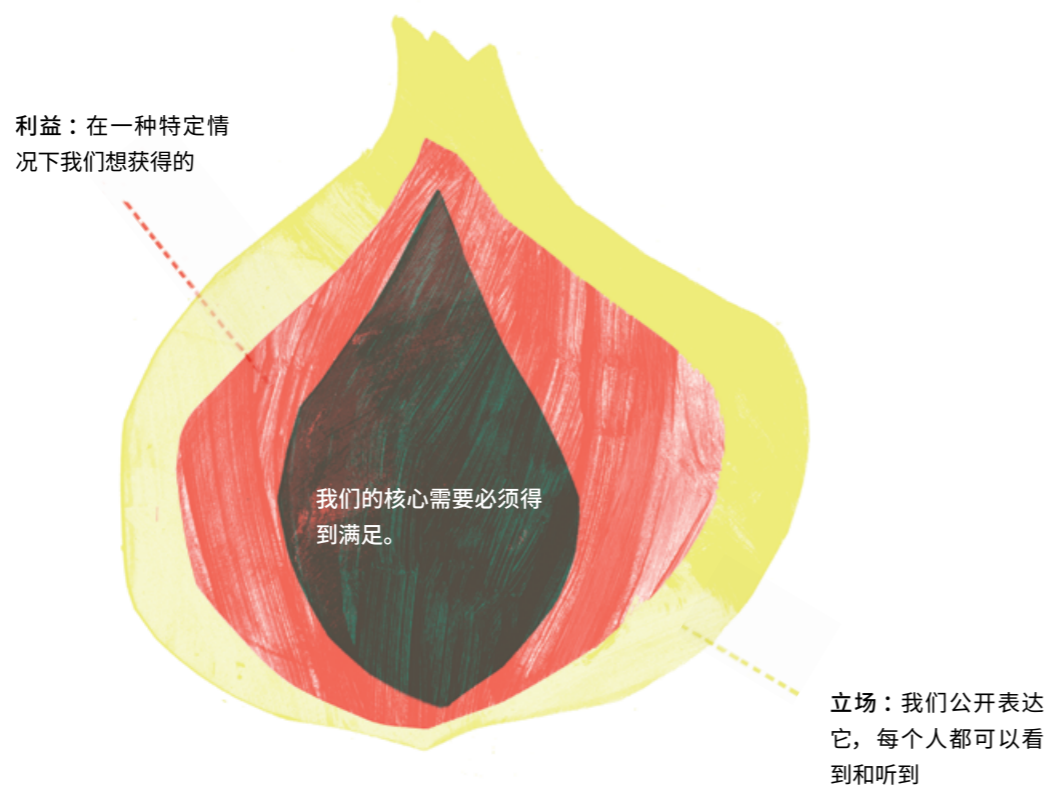
课程结束时学生应掌握：

-  领会立场、利益和需求之间的区别。
-  能够依据这三者的区别来分析自己的行为。
-  通过掌握洋葱模型，对他人的行为持开放态度，从而更好地体会他人的心情。

第 1 步

教师展示模型, 绘制如下所示的洋葱模型, 使用来自学生现实生活或跨文化情境的例子。

洋葱模型



模型描述

洋葱模型基于这样一种想法，即，冲突的层次与洋葱的层次非常相似：有许多动态因素需要考虑，但只有表面上的那些是可见的，直到我们开始一层层剥开洋葱的层次，才能看到核心是什么。这样可以更好地了解冲突各方的立场，以及他们的真正利益和需求。这能帮助我们区分各方所言的需求以及他们真正的需求。

在平和的情况下，人们根据他们的实际需要来相互联系和行动。在冲突情况下，无法满足基本需求以及冲突中经常出现的不信任会改变人们相互联系的基础。重要的是要注意立场和利益之间的区别：

- 立场是人们在冲突中所说的他们想要的。
- 利益是指人们真正想要什么，以及是什么激励他们。

洋葱的外层代表我们让每个人看到和听到的立场（我们说我们想要的）。下面一层是我们的利益（我们想要的），它代表了我们在冲突情况下实现的目标。洋葱的核心是我们的需求（我们必须拥有的），必须满足这些需求，冲突各方才能真正对结果感到满意。通常可以就利益进行谈判，但需求是不可谈判的。尽管可能很难将其他动态放在一边，但冲突各方了解自己和对方的核心需求至关重要，这样才能取得建设性和令人满意的结果。在分析利益时，我们应该记住：

- 所有各方都有对他们来讲重要且合理的利益和需求。
- 问题的解决方案应满足尽可能多方的最大利益。
- 一个问题总是有多个可接受的解决方案。
- 任何冲突都牵涉到兼容的利益和相互冲突的利益。

教师应解释冲突的基本事实，然后提问。可以使用下面的例子：

“安娜面临着中学毕业后做什么的决定。她的父母希望她学习医学或生物化学。而她宁愿成为一名化妆师，根本不想学习。压力越来越大，有一天安娜说，她感到压力太大了，想从家里搬走。”

- 该情境中每个人的立场是什么？
- 她/他为什么会有这个立场？
- 他们的潜在利益是什么？
- 这种利益来自什么需求？
- 在这个范例中，我们谈论的是利益、需求、还是立场？

第 2 步

大家一起讨论并识别冲突模型图示练习中行动者的立场、利益和需求。他们绘制图示并在全体讨论中进行展示。

汇报总结

汇报总结非常重要。通过汇报总结，学生可以明确界定各方的利益和需求，从而更深入地认识冲突，更容易找到解决方案。

- 立场：我们说我们想要的
- 利益：我们真正想要的
- 需求：我们必须拥有的

汇报总结：

练习的目的是区别各方在冲突中的立场、利益和需求。理解需求和利益之间的差异可能较难，因为它们很容易被混淆。为了克服这一点，帮助学生更深入地理解区别所在，教师可提问以下问题：

- 在这种情况下各方的需求是什么？
- 这对他们很重要吗？
- 实现它是至关重要的吗？为什么？
- 如果不满足需求会发生什么？
- 满足需求将对冲突各方的立场和行为产生什么影响？

真正理解利益和需求之间的差异可以使我们改变对先前决定的看法。这种新知识使我们能够以不同的方式解释事物并更好地理解我们和他人的反应。因此，下次发生冲突或分歧时，我们便学会打住并问自己：

我需要什么，别人需要什么？我们的利益是不同的吗？还是只不过我们把它表达为不同？我们能否平衡我们的利益和需求？学生会发现我们的需求是具有普遍性的。然而，如何满足需求则因文化而异。认识到需求的普遍性是联系彼此的好方法。

14. 同理心练习

需要注意什么：

为这项练习提供足够的时间，因为学生可能是第一次与他人分享重要经验。




辅助教材：

- 提前准备情绪和需求一览表，请参阅方法十四附件：表达感受的词汇列表和表达需求的词汇列表
- 供书写的卡片

方法说明

同理心——几乎在日常生活的每个方面都很重要。它使我们能够对他人产生同情心，与朋友、亲人、同事和陌生人建立联系，并对世界产生巨大的正面影响。同理心是一种可以提高的能力，倾听他人讲话是培养同理心的一个好方法。花时间倾听其他人告诉我们的事情，是了解他们的想法和感受的一种方法。

课程结束时学生应掌握：

-  如何更好地深入倾听和提出问题。
-  通过他人的视角看待问题，体验如何通过从不同角度看待问题带来新的解决方案。
-  提高同理心能力。

行动步骤

第 1 步

分组

将学生分成五人一组。发给每个人一张文件卡或索引卡和一支铅笔，让他们在卡片上写下：“我正在解决的问题是……”，然后完成句子。不要在卡片上写自己的名字。

第 2 步

分卡

写完后，将卡片收集起来并混合，然后随机重新分发给小组成员。(如果一个人分到自己的卡片，应该与其他人交换，任何学生都不应拿到自己的问题卡片。)

第 3 步

同理心练习

每个人首先自己阅读卡片，尝试着理解并选择词汇表达所描述的情境背后的情绪和需求。可以使用表达感受和需求一览表。

第 4 步

在小组陈述结果

接下来，每个人在小组大声朗读他们收到的卡片，推测此人的感受和需求。然后这个人向小组解释他对问题的理解，可以包括解决问题的建议。其他人也提供自己解决类似问题的经验，并提出解决方案。重复这个过程，直到提出的每个问题都被小组解决。请注意，该过程具有集思广益的特性，不应对想法和解决方案进行讨论或评价。

第 5 步

汇报总结

活动结束后，所有学生围成一圈。让学生讲述他们对活动的感受，并询问这一活动是否对他们产生了影响。让大家思考：同理心如何影响我们的沟通和我们提出解决问题的能力。

● 表达需求的词汇列表

身体健康

- 空气
- 食物
- 运动 / 锻炼
- 休息 / 睡眠
- 性表达
- 安全
- 保护
- 触摸
- 水

玩耍

- 喜悦
- 幽默

和平

- 美丽
- 集体 / 社群
- 轻松
- 平等
- 和谐
- 灵感
- 秩序

自主性

- 选择
- 自由
- 独立
- 空间
- 自发性

诚实

- 真实性
- 正直
- 接近 / 现身 / 存在感

意义

- 意识
- 庆祝生命
- 挑战
- 清晰度
- 能力
- 意识
- 贡献
- 创造性
- 发现
- 功效
- 效率
- 成长
- 希望
- 学习
- 哀伤 / 哀悼
- 参与

目的

- 自我表达
- 鼓舞 / 激励
- 重要性 / 有意义
- 理解

联系

- 接纳
- 情意
- 欣赏
- 归属感
- 合作
- 沟通 / 交际 / 交流
- 亲近
- 团体
- 友谊
- 同情
- 考虑 / 体谅
- 一致性
- 共情 / 同理心
- 包容
- 亲密
- 爱
- 相互性 / 互惠性
- 呵护 / 照料
- 尊重 / 自尊
- 保护 / 维护
- 安全

稳定

- 支持
- 知道和让人知道
- 看到和让人看到
- 去理解
- 被理解
- 信任
- 温暖



● 表达感受的词汇列表

需要得到满足时的感受



亲切感

同情
友好
亲热
心胸开阔
友善
细腻
温暖

参与

被接受
被注意
好奇
全神贯注
为某事着迷
得到关注
被吸引
被关心
被融入
知情
得到感召
受到激励

充满希望

充满期待
有勇气
乐观

自信

被鼓励
坦诚开放
自豪
安心
安全感

兴奋 / 喜悦

惊喜
愉快
热情
激动
惊讶
绚烂
渴望
精力充沛
热血沸腾
狂喜
精力充沛
活泼
激情满怀
出乎意料
充满活力

感激

感谢
感动
感恩
被触动

受到启发

惊喜
佩服
惊叹

愉快

快乐
喜悦
开心
高兴
欢喜
满意
愉悦 / 欢快

激动

喜悦 / 幸福
心醉神迷
兴高采烈
着迷 / 沉醉
热情洋溢
容光焕发
欣喜若狂
激动 / 兴奋

平静

冷静
头脑清醒
自在
定心
满意
平心静气
满足
温和
安静
轻松
放松
心满意足
安详
平静
宁静
信任感

精神焕发

生机勃勃
焕然一新
更新了
休息好了
新生
复苏

● 表达感受的词汇列表

需要没有得到满足时的感受

担忧

忧虑
恐惧
不详的预感
受惊
没有信任感
惊慌失措
呆若木鸡
恼怒
怀疑
惧怕
小心谨慎
担心

厌烦

恼怒
失望
不满
不高兴
生气
沮丧
不耐烦
困惑
烦恼

生气

发火
狂怒
恼怒
愤愤不平
怒火中烧
恼火
气愤
怨恨

隔阂

疏远
冷漠
麻木
无聊
冷淡无情
脱节
隔阂
分心
无动于衷
无情
被抛弃
兴趣缺缺
退缩

疲乏

懈怠
精疲力尽
疲乏
疲惫不堪
昏昏欲睡
萎靡不振
困倦
疲劳
劳累过度
困顿

易受伤害的

脆弱
小心谨慎
无助
不安全感
多疑
胆怯
敏感
摇摆不定

忧虑不安

激动
惊慌
混乱
不安
心烦意乱

忐忑

焦虑
浮躁
六神无主
容易受惊
惊诧
悲伤
暴躁
担忧
不舒服
颓丧
气馁
懊恼
沮丧

痛苦

苦恼
痛苦
失去亲人
痛不欲生
悲伤
肠断
心酸
伤害
孤独
悲惨
痛惜
懊悔

● 表达感受的词汇列表

需要没有得到满足时的感受

紧张

— 焦虑
— 胡思乱想
— 苦恼
— 心烦意乱
— 不安
— 烦躁
— 易怒
— 烦躁
— 提心吊胆
— 紧张不安
— 不知所措
— 焦躁
— 压力过大

— 忧郁

— 不开心
— 可怜

厌恶

— 敌意
— 惊恐
— 鄙视
— 厌恶
— 不喜欢
— 恨
— 受惊
— 怀有敌意
— 被排斥/被拒绝

羞愧

— 惭愧
— 尴尬
— 慌张
— 内疚
— 羞愧
— 难为情

渴望

— 怀念
— 憔悴
— 伤感

伤心

— 郁闷
— 垂头丧气
— 绝望
— 沮丧
— 失望
— 灰心
— 心灰意冷
— 绝望
— 忧伤
— 心情沉重
— 绝望

困惑

— 矛盾
— 莫名其妙
— 不知所措
— 茫然
— 犹豫
— 失落感
— 迷惑不解
— 迷惘
— 困惑
— 纠结
— 分裂



15. 同理心倾听

方法说明

有时我们会面临难以理解他人的困境,这会给我们带来压力,并可能导致冲突。然而,有一系列能力可以帮助我们理解这种情境,让我们以充满信心方式行事,并与他人建立良好的关系,即使他们来自其他国家。其中一些能力是:自我意识和分析情境的能力、对自己的身份和文化的认识、倾听、同理心沟通、情商以及同理心能力。让我们从同理心倾听开始。它使我们能够在智力和情感上更深入地理解所传达的内容,从而发展和增强关系。



需要注意什么：




这个练习需要基本的情感素养。请参阅方法十四附件：表达感受 and 需求的词汇一览表。

请随意使用您语言中关于需求和情感的词汇。

辅助教材：

- 活动挂图或白板
- 供学生使用的白纸

课程结束时学生应掌握：

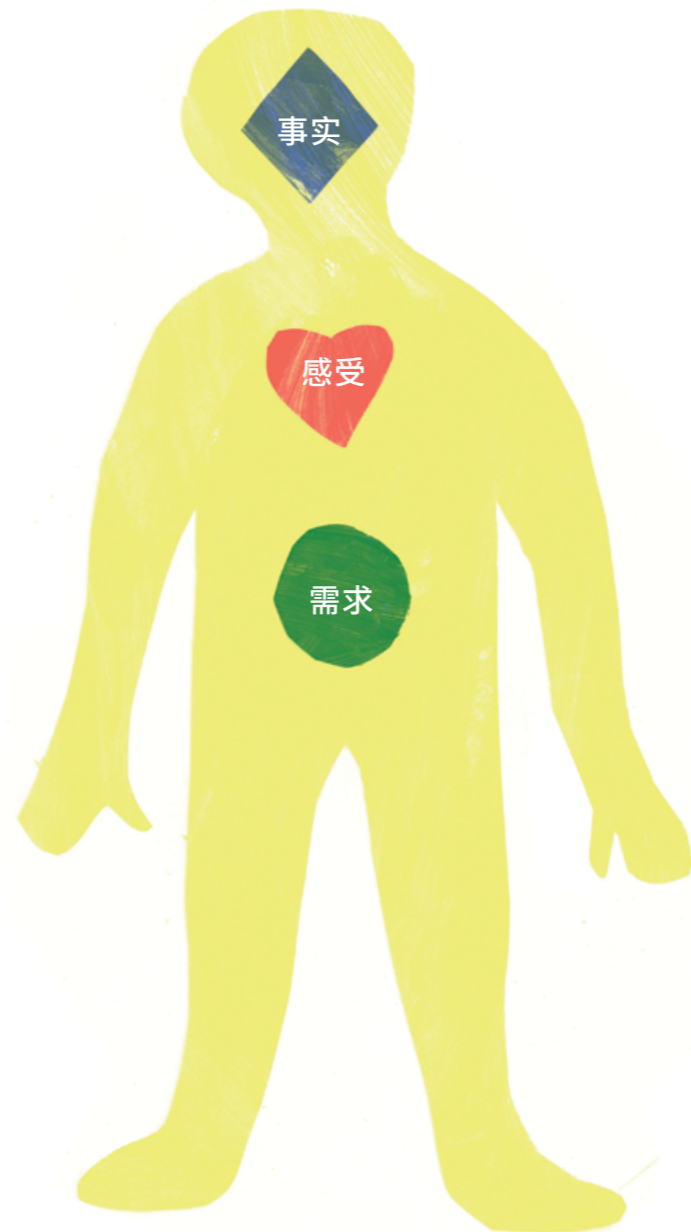
-  明白一个好的倾听者必须能够觉察到信息中的不同组成部分,即,事实、感受和需求。
-  同理心倾听的能力。
-  乐于同理心倾听。

行动步骤

第 1 步

教师的介绍与说明

在活动挂图或白板上画出下面这个图像。解释为什么了解倾听的这三个重要组成部分很重要：事实、感受和需求。让学生想出一种冲突情境（可以是跨文化冲突）或另一种他们亲身经历的情绪化情境。告诉学生这必须是一个他们可以与其他同学分享的故事。



第 2 步

小组工作分工

将学生分成四人一组。在每组中选出一个人与其他人分享他的故事。该组的其他成员得到以下指令：

- 小组中的一名成员分享个人经历（最多 5—8 分钟）
- 小组中的一名成员注意并记下故事中有关事实的要点。
- 小组中的一名成员倾听并记下故事中表达的感受。
- 小组中的一名成员关注并记下故事中表达的需求——讲故事者的需求和故事中其他人的需求。

第 3 步

重述故事

故事讲完后，请小组成员复述他们所听到的故事中的那一层次。讲故事人对听众的观察做出回应并纠正误解。所有小组完成作业后，将他们的结果汇总到全体讨论会上。

第 4 步

汇报总结

询问学生，他们对这项活动的体会是什么。可以从分享故事的人开始。他/她的体会如何？然后询问那些倾听事实、感受和需求的人。让他/她们谈谈只注意倾听故事一个层次的问题。是否具有挑战性，他们学到了什么？事实是否客观？倾听需求是一种怎样的体验？

左图中女孩的腿象征着选择不同的方向。在满足所有潜在需求的情况下，你是否看到某种可能的结果？




16. “个人—情境—文化”三角模型——跨文化交际能力

方法说明

人们往往试图根据他们习惯的解释模式对遇到的事件或冲突进行归类或辩解。在分析跨文化交际案例时，人们往往急于用一种文化背景解释自己和他人的行为，而忽略基于个人，情境或相应背景等其他原因。

在这个练习中，学生应学会，在分析事件或冲突时同样考虑到某种情境在多大程度上是由某个人的个性、某种特定条件或这个人的文化背景所引发的。“个人—情境—文化”三角模型提高学生对这一事实的认识，即，对某种行为通常不仅只有一种解释，而是可以用多元的、多方面的方式来进行分析。

课程结束时学生应掌握：

-  特定文化知识
文化可能，但不应该被视为唯一的一种方法来说明或解释行为模式。很多时候，是三个因素相互作用的结果。
-  多元思维
多角度分析的能力
-  尊重差异
意识到跨文化接触的复杂性
减少在多元文化群体中可能产生的约束
体谅他人
对模棱两可的情境持积极态度

需要注意什么：

文化可能，但不应该被视为唯一的一种方法来说明或解释行为模式。“个人—情境—文化”三角展现了这个路径方法并令学生意识到，对某种行为并非仅存在一种简单的解释，而是需要复杂多层面的解释路径。很多时候，是三个因素相互作用的结果。

辅助教材：

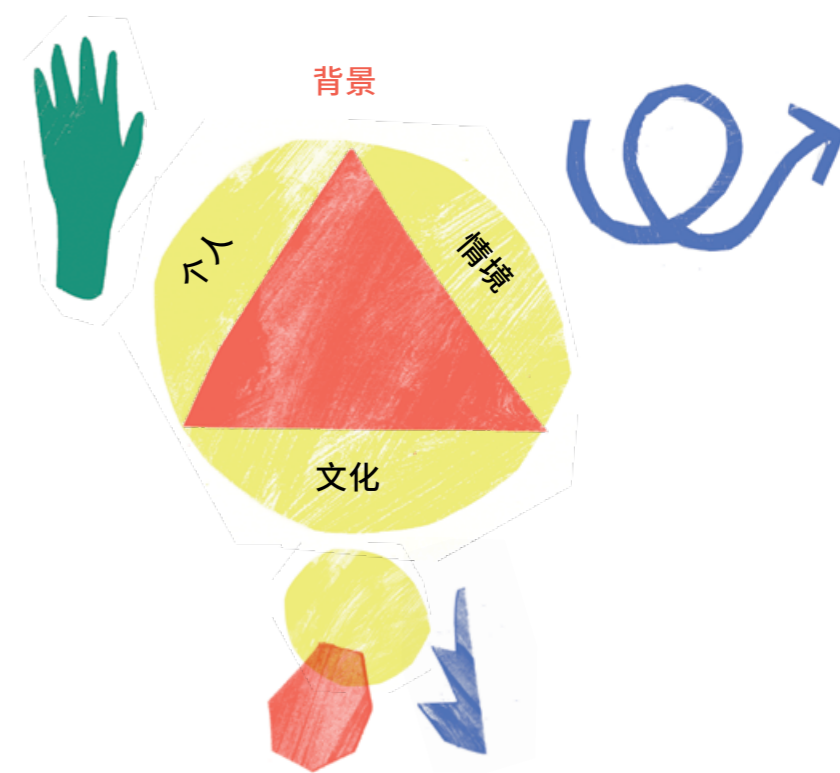
- 白板
“个人—情境—文化”三角模型的挂图

行动步骤

第 1 步

教师在黑板或活动挂图上介绍模型。

理解的三个层次



第 2 步

两人一组，借助“个人—情境—文化”三角模型分析一个事件，并尝试找出这三个因素的例子和假设。

第 3 步

在全体会议上讨论以上分析的结论。

第 4 步

最后应再次指出，情境通常是由三个因素的相互作用而决定的，因此，始终从这三个因素出发思考问题是很重要的。



气候变化是我们所有人面临的真正挑战，我们必须制定和实施我们自己的解决方案。年轻人尤其应该对可持续的行动感兴趣。作为地球上的居民，所有的学生都是利益相关者，因为他们会受到气候变化后果的影响。

在本章节，我们介绍一些为国际理解课程而开发的教学方法。通过这些方法，我们想鼓励教师们将气候变化等可持续发展问题纳入教育计划中。为了应对我们这个时代的主要全球挑战，社会的所有领域都需要进行巨大的变革。我们希望你实施这些教育方法时，能获得有趣和鼓舞人心的学习经验。

可持续美食烹调竞赛的方法基于两个部分。首先以体验式学习为基础，介绍可持续营养的主题，使学生们对可持续营养有一个初步的认识。体验式学习的部分具有全纳性和跨学科性，并以游戏、探索和体验的方式进行教学，非常重视学生主动性和创造性的参与。项目式学习（Project-Based Learning，简称 PBL）的部分旨在培养学生主动运用学到的知识应对生活中的挑战，包括自主创建项目共同体，分工合作，在探索解决问题方案的过程中实现自主的，更深入的学习。学习者和教师处于互惠互动的关系中，双方的独立、合作和主动参与能力都将得到促进。

本章节的方法主要是针对 10-16 岁的参与者。教师可以根据初中、高中或大学学生的情况来调整问题和话题的深度。这些方法可以在课外和学校教育的各种教育背景下使用：在研讨会或项目周的背景下，在教室里，在室内或室外，而且不分学校类型。

体验式学习部分

这三个体验式教学方法旨在养成学生的国际理解，环保及可持续发展观。每种方法涵盖一课，共 3 课。每节课设计为 45 分钟，也可以根据情况和目标群体而变化。

体验式学习的部分涵盖了各种与气候变化直接相关的主题、如健康饮食、节约食物、食物的区域性和季节性、农业生产中的水利用、能源和土地利用、国际食品贸易以及运输成本和后果。这些主题被置于全球背景下，通过参与体验式的活动，鼓励学习者转换视角审视这些问题，并促使他们对于资源消耗现象保持敏感。在可持续发展教育的意义上，与个人的日常购物和饮食习惯建立直接联系，学生们被激励采取可持续发展的行动。

17: 第一个学习单元： 一个奇异果的世界旅行




方法说明

民以食为天，食物对于我们每个人的重要性不言而喻。而生活在现代化工业社会的我们，尤其是青少年儿童，对于每天吃的食物往往却十分陌生。粮食、蔬菜、瓜果是如何从地里生长起来的，哪些是健康和安全的食物？

许多人习惯于在一年中的任何季节都能买到来自世界各地的水果和蔬菜。我们经常观察到，学生们认为超市里总有菠萝或鳄梨这样的食物，或者一年中的任何时候都有苹果、奇异果，蓝莓和草莓可买，这似乎是理所当然的。许多人似乎没有意识到，这涉及到漫长的运输路线和高二氧化碳排放。几十年来，地球的生物能力已经被人类过度开发。为了实现更大的可持续性，必须大幅减少不可再生资源的使用。在我们的日常生活中，有意识地关注食品的可持续性是有意义的。

本方法涉及到食物的原产地，并指出了区域和季节性供应的可能性。在全球范围内寻找原产国的做法尤其令人印象深刻：一个奇异果 -- 当它在本地不是当季水果的时候 -- 从新西兰出发，绕了半个地球来到我们这里！采取以下的例子，达到的效果是类似的：一根来自哥斯达黎加的香蕉，一个来自西班牙的西红柿或者一块来自阿根廷的牛肉。

课程结束时学生应掌握：

-  对食物的季节和产地的认识
-  激发前瞻性思考和行为
-  好奇心
- 反思自我饮食和消费习惯与环境的关系
- 区域和季节性供应的可能性

辅助教材：

- 不同的水果或食物卡片
- 标有原产地的纸片
- 标有运输工具的卡片
- 世界地图或地球仪

行动步骤

第 1 步

准备工作

将水果或食物或附录中的水果卡片展示在所有学生可见的地方，并标明水果的原产国。

第 2 步

教师请学生们指出桌上的水果或食物的名称，在地图 / 地球上找出每种水果的原产国。

第 3 步

将水果与交通卡相匹配，并在地图 / 地球上标出产地。

第 4 步

全班集合讨论以下问题：

这些水果是如何被运到我们这里的，以及这对气候有什么影响。距离不是唯一的决定性因素。不同的运输方式每行驶一公里所产生的二氧化碳量也不同（见信息框）。

第 5 步

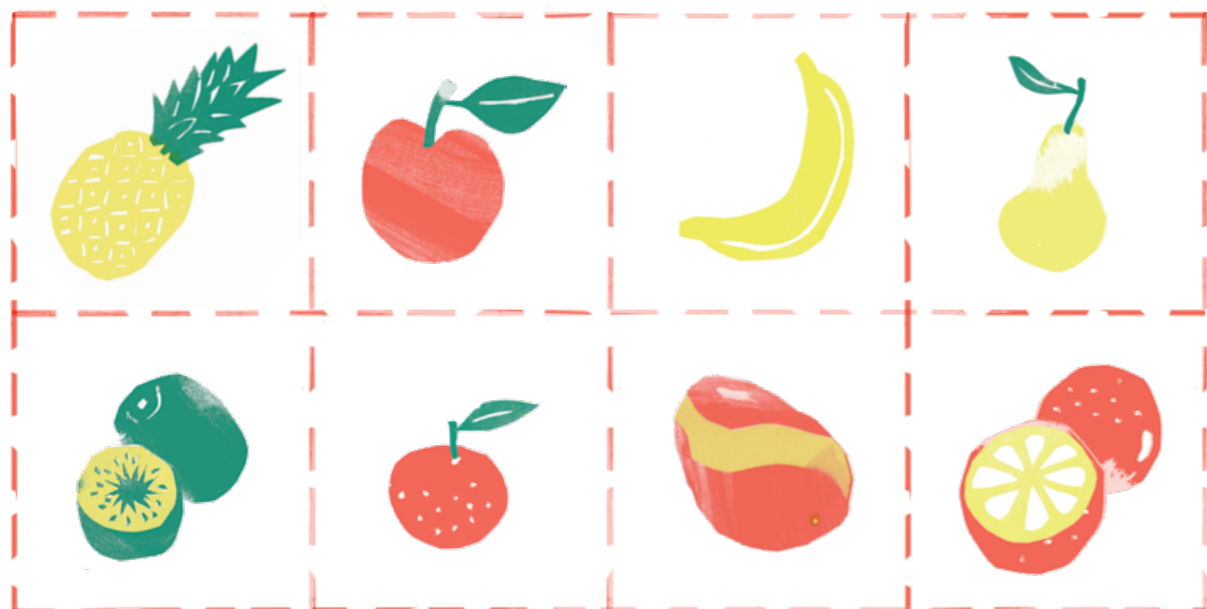
教师请学生们一起思考哪些食物目前是季节性的，哪些不是，以及为什么季节性食物比非季节性食物更具有可持续性。学生们可以创建日历，并为每个月分配同样可以在本地收获的水果和蔬菜。鼓励学生们把日历带回家，把学到的知识记在心里，从可持续性的角度来审视自己的日常行为。

教师总结讨论时可以参考如下内容：海关总署的准予进口新鲜水果种类及输出国家地区名录：http://www.shipinjinkouqingguan.com/a11en1/vip_doc/17236240.html

**参考数据：1 公斤食物在 1,000 公里范围内
运输的二氧化碳排放量，单位为克 / 食物。**




飞机	— — — 1,000	铁路	— — — 80
货车	— — — 200	船	— — — 35

● 水果或食物卡片，运输工具的卡片



第二个学习单元： 估算食材的实际价值

课程结束时学生应掌握：

-  对食物的生产，加工和运输链的认识
认识到食物浪费的代价
-  激发，前瞻性思考和行为
反思食物浪费的习惯
-  珍惜食物
可持续饮食和消费的态度

方法说明

2020年，全世界有7.2-8.11亿人口面临饥饿，近23.7亿人无法获得充足的食物，由于健康膳食的高成本以及长期存在的严重贫困和收入不平等现象，健康膳食对世界各地约30亿人而言遥不可及。儿童营养不良问题依然是一项挑战，尤其在非洲和亚洲。成人肥胖人数也在全球或区域层面继续增加。

粮农组织数据显示，全世界所生产的粮食有三分之一被损失或浪费，数量达到每年13亿吨。《中国城市餐饮食物浪费报告》显示浪费现象不容忽视。据测算，2015年我国城市餐饮业仅餐桌上食物浪费量在1700至1800万吨，相当于3000至5000万人一年的食物量。其中，大型餐馆、游客群体、中小学群体、公务聚餐等是餐饮食物浪费的“重灾区”。浪费的主力军为盒饭和网上订餐，这不仅仅是餐饮的浪费还有包装材料的浪费。这两大难点，都是不可持续的。由此可见，解决食物浪费的问题需全社会共识和行动。¹

需要强调的是，食物未被食用所浪费的不仅仅是粮食本身，还有用于生产、收获、加工、运输粮食和烹制食物的所有资源（如种子、能源、土地、水、饲料等）、资金及劳动力。何况，这些最终被丢弃的食物在整个食品供应链中产生污染并排放大量温室气体。联合国环境署估计，全球有8%至10%的温室气体排放与未被食用的食物有关。²因此，我们需要在粮食供应体系的各个阶段努力杜绝粮食损失和浪费。

这是一个将加工食品的生产及运输链可视化的互动游戏。沿着生产及运输链，一个食品的生产过程是与小组一起制定的。通过该活动激活食物浪费的情感，感受并培养对食物的珍视，提高对食物浪费的认识，并主动制定改善行动方案。

辅助教材：

- 写有食物生产地的卡片，乐高人物形象或类似形式，一个小垃圾桶以及加工食品和相关的农业初级产品，如大米，谷物和面包、牛奶和大豆制品的卡片。

准备以下行动卡（参见附录，根据需要复制几遍）：

- 运输和仓储卡片
- 能源和水源卡片

行动步骤

第 1 步

准备工作

将附录中的行动卡贴上层压膜，将它们分为不同的堆，放在桌子上。
在桌子末端不显眼的地方放一个垃圾桶。

第 2 步

请学生们选择一种食品，例如一个面包。

第 3 步

用铺设卡片的方式来呈现其价值和成本链。初始产品，例如一穗谷物，被放在桌子的一端。相应的，最终的产品被放置在桌子的另一端。

第 4 步

学生们思考食物从田地到餐桌要经过哪些地方。他们把食物生产地的卡片摆在一起。

第 5 步

思考不同地方之间使用什么交通工具，并铺设交通卡。

第 6 步

能源卡被布置在以石油产品（汽油、石油、柴油）或电力形式使用能源的地方。

第 7 步

在用水的环节铺设水卡。

第 8 步

乐高人物形象被放置在需要人工的地方。

第 9 步

当所有的卡片都摆好后，小组讨论是否充分体现了食物的生产过程。

第 10 步

最后，游戏负责人对展示的过程进行严格审查，并将其最终成品扔进垃圾箱，边扔边说：“这个面包太硬了，这是昨天剩的!”。

这一行动往往导致巨大的情绪惊愕。可以给情绪反应留出空间。随后是关于食物的价值和浪费的讨论。可以在共同讨论中制定和解释行动方案。

第 11 步

总结和反思：

以下问题可以帮助学生进行总结和反思：

- 哪些资源被浪费了？
- 二氧化碳排放？
- 你是否曾从这个角度看待食物？这对你和你对食物的珍惜意味着什么？
- 当面包最后被扔进垃圾桶时，你的感觉如何？为什么会这样呢？
- 如果你是一个政策制定者、家长、农民或商人，你会改变什么，如何实施？

最后，教师请学生分组讨论这个问题，以作为这个游戏的总结：作为消费者，你能做什么？

● 如何避免和减少粮食浪费的九个小妙招³：

根据你的本地情况，你认为还可以补充哪些妙招？

1. 符合实际

提前计划采购清单，如果只有 5 个人共进晚餐，不要准备 50 个人的食物。还要注意客人有哪些能吃和不能吃的食物，这样可以尽量避免剩余。

2. 妥善储存食物

购买完食材后，请确保妥善存放。例如，乳制品、水果和蔬菜等易腐烂的食物应存放在冰箱的适当隔层中。不需立即食用的肉类和鱼类应放入冷柜。干粮应存放在密封容器中，并与其他罐装食品一起妥善放置在橱柜中。

3. 辨别不同的日期标签

“最佳赏味期”指在此期限内食物品质最佳；超过这一日期后仍可安全食用；而“保质期”则指在此期限后不宜食用。应首先选用临近保质期的食物。

4. 让客人自己取餐

虽然为客人上菜是友善待客的方法，但主人可能无法准确估算客人的食量，通常会盛得过多。让客人自己取餐，意味着他们能够根据自己的食量适当斟酌。（为避免浪费食物，客人需注意：如果是自助餐，不要拿取过量的食物！）

5. 将剩余食物冷冻起来或赠予客人

如果准备的食物太多，可以劝客人带一些回家。将剩下的食物立即放入冰箱，隔天食用。一般来说，食物在室温下放置时间不应超过两小时。

6. 将剩余食物做成第二天的午餐或晚餐

互联网上有很多利用剩菜的创意食谱。事实上，正是由于人们不愿意浪费水果、蔬菜或面包，才做出了砂锅菜、蔬菜炖牛肉、阿拉伯蔬菜沙拉和意大利面包沙拉等菜肴。剩余食物应存放在冰箱或冰柜中，尽快食用。

7. 在准备新食物之前，先吃完剩余食物

每餐准备不同的食物是很常见的想法，但是在烹饪新菜之前，应看看是否有已经做好并且还适宜食用的剩菜，如有应先吃完。

8. 将吃不完的捐出去

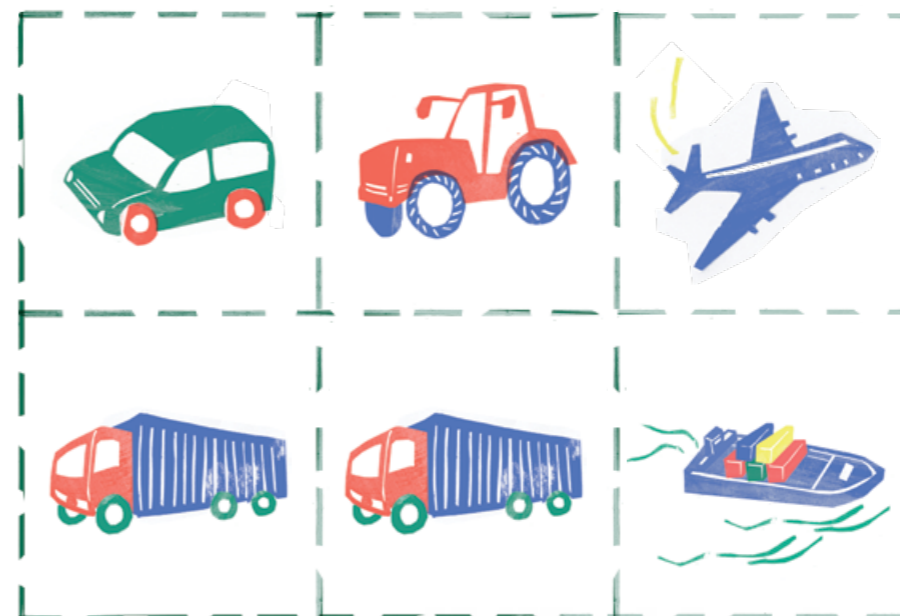
如果您购买了多余的罐装食品、干货或其他可以捐赠的食物，许多当地的慈善机构都会很乐意接受，并将这些食物分发给有需要的人。您可以在线搜索附近接受捐赠的机构。

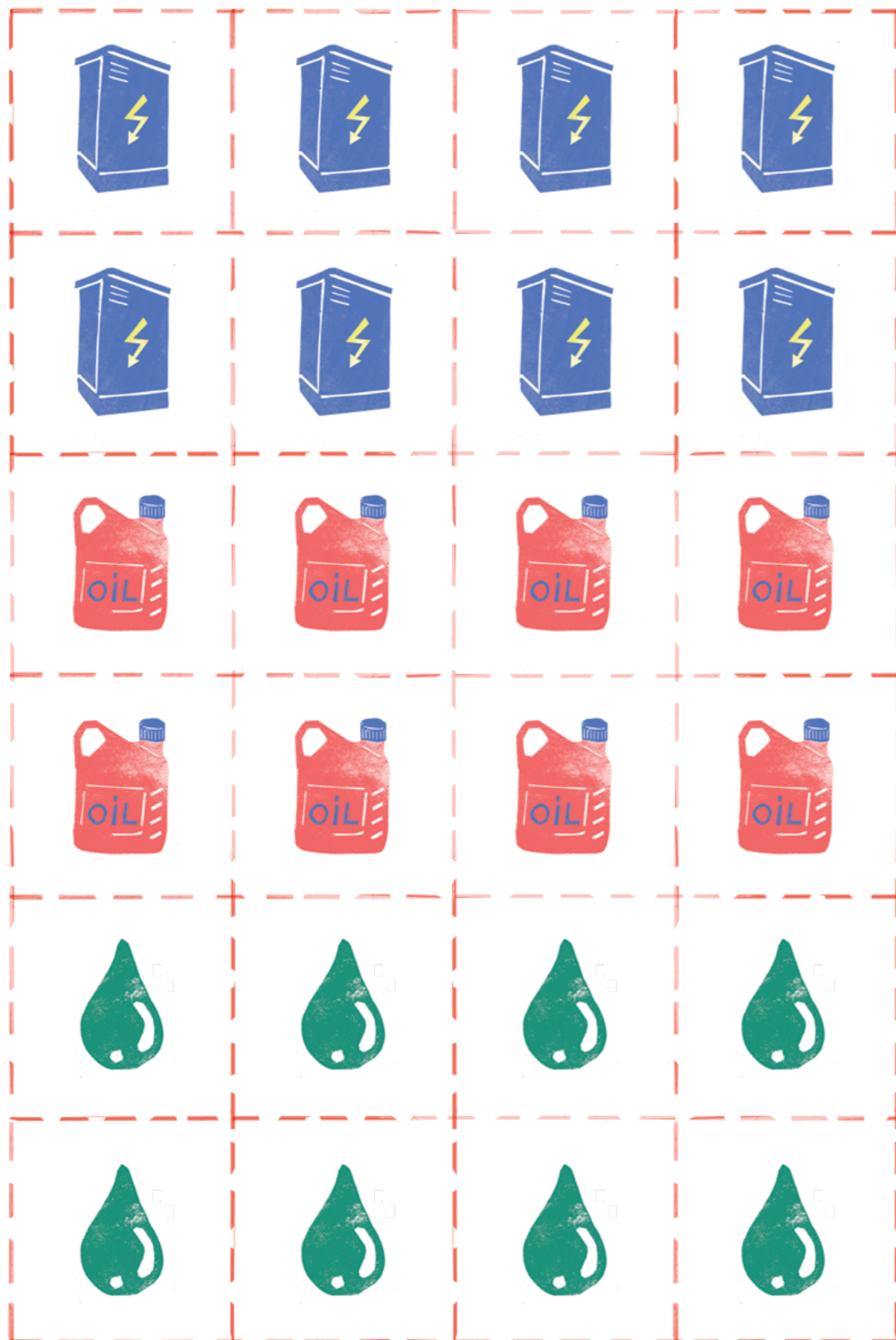
9. 利用食物残渣堆肥

任何剩余的食物残渣或者不能捐赠或重复使用的食物都可用于堆肥，不必弃入垃圾箱。这样可以将养分循环到土壤中，同时还可减轻垃圾填埋场的负担。

请记住食物来之不易。珍惜粮食，杜绝浪费！

● 运输和仓储卡片





第三个学习单元： 小标签大学问

方法说明

说到食物，我们都积累了很多知识，知道哪些食物有益哪些食物有害。然而社会的变化使得这些选择更复杂了。当很多国家仍要对付营养不足的问题时，世界上有越来越多的人吃的食物则是高能量、高脂肪和高糖高盐的。城市化、久坐类型的工作和交通方式的改变，都减少了人们的体力活动量，从而使人们整体上面临肥胖、超重和相关疾病的风险。面临不断增长的肥胖症患者人数，健康饮食更显重要。

如何从众多商品中选择出更合心意的，更健康的可持续产品？当然是要看标签！食品零售商通常会标明他们的产品来自哪里。标签还告诉我们食材的成分和营养组成，保存方式和保质，这些因素是可持续健康饮食的要素哦。因此，购买食材时仔细查看标签是明智的。

课程结束时学生应掌握：

-  对食物标签的功能认识
辨别标签的信息
-  激发前瞻性思考和行为，避免浪费
反思饮食和消费习惯
-  珍惜食物
选择营养食物
可持续饮食和消费的态度

辅助教材：

准备一些食物的外包装，留意上面的标签需清晰完整。
附件参考：读懂食品标签。

行动步骤

第 1 步

准备

教师提前准备一些食物的外包装，留意上面的标签需清晰完整。详见附件：读懂食品标签。

第 2 步

将学生分成 5 到 6 人的小组，每个小组选择一个食物的包装，分析上面的标签。

第 3 步

请学生在食品包装上找到以下信息并作记录：

— 成分表

营养成分表，包括维生素，微量元素，脂肪，饱和脂肪，碳水化合物，（包括饱和脂肪、反式脂肪、膳食纤维、总糖、添加糖）蛋白质，盐等

— 产地和保质期

第 4 步

评价这个食物对健康是否有利?为什么?这个食物符合可持续餐饮方式吗?为什么?

第 5 步

结束小组讨论，在大组展示分析和评价结果。

● 读懂食品标签⁴

通常，各个国家的食品包装上都有成分信息标签。只有读懂这些标签才能知道摄入了多少营养元素，并确保不过量摄入卡路里、脂肪、糖和盐。标签上还会注明可能含有的防腐剂等其他化学物质。你会发现，一些加工食品含有许多化学添加剂、糖、脂肪和盐。所以，一般情况下，如果想吃某种食品，最好用生的、完整的基本食材亲自下厨，远离这些添加剂和防腐剂。

成分表

成分表各项内容通常按含量高低排序。排第一、第二和第三位的成分含量最高，排在末位的成分含量最少（甚至微乎其微）。但要注意，一些成分（例如盐和糖）尽管含量少，但也可能超出了膳食所需。成分表还会标明食品含有的添加剂和防腐剂。此外还有过敏原的信息，即食品中是否含有微量的易致敏食材（例如花生、乳类等）。

看懂营养标签

要注意成分表各项内容：总能量一般以卡路里（Calories）为单位。

一些成分（例如盐和糖）尽管含量少，但也可能超出了膳食所需。成分表还会标明食品含有的添加剂和防腐剂。此外还有过敏原的信息，即食品中是否含有微量的易致敏食材（例如花生、乳类等）。

营养标签

营养标签用处很多，我们可以从中获得以下信息：

每份大小 1 杯 (228 克)		
每容器含有 2 份		
每份含有		
卡路里 250	脂肪中含卡路里 110	
占每日摄入量的百分比 *		
总脂肪 12 克	18%	
饱和脂肪 3 克	15%	
反式脂肪 3 克		
胆固醇 30 毫克	10%	
钠 470 毫克	20%	
总碳水化合物 31 克	10%	
膳食纤维 0 克	0%	
糖 5 克		
蛋白质 5 克		
维生素 A	4%	
维生素 C	2%	
钙	20%	
铁	4%	
* 占每日摄入量的百分比是以每日 2000 卡路里的膳食为基准。个人每日摄入量会根据实际卡路里需求有所增减。		
	卡路里：2000	2500
总脂肪	少于 65 克	80 克
饱和脂肪	少于 20 克	25 克
胆固醇	少于 300 毫克	300 毫克
钠	少于 2400 毫克	2400 毫克
总碳水化合物	300 克	375 克

1. 食用份量：

含有几人份，这是标签上最基本的信息。

2. 卡路里含量：

每份所含卡路里总量。

3. 少摄入这些营养元素：

要格外注意这些含量（目标是将饱和脂肪、糖和盐等营养元素的摄入量控制在每日摄入量以下）。

4. 充分摄入此类营养元素：

摄入此类营养元素有益健康，并有助于降低疾病风险。

5. 占每日摄入量的百分比：

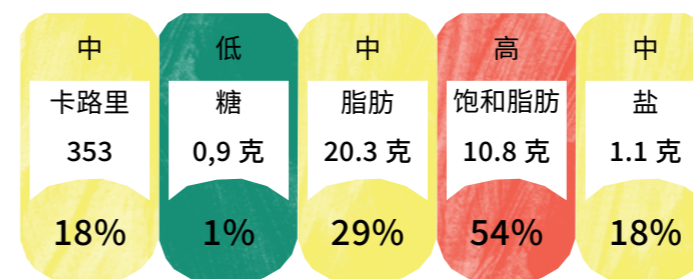
提供关键营养元素的每日摄入量建议，但仅以每日 2000 卡路里的膳食为基准，可以此为参照制订全天的膳食计划。

6. 每日摄入量脚注：

提供更多关于每日摄入量的信息。

交通信号灯标签及其他包装正面标签

每半袋含有：



占每日摄入量建议的百分比

来源：英国食品标准局

目前，一些国家的食品采用“交通信号灯标签”或其他包装正面标签，用颜色来表示食品中脂肪、饱和脂肪、糖和盐的相对含量（绿色 = 低；黄色 = 中；红色 = 高）。

这些标签还标明了食品中某种营养元素占每日参考摄入量的百分比。例如，一根巧克力棒可能占每日脂肪参考摄入量的 20%。交通信号灯标签让了解食物营养成分变得简单快捷。

保质期

销售截止日期：04/17
最佳食用日期：05/17
此日期前食用：06/17

包装上还有食品的保质期或货架期，有以下三种类型：

- “销售截止日期”是商家陈列展示食品的最后日期。
- “最佳食用日期”是推荐的食物存放时间，在此期间，食品质量完好。
- “此日期前食用”提示食品可以安全食用的建议最后日期。此日期后，食品可能变质，食用会损害健康。

● 食品标签可以帮助你做什么⁵

1. 保持健康

标签可以帮助你了解食物的成分：维生素、矿物质、卡路里、脂肪等等。这些信息对于确保吃的食物对你有好处是至关重要的。有了标签，你可以监控你的微量营养素摄入量，以避免营养不足，尤其是常见的铁和维生素 D 缺乏。你可以通过监控卡路里和饱和脂肪来监控你的体重；可以限制糖和盐的摄入量，确保饮食平衡。这些行动有助于预防如糖尿病和某些类型的心脏病疾病。

2. 保证你的安全

每年有 6 亿多人因食用受细菌、病毒、寄生虫、毒素和化学品污染的食品而患病，近 42 万人死亡。标签提供关于产品使用方法的警告和重要信息（例如，储存和烹饪说明），这是保证食品安全所必需的。

3. 防止购买假冒产品

预防欺诈是食品标签的主要目的之一。如果标签没有国际保证，食品销售商可能会故意在包装上做虚假陈述，误导消费者。当你买巧克力、鱼制品或任何产品时，要确保它真的是由它所声称的原料制成的。

4. 发现可能导致过敏的成分

对食物的过敏反应影响着 10% - 25% 的发达国家人口。最常见的过敏性食物源包括花生、大豆、牛奶、鸡蛋、鱼、甲壳类动物、小麦和坚果。如果你不知道产品的成分，你可能会不经意吃到会引起过敏的东西，其中一些是会导致非常严重后果的。食物标签能够让你知道应该避免什么。

5. 帮助你避免浪费食物

食物标签（当被正确阅读时）可以阻止你扔掉还可以食用的食物。在食品标签上标注的日期可以让你知道此产品的安全食用期限是多久。这是很重要的，以避免食用过期食品而生病。但是，“此日期之前食用最佳”和“在此日期之前食用”很容易被混淆，会导致更多的食物浪费。在欧盟，大约 10% 的粮食浪费与日期标记有关。教育消费者和供应链利益相关者可以帮助防止这种浪费，并保证日期标记的真实性，以确保食品可被安全食用。

6. 支持当地的食物生产商

食品标签包含食品产地，例如哥伦比亚咖啡（哥伦比亚）、曼切戈奶酪（西班牙）、大吉岭茶（印度）或科纳咖啡（美国），这可以吸引顾客的注意力，为产品和生产商带来更多的价值。消费者倾向于将本地和典型的食品产品定位到特定的地方和属性特征，比如口味和质量，以及地理位置。欧洲复兴开发银行和粮农组织进行的一项研究显示，9 种带有地理标志标签的产品使最终的产品价格上涨了 20% 至 50%。如今，消费者越来越多地将质量与地理起源地和传统联系在一起。

当你伸手去拿你最喜欢的产品或零食时，食物标签很容易被忽略。它们只是众多看似无聊的文章中的一篇，无法吸引你的注意力。然而，信息就是力量，这种力量可以帮助你控制自己的健康。你可能不喜欢被称为“健康热衷者”或“垃圾食品成瘾者”，但你绝对希望你买的西红柿和花生没有被偷梁换柱！我们为建立一个 # 零饥饿世界 # 奋斗，让人人能获得安全的食物。食品标签就是帮助我们朝该目标前进的重要基石。

● 7 个已知的饮食好习惯⁶

1. 摄入足量的蔬菜和水果

有些国家对我们每天应该食用的水果和蔬菜份数做了非常具体的规定，例如希腊说是 6 份，哥斯达黎加和冰岛说是 5 份。加拿大甚至明确了食用蔬菜的色彩（每天一种深绿色蔬菜和一种桔黄色蔬菜）。份数的大小每个国家有所不同，但所有的指南都推荐每天摄入足量的新鲜蔬菜和水果。

2. 关注脂肪摄入

大多数指南以不同的方式提出要减少固态饱和脂肪，并建议用植物油来替代动物脂肪。希腊推荐橄榄油，越南则推荐芝麻油或花生油。这表明每个国家在制定指南时都注重本国的食材及文化习惯。

3. 减少高糖的食物和饮料

加工糖已被广泛认为对健康有害。每个国家的指南都推荐保持低糖饮食，而对于喜爱甜食的人来说，应选择水果来替代加工糖或含糖饮料。

4. 减少钠 / 盐

尼日利亚提到减少使用块状汤料；马耳他明确限制高钠的食物现成品。哥伦比亚则建议限制通常含盐量很高的加工肉类、食品罐头和包装产品。所有国家的共识是，低盐饮食有益健康。

5. 经常喝水

所有指南都指出喝水是最佳解渴之道。当然，我们始终要首先确保饮用水是安全的。

6. 如果饮酒，请保持节制

如果你一定选择要饮酒，不管是啤酒、红酒或烈酒，总的共识是要保持节制。

7. 每天进行体力活动

对于从事久坐类型工作的人或平日里不太爱动的人，一般建议每天至少锻炼 30 分钟。不过，贝宁的指南提出，对从事需要艰苦体力劳动的工作的人来说，额外的运动并不重要。



设计理念与目标

项目学习的部分以教师指导，学生为主导的方式进行。项目的成果以可持续美食餐厅的形式呈现，并展开各项目组的公开竞赛给与评分，同时增加项目学习的趣味性，刺激学生积极参与。

通过提出一个接近真实生活的项目或目标，将学生置入有教学意义的问题情境中。学生自主创建项目共同体，分工合作，在探索解决方案的过程中实现自主的学习。这样的设计使学习更加真实有效，也让知识在实际问题的解决中得到很好的应用。成果展示以及接受公开的评价是项目式学习重要的结果要素。


每个学习单元为一个课时，总共 3 个课时。

需要注意什么：

如果学校不能提供学生烹调的条件，教师可将本方法做适当的调节，省去烹调的实际操作的部分，食材采买的步骤也只需请学生作出具体计划，项目学习的成果以学生展示小组共同准备的菜单和采购计划的方式。教师应鼓励学生尽可能多地实践和行动，比如去市场或商店拍摄所选择的食材，包括食材的标签等，以作为展示成果的材料。

课程结束时学生应掌握：

 对可持续营养的认识

 应用学到的知识解决实际问题的的能力

自主创建项目共同体，分工合作，在探索解决方案的过程中实现自主的，更深入的学习

自我评估及回馈

 独立、合作和主动参与

第四个学习单元：可持续美食烹调友谊赛（一）
行动步骤

第 1 步

准备工作

教师布置项目内容如下：在大学报道的第一天，你们收到学校的一份通知：欢迎你成为我们学校的一员。我校有国际学生互访的传统。每年的中国春节，来自世界各地的 20 名大学一年级学生来到我校访问交流，历时一周。我校新生负责为来自世界各地的客人准备营养可口的餐饮。今年的主题是：可持续美食餐国际餐厅。

在国际客人到访前 2 周，学校将举办一场试餐比赛。每个小组将准备其中一天的餐品做好供评委评分。食材采买单，发票，菜单等需提交备案，以供评分 赢得分数最高的得到奖励。

第 2 步

将学生分成小组，每组 5 至 6 人。请学生讨论：什么是可持续美食烹调，与我有何关系？可持续的食材就一定是价格昂贵的吗？

第 3 步

集合全班学生，各组发表意见。教师可参考联合国粮食及农业组织对可持续美食烹调的标准（见附件 2）带领交流和讨论。

第 4 步

综合讨论的结果，学生们共同制定可持续美食烹调的评比标准。

● 可持续美食烹调竞赛评比表单（供参考）

小组编号	可持续美食标准	评分 1-6，1 分为最高，6 分为最低
	味道	
	营养价值	
	食材节约	
	食材季节性	
	选用本地食材	
	少肉成分	
	保护野生动物	
	食材共计成本	
	美食成品售价	
总计分数		
评委		

● 什么是可持续美食烹调？ 根据联合国粮食及农业组织提供的标准⁷

美食烹调有时被称作食品艺术，而且常常是与本地食物和烹饪有关。可持续性是指以不浪费自然资源、能够在未来得以延续且对环境或健康无害的方式完成某件事情（比如农业、捕鱼甚或备餐）。

因此，可持续美食烹调指的是考虑到食材来源地、粮食种植方式，以及粮食如何进入市场并最终被端上餐桌的菜肴烹饪方式。

为什么要倡导可持续美食烹调？

食用以可持续方式生产的本地食物能够影响人们的生计、环境和经济。到 2050 年，全世界人口将超过 90 亿。且我们生产的粮食的三分之一被浪费或损失。目前来看，我们利用海洋、森林和土壤的方式多为不可持续的。作为生产者，我们需要更加小心地利用自然资源；作为消费者，我们需要更挑剔地选择我们的食物。

食用本地生长的产品能够推动这一地区的经济发展，为农民提供支持，减少食物运输过程中产生的温室气体和使用的资源。购买本地生长的食物意味着这些产品拥有市场需求，这就能够帮助农民保持生计。

可持续美食烹调与我有何关系？

关心本地食物和市场意味着我们能够帮助保护饮食文化之根：孕育这些烹饪方式的传统作物、配方和文化；意味着我们关注自己喜爱的食物所消耗的资源；意味着我们在帮助延续烹饪传统。

愿意接受本地生长的食物、食用当季食品，你就能够帮助改变当地商户（比如餐馆和酒店）的进货方式，支持当地渔民和农民。你还能够丰富自己的饮食，摄入其他富含维生素和矿物质的传统作物，例如藜麦或刺梨。

我能做些什么？

1. 支持本地农民：去逛本地食品市场。从小型生产者或家庭农民那里购买食物，你就支持了他们的生计，强化他们这一社群。

2. 在旅行中尝试当地食物：不管是尝试你从未听说过的鱼类还是你从未见过的水果，食用当地食物都能够帮助你更深刻地了解当地文化，支持当地经济。

3. 延续烹饪传统：烹饪传统通常是自然可持续的，能够使我们想起自己的根。尝试用你们当地土生土长的食材烹饪食物吧。比如豆类，它容易种植，且极具营养价值。

4. 避免食物浪费：在烹饪过程中，要注意合理使用完所有食材；即便是用餐过后，也要注意保存好剩菜。注意用餐分量、食物保质期和菜肴重新利用是节约自然资源最便捷的方式之一。

随着全球超重和肥胖率的飙升，确保人人都能获得健康和可持续的饮食变得更加重要。让我们共同采取行动，在 2030 年之前实现健康饮食和一个零饥饿的世界。

第五个学习单元：可持续美食烹调友谊赛（二） 行动步骤

教师请学生自动集结组成项目工作小组。

每个小组的任务是为国际客人准备一天的可持续美食。小组成员自主制定工作进度表，制定当日菜单，食材采买计划（包括购物清单，采买地点，数量等细节），制定菜谱和烹调方案。

教师解释自己在项目进展过程中的角色：提供指导和协助，提示时间进程，支持小组解决遇到的挑战，协助请跨学科的教师或专家解决学生提出的问题。教师提供谈话时间表，请学生自动填写约定咨询时间和所提供的协助。

第六个学习单元：可持续美食烹调友谊赛（三） 行动步骤

成果展示与评比，对可持续发展的反思。按照共同制作的可持续美食烹调竞赛评比表单进行成果评比，奖励胜出的小组。

尾注

- 1 世界自然基金会（WWF）2018：中国城市餐饮食物浪费报告
- 2 联合国粮食及农业组织：下定决心，杜绝粮食浪费 <https://www.fao.org/fao-stories/article/zh/c/1073498/>
- 3 联合国粮食及农业组织：如何避免和减少粮食浪费的九个小妙 <https://www.fao.org/fao-stories/article/zh/c/1073498/>
- 4 粮农组织和中国农业出版社 2021:《营养挑战徽章训练手册》，中国北京，95-98 页
- 5 联合国粮食及农业组织：食品标签可以帮助你做什么 <https://www.fao.org/fao-stories/article/zh/c/1177613/>
- 6 联合国粮食及农业组织：7 个已知的饮食好习惯 <https://www.fao.org/fao-stories/article/zh/c/1133694/>
- 7 联合国粮食及农业组织：什么是可持续美食烹调? <https://www.fao.org/fao-stories/article/zh/c/1198292/>

18. 全球视角

方法说明

— 鼓励学生发现和了解文化的多样性

这个由 5 个课时组成的模拟世博会方法，旨在帮助学生发现文化多样性。鼓励以全纳的出发点认识文化的不同层面，并研究信息的可靠性。学生们建立一个虚拟的地区展馆，在协作过程中批判性地思考信息的来源，审视自己对所选择的区域文化的成见或偏见。接下来，所有的成果以世博会的形式展示，这让学生有机会分享他们的作品，获得反馈，并训练演讲技巧。




需要注意什么：

本方法由 5 个单元组成（每个单元 45 分钟）。教师可以根据实际情况对此进行修改。重要的是，教师首先要回顾整个情景，并决定要关注的内容。

辅助教材：

- 挂图
- 记号笔
- 创建模拟世博会展馆所需的材料（由学生自动组织）。

课程结束时学生应掌握：

-  能够自主研究和查询有关不同地区和文化的信息；能够以建设性的方式在团队中工作
-  培养好奇心和开放的态度，理解文化多样性，乐于与他人沟通，并找到相似之处
-  了解文化的不同层面、数据来源、展示方法以及如何选择重要的信息。



第一课：行动步骤

第 1 步

15 分钟

世博会启动阶段

老师引入题目：老师邀请学生们加入准备模拟世博会的活动。学生自主选择一个感兴趣的地区或国家，自主查询这个地区或国家的信息，在团队中协作，发展对跨文化能力很重要的团队合作技能。

通过提出问题，教师启发并激发学生们的想象力：如何建立一个虚拟的世博会，它可能是什么样子？如何在学校里布置一个地区或国家展馆？

第 2 步

20 分钟

集思广益的问题（小组工作）

教师将学生分成 4-5 人的小组，并分发纸张。请各个小组集思广益，收集他们想了解的一个地区或国家的问题。在这个集思广益的阶段，有几个适用规则：

1. 教师对学生提出的问题不做判断或评价。教师不干预，不纠正，也不对学生提出的问题给予反馈。在这个过程中，应促进自由互动，使学生在彼此的想法基础上进行交流。
2. 鼓励学生发散性的、勇敢地提出问题。让他们思考个人感兴趣的问题，也许与他们的情感或个人兴趣有关。鼓励提出超越“标准问题”的问题，使他们对现实生活有更多了解，并在中国和所选地区或国家之间建立起桥梁。下面有一些例子供参考。

标准问题

- 该地区或国家的传统食品是什么？
- 这个地区或国家最著名的音乐家有哪些？
- 该地区或国家最受欢迎的观光目的地是什么？
- 这个地区或国家使用什么语言？

替代方案

- 该地区或国家的年轻人最喜欢的食物是什么？
- 在这个地区或国家，谁拥有最多的 TikTok 粉丝？
- 你最想去的五个地方是什么？
- 在去这个地区或国家旅行之前，你会学习当地语言中的哪 10 个词？

第 3 步

10 分钟

选择感兴趣的地区或国家

教师向学生展示地图。学生们讨论可能选择哪些地区或国家。学生们带着作业回家，思考他们想要了解地区或国家 / 团队。

第 4 步

汇报工作

教师回答所有学生提出的问题，并介绍接下来的步骤。把问题清单和答案放在一个安全的地方（或拍照），并请学生思考将加入哪个地区或国家的团队。



第二课：行动步骤

第 1 步

15 分钟

决定想要介绍的地区或国家

教师首先请学生思考选择一个地区或国家的过程，接着解释本课的目标。

- 选择要介绍的地区或国家并建立一个团队
- 编制一份最后演讲清单，列出所要回答的问题
- 按照本章节前三个步骤的提示规划建立团队，并提供团队合作的工具

老师问谁已经决定了他们要介绍的国家 / 文化。其他愿意加入该话题的学生举手示意参加。然后，老师问另一要介绍的地区或国家，以此类推，直到每个人都在一个小组里。如果有人决定地区或国家方面有困难，老师会向他们保证，无论他们最终选择哪个国家，这项练习都是为了培养他们对其他文化的好奇心和开放性，提出批判性问题，发展演讲技巧和团队合作。

第 2 步

10 分钟

准备最后的问题清单

在上节课集思广益的基础上，教师请学生提出一些与这个特定地区或国家 / 文化有关的其他问题或想法。例如：如果一个小组选择了一个有著名美食的国家（例如墨西哥），他们可能会提出这样的问题：我怎样才能在家里做墨西哥玉米饼？可以把这些更为具体的问题添加到上一课搜集的问题之中。

最后，每个小组应该准备一份最后的问题清单，用于他们的调查研究和结果展示。

第 3 步

15 分钟

计划你的团队工作

老师们介绍团队合作：在一个团队中，你与不同类型的人一起工作，他们有不同的信仰和才能。一般的规则是，将团队成员视为具有独特品质的个人。作为一个团队，成员们的任务是讨论个人和团队的目标，讨论哪些障碍可能阻碍你们实现目标，交流每个人对未来工作的想象，以及如何准备并协作等等。对每个团队成员的想法、梦想和需求持开放态度是很重要的。越是以这种方式努力实现彼此的目标，就越有可能将团队中的多样性视为一种积极的品质，而不是需要打击的对象。

在世博会的整个筹备过程中，应该请学生以团队的形式工作。教师可以建议在团队合作阶段采取以下步骤。

1. 互相了解（更多）：也许学生已经对所选择的这个地区或国家有所了解？请学生分享选择的动机。
2. 讨论优势和劣势：这并不意味着每个人都必须像其他人一样能够做所有的事情。一个团队因其成员不同的性格、才能和动机而更加强大。团队成员为了能做到相互补充，最好能意识到自己的倾向性，以及每个团队成员更愿意承担什么任务。
3. 牢记团队成员的长处，思考完成成为世博会准备展馆的任务所需的角色。在团队中分配角色。

提示：在小型团队中，一个人可以承担多个角色，而在大型团队中，许多人可能会分担与一个角色有关的任务。在一个团队中拥有多个角色是好事，因为完成任务需要不同的角色。了解每个团队成员的特点和进展情况，可以确保团队内部更加理解。

以下这些问题可能有助于学生确定团队中的角色。教师可以大声朗读这些问题，或在黑板上展示：

- 你对哪些角色描述的反应是最积极的？哪些角色让你觉得没有兴趣？
- 别人是如何评价你的？
- 哪些角色你可以部分承担，或需要支援来承担？
- 你对哪些角色已经有了经验？
- 你最常承担的角色是什么？

在准备所选择的地区或国家馆的过程中，可能需要以下角色：

- 协调员 -- 协调所有任务并监督进展
- 研究人员 -- 查询信息，检查来源并核实最终信息
- 馆内设计师 -- 将收集到的信息以有吸引力的方式呈现，激发独创思维，执行一个有吸引力的、统一的设计
- 建筑师 -- 建造展馆、绘画、做手工艺品，注意展馆的建设，让其他人能够参观。
- 公共关系负责人 -- 与其他团队联络，交流想法，与教师沟通进展。
- 成果报告人 -- 代表团队讲述展馆的情况，回答观众的问题。

学生们可以自行考虑和定义角色的数量。

第 4 步

5 分钟

总结和下一步

教师请学生讨论团队中的角色，并计划他们在世博会上的工作，模拟世博会将在下一课开始。

第三课：行动步骤

第 1 步

5 分钟

教师提出本课的目标：

- 根据角色分工和计划的工作流程，学生准备他们感兴趣的地区 / 文化介绍。
- 他们与其他团队沟通，注意开展高质量的团队工作，收集可靠的信息，并总结成果。

第 2 步

35 分钟

学生们准备做报告。他们也可以在团队之间进行交流，并向老师提出问题。

作为咨询的一部分，教师强调创造力和合作的重要性，帮助提供信息来源。这里有一些收集信息的渠道：

1. 浏览器：百度百科，Ecosia，SwissCows。
2. 沟通渠道和日常生活的知识来源：微信、TikTok
3. 官方统计数据，例如：欧盟统计局 <https://ec.europa.eu/eurostat/data/database>，以及各地区和国家的网站。

第 3 步

5 分钟

成果总结：每个小组介绍工作成果。教师根据情况决定下节课继续准备工作，还是已经可以展示。

第四课：行动步骤

第 1 步

5 分钟

介绍目标

本节课的目标是：

- 展示团队合作的成果
- 回答观众的问题
- 展示准备好的材料

第 2 步

10 分钟

准备展台

学生们按照计划准备他们的展台，并就演讲的顺序达成一致（这个过程主要由各团队的公共关系负责人的角色来协调，见上文）。

第 3 步

30 分钟

世界博览会

首先，所有小组从一个展台到另一个展台，听取关于所选的地区或国家的主题介绍，每个介绍的时间为 2 分钟。

之后，整个小组被邀请在各展馆之间自由参观，更详细地了解这些展馆，并提出问题。每个团队应该始终有一个人在展馆里（最好是成果汇报人），以便回答问题。世博会是开放式的。如果时间允许，学生可以停留更长时间，更详细地参观他们最感兴趣的展馆。

第五课：行动步骤

第 1 步

5 分钟

介绍目标

- 对新获得的有关其他文化，地区和国家的知识进行思考
- 汇报并评估该方法的目标在多大程度上得到了实现
- 讨论团队合作、展馆准备过程，并反思整个过程中获得的知识和技能。

第 2 步

30 分钟

小组讨论

对于以下的最后一个问题（第 4 个问题），要求参与者在一张大纸上做记录，稍后向全组展示（挂图）。

每个小组讨论以下问题，确保给每个小组成员表达的机会。

1. 现在你已经在世博会上展示了你的展馆，你有什么感觉？你的总体印象是什么？请参与者用表情符号在卡片上画出自己的感受



2. 在确定研讨的问题、展馆设计和创作的过程中 -- 你对什么特别满意？哪些方面做得很好？你将来可能会采取哪些不同的方式？你如何评价你收集到的信息质量？
3. 你是如何安排在团队中的工作的？你对什么特别满意？哪些工作做得很好？你将来可能会采取什么不同的做法？你对自己所扮演的角色在多大程度上感到满意？
4. 在整个过程中，你学到了什么：
 - 你获得了什么知识？你收集的哪些信息是特别有价值的，为什么？在这个过程中，你对所研究的文化，地区和国家以及你自己有什么认识？
 - 在这个过程中，你发展了哪些技能？什么对团队合作有帮助？什么有助于你实现你自己和你的团队的目标？你现在有什么不同的看法？如果有任何冲突，你是如何处理的？你在多大程度上加强了寻找可靠信息的技能？
 - 这种方法与现实生活有什么关系？你如何在日常生活中使用你在工作中采用的技能、知识和态度？

第 3 步

10 分钟

总结和结束

收集所有第 4 个问题的答案和所制作的挂图，放在房间的一个明显位置。教师要求每个小组在其内部团队讨论后进行汇报，并分享他们的主要见解和讨论要点。各小组无需介绍所有的细节，只需讨论主要的观点。

教师分享自己对整个过程的观察，赞扬团队合作和最终结果，承认成就，并感谢大家的工作。老师可以使用下面介绍的方式来给予反馈。如果可能的话，将学生建立的模拟世博会模型摆放在教室里。

反馈过程

1. 积极的方面

- 我喜欢你的工作 / 演讲 / ...
- 我发现以下是一个很好的解决方案 ...
- 这是个好主意 ...

2. A: 观察和印象

- 我是这样看的 ...
- 我的印象是，...

或 B: 改进的建议和想法

- 下次你可以 ...
- 对于未来，我希望 ...

3. 积极的结论：

- 我相信你
- 我为你感到骄傲
- 我相信，将来你会用到今天所学到的东西

19. 无声的圆桌会议

需要注意什么：

在学生可以专心读和写的环境中运用本方法效果最佳。因此，在开始前最好先营造一个平静的氛围，并做一些有助于放松的练习。在练习过程中，适当播放一些舒缓的纯音乐，可增强氛围感。然而还应注意使用恰当的语气，如果过于频繁地提醒应该注意静音，会造成反效果。如果在练习过程中学生开始聊天，请提醒他们将注意力集中。如果提醒的效果不佳，或是您特意想安排聊天环节，请提前为此准备特定的角落，以免干扰专注的阅读和写作。此外，也要准备好预案，因为某些学生可能先于其他学生完成练习。

辅助教材：




- 钢笔或马克笔，每人一支。
- 数张小桌，可拼接成一张大桌，放置于教室中间（桌子的大小尺寸依据学生和问题的数量而定，确保每位学生都能舒适地站在它周围）。
- 墙纸、活动挂图或插画纸，用胶带或胶水拼接在一起，覆盖整张桌子（将纸张牢固粘贴在桌上，避免移动）。
- 最终的效果为一幅巨大的纸张平面，学生可围绕着它走动，并在上面写字。

方法说明

谈论某个话题时，如何让每个人都有机会发表意见，这是一个挑战。有些人更善于非言语的表达方式，他们的想法和思路也是值得被倾听的。

用无声的圆桌会议这个方法，可以不需要说话就能“谈论”任何话题。它的另一个好处是：在使用该方法时，学生无需做笔记就能记录他们的讨论。因为在使用本方法时，学生将写下他们的想法，通过联合写作相互回应。这样最后会产生一个文档。最后，在即时短信和评论盛行的时代，这是日常生活中一种常见的沟通方式。在此练习中，我们将探索“公民参与”这一主题，当然本方法同样适用其他类似主题。这是促进交流的一种方式。

课程结束时学生应掌握：

-  从不同角度探索一个主题
-  乐于写下自己的想法和论据
-  珍惜平静和专注的谈话



行动步骤

第 0 步

准备工作

准备好教室，桌子、纸、马克笔，并营造氛围。

针对“公民参与”这一主题：在纸的中央书写下面几个问题，可以选择不同的字题和方向：

- 通常来说，“参与”意味着什么？
- 如何才能参与你的社区、你所在的地区或社会生活？
- 你为什么想要主动参与？
- 你想参与什么样的活动？
- 你是否已经参与某项活动，或活跃在某个领域？如果是，是在何处、如何参与的，如果不是，为什么不去参与呢？

第 1 步

介绍

首先解释这个练习。请学生手持马克笔在桌子周围走动，初步了解纸上的内容。之后，请他们对纸上的所有问题，写下自己的想法、答案和问题。（类似于在社交媒体平台跟贴）同时，可以利用箭头或类似的划线等方式来链接以上内容。在此期间，要求学生全程保持安静，只可以通过写作来表达自己的想法。

在回答了学生所有的疑问后，带领一些简短的放松练习，之后再开始播放音乐，正式进入“无声的圆桌会议”练习。

第 2 步

学生围绕桌子走动，阅读纸上的问题并写下自己的想法。

第 3 步

评估

最后，简短的总结有助于听取学生的见解或新的想法。教师可以从纸上挑选一些具体的评论，指出它们或提出其他问题，可以通过口头的方式来完成，但也可以是“无声”的，即以纸质版或电子版的形式。

评估或总结时询问学生感受如何，让学生有机会表达自己的情绪，并对联系时的氛围作出反馈。这个环节可以选择公开或匿名的方式进行。

20. 团队拼图游戏

需要注意什么：

这是一个复杂的游戏，需要适当的准备才能解释清楚所有方面。否则，可能会在游戏过程中出现不必要的挫败感。全面了解整个练习有助于促动师决定何时进行干预和何时放手，以避免妨碍产生有益的经验。例如，不需要引入额外的限制或规则，最好是观察参与者如何以创造性、创新性和支持性来应对现有的挑战。我们建议促动师在与参与者一起开始游戏之前，自己先一步步进行实验，注意使用准备好纸张和卡片。在方法进行期间，准备深入反思并做笔记是有帮助的。

辅助教材：

- 画有圆圈、问号、对话框的纸、画目标的纸、画有帽子或背包的纸、画有手的纸、画有计算器的纸（每个团队各一张）-- 在纸的背面写有相应的顺序号 0-7，见步骤 0。
- 为小组的每个参与者提供小纸片，以便为检查员投票
- 给视觉受限的人提供的围巾
- 给无法言语的人提供的胶带
- 给行走受限的人提供的胶带或绳子
- 带有解决方案（正确的项目周期）的活动挂图 / 纸，上面配有数字、图片和文字
- 1 份规则文件，标明谁可以获得缺失的技能以及何时获得
- 给检查员提供的剪刀
- 为每个小组准备活动挂图 / 纸、胶水和笔，这些材料放在桌子上。
- 8 张卡片，每张卡片上只有一个项目周期要素的单词（周期、责任、目标、评估、问题、计划、想法、实现）。




方法说明

当执行项目工作时，最重要的是团队合作以及有效地整合所有的资源。

本方法的目的是学习项目执行过程中的要素，并体验团队合作的必要性。因为资源的有限和个人技能的不同，我们需要相互支持，才会取得成功。

通过人为地限制技能，本方法以一种寓教于乐的方式帮助人们体验这一点。多个团队共同解决同一个挑战，在这个挑战中，每个团队成员都拥有不同的信息和技能。最终，每个团队应该具有带有图片和文字的完整项目周期，并且所有参与者都恢复了他们的技能。每个人都必须在自己的限制范围内行动，但允许以任何可能的方式进行交流。如果一个团队完成了他们的任务，他们可以帮助其他团队最终共同成功。然而这些不应有促动师明确提出。重要的是参与者主动体验到，只有通过团结合作，才能学习和成功。对这些方面及其过程的反思将让参与者了解自身作为小组、整个社区甚至多样化社会的一部分的意义。

课程结束时学生应掌握：

-  了解项目周期的意义
-  在事先未掌握全部情况下探究情境
经历在技能缺失的情况下工作
在未知的情况下寻找答案
在多样化的团队中工作
-  发展对共同福祉的理解，尽管处于竞争的环境中
习惯于解决某些限制
认识到支持性合作的益处

行动步骤

第 0 步

准备

将项目计划的 8 个部分以图片的形式标在纸上（背面有顺序号）-- 每个小组各一张：



0. 一个圆圈



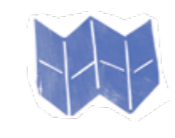
1. 一个问号
(问题)



2. 一个对话框
(想法)



3. 一个目标



4. 一份文件
(计划)



5. 一个背包 /
或一顶帽子
(责任)



6. 一只手
(实现)



7. 计算器
(评价)

第 1 步

10 分钟

简介

所有人都聚集在准备好的房间外。

“我们要玩一个团队拼图，来收集关于项目周期的知识。这个小组工作将以 3 人为一小组的形式进行，检查员负责维护规则和小组的共同利益。”

选举 1 个或 2 个检查员

如果参与者的人数不是三的倍数，则需选举检查员。一般有 1 或 2 名检查员，这取决于人数除以 3 时还余下 1 或 2 人。如果没有剩余，则无需进行选举。你可以宣布作为促动师同时也将担任检查员：检查员的责任是维护规则和所有参与者的共同利益。

在投票的情况下：给每个参与者一张纸片和一支笔，让他们在自己的小组中选出一个人（如果是两个检查员，则是两个人），希望其成为检查员，来负责维护规则和所有参与者的共同利益。每人都有一票（如果是两个检查员，则每人两票），选票上会有三个选项：

- 名字（某人的名字）
- 抹掉的名字（反对某人当选）
- 什么也没写（不在意谁当选）

得票最多的人（除了不希望被当选的人）将被选出。询问学生是否同意此人担任检查员，如果不同意，得票第二多的人将被选为检查员。

第 2 步
10 分钟

建立由 3 人组成的团队。在每个团队中，将有

- 1 名视觉受限者（用围巾盖住眼睛）、
- 1 名行走受限者（在腿上缠上胶带或绳子）、
- 1 名无法言语者（把胶带贴在嘴上）

各个小组自行分配谁扮演这些角色，并做好准备。同时，让检查员也各就各位，例如可以集合在房间的一个角落。

步骤 3
5 分钟

在检查员所在的角落里有一张隐藏的挂图，上面写有解决方案（右边是项目周期，上面还有数字、图片和文字）：



图解说明

只有检查员知道参与者如何获得缺失技能的标准。他们可以自己决定要在多大程度上让这一过程透明：

步骤 4
5 分钟

促动师将不能看见的人带入准备好的房间（例如在参与者互相接触时让他们站在促动师的后面，并排成一队，以确保其他人听不到他们获得的信息。给他们材料（纸 / 活动挂图、胶水和笔 / 记号笔），以便做以下准备工作：

“准备一个包含所有阶段的项目计划，配以图片和文字，并按照正确的顺序进行解释。您是负责此任务的团队成员之一。”

促动师只回答理解性问题，避免提供额外的提示，给参与者保留能够自主找出创造性的解决方案。

步骤 5
5 分钟

将不能说话的人带到某个地方，他们无法听到那些不能行走的人所听到的内容。不能行走的人将得到以下信息，例如：“在某个区域的特定地点，藏有画在纸上的照片。每支队伍只需要获取每种图片的一张。”

促动师只回答理解性问题，不要给额外的提示，给参与者保留能够自主找出创造性的解决方案。

步骤 6
5 分钟

将不能说话的人留在只有他们自己能看到的地方，并可以看到 8 个独立卡片上的文字。不要让他们触摸或把玩这些卡片。卡片上的字是在解释项目周期的要素 -- 这是一个他们不知道的信息！这些卡片没有按顺序提供，没有系统地提供，也没有附加信息。他们有 1 分钟的时间来记住这些卡片，在此期间不能做笔记或拍照。然后把这些词 / 卡片藏起来，并告诉他们：

标准答案

1. 图片和文字互相符合，且顺序正确。
2. 检查员决定应在多大程度上满足第 1 点的细节要求。
3. 检查员维护规则以及所有参与者的共同利益！

— 整个周期过程中至少两个环节是正确的 -- 一个人获得缺失技能，团队可以自行决定由谁获得。

— 整个周期过程中至少五个部分是正确的 -- 两个人获得缺失技能，团队可以自行决定最后谁重新获得缺失技能

— 全部都正确 -- 两个人获得缺失技能，团队可以自行决定最后重新获得缺失技能，团队中的最后一个人只有在所有团队都完成任务后才能获得缺失的技能。

促动师回答理解性的问题。然后检查员在接下来的步骤中和促动师一起，了解游戏的所有情况。

“你是你的团队中现在唯一拥有这些信息的人。”

促动师只回答理解性问题，不要给额外的提示，给参与者保留能够自主找出创造性的解决方案。

之后不允许他们再说话。

不能说话的人被要求陪同不能行走的队友一起进入房间。

第 7 步

5 分钟

将参与者和团队全部带回主房间（包括检查员）。

所有参与者的任务：

“每 3 人一组，请用你所掌握的信息和技能完成任务。当你完成后，请以整个团队的名义向检查员报告结果。根据所取得的成就，检查员将决定你是否能获得一个缺失的技能。检查员知道谁可以获得缺失技能的标准，以及何时获得。他们维护规则以及所有参与者的共同利益。”

第 8 步

30-45 分钟

各小组开始搜索、收集和准备项目过程。

检查员根据团队的成功情况提供缺失的技能。

第 9 步

15 分钟，能够有更多时间的话更好

总结、评价、反思

可能提出的问题，根据你的重点或可做出变化的调适。

- 你感觉如何？
- 发生了什么，你注意到了什么？
- 你发现了什么，你对团队拼图的哪些方面印象深刻？
- 你还在思考什么，你要牢记什么？
- 这对现实生活有帮助吗？
- 如果有帮助，是在哪些方面？
- 如果没有，为什么呢？

如果有需要，还可以增加更多的方面。注意从不同的视角进行考虑。例如，那些不能说话或看不见的人在决策中的参与程度如何？当我们不是在谈论技能而是在谈论人们的失能时，这有什么区别吗？不要忘记检查员的视角！他们是如何（以及错误地）使用权力的，而这又是如何影响整个过程的？

操作实践中可能出现的调整或变化：

- 8 张隐藏在纸上的图片可以没有编号，各小组对第 8 步的顺序可以提出自己的想法。
- 项目周期计划中的 8 个隐藏部分也可以是真实的物体，其上面有一个已知的标记。
- 虽然合作性不强，但耗时较少，你可以让检查员到队伍中去，或者你被允许可以不作为整个小组的代表去接近检查员，以避免那些不能行走的队友总是需要来回走动。
- 当一个小组完成任务后，只有该小组中最后剩下的缺失技能的人可以帮助另一个团队中同样缺失技能的人（而不是让每个人自行决定，他们如何处理其他小组的结果）。
- 你可以让缺失的技能变得多样化（比如无法听到、不能用手、根本没有得到任何信息、不说同一种语言、无法书写等）-- 在这里进行适当的反思特别重要。
- 或者还可以用这种方法来介绍任何其他主题、计划、系统等，-- 所聚焦的仍是对合作性和支持性的关注！



21. “可持续发展目标”项目日

需要注意什么

本方法的其中一部分内容需要以小组形式去探索周围环境、社区或城市。根据学生的年龄，可能需要为每个小组安排主管教师，或是提前购买公共或其他交通工具车票。此外，须确保为“寻宝”部分留出足够的时间。

该方法可以分为调研，项目工作和寻宝及演示 3 个独立的部分，每个部分可以作为单独的课程或分段时间完成。

辅助教材 / 教具

- 设备、书籍和材料，为进一步探索主题做好准备。
- 关于联合国 17 个可持续发展目标的文献和资料，内容须与学生的年龄和背景相符。
- 有助于实施短期项目的创意材料：可以是任意一件物品，如可回收垃圾、完整的存储材料。用于购买额外物品的经费预算。
- 智能手机、平板电脑或其他设备，用于拍摄图片、录制音视频；用于绘图的笔和纸；其他可能会用到的材料。
- 讲义，包含“寻宝”活动相关的所有问题、提示和评论。
- 可能用到的设备，如屏幕、主持人、计算机、盒子等；用于演示的各种材料。

方法说明




此方法同时涵盖两个主要教学目标：

第一是通过探索由联合国制定的 17 个可持续发展目标 (<https://sdgs.un.org/goals>) 并运用其中一个目标，深度了解这 17 个目标；

本方法的第二个重要目的是更深入地了解项目式活动，即实施项目式活动意味着什么，以及如何开展项目运作。本方法将特定主题的研究与实践活动结合起来，以创造性的方式总结新经验。

此方法也适用于其他主题的项目式活动。

课程结束时学生应掌握

-  从不同角度探索某个主题
了解可持续发展目标
-  培养全面理解某个主题的能力
将理论知识与实践活动相结合
能够准备和呈现创意性演示文稿
-  结合某个主题，为周边环境创设相关内容，
例如，促进可持续发展
重视团队协作，实现共同目标

第 0 步

行动步骤

准备工作

准备好教室，桌子、纸、马克笔，并营造氛围。

简要概述主题。介绍联合国可持续发展目标，列举 17 个目标，并简要解释其历史由来和理念：

- | | |
|---------|----------|
| 1. 消除贫困 | 10. 社会平等 |
| 2. 消除饥饿 | 11. 永续社区 |
| 3. 健康福祉 | 12. 永续供求 |
| 4. 优质教育 | 13. 气候行动 |
| 5. 性别平等 | 14. 海洋环境 |
| 6. 清洁饮水 | 15. 陆地生态 |
| 7. 清洁能源 | 16. 机构正义 |
| 8. 体面工作 | 17. 全球伙伴 |
| 9. 工业创新 | |

(无论选择哪一个主题，准备工作相同。)

将学生分为 2-3 人小组，学生也可以单独工作，但相互支持并以共同的创造力去工作会更意义。小组成员可以多于 3 个，但最好在 5 个之内，以避免部分成员过于被动或产生沮丧的情绪。

允许每个团队自由选择任意一个可持续发展目标或其他主题的某个方面。一般来说，两个小组处理同一个问题是可行的，但在这个项目中，去探索某个主题或某个可持续发展目标的不同方面可能会更有趣。

第 1 步

调研

首先询问学生，关于他们选择的主题或可持续发展目标，他们已经了解到哪些内容，并以小组为单位记录下来，在记录过程中不允许查阅资料，例如，针对“你对可持续发展目标了解多少？”这一问题展开头脑风暴。然后让学生就他们选择的可持续发展目标提出一些问题，如：“针对某个可持续发展目标，有什么疑问需要通过查找资料来解决？”

其次，分发您准备好的材料——文本或文章，向学生介绍此网络链接：<https://sdgs.un.org/goals>。学生也可能会想到其他具有创造性的信息来源，如打电话给某人，采访某人，观看视频等。要求学生找到刚才提出的问题的答案，并从材料中摘取并记录下有趣和 / 或重要的内容。

最后，让学生思考可持续发展目标与城市、地区、社区或周围环境之间的联系：你可以在周围环境、社区、地区或城市实施哪些与可持续发展目标相关的小行动或创造性的活动？是否能让其他人对此有所意识，以实现可持续发展目标？制定行动计划并为团队成员分配任务。（可使用任何材料或预算，并查看步骤 2）

第 2 步

项目工作和“寻宝”

给学生提供以下信息说明。您可以打印出来并分发给学生，根据学生了解此问题时（在您所在城市、地区、社区和周边地区，实现了多少个可持续发展目标？）所在的场所，对说明信息进行调整。

亲爱的同学们：

在这次“寻宝”活动中，你可以四处走走，观察周围的环境，与遇到的人交谈：你认为在哪些方面，可持续发展目标已经实现？你选择的可持续发展目标在哪些地方已经受到了重视？可以通过拍照，作笔记，绘图的形式记录下来。在这次活动中，会有一些小任务，但你不必感觉有压力，尽量完成所有任务。最重要的是带着好奇和开放的心态去四处走走

任务如下（顺序可调换）：

1. 根据你所选择的可持续发展目标，拍摄你周围特别美丽、丑陋或引人注目的事物，可以是建筑物、某个区域、商店或汽车等。
2. 询问你在街上遇到的一些人，他们对这个可持续发展目标了解多少，将他们的观点记录下来。
3. 与在你周围生活或工作的人进行至少三次面谈，记下他们对以下问题的回答。可提出如下问题：
 - 您所在的城市、地区、社区或周边地区在哪些方面十分发达？
 - 您认为您的城市、地区、社区或周边地区的可持续性如何？

第 3 步

- 您认为您的城市、地区、社区或周边地区是否实现了联合国可持续发展目标？
 - 您认为您的城市、地区、社区或周边地区是全球性的地区吗？为什么（不）这样认为？
 - 选择的这个可持续发展目标在您的城市、地区、社区或周边地区的发展现状如何？
4. 在你的城市、地区、社区或周边地区，尽可能多地拍摄已实现了 17 个可持续发展目标的正面例子。
 5. 在散步途中，你有没有想到在世界其他城市、地区和社区已实现了可持续发展目标的例子？
 6. 实施已准备好的创意活动，让人们了解你选择的可持续发展目标！记录并评估结果，以便之后进行演示。
 7. 以创造性的方式宣传联合国可持续发展目标。
 8. 为你和你选择的可持续发展目标构思一张图片。
 9. 为你的城市、地区、社区或周边地区以及你的发现选择一则合适的座右铭。

祝愿你在寻找可持续发展的宝藏时，能拥有很多的乐趣！期待你对寻宝之旅的报导。

演示

给学生足够的时间来整理他们的材料并准备演示文稿：

“回忆你所看过的、学过的或听过的一次演示。选择一种你喜欢并感到舒适的形式或媒介，比如故事、电影、诗歌、绘画、戏剧、游戏、雕塑、讨论、拼贴画等。并不需要展示在项目过程中获得的所有信息，而是去讲述一个在你的城市、地区、社区或周边地区发生的、关于可持续发展目标的故事。”

为学生提供他们可能需要的材料和设备。在准备时，您可以再次检查教室设施，以确保演示顺利地进行。也可以邀请一些听众，在演示结束后与他们进行讨论或设置问答环节。

第 4 步

评估

最后，简短的评价和反馈有利于学生对主题进一步思考和探索。可以向学生提出以下问题：

- 你现在感觉如何？
- 在调研、“寻宝”、展示这三个步骤之后，你当时的感受是什么？
- 哪些活动是具有挑战性的，哪些是有趣的？
- 关于可持续发展目标，你对这个话题还有什么看法？
- 今后，你与这个话题的联系可能是什么？

参考文献

1. Developed by Lei Wang in exchange with Dr. Zhang Tao at the Heidelberg University.
2. Handbook: Heike Fahrún, Eliza Skowron, Nils-Eyk Zimmermann (Ed.) Diversity Dynamics: Activating the Potential of Diversity in Trainings. https://www.mitost.org/wp-content/uploads/2021/05/Diversity_dynamics_screen_2015.pdf, access 9.03.2023
Cultural dimensions of Geert Hofstede: <http://geerthofstede.com/dimensions.html> http://changingminds.org/explanations/culture/hall_culture.htm
3. Adapted from Interkultureller Methodenkoffer. Link: https://brainworker.at/wp-content/uploads/brainworker-Whitepaper_Interkultureller_Methodenkoffer.pdf
4. adapted from „Mehr Bewegen! – Selbstbestimmt wählen lernen, Methodenhandbuch zur Arbeit mit Kindern und Jugendlichen“, DRA e.V., Berlin 2018
5. adapted from „Bildungsziel Bürger – Methodenhandbuch für multinationale Seminare“ – MitOst-Editionen 7, ISBN 3-9808083-6-X, Berlin 2004
6. adapted from „Mehr Bewegen! – Selbstbestimmt wählen lernen, Methodenhandbuch zur Arbeit mit Kindern und Jugendlichen“, DRA e.V., Berlin 2018
7. originally created by Sivasailam “Thiagi” Thiagarajan in 1980; in this handbook it is adapted from: University of Michigan <https://sites.lsa.umich.edu/inclusive-teaching/barn-ga/>
8. adapted from Interkultureller Methodenkoffer. Link: https://brainworker.at/wp-content/uploads/brainworker-Whitepaper_Interkultureller_Methodenkoffer.pdf
9. „Bildungsziel Bürger – Methodenhandbuch für multinationale Seminare“ – MitOst-Editionen 7, ISBN 3-9808083-6-X, Berlin 2004
10. inspired by an exercise from a seminar at the Schulz von Thun Insitute.
11. Kyoung-Ah Nam, John Condon, The DIE is cast: The continuing evolution of intercultural communication’s favorite classroom exercise in: International Journal of Intercultural Relations: https://prod.wp.cdn.aws.wfu.edu/sites/18/2015/02/DAE-Article_NamCondon_IJIR_2010_v34.pdf, access 9.03.2023
12. adapted from Achtung (+) Toleranz – Wege demokratischer Konfliktregelung – Praxishandbuch für die politische Bildung – Verlag Bertelsmann Stiftung, Gütersloh 2005
13. adapted from: Competendo A diital toolbox, https://competendo.net/en/Main_Page, access 9.03.2023
14. Inspired by: Brene Brown YouTube video on Empathy: <https://www.youtube.com/watch?v=1Evwgu369Jw>
Marshall B. Rosenberg, Nonviolent Communication: A Language of Life: Life-Changing Tools for Healthy Relationships, Puddle Dancer, 2015
15. Inspired by: Video: Otto Scharmer on the four levels of listening: <https://www.youtube.com/watch?v=eLfXpRkVZal&t=271s>, access 9.03.2023
Tatjana Popovic, Christiane Seehausen, Norunn Grande The Nansen Handbook for Trainers in Dialogue and Conflict Transformation, Nansen Fredssenter, 2018
16. Adapted from <https://cit4vet.erasmus.site/module-4-how-to-avoid-cross-cultural-misunderstandings-in-vet/3/>
17. Developed by Lei Wang, inspired by the experience exchange with my students at the Faculty of Human Sciences of the University of Cologne. Lesson 1 and Lesson 2 adapted from Landwirtschaft und Klimawandel – Ein Methodenheft für den Lernort Bauernhof. portal.de/bne/shareddocs/lernmaterialien/de/bne-methodenheft-landwirtschaft-und-klimawandel-fuer-die-schulische-und-ausserschulische-bildung.html#searchFacets

18. Adapted by Handbook Adream
Inspired by Competendo.net: Constructive Feedback - Competendo - Digital Toolbox (access 9.03.2023) and
N. Zimmermann, H. Fahrún, E. Skowron (Ed.): Diversity Dynamics: Activating the Potential of Diversity in Trainings; Berlin 2014; MitOst; ISBN 978-3-944012-02-5
19. Developed by Tino Rasche, inspired by different experiences at the Theodor-Heuss-Kolleg of the Robert Bosch Stiftung and MitOst e.V.
20. Developed by Tino Rasche (author) - inspired by an EcoHub BooHouse seminar on “Re-Action - sustainable development and civic activism” in the mountains near Vanadzor/ Armenia July 2019
21. Developed by Tino Rasche in exchange with Guancong Liu and Sebile Yapici on the treasure hunt



In English:

- Bolten, J.: The Dune Model – or: How to Describe Cultures. In: icNews Link, Summer, New York 2014
- Fahrún, H.; Skowron, E.; Zimmermann, N. (Ed.): „Diversity Dynamics: Activating the Potential of Diversity in Trainings – A Handbook for Facilitators in Active Citizenship Education“ – MitOst, Berlin 2014
- Fahrún, H.; Skowron, E.; Zimmermann: Initiative Cookbook. MitOst, Berlin 2015
- Gawinek-Dagargulia, M.; Skowron, E.; Zimmermann, N.: Steps toward action, MitOst, Berlin 2016
- Hart, R.: Ladder of Children Participation. First published in: International Child Development Centre of the United Nations Children’s Fund (UNICEF): Children’s Participation: From tokenism to citizenship (unicef-irc.org) 1992
- Hofstede, G.: Culture’s Consequences. Comparing Values, Behaviors, Institutions and Organizations Across Nations. Sage, Thousand Oaks 2001
- Kolb, D.A.: Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development (2nd Edition). Pearson FT Press, Upper Saddle River/New Jersey 2014
- Kolb, D.A.; Kolb, A.Y.: The Experiential Educator: Principles and Practices of Experiential Learning. Experience Based Learning Systems Inc., Kaunakakai 2017
- Zimmermann, N.: Constructive Feedback. In: <https://competendo.net>
- „Handbook for Facilitators of the Georgian Country Program Diversity School“, JointCivicEducation MitOst e.V., Berlin 2013
- Kolb’s learning cycle explained: <https://www.simplypsychology.org/learning-kolb.html>

In German

- Bertelsmann Stiftung und Fondazione Cariplo (ed.): Interkulturelle Kompetenz – Die Schlüsselkompetenz im 21. Jahrhundert
- Bolten, J. Interkulturelle Kompetenz. Thüringer Landeszentrale für politische Bildung, Erfurt 2012
- DRA e.V. (ed.): Mehr Bewegen! – Selbstbestimmt wählen lernen, Methodenhandbuch zur Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, DRA e.V., Berlin 2018

- Nikzentaitis-Stobbe, Monika (ed.): Bildungsziel Bürger – Methodenhandbuch für multinationale Seminare, MitOst-Editionen 7, ISBN 3-9808083-6-X, Berlin 2004
- Schulz von Thun; Friedemann: Miteinander Reden 1. Störungen und Klärungen. Allgemeine Psychologie der Kommunikation. Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg 1981
- Ulrich, Susanne [u.A.] (ed.): Achtung (+) Toleranz – Wege demokratischer Konfliktregelung – Praxishandbuch für die politische Bildung, Verlag Bertelsmann Stiftung, Gütersloh 2005
- WANG, Lei: „Wenn Schulz von Thun Konfuzius trifft -Kommunikationspsychologie aus Sicht einer Chinesin“ In: Schulz von Thun (Hg.): Interkulturelle Kommunikation. Methoden, Modelle, Beispiele. Rowohlt Verlag (10. Auflage 2021). S. 187-205.
- Watzlawick, Paul [u.A.] (ed.): Menschliche Kommunikation. Formen, Störungen, Paradoxien. Hans Huber Verlag, Berlin 2000

In Chinese

- AMES Roger and TU Weiming 安乐哲 杜维明 (2018): World Perspectives and Future Trends in Chinese Philosophical Studies - “Spiritual Humanism” as a Global Discourse. : 中国哲学研究的世界视野与未来趋向——作为全球性论域的“精神人文主义”. Philosophical Trends 《哲学动态》 2018 Volume 08 期 . URL: <https://www.aisixiang.com/data/113338.html>
- Ji Xianlin 季羨林 (2015): Eastern and Western Culture 东西方文化 . Contemporary China Publishing House 当代中国出版社 (Beijing)
- LIANG Shuming (2006) 梁漱溟 : East-West culture and its philosophy 东西文化及其哲学 , Shanghai Renmin Chubanshe 上海人民出版社 .
- LIANG, Shuming 梁漱溟 (1949): The main aspects of Chinese culture. 中国文化要义 . Shang hai Renmin Chubanshe 上海人民出版社 . (Shanghai 上海)
- FEI Xiaotong (1989) 费孝通 : The Multiple-Origins-and-One-Core- Pattern of the Chinese People 《中华民族多元一体格局》. Journal of Peking University 北京大学学报 1989 Volume No. 4
- 约翰·杜威 (2012): 民主与教育《杜威全集·中期著作·第九卷》. 华东师范大学出版社 / 2012
- 弗德曼·舒茨·冯·图恩 (2020): 沟通的力量 - 极简沟通的四维模型 . 冯珊珊译 . 天津人民出版社。

作者简介：

Marta Gawinek-Dagargulia

自 2009 年以来，她一直从事培训师和促动师的工作，重点是跨文化交流和多样性。她为促动师和教师出版了关于未来所需关键能力的整体教育和教学的书籍。她为本手册撰写了“促动师工作手册”以及方法 2、11、13、14、15 和 18。

Dr. WANG Lei 王莱 博士

在德国科隆大学教授教育科学。她的主要研究课题包括教育哲学及作为生活方式的民主的联系。她支持东方和西方之间的跨文化交流与合作。她是全纳教育、跨文化冲突解决和变革管理等专题领域的培训师和顾问。她出版的主题为杜威教育研究以及跨文化理解。她为本手册编写了“跨文化理解能力关键理论及模型”，以及方法 1、3、8、10、16 和 18 等章节。

Tino Rasche

是一名促动师、培训师、主持人、顾问、教练和导师。他致力于以价值为基础的多元化合作创造教育空间，发展个人、团队和组织的能力。他热衷于通过将生活的各个领域与积极的个人态度相结合，寻找创造性的解决方案。他为本手册撰写了方法 4、5、6、9 和 12。

Sebile Yapici

是柏林 MitOst e.V. 的“跨文化教师培训”中国项目的负责人。她从 20 年前就开始体验和促进跨文化的接触。她曾在巴西、土耳其、乌兹别克斯坦、美国和中国生活过，她热衷于同理心沟通，认为这是任何关系中最重要技能。她负责本手册的编辑，并撰写了导言和方法 7。

鸣谢

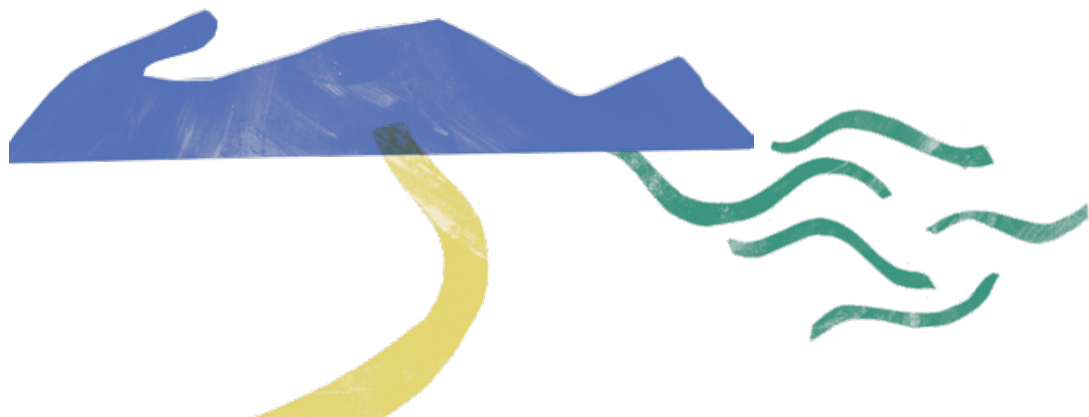
首先，我们感谢 Stiftung Mercator 北京办事处的张燕发起并指导我们，感谢 Stiftung Mercator 对项目的信任和慷慨资助。我们感谢上海真爱梦想团队的信任。与这个团队合作，相互学习，共同庆祝我们努力的成果，是一件非常愉快的事。特别感谢李惠普、齐华、范宇轩、严秋澍、李艳艳、周文胜和蒋尚源。

我们还要感谢中国的培训师者李莎莎、刘冠聪、祁心、冉媛和王坤，感谢他们对项目的投入，感谢他们与我们分享宝贵的知识，对学习的好奇心，以及他们在培训中的学以致用。我们也感谢他们在整个项目中承担的无数小任务——翻译演示文稿和指南，设计中文在线演示等等。

我们感谢热情参与培训的中国教师，他们给我们提供了宝贵的反馈意见，我们也努力将他们的反馈纳入本手册中。

我们感谢吴祎萌和 Studio Wu 無工作室在手册的设计、插图、布局和结构方面提供的专业而贴心的支持，感谢他们出色的工作和对细节的精益求精，尤其感谢她们对我们不应该再做改动的阶段付出的努力和耐心。

版权说明



手册：

comnit
Active Citizens Institute gGmbH

出版商：
commit by MitOst
– Institut Aktiver Bürger gGmbH
Herzbergstr. 82–84
12051 Berlin

MitOst

编辑：Sebile Yapici

作者：
Marta Gawinek-Dagargulia
Tino Rasche
Dr. Lei Wang 王莱
Sebile Yapici

赞助：


真爱梦想
Adream Foundation

**STIFTUNG
MERCATOR**

插图和排版设计：Studio Wu 無
— 吴祎萌, Milena Bolland

ISBN: 978-3-910903-98-2

出版商和赞助商不对其它内容和链接内容负责。