

# 猜猜看?



了解有關您的學生剛剛在諮詢課中學到內容的更多  
資訊

諮詢家長通訊 #3 - 2025 年 1 月/2 月

## 副標題

2024-2025年重點：健康的個人和社區 - 專注於以目標和歸屬感的堅固基礎學習負責任的決策技能。

以下是您學生參與的課程：

**SEL #3 - Sonder & Comparison** 諮詢部分摘要

[點擊此處查看課程](#)

您的學生可能已經參與或即將要參與諮詢課，我們將繼續磨練我們的歸屬感。本月的諮詢課程著重於比較和 Sonder。Sonder - 諮詢團隊的學生讓成年人意識到的一個術語 - 認識到我們過著其他人可能不知道的充實生活。Sonder 提醒我們，我們都有優點和挑戰。我們的學生經常談及將自己與他人作比較的壓力，以及透由成績、金錢、大學錄取、身體特徵等與他人作比較的壓力。與人比較讓建立健康的人際關係更具有挑戰性，並可能導致我們做出錯誤的決定。我們確實意識到，與人比較是我們所有人會做的事情；我們的大腦被程式設計為分類；然而，過多的與人比較會造成個人和群體的不健康結果。比較和 我們就不太可能做出評判和比較，從而增進我們建立社區的能力。使用視頻剪輯、夥伴討論和個人思考時間，學生能夠開始實現自己的目標，並且在他們的環境中建立歸屬感進而做出貢獻。

在家試一試部分：嘗試上面視頻連結中的佳一項活動鏈，並與學生分享您的探索結果。不妨詢問學生，社會比較對他們有哪些方面的好處，以及在哪些方面阻礙或傷害了他們



請考慮加入我們即將舉行的兩個與 **Project Cornerstone** 合作的養兒研討會：  
研討會



## 在家試一試部分：

嘗試上面視頻連結中的佳一項活動鏈，並與學生分享您的探索結果。不妨詢問學生，社會比較對他們有哪些方面的好處，以及在哪些方面阻礙或傷害了他們

## 詞彙需知

**Sonder：**當一個人意識感覺到每個人都過著像自己一樣充實和真實的生活，他們成為中心人物，而其他的人，包括自己，則扮演著次要或微不足道的角色：在這種感受下，我們每個人都是重疊故事中的英雄、配角和臨時演員。

**Social Comparison/社會比較：**這是評估自己與他人能力、成就和社會地位的過程。這類評估會顯著衝擊個人的自我概念和自尊，影響他們如何看待自己與同齡人和社會的關係。

資源

## 資源

護理 Care Solace:

1 (888) 515-0595

[www.caresolace.com/FUHSD](http://www.caresolace.com/FUHSD)

縣心理健康: 1 (800) 704-0900

新自殺和危機生命線: 撥打 988

上學期間 (8: 00a-3: 30p)，將您的孩子轉介給學校的心理健康專家尋求協助：

- [Cupertino HS](#)
- [Fremont HS](#)
- [Homestead HS](#)
- [Lynbrook HS](#)
- [Monta Vista HS](#)
- [Educational Options](#)