



# 你猜怎么着?

详细了解您的学生刚刚在咨询中学到的内容



## 咨询家长通讯 #3 - 2025 年 1 月/2 月

### 副标题

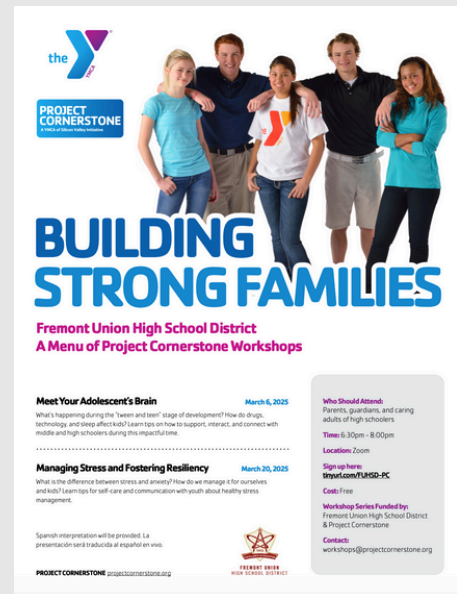
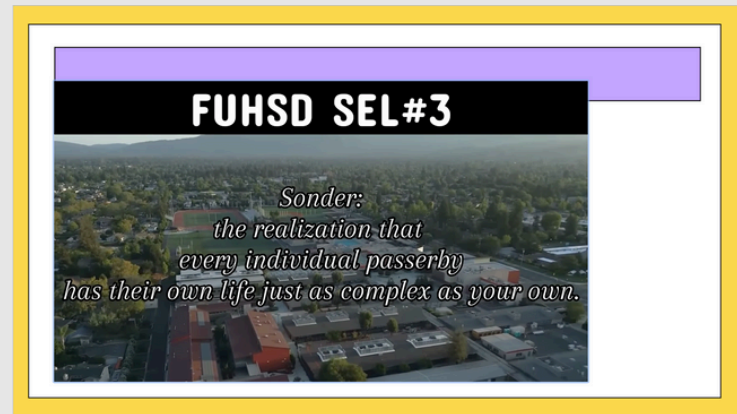
2024-2025年重点：健康的个人和社区 - 专注于以目标和归属感的坚固基础学习负责任的决策技能。

以下是您学生参与的课程：

### SEL #3 - Sonder & Comparison

咨询部分摘要

您的学生可能已经参与或即将要参与咨询课，我们将继续磨练我们的归属感。本月的咨询课程着重于比较和 *Sonder*。 *Sonder* - 咨询团队的学生让成年人意识到的一个术语 - 认识到我们过着其他人可能不知道的充实生活。 *Sonder* 提醒我们，我们都有优点和挑战。我们的学生经常谈及将自己与他人作比较的压力，以及透由成绩、金钱、大学录取、身体特征等与他人作比较的压力。与人比较让建立健康的人际关系更具有挑战性，定。我们确实意识到，与人比较是我们所有人都会做的事情；我们的大脑被编程为分类；然而，过多的与人比较会造成个人和群体的不健康结果。比较和 *Sonder* 之间的联系是：如果我们认识到我们都在经历别人不知道的事情，我们就不太可能做出评判和比较，从而增进我们建立社区的能力。使用视频剪辑、伙伴讨论和个人思考时间，学生能够开始实现自己的目标，并且在他们的环境中建立归属感进而做出贡献。



请考虑加入我们即将举行的两个与 *Project Cornerstone* 合作的养儿研讨会

## 在家试一试部分：

尝试上面视频链接中的佳一项活动链，并与学生分享您的探索结果。不妨询问学生，社会比较对他们有哪些方面的好处，以及在哪些方面阻碍或伤害了他们。

## 词汇需知

### ***Sonder:***

一个人意识感觉到每个人都过着像自己一样充实和真实的生活，他们成为中心人物，而其他的人，包括自己，则扮演着次要或微不足道的角色：在这种感受下，我们每个人都是重叠故事中的英雄、配角和临时演员。

### ***Social Comparison/社会比较:***

这是评估自己与他人能力、成就和社会地位的过程。这类评估会显著冲击个人的自我概念和自尊，影响他们如何看待自己与同龄人和社会的关系。

## 资源

护理 Care Solace:

1 (888) 515-0595

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

县心理健康:

1 (800) 704-0900

新自杀和危机生命线：拨打  
988

上学期间 (8: 00a-3: 30p)，  
将您的孩子转介给学校的心理健康专家寻求协助：

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