



标题：TFA 情景卡片

目标：

进一步认识你自己的感受、想法和行动……这些如何帮助你……以及如果你愿意，你可以如何改变你的TFA（想法T、感受F、行动A）。



介绍：

探索你通常是如何思考、感受和行动……并且让你将来在如何思考、感受和行动的可能性上，找到更多选择。

材料：

- TFA 情景卡片（可下载资料）
- 胶带/胶水（给人们用来把他们的情景卡片粘在墙上）
- 剪刀

说明：

在桌上有一些“情景卡片”。你可以选择任意一张你最近经历过的情景卡片。。或者在一张空白卡片上写下你自己最近经历的情景。

在桌上有几叠纸条,分别是想法、感受和行动。。。

... 选出1-2张当时情景下和你的想法符合的纸条

... 选出1-2张当时情景下和你的感受符合的纸条

... 选出1-2张当时情景下和你的行为符合的纸条

注意:如果你更喜欢写下自己当时的想法、感受和行动,可以使用桌上的空白纸片。

把你选择的卡片粘到情景卡片上写着“我的TFA”区域,然后把它贴在墙上。接下来,看看墙上其他人贴出来的情景卡片。如果要让他们在当时的情境下转换 别的可能更有帮助的想法,你有什么议? 别的感受和行为了呢? 选取一张你想要建议的TFA卡片给他们,然后把把这些卡片粘贴到他们情景卡片上的“其他方式的TFA”

最后,你可以回来看看别人给你的情景卡片上贴出的建议。

讨论：

- 找到另一个粘贴情景卡片的人并和他讨论:在选取过程中你们的感受。
- 如果你碰到相似的情景,你还会选择相同的TFA吗?为什么?
- 给别人提出建议的时候你的感受是什么?



POP-UP FESTIVAL