



打印下来的问题，对话卡卡片盒讨论工具材料

## 适应性大脑

### 适应性大脑 讨论指南 年龄组 4岁-9岁 \*

你刚刚才观看了适应性大脑。下面是一些值得你思考和讨论的问题。

\*请适度调节你的语言以适合每个年龄组。

1. 电影里探索的其中一个最重要的技能便是好奇心。你对什么东西感到好奇？你感到好奇的对象可以是任何东西：古埃及，世界杯足球赛，电影，太空旅行，冰淇淋是如何被制造出来的，等等。你觉得这些让您感到好奇的东西会成为你未来工作的一部分吗？
2. 创新是另一项重要的技能。谁是你能想到的最具有创新力的人，为什么？这个人可以是认识的，也可是是有名的人，或者历史人物。
3. 你做过的最具有创新力的事情是什么？

4. 如果你可以发明、创造、或做任何事情，那将会是什么？
5. 主动性能为生活带来许多奇思妙想。你的生活中有什么最棒的念头？你如何运用主动性，哪怕只是一小步去让你的想法变成现实？
6. 另外一个重要的技能是多学科思考 – 比如，一位医生、一位艺术家、一名运动员、一个汽车修理工和一位科学家必须相互合作来解决一个问题。想想你自己学校和小镇的问题。一名艺术家应该如何解决问题？一位科学家又应该如何处理同样的问题？你如何来解决这个问题？
7. 同理心 – 考虑别人的感受 – 是一项我们都需要多加练习的技能。回想一下你有没有向别人显示同理心的时候？那么有没有别人向你显示同理心的时候呢？
8. 有什么可以做的事情来锻炼自己以至于拥有更多的同理心呢？
9. 创造一个拥有21世纪技能的超级英雄，他/她富有好奇心、创新力、主动性、多学科思考和同理心。他们/她们叫什么，他们/她们的超级能力又是什么？仔细描述他们/她们并画一幅画像。

## 适应性大脑 后续讨论指南年龄组 4岁-9岁 :签到

不久以前，你观看了适应性大脑。让我们回顾一下，自从观看这部影片之后，在你身上发生了怎样的变化。

\*请适度调节你的语言以适合每个年龄组。

1. 适应性大脑讨论了五个重要的品质。第一个就是好奇心。过去的一个月里，你对什么新鲜的事物产生了好奇心？
2. 第二个重要的品质是创新力。影片向我们展示了创新力并不是在处心积虑中出现的 – 相反的，它是在我们做其他事情的时候产生的，比如在我们洗澡、跑步或做白日梦的时候出现的。回想一下上一次你在做这些事情的时候，你的脑子里在思考什么问题？今天也尝试一下 – 让思想自由翱翔，看看会发生些什么事情？看看这无拘无束的思维会将你带向何处？

3. 另一个重要的品质是同理心 – 把自己放在别人的处境上感受他们的立场。过去的一个月中，你对谁产生过同理心？
4. 影片向我们展示我们看到的一切和我们的所作所为能以一种微弱的方式改变我们的大脑。想一想过去一个月中你所做过的、可能改变你的大脑的事情。那件事情具体是怎样的？
5. 下个月你计划要做些什么事情来维持大脑的的不断学习和适应？

### 适应性大脑后续讨论指南年龄组4岁-9岁 \*: 检查 (大约一年以后)

这是总结性阶段。这些问题能帮助你思考在过去的一年中你的大脑是如何适应的。

\*请适度调节你的语言以适合每个年龄组。

1. 今年一年以来，什么是你学会做的最重要的一件事？你觉得这件事在未来将如何帮助你？
2. 说说明年你为自己制定的最大的目标？为什么？

### 适应性大脑 讨论指南 年龄组 10岁 - 14岁 \*

你刚刚才观看了适应性大脑。下面是一些值得你思考和讨论的问题。

\*请适度调节你的语言以适合每个年龄组。

1. 电影里探索的其中一个最重要的技能便是好奇心。你对什么东西感到好奇？你感到好奇的对象可以是任何东西：电子游戏、登山、电影、南美洲、为什么人会生病等等。你觉得这些让您感到好奇的东西会成为你未来工作的一部分吗？
2. 创新是另一项重要的技能。过去一年中，你做过什么具有创新的事情吗？

3. 如果你可以发明、创造、或做任何事情，你会做什么？
4. 有时候在做其他事情的时候，不经意间我们会产生最棒的念头。你有没有梦到过属于你的最棒的想法？这个想法是什么样的？
5. 主动性能为生活带来许多奇思妙想。你的生活中有什么最棒的念头？你如何运用主动性，哪怕只是一小步去让你的想法变成现实？
6. 另外一个重要的技能是多学科思考 – 比如，一位医生、一位艺术家、一名运动员、一个汽车修理工和一位科学家必须相互合作来解决一个问题。想想你自己学校和小镇的问题。一名艺术家应该如何解决问题？一位科学家又应该如何处理同样的问题？你如何来解决这个问题？
7. 同理心 – 考虑别人的感受 – 是一项我们都需要多加练习的技能。回想一下你有没有向别人显示同理心的时候？那么有没有别人向你显示同理心的时候呢？
8. 有什么可以做的事情来锻炼自己以至于拥有更多的同理心呢？
9. 你现在拥有的品质中哪一项是你的强项：好奇心、创新力、主动性、多学科思考或同理心？你将如何利用这个强项让你的生命变得与众不同？你又如何利用这个强项来改变你的社区？
10. 哪一项是你的弱项？你怎么才能加强该弱项呢？
11. 以个人或小组为单位，想一想你的社区面临的挑战（比如，无家可归的人）或世界面临的难题（比如气候变化）。思考适应性大脑中讲到的五个技能，动脑筋想出解决这个难题的办法。

### 适应性大脑 后续讨论指南年龄组 10岁-14岁 :签到

不久以前，你观看了适应性大脑。让我们回顾一下，自从观看这部影片之后，在你身上发生了怎样的变化。

\*请适度调节你的语言以适合每个年龄组。

1. 适应性大脑讨论了五个重要的品质。第一个就是好奇心。过去的一个月里，你对什么新鲜的事物产生了好奇心？
2. 第二个重要的品质是创新力。影片向我们展示了创新力并不是在处心积虑中出现的 – 相反的，它是在我们做其他事情的时候产生的，比如在我们洗澡、跑步或做白日梦的时候出现的。回想一下上一次你在做这些事情的时候，你的脑子里在思考什么问题？今天也尝试一下 – 让思想自由翱翔，看看会发生些什么事情？看看这无拘无束的思维会将你带向何处？
3. 主动性也是一个重要的品质，但是却也是最难练习的品质之一。过去的一个月中，你有没有在某件事情上采取主动性？这个月你有什么打算吗？
4. 另一个重要的品质是同理心。过去的一个月中，你对谁产生过同理心？谁又对你显示出同理心？
5. 影片向我们展示我们看到的一切和我们的所作所为能以一种微弱的方式改变我们的大脑。想一想过去一个月中你所做过的、可能改变你的大脑的事情。那件事情具体是怎样的？
6. 下个月你计划要做些什么事情来维持大脑的的不断学习和适应？

### 适应性大脑后续讨论指南年龄组10岁- 14岁 \*: 检查

这是总结性阶段。这些问题能帮助你思考在过去的一年中你的大脑是如何适应的。

\*请适度调节你的语言以适合每个年龄组。

1. 今年一年了，你学到的最重要的技能是什么？你觉得这项技能在未来将如何帮助你？
2. 明年你想掌握哪一项技能？为什么？

### 适应性大脑 讨论指南 年龄组 15岁- 18岁

你刚刚才观看了适应性大脑。下面是一些值得你思考和讨论的问题。

\*请适度调节你的语言以适合每个年龄组。

1. 未来最重要的一个技能之一便是好奇心。让你感到好奇的话题有些什么？你觉得这个话题的哪些方面让你觉得有趣？你觉得让你感兴趣的这个东西会成为你未来工作的一部分吗？
2. 创新力并不只存在于艺术界。你觉得还有什么其他发明是具有创新力的吗？为什么？
3. 如果你可以发明、创造、或做任何事情，那将会是什么？
4. 有时候在做其他事情或做梦的时候，不经意间我们会产生最棒的念头。你有没有梦到过属于你的最棒的想法？这个想法是什么样的？
5. 主动性能为生活带来许多奇思妙想。你有过什么念头、梦想或目标？你如何运用主动性，哪怕只是一小步去让你的想法变成现实？
6. 另外一个重要的技能是多学科思考 – 从不同的角度考虑一个问题，比如从艺术角度，从医药角度或工程角度。想想你自己学校和小镇的面对的问题。一名艺术家应该如何解决问题？一位医生又应该如何处理同样的问题？工程师又该如何解决？你如何来解决这个问题？
7. 我们知道同理心是非常重要的。同时我们也知道同理心正在减少中。在你的生活中你有观察到该现象吗？有什么事情是你能够做到的而且能够改变这个现象的？
8. 你现在拥有的品质中哪一项是你的强项：好奇心、创新力、主动性、多学科思考或同理心？你将如何利用这个强项让你的生命变得与众不同？你又如何利用这个强项来改变你的社区？
9. 哪一项是你的弱项？你怎么才能加强该弱项呢？
10. 以个人或小组为单位，想一想你的社区面临的挑战（比如，无家可归的人）或世界面临的难题（比如气候变化）。思考适应性大脑中讲到的五个技能，动脑筋想出解决这个难题的办法。
11. 这部电影适合每一代的人观看，但是它对你而言尤其重要，因为你们即将步入劳动力市场。在将来的五到十年之间，工作社会将会如何变化？你将做什么？

## 适应性大脑 后续讨论指南年龄组 10岁-14岁 :签到

不久以前，你观看了适应性大脑。让我们回顾一下，自从观看这部影片之后，在你身上发生了怎样的变化。

\*请适度调节你的语言以适合每个年龄组。

1. 适应性大脑讨论了五个重要的品质好奇心、创新力、主动性、多学科思考或同理心。过去的一个月里，哪一项品质对你而言是最重要的？为什么？
2. 影片向我们展示了创新力并不是在处心积虑中出现的 – 相反的，它是在我们做其他事情的时候产生的，比如在我们洗澡、跑步或做白日梦的时候出现的。回想一下上一次你在做这些事情的时候，你的脑子里在思考什么问题？今天也尝试一下 – 让思想自由翱翔，看看会发生些什么事情？看看这无拘无束的思维会将你带向何处？
3. 主动性也是一个重要的品质，但是却也是最难练习的品质之一。过去的一个月中，你有没有在某件事情上采取主动性？这个月你有什么打算吗？
4. 当你陷入某种困境的时候，多学科思考可以是一件非常有用的工具。想一想过去一个月中你面对的难题。别人 – 医生、工程师、运动员、艺术家 – 他们会如何去解决这个问题？
5. 另一个重要的品质是同理心。过去的一个月中，你对谁产生过同理心？
6. 下个月你计划要做些什么事情来维持大脑的的不断学习和适应？

## 适应性大脑后续讨论指南年龄组15岁- 18岁 \*: 检查

这是总结性阶段。这些问题能帮助你思考在过去的一年中你的大脑是如何适应的。

\*请适度调节你的语言以适合每个年龄组。

1. 今年一年以来，你学到的最重要的技能是什么？你觉得这项技能在未来将如何帮助你？



2. 明年你想掌握哪一项技能？为什么？
3. 一年以后，你希望成为什么样子？

## 适应性大脑 讨论指南 年龄组 19岁- 99岁 \*

这是总结性阶段。这些问题能帮助你思考在过去的一年中你的大脑是如何适应的。

\*请适度调节你的语言以适合每个年龄组。

1. 在人类经济学中，我们成功需要的技能归结为那些机器不具备的品质；这些品质只能是人类特有的品质：好奇心、创新力、主动性、跨学科思考和同理心。选择一位体现这些特质之一的人。他/她是谁？这个品质是如何帮助他/她成长的？
2. 虽然科技本身不具备情商 – 但是它的存在却可以影响我们的情商。过去二十多年来技术的发展是如何改变我们的价值、思考、渴望以及信仰的？
3. 创新力并不只存在于艺术界。你觉得还有什么其他发明是具有创新力的吗？为什么？
4. 主动性能为生活带来许多奇思妙想。你有过什么念头、梦想或目标？你如何运用主动性，哪怕只是一小步去让你的想法变成现实？
5. 有一次，阿根廷汽车修理工Jorge Ordón观看了一个YouTube视频，这个视频是教大家如何用塑料袋把掉在酒瓶里的软木塞给拔出来。那天晚上，他做了个梦，梦见用一个类似塑料袋的工具帮助接生卡在产道里的婴儿。他遵循梦中的记忆，在家中主动地制造了该工具的原型。三年过去了，在试验过众多的工具原型之后，世界卫生组织公开宣布支持他的发明，一家医疗技术公司为该工具与之授权 (称为Ordón仪器)并在现实生活中使用。Jorge的故事是如何向我们展示多学科思维的力量？
6. 让我们来做一个不怎么舒服的同理心的练习：假象一下你现在的政治观念与真实的你是完全相反的。你觉得在这些观点的背后是怎样的一种的感情？
7. 以个人或小组为单位，想一想我们现在面对的难题。思考适应性大脑中讲到的五个技能，动脑筋想出解决这个难题的办法。



8. 如果你观看了适应性大脑和短片性格的科学，为了能在21世纪蓬勃发展，你该如何锻炼自己的性格？

## 适应性大脑 后续讨论指南年龄组 19岁-99岁 :签到

不久以前，你观看了适应性大脑。让我们回顾一下，自从观看这部影片之后，在你身上发生了怎样的变化。

\*请适度调节你的语言以适合每个年龄组。

1. 适应性大脑讨论了五个重要的品质好奇心、创新力、主动性、多学科思考或同理心。过去的一个月里，哪一项品质对你而言是最重要的？为什么？
2. 影片向我们展示了创新力并不是在处心积虑中出现的 – 相反的，它是在我们做其他事情的时候产生的，比如在我们洗澡、跑步或做白日梦的时候出现的。今天也尝试一下 – 让思想自由翱翔，看看会发生些什么事情？看看这无拘无束的思维会将你带向何处？
3. 主动性也是一个重要的品质，但是却也是最难练习的品质之一。过去的一个月中，你有没有在某件事情上采取主动性？这个月你有什么打算吗？
4. 当你陷入某种困境的时候，多学科思考可以是一件非常有用的工具。想一想过去一个月中你面对的难题。别人 – 工程师、艺术家、运动员或神职人员– 他们会如何去解决这个问题？
5. 如果你不停地在加强自己的同理心，它有没有改变了你和他人沟通的感觉？
6. 下个月你计划要做些什么事情来维持大脑的的不断学习和适应？

## 适应性大脑后续讨论指南年龄组19岁- 99岁 \*: 检查

这个过程是持续的，但是让我们暂停一下，来评估你目前为止所取得的进展。这些问题能帮助你思考在过去的一年中，你的大脑是如何进行适应和调整的。

\*请适度调节你的语言以适合每个年龄组。

1. 你觉得自己有变得更加具备适应性吗？你有没有更加愿意接受新的观念和道路？
2. 你决定将思维和精力投资在哪一方面？
3. 你决定暂时搁置哪一方面的问题？
4. 展望未来，你决定锻炼哪一个技能？
5. 一年后的今时今日，你希望达到什么水平？