

# 感恩

## 分享与感恩

与他人分享，是巨大的财富。即使我们所拥有的并不多，通过给予我们获得了快乐。自制或者购买一些食物，与朋友们分享。大家分享食物的时候一起讨论感恩。友谊是一个最美好的祝福。如果我们不能享受与他人分享的过程，即使我们拥有食物和财产又有什么意义呢？

## 感谢游戏

请列出所有你生活中要感谢的所有人和事物，依次说：“我很感谢……”，尽可能多地找到你所需要感谢的。

## 创建祝福日志

制作或购买一本小册子，为您的家庭保持一个连续祝福清单，记录并一起分享每一个难忘的时刻，这些将是您想要永远铭记的时刻。将这个日志放在每个人都方便拿到的醒目的地方（如家中电话旁）。学会感恩会让生活更加甜蜜。

## 拼贴画活动

让孩子把他认为需要感谢的事物都画下来，并创建拼贴画。会发现在我们的家中、学校和社区原来有那么多的事情我们都忘记了感谢。

## 感恩树

制作一棵大树并剪出叶子形状的纸片。在叶子上写出我们心存感激的人或事物。感恩使我们充实，并提醒我们感恩如此美丽，就像我们为感恩树增添叶子一样美丽。接下来的几个星期，请为感恩树增添叶子。

## 我们表现感恩的方法

列出每位家庭成员以及三件你要感谢他们的事情。然后通过写一段话或画一幅画的方式，来告诉他们你有多么感激。在家庭聚餐的时候阅读您的列表，让每个人都可以共同感受感恩。

## 感谢卡

邀请孩子为曾经对他们做过善事的某个人创作一张感谢卡片。鼓励孩子们的创造力并尽量给他们提供各种材料。请鼓励孩子们把卡片送给收件人。

