

HEAL 全美培训 研修班

主持人的年轻人课程

For More Information

Email traffickinginfo@innovatingjustice.org

Center for Justice Innovation

520 8th Ave, Floor 18

New York, NY 10018

p. 646.386.3100

f. 212.397.0985

innovatingjustice.org

September 2023 (2023 年 9 月)

背景	2
内容概述	3
研修班课程示例	5
HEAL 研修班的使命声明	11
模块一：社区建设与解决我们的生活经历	12
模块一，环节一：引言与社区建设	14
模块一，环节二：创伤与复原力	24
模块一，环节三：创伤对专业自我的影响以及作为幸存者领导者和倡导者的意义所在	32
模块一，环节四：自我关怀策略	41
模块一，环节五：主持技巧入门	46
模块二：专业赋权与发展	54
模块二，环节一：做真实的自己 - 管理专业和个人身份	56
模块二，环节二：管理和自我管理技巧	64
模块二，环节三：有效的沟通与自我倡导技巧	72
模块二，环节四：公众演讲和演讲技巧，第一部分	83
模块二，环节五：公众演讲和演讲技巧，第二部分	88
模块三：职业规划和求职	96
模块三，环节一：确定你的个人和专业目标	98
模块三，环节二：建立人脉和找工作	104
模块三，环节三：求职	111
模块三，环节四：面试和工作邀约指南	118
模块四：扩展你的专业工具包	126
模块四，环节一：基本办公技能	128
模块四，环节二：社交媒体平台	135
模块四，环节三：写作	142
模块四，环节四：财务素养	146
模块五：你的权利，你的权力：理解和驾驭塑造我们生活的制度（倡导与领导，第一部分）	154
模块五，环节一：“了解你的权利”和保护	156
模块五，环节二：身份、压迫制度和人口贩运	166
模块五，环节三：政府	177
模块五，环节四：非营利	184
模块六：政策和制度变革的倡导和领导（倡导与领导，第二部分）	192
模块六，环节一：领导与倡导	194
模块六，环节二：媒体素养	201
模块六，环节三：政策决策	208
模块六，环节四：社区组织	214
模块六，环节五：领导与倡导项目	221
签入和签出活动	226
更多学员资源	232

背景

2020 年，司法创新中心（“中心”）与 Rights4Girls、Courtney's House 和 CATCH Court 合作，推出了 HEAL 项目：Helping to Empower through Advocacy and Leadership（通过倡导和领导帮助增强权能），这是一项由 OVC 资助的面向人口贩运幸存者的幸存者领导和同伴支持举措。

作为这一举措的一部分，成立了一个由全美专家和不同幸存者团体组成的咨询委员会，以指导 HEAL 全美培训研修班（一个面向幸存者的领导能力发展培训方案）的发展。为了进一步为研修班的发展提供信息，进行了一次全美需求评估，以促进公平并听取尽可能多的从业者和幸存者的意见。这一需求评估侧重于如何更好地了解幸存者的领导和专业发展需求，确定培训主题和资源，考虑最佳做法，并为幸存者参与领导培训提供建议。

The HEAL National Training Institute 的教学大纲和附带的主持人指南 (Facilitator Guide) 对这些合作努力进行综合，旨在创建一套以幸存者的独特需求和不同经历为中心的全美领导培训方案。

这个项目是 Center for Justice Innovation（正义创新中心，“中心”）、Rights4Girls、Courtney's House 和 CATCH Court 的合作项目。本产品由美国司法部司法方案办公室犯罪受害者办公室授予的合作协议编号 2019-VT-BX-K014 提供支持。本产品中表达的意见、发现、结论或建议是贡献者的意见、发现、结论或建议，不一定代表美国司法部的官方立场或政策。

内容概述

总体结构

培训课题按主题划分为若干模块，每个模块由若干个单独的环节组成。第一个模块为所有后续模块提供重要背景和基础技能，并有助于建立社区和创建一个更安全的环境。¹ 因此，建议研修班每次都从第一个模块开始，并按照该模块的环节顺序进行学习。其余的模块和环节虽然按照建议的顺序组织，但应该将其视为可选课，而不是灭队研修班领导者的必修课。并不是所有提议的模块和环节都需要在当次培训中完成，也不需要按照提议的顺序来。在接下来的章节中，我们针对特定领导和发展兴趣或“门类”设置了示范课程。

每环节都遵循一个基本结构，同时也留有充分的空间来适应小组的需要。主持人们会发现，有些环节包含更加详细的内容和活动建议，而其他环节则更多地作为指导，介绍如何整合和利用社区资源、专家意见，或者其他外部内容和客座演讲。

请记住，灵活性至关重要：内容和形式可以根据小组和个人的需求和期望进行调整。其中包括个别环节的时长（尽管我们发现环节保持在 90 分钟以下最有效）和活动，以及研修班的整体环节结构和时间承诺。有关如何组织环节的详细信息，请参见下文。

1. 请注意使用“更安全”空间而不是“安全”空间。主持人们无法保证学员的安全，因为他们的需求和对安全的定义可能各不相同；对学员来说，有些看似无害的事物可能会触发他们的创伤回忆。主持人们应尽最大努力创建一个相互尊重、包容和开放的空间，并制定社区协议来管理此类环境。

模块和环节：格式概述

模块

模块由最多五个独立的环节组成。每个模块的引言部分包含该模块的内容概述、学习目标、一般实施注意事项和主持人提示。

环节

每环节由以下部分组成：

- **概述和学习目标。**学习目标旨在为当天的学习设定基调和目标。主持人不需要逐字逐句地检查学习目标。相反，建议在环节开始前先将学习目标写在白板上。主持人甚至可以将其作为其所选签入活动的讨论开场白。
- **主持人 / 共同主持人建议。**为开展研修班提供信息的幸存者和专家建议，某些主题应由幸存者主持人主持或共同主持。
- **签入和签出。**每环节都从签入开始，以签出结束。课时时长可能会因活动和团队的需求而有所变化，一般在 5 到 15 分钟之间。作为一项资源，我们在课程末尾处提供了一份签入和签出活动清单。主持人们可以尝试进行不同的活动，看看什么对他们的小组最有效（征求反馈意见!），并在每环节和 / 或模块中开展不同的活动。主持人也可以决定在整个研修班举办期间坚持使用同一个签入和签出活动模式。最后，如果你正在与某个小组合作，并且已经与你的小组进行了定期的签入和签出活动，并且运行良好，请随意继续这些活动。
- **主持人提示。**用灯泡图标进行标记。
- **活动。**包括建议的活动和活动的时间安排，以及适用的情况下活动的替代形式。
- **虚拟改编。**已标记为电脑 / 云朵图标。
- **更多学员资源。**某些环节还提供了其他资源。这些材料是为那些准备好并有兴趣深入研究特定主题的学员提供的可选资料。

根据小组的时间限制和需要，某些环节会分解成多个部分。请参考以下关于活动的解释，以获得如何将一环节分解成多个部分的思路。

活动

每环节包含建议的活动和活动时间。活动通常被分成 30-60 分钟的不同部分。各部分相辅相成，应按顺序进行。可以根据每环节中的建议来确定想要分为多少个部分来完成，以及是尝试用一节较长的环节来完成还是分为多个较短的环节来完成。

有些环节设置了不同的活动选择建议（例如，可选择由常规主持人、客座演讲者或进行实地考察等来主持更典型的课堂活动）。当有多个选项时，可以随意选择一个或多个选项，并按照喜欢的顺序进行。这些选项不能累加。

定时和中断

每项活动都有建议的时间估计和指南。我们认识到，一些活动和讨论可能需要比预期更长的时间和/或需要转向提出的其他主题。我们期待并鼓励这样做。保持灵活性并适应小组的需求和兴趣比完成所有活动更重要。

整个课程中没有明确指出休息时间，但我们建议在每节课中建立短暂的休息时间（大约每 30 分钟 5 分钟）。

面向学员的补充资源

某些环节还提供了其他资源。这些材料是为那些准备好并有兴趣深入研究特定主题的学员提供的建议。不过，研修班领导者可以决定是否要为这个小组分配材料，以及分配什么材料。如果将某些材料分配给该小组，请确保这些材料不会过于繁琐，并留出时间对内容进行审查。对于某些学员来说，课后作业可能会让他们感到不堪重负或不切实际。

所有额外的资源都会在课程的最后按模块进行整理。考虑让学员查阅或在线浏览这些资源，甚至可以以学员工作手册的形式打印出来提供给他们。

面向学员的额外支持

研修班的组织者可以考虑提供辅导/指导（同辈和专业），为学员在参加研修班培训期间和之后提供额外支持。关于如何将辅导/指导纳入研修班培训中的更多想法，请参考主持人指南。在小组中出现任何学员需求（如住房、教育、心理健康护理）时，可能还需要向本地社区组织进行热情推荐。

主持人提示

主持人可以参考主持人手册中的一般提示和考虑因素，确定如何最好地提供适合学员需求的研修班。关于课程内容更具体的主持提示会在整个课程中进行注释。这些特定提示中的一些还包括其他示例，以帮助为材料奠定基础，但我们鼓励你在整个过程中提供反映以下内容的场景和示例与你一起工作的人群的独特生活经历。

虚拟改编

研修班可以调整为虚拟授课、现场授课或两者相结合的方式。整个课程里都有对特定内容进行虚拟改编的提示，供将纳入虚拟课程的研修班使用。关于如何调整研修班以进行虚拟授课的更多指导，包括创建创伤知情虚拟环境的提示和有关数字素养的注意事项，请参阅随附的主持人指南。

主持准备

在为主持研修班做准备时，主持人应首先详细审查他们希望主持的模块和环节，确保拥有所需的材料，并熟悉活动的内容和结构。对可以引入外部内容或客座演讲者的环节，应提前做好计划，这一点尤为重要。

研修班课程示例

你可能希望对研修班进行定制，重点关注与领导和倡导相关的特定兴趣。以下是一些支持不同兴趣或“门类”的内容示例。我们建议所有研修班先学习核心内容，然后再学习分门别类的内容。

核心内容

模块一

社区建设与解决我们的生活经历

环节一：引言与社区建设

环节二：创伤与复原力

环节三：创伤对专业自我的影响以及作为幸存者领导者和倡导者的意义所在

环节四：自我关怀策略

模块二

专业赋权与发展

环节一：做真实的自己 - 管理专业和个人身份

环节二：管理和自我管理技巧

环节三：有效的沟通和自我倡导技巧

门类一

总体领导与倡导

模块二

专业赋权与发展

环节四：公众演讲和演讲技巧，第一部分

环节五：公众演讲和演讲技巧，第二部分

模块四

添加到你的专业工具包

环节二：社交媒体平台

模块五

你的权利，你的权力： 理解和驾驭塑造我们生活的制度 (倡导与领导，第一部分)

环节一：“了解你的权利”和保护

环节二：身份、压迫制度和人口贩运

环节三：政府

环节四：非营利

模块六

政策和制度变革的倡导和领导 (倡导与领导，第二部分)

环节一：领导与倡导

环节二：媒体素养

环节三：政策制定

环节四：社区组织

环节五：领导才干和权益倡导项目

门类二

更多专注于主持

模块一

社区建设与解决我们的生活经历

环节五：主持技巧入门

模块二

专业赋权与发展

环节四：公众演讲和演讲技巧，第一部分

环节五：公众演讲和演讲技巧，第二部分

模块五

你的权利，你的权力： 理解和驾驭塑造我们生活的制度 (倡导与领导，第一部分)

环节一：“了解你的权利”和保护

环节二：身份、压迫制度和人口贩运

模块六

政策和制度变革的倡导和领导 (倡导与领导，第二部分)

环节五：领导才干和权益倡导项目

门类三

关注专业发展

模块三

职业规划与求职

环节一：确定你的个人和专业目标

环节二：建立人脉和找工作

环节三：求职

环节四：面试和工作邀约指南

模块四

添加到你的专业工具包

环节一：基本办公技能

环节二：社交媒体平台

环节三：写作

环节四：财务素养

门类四

关注公共政策和决策

模块二

专业赋权与发展

环节四：公众演讲和演讲技巧，第一部分

环节五：公众演讲和演讲技巧，第二部分

模块四

添加到你的专业工具包

环节二：社交媒体平台

环节三：写作

模块五

你的权利，你的权力： 理解和驾驭塑造我们生活的制度 (倡导与领导，第一部分)

环节一：“了解你的权利”和保护

环节二：身份、压迫制度和人口贩运

模块六

政策和制度变革的倡导和领导 (倡导与领导，第二部分)

环节一：领导与倡导

环节二：媒体素养

环节三：政策制定

环节五：领导才干和权益倡导项目

门类五

关注专业发展

模块二

专业赋权与发展

环节四：公众演讲和演讲技巧，第一部分

环节五：公众演讲和演讲技巧，第二部分

模块三

职业规划与求职

环节二：建立人脉和找工作

模块四

添加到你的专业工具包

环节二：社交媒体平台

模块五

你的权利，你的权力： 理解和驾驭塑造我们生活的制度 (倡导与领导，第一部分)

环节一：“了解你的权利”和保护

环节二：身份、压迫制度和人口贩运

环节三：政府

环节四：非营利

模块六

政策和制度变革的倡导和领导 (倡导与领导，第二部分)

环节一：领导与倡导

环节二：媒体素养

环节三：政策制定

环节四：社区组织

环节五：领导才干和权益倡导项目

HEAL研修班的使命声明

HEAL研修班为贩运幸存者提供专业发展培训和支持，使他们能够成为其生活和社区中目标驱动型领导者和有效倡导者。

社区建设与解决我们的生活经历

概览

第一个模块是整个研修班的基础和基调。首环节的目的是让学员们彼此熟悉，与主持人融洽相处，并了解研修班的模式。学员将与主持人一道：共同创建小组 / 社区基本协议，通过基本协议来引导相互之间的合作；分享他们参加活动的原因和希望实现的目标；讨论和定义创伤、复原力、领导和倡导等概念；练习自我关怀工具，帮助他们应对和享受他们在研修班的学习体验。

学习目标

- 确定对面向研修班的期望和成果。
- 建立联系和关系。
- 确立学员的认同。
- 鼓励坦诚相待、勇敢参与。
- 探讨创伤和复原力在学员个人、专业、倡导和领导经验中的作用。
- 建设和练习自我关怀技巧，以帮助建立安全感并减少困扰。

目录

本模块包括五环节。大多数环节包含两个部分。如果一环节有多个部分，可以通过一节时长大约 90 分钟的环节同时完成这两个部分，或者将一节大环节分成两个约 60 分钟的小环节。环节及其各部分按照给出的顺序完成。环节五不是核心部分，但可供那些对主持感兴趣的参与者使用。

- **环节一：引言与社区建设**
 - A 部分：共同点和社区协议
 - B 部分：概述以及我们参加研修班的原因
- **环节二：创伤与复原力**
- **环节三：创伤对专业自我的影响以及作为幸存者领导者和倡导者的意义所在**
 - A 部分：创伤如何影响专业生涯和领导
 - B 部分：定义你的领导和权益倡导
- **环节四：自我关怀策略**
 - A 部分：自我关怀开场活动
 - B 部分：定义自我关怀
- **环节五：主持技巧入门**
 - A 部分：主持 101
 - B 部分：主持练习

主持提示

- 第一个模块旨在为学员创建更安全的空间和社区。因此，强烈建议幸存者领导者共同主持首环节。
- 前几环节包含一些普遍的主持技巧，这些技巧可以成为整个研修班宝贵的资源。请仔细阅读这些内容，并在整个研修班期间需要的时候加以参考。
- 在为本模块演出其他模块做主持培训准备时，主持人应首先详细审查他们希望主持的环节，确保拥有所需的材料，并熟悉活动的内容和结构。对可以引入外部内容或客座演讲者的环节，应提前做好计划，这一点尤为重要。

引言与社区建设

概览

第一环节的主要目标是让主持人和学员彼此相互沟通，并让学员更加适应研修班的培训目的和模式。我们以提问学员的方式开始，提问他们参加研修班的目标和动机，比如他们希望了解的主题和掌握的技能。



环节将由一名幸存者领导者共同主持。

该环节分为两部分，应按顺序进行。根据需要，在一个较长的环节或两个较短的环节上一起完成。



左边的图标表示如何为虚拟课程调整内容的说明。该练习课中有关于如何为虚拟培训调整内容的具体说明。关于如何主持虚拟培训的一般提示，详情请参阅《主持人指南》。

学习目标



学习目标旨在为当天的学习设定基调和目标。主持人不需要逐字逐句地检查学习目标。相反，建议在环节开始前先将学习目标写在白板上。甚至可以将其作为所选签入活动的讨论开场白。

- 确立学员的认同。
- 在学员中培养社区意识。
- 创建社区协议。
- 讨论研修班的动机和目标。
- 根据这些目标来优化方案设计。

介绍 (15分钟)

- 欢迎小组成员并简要介绍小组概况。
- 学员自我介绍（姓名、称呼、有趣 / 有意思 / 令人惊讶的事），然后回答以下打破僵局的问题：
 - 加入的原因？
- 主持人应进行示范性介绍，并提供一些背景资料，说明他们从事这项工作的原因。主持人可以分享他们从事这项工作的原因，做这项工作已有多长时间，他们自己如何从这项工作中获益等等。

A部分：共同点和社区协议(40 分钟)

共同点(20 分钟)



本活动的虚拟改编 = 使用分组讨论室。

- 将小组分成两人一组，指导他们交谈，相互了解，并尝试找到三个共同点（5分钟）。尽量让参与者们与自己不认识的人做搭档。
- 告诉他们不要说“我们一起上这门课”之类的明显话。一些例子可能是：他们出生的地区；文化认同；说其他语言；他们喜欢的音乐、食物或节目 / 电影等。
- 将大组分成两个小组，并指导参与者们尝试找出两个共同点（5分钟）。
- 回到大组，并指导参与者们尝试找出一个共同点（5分钟）。
- 讨论（5分钟）：
 - 你们彼此之间有什么发现吗？
 - 令你们吃惊的是什么？
- 切入点：有时候，特别是在我们刚刚开始相互了解的时候，很难找到共同点。我们刚刚了解了彼此的某些方面，我们希望在这个小组中，我们可以继续更多地了解彼此，以开放的心态分享真实的自我，并在我们的学习和领导练习中相互支持。

社区协议 (20 分钟)



虚拟改编 = 使用 Zoom 白板或 Jamboard。

- 使用挂图纸，构想出一份社区协议框架性问题清单：

- 你认为我们应该为这个社区制定哪些基本协议？（也就是说，为了帮助你学习并让你感到更安全，我们应该做些什么 / 不应该做什么？）



为了使活动更加积极 / 互动，主持人可以选择向每位学员分发便条纸的方式，让大家花几分钟时间在便条纸上自己写下有助于他们在小组中学习并感到更安全的事情。接着将便条贴在活动挂图纸或白板上。主持人随后引导大家讨论所提议的这些不同协议是否应该纳入社区协议。确认学员在哪些方面有着相似的想法，并将这些想法整合为一份有代表性的协议要点。

- 分享 / 添加到团队想法的示例：

- 尊重对待每一个人
- 不要骂人、大喊大叫或发表伤人的评论
- 一次只有一个人在说话
- 保密 - 也就是说，在这里分享的内容，只在这里分享。
- 相互尊重
- 带着好奇心聆听
- 带着好奇心提问
- 保持开放的心态
- 心怀善意
- 环节要全程到场参与，并且全神贯注。请注意，全程参与也意味着意识到和确认自己的触发点，根据需要照顾好自己，其中包括全身而退。
- 避免对在场每个人的经历做出假设。
- 并非所有身份都显而易见。我们有着不同的身份，这些身份基于我们的种族、宗教、性取向、性别认同、所处社区和生活经历。请在培训过程中提醒大家尊重彼此的身份。
- 不要评判
- 互相支持



注：可能并非所有人都会同意所有的社区协议。当出现分歧时，讨论这些分歧的原因非常重要。社区协议是一份有动态性文件，我们将在整个方案执行过程中根据需要进行继续共同修订。如果存在无法在此解决的分歧，可以暂时将其纳入协议，以后再重新讨论。

可考虑在研修班举办期间将活动挂图纸张贴在教室里，或者对于虚拟或混合方案，可以将其放在共享驱动器或聊天中与学员分享。

■ 继续讨论：

- 我们为何要有社区协议？
- 如果有人不遵守或不同意社区协议，该怎么办？



注：研修班领导者可能已经设定了参与指南和对违反指南的行为采取的措施。这是一个就此进行分享、讨论和达成理解的机会。

B部分:概述以及我们参加研修班的原因 (25–40 分钟)

- 你可以解释说，我们将首先简要介绍本方案的设计方式、目标以及我们可以共同学习的潜在主题范围。然后，我们将讨论大家的学习目标和兴趣。
- 回顾研修班的总目标，包括 (5 分钟):
 - 方案目标
 - HEAL 研修班为幸存者提供专业发展培训和支持，使他们能够成为其生活和社区中目标驱动型领导者和有效倡导者。
 - 请注意，我们的目标并不是要急于让他们在任何时候都成为领导者和倡导者，而是要让他们掌握一些工具，以便在他们确实想走上领导或倡导之路时能够加以利用。
 - 就设计作出说明：
 - 为幸存者设计的方案。解释一下：研修班是通过咨询幸存者和该领域的专家而开发的。
 - 为学员设计的方案。定制的内容和方向主要由学员决定。
- 让学员分成两人一组讨论以下内容 (10 分钟):
 - 你来到这里的原因 / 动机是什么？
 - 哪些主题最能 / 最不能引起你的共鸣？
 - 你还有什么想学的（硬技能和软技能）？
 - 是什么激励你去实现你的目标？
 - 在我作为学员的角色中，主持团队和其他小组成员如何支持我？



如果学员可能比较害羞，或者更愿意先与同伴而不是在大组成员面前分享，那么将学员分成两人一组是一种很好的讨论方式。可以要求两人一组的伙伴代表自己的伙伴向大组汇报，或者根据需要帮助支持自己的伙伴汇报。这样，学员就能培养为他人倡导的技能。

在整个课程中，可以根据小组的参与情况，将大组讨论分解为小组讨论或两人一组的讨论。



本活动的虚拟改编 = 使用分组讨论室。

- 请志愿者汇报他们的讨论结果。主持人可能希望从模拟他们对这些问题的回答开始。



在此，有必要向大家说明，我们应尊重并理解每个人的不同经历，每个人来到这里的动机和兴趣也不同。这种经历多样性为我们提供了相互学习的绝佳机会。

- 可选：介绍在整个方案中可以使用把玩物件和感官工具的可能性（5-15 分钟）。



把玩物件和感官工具

主持人支持学员学习的另一种方法是使用把玩物件和感官工具。把玩物件通常是一种小物件，人们可以在工作或听课时把玩或摆弄。有些人发现把玩物件有助于平静他们的身体，集中他们的注意力。

可以借此机会介绍这个概念，甚至可能一起建立一个把玩物件 / 感官工具包。

讨论和活动

1. 讨论 / 定义什么是把玩物件和 / 或感官物件（想想5种感官：听觉、触觉、视觉、嗅觉和味觉）
2. 询问他们喜欢或不喜欢哪些感官体验 / 把玩物件（如果有的话）。提醒他们每个人都有独特的偏好！
3. 讨论并举例说明在环节中可能会有所帮助的感官材料。例如：把玩物件、房间里的舒适空间 / 物品、薄荷糖 / 口香糖或其他零食和饮料、腻子或橡皮泥、放松照片、带音乐的耳机、自制物件，等等。
4. 确定如何以及何时使用某些感官材料，并将其添加到社区协议中。例如，要考虑：分享；照看好物品；将使用限制在平静身体 / 心灵与分散注意力上，以及某些材料在学习活动中是否会过于分散注意力，最好留给休息时间使用。

在此次讨论之后，主持人可以制作一个把玩物件 / 感官工具包，在下一环节中带来。在下一堂关于创伤和复原力的环节上开始使用可能会特别有帮助。

这种工具包的内容和好处可以根据需要在整个方案实施期间进行反复讨论和完善。在进行签出时，可以提出在环节上可能出现的与使用该工具包有关的任何问题。

■ 最后的管理要点（5分钟）：

- 方案反馈讨论（如在方案签出或汇报、课后通过电子邮件 / 电话、全程书面评估、意见箱）。
- 请问他们是否希望在整个方案实施过程中作为一个小组保持联系，如果是，通过什么方式保持联系（例如 WhatsApp、邮件列表、电话通讯录）。

签出 (5-15 分钟)



每环节都预留有做签出的时间。签出有助于巩固学习成果，以便汇报和处理当天的活动，并就研修班的培训方向和内容向参与者提供实时反馈。签出可能需要5-15分钟的时间。我们在课程末尾提供了一份活动签出资源清单，供参与者选择。除了这份清单之外，还可以考虑利用签出时间来练习接地技巧或自我关怀活动（这些活动的想法可在课程末尾的“其他学员资源”中找到）。根据小组的实际情况，可以尝试不同的签出活动，或者可以保持一套固定的问题以保持一致性。如果你正在与一个现有的团队合作，并且已经有一个适合你的团队的定期签入-签出活动，你可以将这段时间用于你的定期签入活动。

签出活动可以进行定期反馈，这在研修班的试点阶段尤其重要。无论为环节选择哪种签出活动，都要留出时间给参与者提问和提供反馈意见。建议在每个模块结束时进行一次时间较长的汇报。为了获得更多反馈，还可以为每个模块和 / 或整个研修班创建调查问卷，这样学员也能够匿名提供反馈。

有些签出活动可能会表现出需要对提出的主题继续学习或汇报。在这种情况下，主持人可以考虑组织额外的环节 / 汇报，甚至重新安排研修班环节，以回应在这一领域可能出现的问题和疑问。灵活地解决小组的需求。

随着研修班的深入开展，可以考虑让学员牵头进行签出，从而帮助他们提高主持和领导技能。

建议的签出活动

讨论：

- 你对第一环节的感觉如何？
- 你对这个方案最感兴趣的是什么？你为什么紧张？



意见框

如果研修班的持续反馈中设置有意见箱，那么在此介绍一下意见箱是什么以及如何使用它。意见箱可以是实体形式，学员可以在纸上匿名留下反馈意见（如果他们选择这种形式的话），也可以是虚拟形式。网上有一些程序可以帮助创建匿名的虚拟意见框：<https://smallbusiness.chron.com/implement-virtual-suggestion-box-34844.html>

附加资源



某些环节还提供了其他资源。这些材料是为那些准备好并有兴趣深入研究特定主题的学员提供的建议。不过，研修班领导者可以决定是否要为这个小组分配材料，以及分配什么材料。如果将某些材料分配给该小组，请确保这些材料不会过于繁琐，并留出时间对内容进行审查。对于某些学员来说，课后作业可能会让他们感到不堪重负或不切实际。

创伤与复原力

概览

本环节的目的是为学员提供有关创伤和复原力的基础知识。首先，学员将讨论他们如何勇敢和真诚地面对小组，并确定为这方面提供支持所需的潜在因素。接下来，通过小型讲座、学生主导的学习、视频和互动讨论，学员将讨论创伤问题，并了解复原力如何能够带来康复和治愈。环节结束时将简要讲解接地技巧练习，以及练习腹式呼吸。



环节将由一名幸存者领导者共同主持。

学习目标

- 鼓励坦诚相待、勇敢参与。
- 在学员中培养社区意识。
- 定义创伤。
- 了解复原力，从复原力的角度确定生存能力。
- 练习接地技巧，以帮助建立安全感和减少困扰。

签入 (10 分钟)



每节练习课都以签入开始（第一环节除外），以签出结束。课时时长可能会因活动和团队的需求而有所变化，一般在 5 到 15 分钟之间。有时，我们会包括与环节内容相关的建议签入活动。作为一项资源，我们还在课程末尾处提供了一份签入和签出活动清单。可以尝试不同的活动，看看哪种活动最适合你的小组，并在每环节和 / 或每个模块中开展不同的活动。不确定哪些活动有效吗？征求反馈意见！你也可以决定在整个研修班举办期间坚持使用同一个签入和签出活动模式。此外，如果你正在与一个现有的团队合作，并且已经有一个适合你的团队的定期签入活动，你可以将这段时间用于你的定期签入活动。

在签入时，也可以主动回顾上一环节或模块中所学内容，这是一个很好的时间点。我们在每个模块的开头都设置了主动回顾建议，但你可能希望在每环节开始时都进行这样的练习。这样做的目的是评估和强化学习，并确定是否需要更多澄清或支持。为了加强学习和主持主动回顾，小组可能会发现为每环节 / 模块指定记录员会有所帮助。这些笔记然后可以与整个小组共享。

随着研修班的深入开展，可以考虑让学员牵头进行签入，从而帮助他们提高主持和领导技能。

建议的签入活动

问：

- 到目前为止，你今天过的怎样？
- 环节之后你有什么发现吗？

创伤：公开讨论和定义 (15 分钟)



在我们开始之前，首先要说明的是，我们将在今天和下一环节上讨论创伤问题，但不会要求任何人分享自己的故事（如果有人这样做，应温和地加以引导）。这可以提醒我们时刻要遵守社区协议。例如，虽然小组可能已经讨论过积极参与的重要性，将其作为社区协议的一部分，但有时不参与也没关系。在这种情况下，即使只是泛泛地听到创伤，也会让人感到不舒服，所以请大家做到自我关怀，必要时可以随时离开房间。也请记住，在这里说的，留在这里，但在这里学到的，可以带走。如果有人需要额外的支持并想讨论，我们将在小组结束后提供帮助。

我们在这里向学员解释我们为什么要讨论创伤问题。该研修班专注于专业发展 - 它不是一个治疗方案，其目的是建立在参与者在方案之外进行的治愈和治疗工作之上（此类工作已经完成或正在进行）。对于研修班而言，重要的是我们要对什么是创伤有一个共同的、基本的理解，这样当我们在进行培训和从事我们的专业生涯时，如果 / 当创伤提醒和影响出现在我们的生活中，我们就能够加以识别和应对。在这里我们也要讨论创伤，因为作为未来的倡导者、领导者、公众演讲者、培训师等，了解创伤及其与人口贩运的关系，对于我们通过工作更好地讨论和解决幸存者的需求非常重要。



关于与男孩一起工作的注意事项：

男孩和女孩对创伤的理解和经历可能不同。特别是，主持人指出，男孩可能更难认识到他们经历过或持有创伤。

考虑将你的讨论建立在以下示例的基础上，这些示例反映了男孩和男人在悲伤、创伤、不公正和虐待中的独特生活经历（例如监禁、学校纪律、在家庭暴力中不得不成为家庭保护者等）。

你可以通过视频（这些视频大约 15 分钟，但你可以只播放前几分钟，然后讨论）：

- 黑人男性心理健康挣扎：<https://youtu.be/3fi7DGQXgeU>
- 情感流畅度：黑人男孩未被教过的语言：<https://youtu.be/PNMBRcoBb-Q>

关于视频的一般说明：

整个方案中有许多活动包括或建议视频。我们收录了来自各种媒体的视频（YouTube、TED Talks、抖音、Instagram 等）。和一系列时间（从几分钟到一个小时以上）。

就视频的长度而言，青少年组的主持人通常发现，短的视频（5-6 分钟，有时甚至 1-3 分钟）效果最佳，但如果你认为你的团体愿意并有能力观看较长的视频内容，我们也提供了一些较长的视频选项。

就视频内容而言，你可以随时找到自己的视频，这些视频符合你所在团队的独特需求和兴趣。你也可以考虑让学员找到某个主题的视频（有具体的时间限制）。

讨论：

- 我们经常听到“创伤”这个词。这是什么意思？

在提供下面创伤的定义之前，给学员一点时间来回答。如果他们不确定或者现在没有任何例子也没关系。在整个讨论过程中，我们将揭示创伤对他们意味着什么。

- **提供创伤的定义。**请将以下内容写在活动挂图纸 / 白板上：**涉及严重情感或身体伤害、性暴力和 / 或死亡威胁或实际经历对我们大脑、心脏和身体的影响。**



考虑为每个模块创建一个术语表，在出现不熟悉的术语或学员希望有共享定义的其他术语时，可将其记录在案。

讨论：

- 你觉得这个定义怎样？你觉得其中道理何在？你有什么需要更改或添加的？



创伤没有一个单一的定义。你（和我们）对创伤的理解可以包含更广泛的定义和经历。因此，当我们谈论创伤时，请记住我们对它的定义并不相同。

- 有哪些潜在的创伤经历？



举例而言，其中可能包括：

- 严重事故，如车祸
- 目睹家庭暴力或社区暴力
- 家庭药物滥用，比如父母在家吸毒
- 失去所爱的人
- 担心自己的生命或认为自己会受伤
- 遭受种族歧视或仇恨犯罪

如果主持人需要更多的例子或想补充小组给出的例子，可以参考这一资源，该资源将不同类型的创伤进行细分 - 发展性的（不良童年经历，或“ACE”）、替代性的、种族的、历史的、代际的（25分钟）

<https://yourexperiencesmatter.com/learning/trauma-stress/types-of-trauma/>

- 谁经历创伤？



请注意几乎每个人一生中都经历过至少一次创伤事件，但每个人的经历都不一样。

复原力 (30 分钟)

介绍与定场 (2 分钟)

主动讨论：创伤可以恢复！我们可以痊愈，我们可以成长。我们有能力超越创伤 - 创伤不应成为我们的全部标签。我们在艰难的经历后恢复并变得更加强大的能力就是我们所说的“复原力”。

让我们看一个关于一个人的复原之路的视频。

复原力：视频 (15 分钟)

如果时间允许，主持人可以播放 TEDx 视频“创伤教会了我什么是复原力”（15 分钟）：

https://www.youtube.com/watch?v=3qELiw_1Ddg



关于视频的提醒：随意寻找在内容和时间上适合你的小组的视频。虽然我们在本次活动中加入了这段 15 分钟的视频，但有些小组可能会觉得这段视频太长了。

可以在 https://www.tiktok.com/@meetcharlottesmarie/video/7200822420368854315?_r=1&t=8cms94EvGjm 使用以下 TikTok 视频“建立复原力的 5 个技巧（1 分钟）。请注意，如果选择此视频，则需要调整讨论问题。

讨论 (10 分钟)

视频之后进行讨论：

- 你能理解查尔斯分享的关于创伤和复原力的内容吗？为什么？
- 你认为每个人对创伤和复原力的体验都是一样的吗，为什么一样或为什么不一样？



这个问题涉及确定幸存者的问题，以及贩运人口虽然可以定义，但个人经历却大不相同的观点。这一点值得反复强调。

继续讨论：

- 你认为成为幸存者和有复原力有关系吗？
- 哪些因素帮助你在生活中变得具备复原力？



这样的讨论可能会引发关于复原力疲劳（“长时间试图变得有动力、积极和强大而产生的疲惫” - 维尔·赖特博士）或复原力压力的问题。验证并鼓励这样的讨论。又恢复力并不意味着强迫自己时刻保持积极进取的态度。而是做你自己，感受并承认自己的所有感受，以及有时让事情变得一团糟。恢复力不是问题，但假装没有问题可能就是问题。

请注意，解决恢复力疲劳的方法有很多种，我们将在整个方案中（包括在本环节结束时）讨论和学习不同的技巧。

复原力：最后几点（3 分钟）

传达以下几点：

- 复原力背后的理念是，尽管经历了逆境，但在得到正确的支持、关爱、指导和安全感的情况下，人们可以痊愈并继续前进。
- 你可以认为复原力是在挑战或挫折后的“反弹”能力。
- 我们过去的不利经历会影响 -- 但不会决定 -- 我们是谁，我们今天做什么。
- 曾经遭受过重大不利经历的人并不是不能修复伤害。

签出（10 分钟）

建议的签出活动：接地技巧简介

- 作为简单策略介绍接地技巧，可以帮助我们在痛苦或情绪失控的时刻（如焦虑、愤怒、悲伤、自残）活在当下以及我们的身体重新建立连接。借助这一方法，可以放慢过程、了解自己的感受，以及提醒自己的身体，可以获得安全和支持。虽然接地并不能解决导致你产生不愉快情绪的问题，但它确实提供了一种暂时的方法来控制你的情绪，防止事情变得更糟。¹ 此外，特定的接地练习可能并非适用于每个人或每种情况，因此开发一种经过个人测试的策略工具箱非常重要。
- 请注意，我们将在接下来的环节上深入探讨接地技巧和其他自我关怀活动，但今天我们要做的是简单的呼吸练习——腹式呼吸。²



有些小组会对某些接地技巧有偏好，这就是为什么我们提供了各种各样的活动，你可以在额外的资源中选择（或者自己做！）。如果有些东西对你的小组不起作用，可以尝试其他技巧。活动总是可以根据你的小组的需要和兴趣进行调整。

- 下面是一段描述腹式呼吸的视频，可以用来指导学员完成练习：
https://www.google.com/search?q=belly+breathing+exercise&sxsrf=AJOqlzXclHPedORHlIamXJUvYe54_e5TvQ:1678992405123&source=lms&tbm=vid&sa=X&sqi=2&ved=2ahUKEwjy9oyPjuH9AhU2TKQEHcRIDdsQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1440&bih=789&dpr=1#fpstate=ive&vld=cid:28bb7027,vid:OXjlR4mXxSk
- 作为视频的替代方案，主持人可以按照以下说明指导小组操作，或者，如果该练习似乎不适合你的小组³，我们在学员资源中包含了更多接地练习供选择。
 - 如果你觉得舒服就闭上眼睛，或者眼睛向下看。



虚拟改编 = 随意关闭摄像头。

- 将注意力集中在肚脐下面的腹部中心。把你的手放在腹部，感觉你的呼吸。
- 吸气呼气，深呼吸，慢慢呼吸几次。把空气一直拉到你的肚子里。吸气数到 4，呼气数到 5。
- 保持深呼吸，慢慢地。跟随你的呼吸：流过你的鼻子，顺着你的喉咙，进入并穿过你的肺部，进入你的腹部。当它再次回流时，继续跟随它。（当然，你不会真的把空气吸入腹部，但会有那种感觉。）
- 当你呼气时，试着大声地（或在你的脑海中）说一个放松的单词或短语。
- 继续这样呼吸四到五分钟。
- 停下来，注意你身体里的经历。
- 在房间里走来走去，让每个人分享一句他们的感受（为任何需要的人提供即时汇报支持，并根据需要确定其他方案支持）。

附加资源

关于人口贩运的一般信息和资源：

- <https://www.youthcollaboratory.org/resource/human-trafficking-basics-0>

创伤类型：

- <https://yourexperiencesmatter.com/learning/trauma-stress/types-of-trauma/>

接地技巧：

- 见其他学员资源，模块一，了解提示和资源。

复原力策略：

- 提升复原力：<https://www.futureswithoutviolence.org/promoting-resiliency-infographic/>
- APA（10项策略）：<https://positivepsychology.com/resilience-activities-worksheets/>
- 回声训练：<https://www.echotraining.org/how-to-survive-trauma-reminders/>

创伤对专业自我的影响以及作为幸存者 领导者和倡导者的意义所在

概览

本环节是上一环节的延续，探讨创伤如何影响学员的专业、领导和倡导经验。它从签入练习开始，旨在通过允许学员分享他们生活中的重要事情来进一步建立学员之间的联系。接下来，学员将围绕创伤和生存如何在工作场所创造挑战和机遇进行小组讨论。然后，环节会邀请大家就下列主题进行讨论：在打击人口贩运及其他方面的努力中，作为幸存者领导者和倡导者意味着什么。最后，管理创伤提醒步骤的建议。



环节将由一名幸存者领导者共同主持。

该环节分为两部分，应按顺序进行。我们建议将本环节分解为两到三次。

学习目标

- 确立学员的认同。
- 在学员中培养社区意识。
- 讨论创伤提醒。
- 确定创伤如何影响一个人的专业自我和领导 / 倡导经历，以及如何以赋能的方式应对。
- 为自己定义成为领导者和倡导者意味着什么。
- 练习接地技巧，以帮助建立安全感和减少困扰。

签入 (5-15 分钟)

建议的签入活动：

- 请每个人四处走动，分享他们的感受（可以做 1-10 分的评分，或者要求学员在聊天中留下一个代表他们心情的表情符号）。
- 要求学员包含那一周发生的一件坏事和一件好事（敞开心扉进行对话 / 暖场的好方法）。

建议的签入活动（为下一环节做准备）：播放并告知

作为学员继续相互了解的一种方式，邀请他们在下一环节中带一些小物件（这些东西是他们生活中的一个重要部分）。它可以是一幅画、一件物品、一件文化纪念品等。

A 部分：创伤如何影响专业生涯和领导（30 分钟）

讨论，第一部分：创伤的影响和创伤提醒（15 分钟）

- 过去的创伤如何影响你的专业生涯？

承认一个人的个人生活会影响一个人的工作生活，反之亦然，并且每个人的经历都是不同的。

主持人可以在讨论中添加一些额外的例子，说明过去的创伤可能如何影响当前的关系、技能发展、知识、工作场所的感受 / 经历，等等：

- 情绪管理困难
- 身体疾病
- 精神健康
- 不信任
- 难以接受批评
- 声音 / 大声说话有困难
- 睡眠问题
- 过度警觉
- 自卑 / 自信心不足
- 难以集中注意力

传达创伤在幸存者生活中出现的一种方式是通过创伤提醒。那么，什么是创伤提醒呢？

定义创伤提醒：

创伤提醒就像他们听起来的那样——**创伤性事件的提醒**。它们是创伤的感官提醒，经常导致强烈的情绪和身体应激；可能是记忆 / 想法或你感觉到、看到、听到、触摸到的东西，等等。有些很容易识别，有些很微妙。创伤提醒会让你的身体在没有太多警告的情况下做出反应。对你创伤经历的简单提醒，比如看到或听到与你实际经历相似的东西，会引起强烈的身体反应。这反过来会增加压力。即使是毫无征兆地想到你的创伤也会引起强烈的身体反应。⁴

为什么我们要谈论创伤提醒？传达创伤提醒可以出现在我们的个人生活和专业生活中。它们也可以出现在我们在这个研修班将要做的作品中。他们完全正常。我们将在整个研修班中更多地讨论这一切，但现在重要的是要注意，当 / 如果你正在经历创伤提醒时，它可能有助于：

1. 花一点时间呼吸一下；
2. 看看你是否能识别提醒，并将其理解为一个提醒，而不是真实的事件；以及
3. 决定你想如何回应（例如，让自己休息一下，或者尝试一个简短的接地练习）。

提醒学员在本环节和其他环节期间根据需要做好自我关怀，并让他们知道我们将在整个研修班期间建立和练习技能（如上次会议的腹式呼吸练习），这将有助于我们更好地识别和应对创伤以及其他不舒服的感觉或压力。

- 你认为专业或倡导空间，包括这个空间，如何更好地支持创伤幸存者？



如果小组同意，考虑在机构群体协议中添加相关元素。

讨论，第二部分（15 分钟）

讨论：

- 成为幸存者意味着什么？受害者？
- 更具体地说，成为人口贩运的受害者 / 幸存者意味着什么？



请注意，查尔斯在他的 TEDx 演讲中谈到了这种区别（我们在上节课中看过该视频）。“受害者”一词是一个法律术语，表示此人遭受了刑事伤害，而“幸存者”一词强调此人很强壮，可以康复（受害者和犯罪办公室 - 培训和技术援助中心，2018 年）。当我们在法律意义上谈论人口贩运的“受害者”时，我们指的是被强迫、欺骗或胁迫发生性行为或被迫违背自己的意愿工作（以及商业性行为中的任何年龄未满 18 岁的人都被视为受害者）。此时，让主持人写出人口贩运的定义，并将其添加到他们的术语表中。一种定义可能是：“**贩运人口涉及使用武力、欺诈或胁迫来获得某种类型的劳动或商业性行为。**”⁵

请注意，我们将在本研修班的后面部分更深入地探讨有关人口贩运的更多法律定义和框架（模块五，第一环节）但是他们可以问是否还有他们想知道的其他事情。也问问他们对这个定义的看法。

然后继续讨论：

- 你认为茁壮成长和生存意味着什么？
- 一个人从生存到繁荣需要什么？

学员可能会在这里进行很好的讨论，但是你可以根据需要提供帮助解释其中的区别。一种思考方式是，生存就是做活下去或勉强度日所必需的事情。繁荣不是仅仅满足于生存，而是超越生存去繁荣和成长。

- 你更喜欢哪个术语，为什么？你是否更喜欢另一个术语，例如，生活体验专家？你更喜欢哪个术语，为什么？

再次提醒小组成员，每个人的经历不同，他们看待自己和命名自己经历的方式也不同，所有人都应被接受。

- 有没有其他方法来框定你的这部分经历？

讨论，第三部分（10 分钟）

继续之前的讨论：

- 作为一名幸存者（或幸存者，或生活经验专家等）有什么技能、知识和优势。）给你？
- 作为专业人士，它对你有什么帮助？作为领导者还是倡导者？
- 你还给教育或专业空间带来了哪些独特的体验？



确认意见和建议是优势，并彰显幸存者领导在反贩运运动中的重要性。生活经验专家和幸存者领导者对这项工作至关重要。生活经验可以为个人提供可以帮助他人的洞察力和经验，特别是在倡导和非营利工作中。他们对如何制定方案和政策以最好地为危机中的幸存者服务有着独特的见解，并且除了他们的故事之外，他们还能提供更多的东西（通常是召唤他们提供帮助的唯一理由）。此方案的目的是让幸存者能够掌握他们的领导和倡导技能。

带着这些最后的问题，我们进入环节的第二部分和研修班的中心课题：领导和倡导。

B 部分：定义你的领导和权益倡导（45–60 分钟）



第一项活动分为三个部分。活动的每一部分都围绕着关于作为领导者和倡导者意味着什么的讨论，为机研修班的其余部分提供了重要的基础。我们建议这些部分按顺序做，或者在一个 90 分钟的较长的环节中，或者将这些部分分成两环节。

概括地界定领导和倡导：讨论（15 分钟）

主持人可以就以下问题引领大组讨论，并在讨论过程中记录学员对其选择的视觉教具的反应：



虚拟改编 = 使用 Zoom 白板或 Jamboard 白板来跟踪回应。

- 谁是你钦佩的领导者（可以是任何人 - 运动员、社区成员、政治家、家庭成员、历史人物等）？这个人有何素质？



如果小组自己很难想出例子，你可以描述一下你钦佩的领导者，问问他们对这个人作为领导者的看法。

当与男孩一起时，一定要包括过去男性领导者的例子（如马丁·路德·金、纳尔逊·曼德拉、圣雄甘地等。）和现在。

- 你认为领导者还有哪些其他重要的品质？

随意添加小组中可能没有出现的领导品质，如：诚实、想象力、放权、沟通、真诚、信心、承诺、积极态度、倾听、创造力、灵感、同情心、远见、批判性思维、勇气、诚信、策略规划、适应性、合作、赋权他人实现目标，等等。

在进入下一个问题之前，主持人可以注意到领导者没有“正确”的定义。每位领导者的领导风格、技能和影响力都是独一无二的。

- 有些人将倡导定义为“采取行动支持某项事业的过程”。你能想到你钦佩的倡导者吗？他们倡导什么或为谁倡导？这个人有何素质？

与领导一样，主持人可以注意到，倡导者没有一个“正确”的定义。倡导可以采取多种形式。主持人可以通过区分不同形式的倡导来增加讨论内容：

- 自我倡导：为自己直言不讳。
- 个体倡导：为个体说话。
- 系统倡导：直言不讳，变革机构政策和实践。

问：

- 为什么在结束人口贩运的运动中有幸存者领导者和倡导者很重要？

提醒学员，一个人也可以成为反贩运工作之外的领导者或倡导者。

作为领导者和倡导者：过去、现在、未来（15 分钟）

两人一组合作（5 分钟）

让学员两人一组进行讨论：

- 在过去的某个特定时间或实例中，你是否觉得对自己真的产生了积极的影响？描述。
- 你觉得自己已经具备了领导者和倡导者的哪些品质？
- 你希望在这些品质中的哪一个得到进一步发展？你会如何着手做那件事？



本活动的虚拟改编 = 使用分组讨论室。

汇报（5 分钟）

请每个人快速分享他们合作伙伴的一种品质，这个品质使他们成为好的领导者或倡导者。这有助于在学员羞于自告奋勇的情况下引发讨论，也让学员有机会练习陈述和倾听等重要领导技能。

可选活动：领导调查 / 测验（10–15 分钟）

如果时间允许，可以让学员单独完成一些领导测验或评估。他们可以在手机上在线完成这些，或者你可以打印出测验让他们提前完成，这可以根据模式来确定。如果环节没有时间，建议并分享这些资源，他们可以在下一环节开始之前自行完成。结果可以和他们的导师讨论（如果他们有导师的话），或者在下一环节签入时讨论。

一些选项：

- “你的领导风格是怎样的？”：<https://www.mindtools.com/pages/article/leadership-style-quiz.htm>
- 领导风格评估：<https://eml.usc.edu/leadership-style-quiz>
- “你是什么样的领导？” <https://www.skillsyouneed.com/quiz/325444>

讨论收尾（5 分钟）

- 为什么成为领导者和 / 或倡导者对你来说很重要？
- 关于成为领导者和 / 或倡导者，你了解什么？

签出（5-15 分钟）

建议的签出活动：渐进性肌肉松弛



虚拟改编 = 随意关闭摄像头。

渐进式肌肉放松是另一种接地练习。当我们变得焦虑或有压力时，我们的身体会发生什么变化？回答：他们紧张起来。这项运动训练我们的身体放松肌肉，特别是紧张不同的部位然后放松。当你完成练习时，注意紧张和放松之间的区别。

练习：<https://www.youtube.com/watch?v=HpGqacz9Bhs>

脚本：<https://www.therapistaid.com/worksheets/progressive-muscle-relaxation-script>

在房间里来回走动，让每个人分享一个词来表达他们的感受（为任何需要的人提供即时汇报支持）。

自我关怀策略

概览

本环节将通过各种活动和视频介绍自我关怀策略，让你深入了解什么是自我关怀以及如何实践自我关怀策略。本环节将包括低成本的自我关怀策略，同时解释将自我关怀融入个人日常生活的好处。



环节将由一名幸存者领导者共同主持。

该环节分为两部分，应按顺序进行。你应该试着在一个环节中完成。如果时间紧迫，跳过准备活动。

学习目标

- 定义自我关怀。
- 区分自我关怀的各种类型。
- 练习自我关怀。
- 确定如何将自我关怀纳入个人日常生活。
- 评估自我关怀做法。

签入 (5-15 分钟)

建议的签入活动：播放并告知

作为学员继续相互了解的一种方式，主持人邀请了学员在下一环节中带一些小物件（这些东西是他们生活中的一个重要部分）。它可以是一幅画、一件物品、一件文化纪念品等。允许每个学员分享（主持人也一样）。

A 部分：自我关怀开场活动（15 分钟）

说明

- 对于此活动，主持人应准备一场有趣的自我关怀活动，可以在环节上快速轻松地完成，并确保他们提前得到适当的材料。这可能是主持人喜欢做的一项活动，他们在环节上带领团队做这项活动会感到很惬意。对活动的想法可以包括写日记、画画、随着最喜欢的歌曲跳舞、制作工艺品、伸展运动 / 瑜伽等。如果你需要一些活动创意，请参阅该项环节末尾处的自我关怀资源。



虚拟改编 = 投票（列出活动并进行排名）。请注意，在某些平台上，如 Zoom，你必须提前设置投票。你也可以考虑在此活动中使用聊天。



请注意，正如每个人的经历不同，自我关怀对每个人来说也是不同的，而且一些活动可能会触发一些活动。提醒他们做好自我关怀，他们可以选择放弃这项活动。

B 部分：定义自我关怀（25–30 分钟）

讨论

- 首先说我们刚刚练习了一个“自我关怀”活动。
- 然后请学员分享他们所定义的“自我关怀”。
- 主持人可以通过以下视频增加讨论内容：
 - 自我关怀 — <https://www.youtube.com/watch?v=LY4i5CSn7AA>



如前所述，随意寻找在内容和时间上适合你的小组的视频。对于这种和类似的活动，你可能还要求学员找到并分享与他们谈论某个主题的视频。如果你允许对视频进行独立研究，考虑给他们一个工作时间限制（例如，5 分钟），然后要求他们准备好与小组分享或描述他们的发现。

讨论，继续...

- 将小组成员分成更小的小组，让他们互相讨论并回答以下问题，然后回到大组，分享小组讨论内容的摘要。



虚拟改编 = 使用分组讨论室。

讨论问题：

- 你对自我关怀的做法有什么感觉？
- 你已经练习了一种自我关怀形式吗？若是，具体是什么？如果没有，你想尝试什么？
- 你认为自我关怀（可能）对你的生活有什么好处？

小型讲座

介绍 / 谈论自我关怀的不同组成部分（精神、身体、社会、情感）。⁶ 可以通过询问他们认为每种自我保健意味着什么，并提供例子，使这种互动更具互动性。根据需要，使用以下几点来添加这些示例。

- 社交自我关怀意味着从你的生活中移除感觉有害的个人、同龄人或朋友（例如，这些人可能会骂你，经常评判你，对你不诚实，让你感觉不好或疯狂），并且培养与安全、健康和支持你的人的关系。更多一些社交自我关怀策略包括：祈祷，进行自我反省，主动向信任的亲朋好友求助。
- 精神自我关怀：这种形式的自我关怀专注于精神。精神会受到压力和焦虑的影响。做一些事情，比如从活动中休息一下，听一段播客，或者花点时间想想你感激的事情，可以帮助平静心态。
- 情绪自我关怀：这种形式的自我关怀关注的是你的感受。允许自己通过哭泣、写日记、与治疗师交谈或参与艺术形式（素描、绘画或着色）来释放想法和感受，可以让自己将所体验的感受画出来，从而表达感受。
- 身体：这专注于身体。跑步、健康饮食、保持水分 / 获得足够的水、充足的睡眠都是练习自我关怀的方法。

讨论，继续...

- 询问学员他们认为我们之前所做的自我关怀活动符合哪一类（社会、精神、情感或身体）。请注意，我们在这里介绍和练习的接地技巧是各种自我关怀形式。
- 还要注意，自我关怀可以适用于任何人，无论年龄或身份 — 其中关乎做让你和你的身体感觉良好和健康的事情。补充说，自我关怀不一定要单独完成，也并不一定要花钱。
- 让学员说出一个他们认为最适合他们的自我关怀策略或活动，并确定这些策略是身体的、精神的，等等。
- 问他们认为他们想在这个方案中学习的其他策略是什么？
- 最后，询问学员是否听说过社区关怀的概念⁷。他们如何定义社区关怀？这个团体如何创造一种社区关怀文化？



本活动的虚拟改编 = 聊天中的评论。

签出（5-15 分钟）

建议的签出活动：

为了展示另一种形式的自我关怀，请每个人参加 5 分钟的冥想（如果他们觉得自在的话）：你可以在任何地方进行的 5 分钟冥想 <https://youtu.be/inpok4MKVLM>



虚拟改编 = 随意关闭摄像头。

注意：这可能在模块一的下一节也是最后一节学习环节上进行，模块一是可选的，专门用于主持。

附加资源

自我关怀资源和活动：

- <https://www.utoledo.edu/studentaffairs/counseling/selfhelp/copingskills/selfcare.html>
- <https://www.youthcollaboratory.org/resource/self-care>
- <https://socialwork.buffalo.edu/resources/self-care-starter-kit.html>
- <https://www.therapistaid.com/worksheets/self-care-tips.pdf>
- SelfCare-wheel.pdf (buckner.org) <https://www.buckner.org/files/uploads/SelfCare-wheel.pdf>

主持技巧入门

概览

这一可选环节为感兴趣的学员提供了基本的主持技能，并有机会讨论和确定他们如何促进或共同促进研修班的部分内容。



该环节分为两部分，应按顺序进行。根据需要，在一个较长的环节或两个较短的环节上一起完成。

学习目标

- 确定有效的主持人特征。
- 确定有效的主持技术并管理主持挑战。
- 确定主持人的角色以及主持在培训中的各种用途。
- 定义和练习有效的主持技巧。
- 练习应用有效的主持技巧。

签入 (5-15 分钟)



正如你所看到的，每环节都以签入开始，根据活动和小组的需要，时间从 5-15 分钟不等。有时，我们会包括与环节内容相关的建议签入活动。如果没有建议的签入活动，比如这里，我们会在课程结束时加入签入活动和问题的想法。可以尝试这些以及不同的活动，看看哪种活动最适合你的小组，并在每环节和 / 或每个模块中开展不同的活动。不确定哪些活动有效吗？征求反馈意见！

A 部分：主持 101 (45 分钟)

为何进行主持？

介绍由学员介绍共同主持方案的理念：它是如何工作的，为什么它很重要（例如，实践和发展领导和倡导技能——沟通技能、公众演讲等）；此外，这也是学员参与研修班内容和方向的补充机会。强调这里的想法不是让他们成为完美的主持人，而是向他们提供学习、练习和建立信心的机会。

主持技巧 101 (15 分钟)

讨论：主持人作用是什么？共同主持人？



虚拟改编 = 使用 Zoom 白板或 Jamboard。

举例而言：

- 领导者
- 导师
- 团队精神
- 评价者
- 共同主持 = 共同努力，互相帮助（尊重、信任、支持），最大限度地发挥个人优势
- 营造安全的讨论环境
- 鼓励评论 / 对话
- 通过指导让学员“保持正轨”

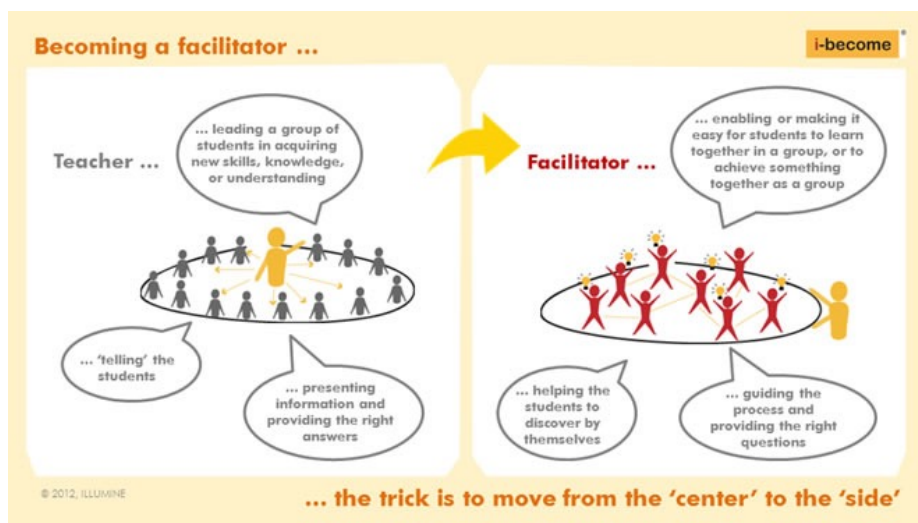
讨论：怎样才能成为一名优秀的主持人？

提供一些例子：

- 优秀、善解人意的倾听者
- 细致入微
- 包容的
- 灵活但坚定
- 尊重待人
- 积极参与但在过程中保持低调

讨论：主持和示教有什么不同？

你可以分享下面的图片⁸和 / 或从中传递一些点：



讨论：每个人学习的方式都一样吗？为什么？

需要讨论的几点：

- 每个人学的都不一样。
- 有些人通过听学得最好，有些人通过看学得最好，有些人通过写笔记学得最好。我们知道，有些人喜欢坐下来思考，而有些人喜欢通过做和说来学习。我们有时把这些称为听觉、视觉、动觉和综合学习风格。

讨论：主持时如何达到不同的学习风格？到目前为止，你是如何在团队中看到这一点的？

在主持时，尝试包括互动学习元素和各种活动（例如，个人、小组、写作、视频、音频等），以保持其吸引力，以及触及尽可能多的不同类型的学习者。

活动：沙滩球挑战赛（30 分钟）

这项互动活动要求学员预测他们作为主持人可能面临的挑战，并快速思考他们可能如何应对。



虚拟改编 = 在你说出具有挑战性的陈述后，随机选择另一位小组成员来回答。

开始之前，请讨论并注意：

- 当你接受人口贩运主题的培训时，人们可能会说或做哪些伤害性、冒犯性或引发性的事情？

例如，可能是学员在他们的电话上被完全检查，或者称贩运受害者为“妓女”。请注意，这些是他们可以在练习中借鉴的一些例子；他们也可以添加其他例子。

- 你如何应对挑战？记下示例。

可以谈及的一些未被小组提出的想法：

- 在环节预期触发器之前
- 运用移情倾听
- 停止 - 不立即响应
- 略论评注的语境
- 转移注意力—先征求其他学员的意见—争取时间，提出想法
- 挑战点极限适用性
- 永远不要在听众面前争论 - 建议私下进行更多的讨论

然后提出一个有用的方法来分析和应对挑战，我们将在活动中练习（写在挂图 / 白板上）：

- 分析：
 - 行动 — 问题行为是什么？
 - 原因 — 她 / 他为什么要这么做？
 - 回应 — 如何以最佳的方式处理？

说明

1. 在此活动中，你需要某种可以很容易地从一个学员传递到另一个学员的球。充气沙滩球是个不错的选择。
2. 无论是坐着还是站着，每个人都应该排成一圈。
3. 解释一下：将在房间里传球。当有人拿到球时，他们需要：(1) 分析并回应传球者的挑战性陈述或行为（使用上面的分析问题）；以及 (2) 创建一个新的具有挑战性的陈述或行为，然后传递给另一个学员来应对。
4. 主持人应该首先模拟一个具有挑战性的行为 / 陈述，并让另一位主持人对其进行分析。

讲解

大约 10 分钟的活动后，汇报：

- 在这次活动中你有什么发现吗？
- 如果有的话，你对主持有什么恐惧或担心？

B 部分：主持练习（30 分钟以上）

主持技能：践行（30 分钟以上）

说明

- 将小组成员分成两人一组。



本活动的虚拟改编 = 使用分组讨论室。

- 让他们选择一个他们想展示的主题 — 任何主题。这可以是他们中的一个人真正了解或热爱的事情，例如，一项运动、音乐、烹饪、时尚、学校的一个科目、电影等。
- 在 5 分钟内，让他们确定：
 - 他们可以就这个主题与小组一起做的活动类型。
 - 后勤考虑 - 他们需要提前准备什么和 / 或可能需要什么供应品 / 技术？
 - 预测学员 / 小组面临的挑战，以及他们将如何应对这些挑战。
- 让两人一组向小组报告上述问题。
- 关于后勤方面的考虑，如果尚未回答，主持人可请学员考虑：
 - 他们可能还需要知道什么（例如，关于学习空间、学员、内容等）或创建什么来成功地实现此细分
 - 如何布置活动的房间、桌椅？
 - 使用活动挂图纸 / 白板？
 - 讲义和练习资料？
 - 用视频还是电脑展示东西？
 - 休息？
- 询问是否有任何两人组愿意自愿为他们的主题提供主持。这是一个压力较低的活动。他们可以停下来向主持人和团队寻求指导。
- 在主持之后，主持人可以带领小组进行建设性的反馈。
 - 问：小组做得特别好的是什么？你想要改变什么？其他评论、观察？
- 通过向小组提出下列问题完成活动：
 - 你如何向他人提供关于创伤和贩运人口的培训？
 - 在提供这样的培训时，你还需要什么来获得支持？

本研修班的学员主持 / 共同主持（5 分钟）

向学员提供研修班培训大纲，并让学员思考他们希望共同主持的任何环节。你可以让他们对他们感兴趣的前五个主题进行排名（也许是因为他们对这个主题了解很多，或者相反，也许他们想对这个主题了解更多）。讨论如何准备共同主持环节，并制定计划与研修班主持人进一步讨论环节的准备工作的。



虚拟改编 = 可以在聊天中写入回应。

签出和模块汇报（15 分钟）

见课程末尾处的“额外学员资源”，了解本次签出活动和问题的想法，或创建你自己的资源！



除了定期签出之外，主持人可能希望在每个模块结束时花时间对整个模块进行反思并提供反馈。此时也让学员完成模块调查。

最后，如果小组已经为模块创建了术语表，这可能是向团队分发这些术语表的好时机。

附加资源

- 关于创伤知情培训和人口贩运培训的提示：
 - 这个了解人口贩运培训是一个由五个互动在线模块组成的系列，提供关于创伤知情和以受害者为中心的人口贩运应对方法的基础学习：关于人口贩运的 5 小时虚拟培训
 - 规划家庭暴力培训方案 — 你是就是你的社区：实践指南：<https://www.innovatingjustice.org/publications/dv-training-your-community>
 - 创伤知情培训与主持：<https://www.kcsdv.org/wp-content/uploads/2019/05/3-1-TI-Training-Facilitation.pdf>
 - 我们主持：帮助你成为更好的主持人的 20 个主持技巧：<https://www.sessionlab.com/blog/facilitation-tips-martin-gilbraith/>

脚注

1. 威诺纳州立大学。复原力。取自 <https://www.winona.edu/resilience/Media/Grounding-Worksheet.pdf>。原改编自寻求安全，作者：丽莎·M·纳贾维茨（2002年）。
2. Menakem, R. (2017)。我祖母的双手：种族化的创伤和修复我们心灵和身体的途径。拉斯维加斯：中央恢复出版社。
3. 请注意，一些学员可能有或其创伤他与呼吸相关的医疗问题，因此在开始腹式呼吸活动之前，向小组成员说明并检查他们是否愿意尝试，这很重要。如果没有，请查看其他学员资源，了解替代接地练习。
4. <https://www.sutterhealth.org/health/teens/emotions-mental-health/coping-with-memories-triggers-reminders>
5. 来自蓝色运动的定义，美国国土安全部，<https://www.dhs.gov/blue-campaign/what-human-trafficking>，访问于2021年8月10日。
6. <https://www.utoledo.edu/studentaffairs/counseling/selfhelp/copingskills/selfcare.html>
7. <https://mashable.com/article/community-care-versus-self-care> <https://www.healthline.com/health/when-self-care-becomes-community-care>
8. <https://annamary93.weebly.com/about-me.html>

专业赋权与发展

概览

本模块为学员提供了一个在专业环境和个人层面上探索和了解自己的机会。重要的是，学员将开发在不丧失其真诚感的情况下管理这两者的方法。讨论和活动将介绍冒名顶替综合症和自我管理的概念，以及如何克服可能阻碍他们专业发展的相关挑战。学员还将开展和练习有效沟通、界限设定和自我倡导的技能。最后两个环节旨在让学员掌握公众演讲的基本知识，并为他们提供开始演讲的信心。

本模块每环节分为两部分。这几个部分相互依存，所以需要按顺序完成。根据需要，你可以在一个较长的环节（总共约 90 分钟）或两个较短的环节（每次约 60 分钟）中一起完成这些任务。

学习目标

- 探索如何在其私密和专业环境中展现真实的自己。
- 培养管理思想、感觉和行为的技能。
- 确定有效的沟通技巧。
- 建立界限和倡导风格。
- 识别并练习公众演讲的各项基本原则。

目录

- **环节一：做真实的自己—管理专业和个人身份**
 - A 部分：做真实的自己
 - B 部分：专业身份：克服冒名顶替综合症
- **环节二：管理和自我管理技巧**
 - A 部分：自我管理导论
 - B 部分：自我管理工具和实践
- **环节三：有效的沟通和自我倡导技巧**
 - A 部分：有效沟通
 - B 部分：自我倡导和界限
- **环节四：公众演讲和演讲技巧，第一部分**
 - A 部分：公众演讲入门
 - B 部分：公众演讲练习
- **环节五：公众演讲和演讲技巧，第二部分**
 - A 部分：公众演讲提示
 - B 部分：公众演讲实践

主持提示

- 环节将由幸存者领导者主持和 / 或共同主持。
- 请参考第一个模块中关于经常性课程要素的一些提示，如签入、签出以及面向学员的其他资源（如自我关怀活动、接地练习）。
- 在为本模块演出其他模块做主持培训准备时，主持人应首先详细审查他们希望主持的环节，确保拥有所需的材料，并熟悉活动的内容和结构。对可以引入外部内容或客座演讲者的环节，应提前做好计划，这一点尤为重要。

做真实的自己—管理专业和个人身份

概览

在模块二的第一个环节，学员将开始专业环境和个人层面上探索了解自己。此外，学员将开发在不丧失真诚感的情况下管理这两者的方法。在这环节上，学员还将解开什么是冒名顶替综合症，以及它如何影响幸存者生活的不同领域。



该环节分为两部分，应按顺序进行。在一个较长的环节或两个较短的环节上一起完成。

学习目标

- 探索如何在专业环境中展现真实的自己。
- 发现允许自我探索的工具。
- 定义和确定解决冒名顶替综合症的策略。

签入和主动回顾（5-15 分钟）

主动回顾

在开始一个新模块时，可以主动回顾上一模块中所学内容，这是一个很好的时间点。问题可能包括：

- 回顾每环节和 / 或这次整个模块的一些关键点。
- 上一个模块中有什么让你难以忘怀的事情？
- 你想要更多的信息或帮助吗？
- 上一模块之后你有什么发现吗？
- 其他问题？

建议的签入活动：四个词语

学员被要求列举四个名词或形容词，这些词语能最好地描述他们个人层面的特点。其中可能包括个人兴趣、人格特征等。几分钟后，鼓励学员分享为什么他们的一组词语代表了他们的个性和背景。

这个打破僵局的方式可以帮助学员彼此敞开心扉，开始认可彼此的特质。

A 部分：做真实的自己（30 分钟）

讨论

- 做真实的自己意味着什么？（注意：如果他们不知道也没关系。我们将在整个环节上探讨这意味着什么）
- 在现实环境和 / 或专业环境中，你曾在哪些方面感到自己在努力寻找自己的身份？
- 你曾经在哪些方面难以平衡（或驾驭）你的专业身份和个人身份？怎么回事？



虚拟改编 = 使用 Zoom 白板或 Jamboard。

展现真实 — 成为真实的个人和专业自我的工具

问：

- 我们怎样才能个人和 / 或专业上展现真实的自己？

传达一个重要的步骤，让你感觉自己有能力展现真实的自我，那就是建立一个更强大的基础**自知之明**。换句话说，我们更多地了解自己：我们的需求、愿望、目标、优势和劣势。在整个方案中，我们会做很多这样的事情。

- 建立自知之明的一部分是培养情商。**什么是情商？它如何帮助我们展现真实的自我？**

播放这个短片 (3:42)，并再次讨论上述问题：<https://youtu.be/n9h8fG1DKhA>

如果没有讨论，可以总结一些要点：

- 关注情商可以帮助你更好地了解自己。
- 情商，有时被称为“EQ”，与我们解决问题、运用逻辑或交流复杂想法的能力无关。
- 情商是关于我们识别自我和他人情绪的能力。换句话说，有自我意识，能够管理自己的情绪，有社交意识，管理人际关系。

可选活动：人格测验

另一种探索和了解自己的方法是通过与人格特征相关的测验和评估。这些可以给我们一些这些特征的原始蓝图。请记住，随着时间的推移，这些可能会因我们的价值观、年龄、成熟程度、经历等而改变。



网上有很多种人格测试和评估。请小组成员注意，这些并不能决定我们是谁，但可以给我们一些关于我们自己的概括。

这种独立的活动可能并不适合每个群体。你可以调整活动，使其更像一个互动的小组活动，例如，让学员分享他们的星座，并一起查找这些星座代表什么。

小组可以有 15 分钟时间来完成人格评估：

- MBTI 测试：免费人格测试 | 16Personalities: <https://www.16personalities.com/free-personality-test>
- 九型人格测试: <https://www.truity.com/test/enneagram-personality-test>
- 为了好玩: <https://www.horoscope.com/zodiac-signs>

完成后，讨论：

- 对他们来说什么似乎是真的？
- 对他们来说什么不是真的？
- 有什么令人惊讶的事情吗？
- 关于我们的专业身份，这些结果告诉了我们什么？

B 部分：专业身份：克服冒名顶替综合症（30 分钟）

冒名顶替综合征：介绍视频和讨论（20 分钟）

播放以下视频 (4:22)，“有色人种妇女分享她们的冒名顶替综合症故事”：<https://youtu.be/-aqOX9ir9-s>

讨论：

- 你对他们的故事有什么想法？
- 你能理解他们吗？在哪些方面？若否，原因何在？
- 这些女性正在分享她们在我们有时称之为冒名顶替综合症 (IS) 方面的故事。从他们的例子或你自己的经历中，你认为冒名顶替综合症意味着什么？

如果你的团队中有很多男孩，那么这段鼓励的 TikTok(0:27) 可能也会有所帮助：

https://www.tiktok.com/@expressyourselfblackman/video/7161866331569130798?_r=1&t=8cmHC8nx6xH

讨论：

- 你对播客剪辑有什么想法？
- 你能理解他们吗？在哪些方面？若否，原因何在？
- 在这个片段中，播客主持人和嘉宾分享了我们有时称之为冒名顶替综合症 (IS) 的东西。从他们的例子或你自己的经历中，你认为冒名顶替综合症意味着什么？

与小组共享的**定义**：

“IS 是指一种内在体验，认为自己并不像别人认为的那样有能力。这个定义通常狭隘地适用于智力和成就；它与完美主义和社会背景有关。简单地说，IS 就是**感觉自己像个骗子的经历—你觉得好像任何时候你都会被发现是个骗子 — 好像你不属于你所在的地方，你只是靠狗屎运走到了那里**。它可以影响任何人，无论他们的社会地位、工作背景、技能水平或专业程度如何。”¹

例如，“因为我以前挣钱的方式，我不配拥有一份好工作和好生活。”另一个例子可能是，为什么我要共同主持这样一个小组？我知道什么？我没有学历！我不是专家。”



如果时间允许，这是一个谈论

结构性种族主义、性别歧视、阶级歧视、异中心主义和能力主义在冒名顶替综合症中发挥作用的方式。冒名顶替综合症并不总是存在于某人的头脑中，而是由这些压迫系统中的一种强加的。

这里有几篇文章，有很多话题可以借鉴。如果有时间，请考虑与小组讨论 / 总结以下文章：

- <https://www.universityworldnews.com/post.php?story=20210531104710417>
- <https://hbr.org/2021/02/stop-telling-women-they-have-imposter-syndrome>
- <https://www.cosmopolitan.com/uk/worklife/careers/a37129614/imposter-syndrome-woman-of-colour/>

继续讨论：

- 你对这些定义有什么想法？
- 如果你曾经有过这样的感觉或想法，请举手。



虚拟改编 = 投票。

- 你认为我们为什么要谈论 IS ？

传达这是一个领导和倡导研修班。IS 可以影响任何人。当 IS 出现时，对其加以认识和解决对发展和增强你的专业自我是很重要的。

问：

- IS 如何出现在我们的专业生活中？

这里是主持人分享自己在 IS 方面的经验的好地方。

下面是一些其他的例子¹¹ 他们可以分享：

- 无法现实地评估自己的能力和技能。
- 把你的成功归因于外部因素。
- 斥责你的表现。
- 害怕自己达不到期望的那样。
- 超水平发挥。
- 毁掉你自己的成功。
- 设定非常具有挑战性的目标，在你达不到目标时感到失望。
- IS 可以用作实现优秀的动力。例如，你为一个工作面试机会努力准备了几周，你得到了这份工作。你认为你得到这份工作是因为你做好了准备，而不是因为你已经拥有的技能，这些技能在你的简历中得到了强调。

它可以显示为（将这些标题写在活动挂图 / 白板上并讨论示例）：

- **完美主义者**从不满足，总是觉得自己的工作可以做得更好。他们倾向于关注任何缺陷或错误，而不是关注自己的优势。这通常会导致巨大的自我压力和高度的焦虑。
- **超级英雄**：因为这些人觉得自己不够好，他们觉得有必要推动自己尽可能努力地工作。
- **专家**：这些人总是试图学习更多，并且从不满足于他们的理解水平。尽管他们通常技术高超，但他们低估了自己的专业知识。
- **天生的天才**：这些人为自己设定过高的目标，然后在第一次尝试没有成功时感到崩溃。
- **独奏家**：这些人倾向于非常个人主义，喜欢独自工作。自我价值通常源于他们的生产力，所以他们经常拒绝帮助。他们倾向于将寻求帮助视为软弱或无能的表现。

问：

- 你和这些身份有关系吗？

冒名顶替综合征：克服困难的秘诀（10 分钟）

问：

- 我们如何应对我们为自己持有的所有这些感觉、想法和信念？

可以谈及的一些未被小组提出的想法³：

- **你可以和别人分享你的感受**。谈论它可以帮助这些感觉慢慢消失，而不是被埋葬和铭刻在我们的心灵中。
- **评估你的能力**。如果你长期以来认为自己在社交和表现方面无能，那就现实地评估一下自己的能力。写下你的成就和你擅长什么，并与你的自我评估进行比较。
- **一步一步来**。不要专注于把事情做得完美，而是把事情做得相当好，奖励自己的演技。例如，在小组对话中，提出一个观点或分享一个关于你自己的故事。
- **质疑你的想法**。当你开始评估自己的能力并一步一步来的时候，质疑你的想法是否理性。鉴于你所知道的一切，做个骗子有意义吗？我必须完美才能让别人认可我吗？我相信我现在这样值得爱吗？我只是在想这个，还是一个比我更强大的压迫系统（例如，系统性的种族主义）在起作用？
- **别比较了**。每次你在社交场合与他人比较时，你都会发现自己的一些缺点，这些缺点助长了你不够好或没有归属感的感觉。相反，在谈话中，专注于听对方在说什么。真诚地对了解更多感兴趣。
- **适度使用社交媒体**。我们知道过度使用社交媒体可能与自卑感有关。如果你试图在社交媒体上描绘一个与真实身份不符或不可能实现的形象，只会让你觉得自己是个骗子的感觉更糟。
- **停止抵触你的感觉**。不要抵触没有归属感的感觉。相反，试着融入其中，接受此类感觉。只有当你承认它们时，你才能开始解开那些阻碍你的核心信念。
- **拒绝让它拖你的后腿**。不管你有多觉得自己没有归属感，都不要让这阻止你追求自己的目标。继续前进，拒绝被羁绊！

签出（5-15 分钟）



正如你所看到的，每环节都以签出结束，根据活动和小组的需要，时间从5-15分钟不等。有时，我们会包括与环节内容相关的建议签出活动。如果没有建议的签出活动，比如这里，我们会在课程结束时加入签出活动和问题的想法。可以尝试这些以及不同的活动，看看哪种活动最适合你的小组，并在每环节和 / 或每个模块中开展不同的活动。不确定哪些活动有效吗？ 征求反馈意见！

签出活动建议

让我们继续努力克服冒名顶替综合症。

问：

- 当冒名顶替综合症出现时，你可以告诉自己或别人什么？

主持人可以首先提供一些示例，并要求学员在这些示例的基础上进行构建（考虑将这些示例写在活动挂图 / 白板上）：

- 你属于你走进的每一个房间。
- 我够了。
- 我相信我自己以及我的能力，等等。

附加资源

人格评估：

- MBTI 测试：免费人格测试 | 16Personalities: <https://www.16personalities.com/free-personality-test>
- 九型人格测试: <https://www.truity.com/test/enneagram-personality-test>
- 为了好玩: <https://www.horoscope.com/zodiac-signs>

冒名顶替综合征：

- <https://youtu.be/-aqOX9ir9-s>

管理和自我管理技巧

概览

在本节环节中，学员将探索和讨论自我管理的概念。他们将定义它是什么，为什么它很重要，以及它对他们的私人和专业生活意味着什么。接下来，学员将学习自我管理的技巧，并在一系列角色扮演中练习应用新技能。



由幸存者领导者主持或共同引导的环节。

该环节分为两部分，应按顺序进行。根据需要，在一个较长的环节或两个较短的环节上一起完成。

学习目标

- 理解个人和专业背景下的自我管理。
- 讨论自我管理的重要性。
- 培养管理思想、感觉和行为的技能。
- 将自我管理技能应用到现实生活的工作场所场景中。

签入（5-15 分钟）

建议的签入活动：玫瑰，玫瑰，荆棘，花蕾

- **两朵玫瑰：**在小组活动开始时，让每个人分享两朵玫瑰 - 代表积极的事情或目前生活中进展顺利的事情、让他们感到快乐的事情或值得感激的事情。
- **刺：**然后让他们分享一根刺。这些都是他们面临的挑战或问题。它们可以与工作相关，也可以与工作无关。
- **花蕾：**以花蕾结束。花蕾是他们所期待的。这些可以是已经开花结果的新想法，他们将要尝试的新事物，或者他们想要拥有的经历。

A 部分：自我管理导论（30 分钟）

介绍：自我管理活动（15 分钟）



我们将以一个互动活动开始我们对自我管理的讨论，这个活动会带来不舒服的感觉和想法，并要求学员讲述他们在活动中用来应对这些感觉和想法的策略。接下来是关于自我管理的下一步活动。

在这个练习中，需要准备冰块和餐巾纸。



如果有人没有冰，让大家抓住脚趾或尽可能紧地弯曲脚，并尽可能长时间地握住它。指导他们注意自己的呼吸，并注意他们的手和手指的感觉和变化。

- 解释一下：我们将以正念活动（5 分钟）开始我们对感受的讨论，该活动旨在帮助大家更好地意识到自己对不舒服或有压力事件的想法和感受，并开发帮助大家更好地应对不舒服感觉的技巧。
- 告知学员，要求他们手里拿着一块冰块。在他们拿冰块之前，要求学员首先专注于他们的呼吸大约一分钟。这段时间大家都要保持沉默。指导团队成员简单地花一点时间保持安静，并试着注意他们的呼吸。然后让大家拿一块冰块，放在一只手的手掌里一两分钟。
- 当他们拿着冰块时，问他们感觉到了什么（情绪，身体感觉）。你可以把这些写在白板上。
- 几分钟后，告诉他们可以停止拿冰了。
- 然后带领小组进行汇报，提出以下问题（10 分钟）：
 - 当你拿着冰 / 弯曲你的脚时，你有哪些身体上的感觉？拿着冰 / 弯曲你的脚舒服吗？
 - 拿着冰块时你有什么感觉？如果你只是弯曲你的脚，在你松开手后，这些感觉需要多长时间才能改变？
 - 面对这种不适，你做出了什么选择？
 - 当你拿着冰块的时候，你有什么想法？
 - 你会说那些想法是消极的吗？积极？
 - 你拿完冰后有什么感觉？

带着这些问题，我们今天开始对自我管理的重点讲解。

自我管理：它是什么，为什么重要（15 分钟）

引言

然后，主持人可以分享对活动的一些想法，并将其与今天的自我管理重点联系起来：

- 手里拿着一块冰块一分钟可能会在身体和精神上感到不舒服，但你们（大部分）能够耐着性子度过这种不舒服，并观察它给你们带来的感觉。
- 在生活中，我们每天都会经历不舒服的感觉和消极的想法。但是就像艾斯·库伯活动一样，我们有能力承认那些不舒服的感觉和消极的想法，而不会冲动地采取行动。
- 那么，我们为什么要手里拿着冰块谈论它呢？因为今天我们要讨论**自我管理**。

讨论

问：

- 还记得我们上节课关于情商的讨论吗？谁能提醒我们拥有情商意味着什么？

你可以提醒学员该定义：情商是关于我们识别自己和他人的情绪、自我意识以及管理我们的情绪和关系的一般能力。

- 谁听说过自我管理？
- 你觉得这是什么意思？

请分享该定义：简单地说，**自我管理是我们有意识地、富有成效地管理自己的行为、思想和情绪的能力**。例如，当事情不顺利或我们变得愤怒时，我们如何管理我们的冲动，或者当事情引起一连串的触发因素时，我们如何管理。或者你如何处理手里拿着一个冰冷的冰块。**S 自我管理是拥有情商的关键。**

- 你认为在专业环境中自我管理是什么样的？

声明，我在专业环境中，自我管理指的是你管理自己情绪的能力以及在没有提示、提醒或管理的情况下完成工作的能力。

- 你认为我们为什么要谈论自我管理？

传达以下信息：

- 当你在专业道路上前进时，你必然会遇到紧张或不舒服的情况，甚至触发情况和创伤提醒。
- 培养更强的自我管理技能可以帮助你成功应对这些挑战降低被解雇或被替换的概率。
- 更好的自我管理 = 更少的压力，更好的时间管理，学会如何应对变化和挑战，更平静的情绪和想法，控制过去可能感觉失控的情况，更健康，等等。

在下一部分，我们将探索一些提高自我管理技能的工具，尤其是在专业环境中。

B 部分：自我管理工具和实践（35 分钟）

自我管理工具（15 分钟）

前面的活动提醒我们，静下心来观察我们不舒服的感觉，而不采取行动，可能会很困难。这就是自我管理技能的功用所在。

讨论（5 分钟）

询问并在挂图上记录回答：

- 当你在日常生活中面临挑战性或触发性情况时，你已经做了（或在这个方案中学到了）哪些事情来帮助你管理不舒服或困难的想法和感觉（甚至创伤提醒）？

如果你的团队中有很多男孩，那么这段鼓励的 TikTok(0:27) 可能也会有所帮助：

https://www.tiktok.com/@expressyourselfblackman/video/7161866331569130798?_r=1&t=8cmHC8nx6xH

自我对话（10 分钟）

表达一下：他们已经在做的一些事情显示出良好的自我管理技巧。我们现在来看看另一个有用的自我管理技巧，他们可能已经在使用或没有使用：**自我对话**。

问：

- 谁听说过自我对话？
- 你觉得这是什么意思？

把自言自语定义为你**自言自语的方式，或者你内心的声音**。它可以是积极的，也可以是消极的。补充说，积极的自我对话可以帮助你管理压力，在工作中更高效、更成功。

提供一个简单示例：

- 消极的自我对话：我失败了，让自己很尴尬。
- 积极的自我对话：我为自己的努力感到骄傲。这需要勇气。

向团队传达：

那么，怎样才能练习自我对话呢？你可以学会练习积极的自我对话的一个方法是假装你正在和一个朋友或同事，一个你关心的人说话。想象他们正处于困扰你的情况。你会怎么和他们说话？你会有何看法？

让我们练习一下这个和其他的自我管理技巧。

自我管理在行动（20 分钟）

在这项活动中，学员将通过讨论他们将如何应对一些假设场景来测试和实践我们所学的自我管理知识。我们将从关注积极自我对话的自我管理技巧开始。

说明：

1. 首先询问小组成员：

- 对于开始一份新工作，你有什么恐惧或犹豫（或者有人可能有什么恐惧或犹豫）？开始一个新的学习方案，或者选修一门你认为自己不擅长的学科？将这些写在白板 / 活动挂图纸上。

2. 然后分成两人一组，用几分钟时间讨论以下内容（注意：主持人可能希望在要求他们结对之前先对此进行建模）：

- 在这些场景中，你（或其他人）内心的声音会说些什么？
- 现在想象一下，一个亲爱的朋友或同事正处于困扰你的境地。你会怎么和他们说话？你会有何看法？

3. 重新召集大组，提问：

- 你是否注意到在同样的情况下，你内心的声音 / 自我对话和你与朋友或同事交谈时的方式之间有任何不同之处？
- 然后传达一下：你可以学会练习积极的自我对话的一个方法是假装你正在和一个朋友或同事，一个你关心的人说话。这是一个对你有用的策略吗？

4. 让我继续练习自我管理技能。向小组成员提问：

- 大家在专业环境中经历过或观察过特别紧张的情况吗？有哪些例子？
- 一些例子：有人对你说了一些让你沮丧的话；你担心自己无法胜任要求你完成的任务，或者你认为自己无法按时完成工作 - 例如，你认为自己无法达成最后期限。
- 如果他们觉得舒服，请分享例子的人描述一下情况：他们的感觉如何，他们在想什么，他们的反应如何。

然后问他们：

- 在这种情况下，有哪些积极的自我对话的例子会有所帮助？

举例而言⁴：

- 尝试这样做需要勇气，我为自己的尝试感到自豪。
 - 尽管这不是我希望的结果，但我对自己了解了很多。
 - 我可能还有一段路要走，但我为自己已经走了这么远而自豪。
 - 我有能力也很坚强，我能挺过去。
 - 明天还可以有机会再次尝试，吸取今天的教训。
 - 我会尽我所能让这件事成功。
 - 我无法控制别人的想法、言论或行为。我只能控制我自己。
 - 这是我尝试新事物的机会。
 - 我可以从这种情况中吸取教训，使自己成长。
- 在这种情况下，你还可以使用哪些策略或技巧来帮助你更好地管理自己的感觉和想法？

主持人可以分享一些额外的自我管理工具⁵支持专业发展的列表（下面一也可以作为讲义分发）。询问小组成员在他们提出的情况下如何使用这些工具。



讲义说明：

冗长或罗嗦的讲义可能不适用于每个团队。代替讲义，请随意以更具互动性的方式或通过视觉格式（如视频）传达其中包含的信息。和上面的说明一样，我们在整个课程中包含了一些指导，告诉你如何让讲义内容更具互动性，如果这对你的小组更有效的话。



自我管理工具

- **自我关怀：**冥想、睡眠、锻炼、治疗、休息等。
- **设定可衡量的目标**（请注意，我们将在模块三中更深入地讨论目标设定）
- **压力管理：**在你的日常工作生活中，你会遇到困难的情况。从愤怒的客户或顾客到愤怒的经理，总有一天你会感到血压不断升高。到目前为止，我们在这个方案中所做的接地练习会有所帮助！
- **时间管理**就是计算出一项工作可能需要多长时间，并确保你一天中有足够多的时间用于这项工作 - 但同样不要花太多时间在不重要的任务上。时间管理还包括提前计划（例如，创建检查表）。
- **专注于你能控制的。**
- **问责制 / 兑现承诺：**兑现承诺的能力。能够承认你的错误和缺点，利用这些经验来进一步学习，并在下次做得更好。
- **更强的自我意识 / 情商：**它是一种观察你的行为和言语如何影响你周围的人的能力，包括那些你向其报告或管理你的人。自我意识强的员工适应性也很强 - 对自己行为后果的自我意识允许他们在不同的情况下以不同的方式行事。
- **了解自己，对自己的优势充满信心：**这对有些人来说是自然而然的事，但这并不意味着学不会。专注于你在工作和生活中擅长的事情，比如锻炼你擅长的技能，会逐渐有助于带来更积极乐观的心态。

签出（5-15 分钟）

建议的签出活动：手指描摹练习

这个练习可以随时随地进行；对于还不知道如何放慢呼吸的初学者来说，这是一个直观的练习。这是一种接地 / 正念技巧，也是一种自我管理的工具。

- 学员拿出一只手，像在纸上描摹一样把它展开。
- 然后，他们用另一只手，一次一根手指，慢慢地描下去。
- 从拇指开始，沿着外侧吸气，然后沿着内侧拇指和呼气。
- 对剩下的四个手指重复这个过程。

有效的沟通与自我倡导技巧

概览

在本环节上，我们将探索有效的沟通方式、设定界限和自我倡导。学员将有机会探索在私人生活和专业生活中如何设定界限并为自己倡导。



环节将由一名幸存者领导者共同主持。

该环节分为两部分，应按顺序进行。根据需要，在一个较长的环节或两个较短的环节上一起完成。

学习目标

- 确定有效的沟通技巧。
- 评估不同的沟通风格。
- 建立界限和倡导风格。
- 在你的个人和专业生活中，练习如何应对与你的个人界限相冲突的情况。

签入（5-15 分钟）

签入建议：感恩提示

然后志愿者可以与团队成员分享：

- 找出生活中你感激和 / 或欣赏的三件事。
- 找出你欣赏自己的三件事。

A 部分：有效沟通（35 分钟）

讨论（5 分钟）

通过询问和讨论以下问题开始活动：

- 你认为成为一个优秀的沟通者意味着什么？
- 成为一名优秀的沟通者对你的人际关系有什么帮助？专业？

主持人可以通过以下几点来支持上述保护⁶ 如有需要或学员未提出：

- 作为社会的一员，有效沟通是最困难的事情之一。经常情况下，我们在家或学校并没有学到如何进行有效沟通。
- 虽然我们经常表达自己的想法和感受，但我们并不总是注意我们与对方沟通的方式以及我们可能对对方产生的影响。
- 如果我们不注意说话的方式，对方可能很难理解我们想要表达的意思，更糟糕的是，我们最终可能会伤害对方或把对方推开。
- 不理睬别人，让他们少管闲事，或者干脆在手机上屏蔽他们，这些都很容易做到。根据情况，我们可以这样做，对我们可能有效。然而，过一段时间后，这种方法可能就不奏效了，我们可能希望或需要维护一些关系，比如与同事或老板的关系。
- 良好的沟通技巧可以让你有信心为自己发声并充分表达自己，这对那些被教导保持沉默并怀疑自己声音力量的人尤为重要。
- 我们的目标不仅是能够以一种让听者能够理解你的想法和感受的方式说话，而且还要以一种让听者感到被倾听和理解的方式进行交流。这是有效和尊重的沟通。

视频和讨论（15 分钟）

让我们观看一个短视频，其中解释了不同的沟通方式（4 分钟）：

<https://www.youtube.com/watch?v=mC5DkqnMVc4>

现在让我们回顾一些视频中的沟通方式⁷。主持人或学员应该为每种沟通方式提供一个例子。



主持人可以画出一个“路线图”来创建一个视觉效果，从而解释不同的沟通风格。简单画一条水平的路。在路的中间是“自信的”，而在路的两边你写“被动沟通”和“主动沟通”。解释一下：在沟通时，目标是保持行进，即确定无疑，而不是偏离道路，进入被动或强势沟通。

- **被动沟通**：说话温和 / 安静，缺乏自信，允许他人占据上风 / 主动谈话，不表达需求或愿望，眼神交流很少或没有，优先考虑他人的需求，避免冲突。
- **主动沟通**：容易受挫，说话大声 / 霸道，不愿意妥协，批评，羞辱，支配，打断，不听，不尊重他人。
- **消极攻击**：讽刺、微妙的破坏、假装合作但下意识地做错任务、喃喃自语而不是面对对方、情感退缩、在背后说三道四、不加解释地突然退出。消极攻击型的人所说的和他或她所做的是脱节的。
- **正念沟通**：清晰、尊重、恰当地表达需求，“我”的陈述，积极倾听 - 倾听时不中断别人，并对所听到的内容进行反思，平静地说话，良好的眼神交流，放松的身体姿势，掌控感和同理心。这并不意味着咄咄逼人（责备、辱骂等），也不意味着被动（例如，不尊重或表达自己的需求） - 它介于两者之间。

然后提问并讨论：

- 你通常使用哪种沟通方式？
- 使用每种沟通方式的利弊是什么？

下面是一些可以共享的示例：

- 被动
 - 优点：避免伤害别人的感情，缓和局势
 - 缺点：会导致焦虑、冒犯性爆发、自我价值感下降；使沟通者感到疏远
 - 有进取心
 - 优点：表达你的想法和情感
 - 缺点：使其他人感到恐惧、害怕或普遍不舒服；会让别人感到疏远
 - 消极攻击
 - 优点：能发泄愤怒，推卸责任
 - 缺点：会导致困惑和沮丧
 - 有主见
 - 优点：可以清楚地陈述自己的感受，同时也要记住别人的感受。可以在不伤害他人的情况下满足我们的需求。
 - 缺点：如果我们习惯于使用其他交流方式，可能会感到陌生和具有挑战性。
- 你认为哪种沟通方式最有效？为何？

值得注意的是，没有错误的沟通方式 - 我们大多数人根据具体情况使用所有这些不同的沟通方式，但当我们思考为自己和他人倡导意味着什么时，探索其他沟通方式会有所帮助。自信的交流被认为是最健康的交流方式，因为你可以更好地为自己倡导，而不会疏远他人。

另外几点⁸与小组成员分享为什么自信通常是最好的沟通方式（如果还没有提出的话）：

- **你得到了更好的沟通，减少被误解的风险。**
- **你生活中的压力会减少。**
- **当你学会表达自己的感受和需求时，你最终会变得更加自信。**
- **自信的交流创造了一个相互尊重的环境。**
- **自信的交流让你对自己和他人感觉良好。**当你为自己和他人的权利发声时，这表明你重视自己的意见，不让别人操纵你。这样可建立自尊。
- **帮助建立关系。**
- **对自我倡导有效。**

活动：沟通方式的运用（15 分钟）

这个活动将要求学员通过几个角色扮演选项来模拟不同的沟通风格。

活动说明：

- 找两名志愿者。
- 每位志愿者将有一个不同的场景：
 - 作为一名反人口贩运组织的实习生，你正在致力于创建新的社交媒体活动。你对这个项目感到非常兴奋，但你的搭档是对贩运没有任何经验，他对项目的评判所花的时间似乎比实际工作的时间还多。你不确定如何继续合作。
 - 有一位当地的政治候选人将解决你们社区的人口贩运问题作为其竞选活动的核心部分。你通过挨家挨户地教育潜在选民关于候选人和他们解决人口贩运问题的意图来支持她的竞选。一位选民很友好，但他告诉你，人口贩运在你的社区并不是一个真正的问题，在这次选举中对他们来说也不是一个重要的问题。
- 让每位志愿者根据每种沟通方式简要描述自己在这种情况下会如何反应（或不会做出反应）。他们可以假装他们正在与场景中的其他人直接交流，或者主持人可以扮演场景中的其他人。
- 在他们完成之后，请小组成员就哪些方法有效、哪些方法无效，以及如何改进他们的沟通或在类似情况下进行最佳沟通提出反馈意见。

B 部分：自我倡导和界限（30 分钟）

自我倡导（10 分钟）

观看以下视频

- 自我倡导简介：<https://www.youtube.com/watch?v=L4r5j44JR2M>（1 分 42 秒）
- 学会为自己倡导：https://www.tiktok.com/@mochunks/video/7167048518811634949?_r=1&_t=8cmug3hYiuk（1:30）

然后讨论：

- 什么是自我倡导？你以前听说过吗？

给出视频中的定义：自我倡导是“下列能力：为自己仗义执言，要求得到你需要和想要的东西，以及根据你的个人价值观、
兴趣和需求对你的生活做出决定。”⁹

- 为什么为自己倡导很重要？

如果需要，请通过视频分享：能够为自己倡导让你能够掌控自己的生活，创造自己想要的生活。

- 你可以通过哪些方式为自己倡导？

与团队分享的视频示例：

- 发出自己的声音：表达你的感受。
- 要求得到你需要以及想要的东西（包括设定界限）。
- 根据自己的价值观做出决定。
- 知道何时该摆脱一种境地或关系。

然后请注意，回想本节环节于沟通技巧的第一部分：

- 你认为良好的沟通技巧在自我倡导中起什么作用？

该视频谈论设定界限（作为自我倡导的一个例子）。我们现在要仔细研究一下。

设定界限（10 分钟）

问：

- 个人 / 专业界限是什么意思？
- 有哪些界限的例子？

在我们继续之前需要就界限交流的¹⁰几个要点：

- 界限是帮助你进行自我保护的想象中的线条，就像有门的围栏。
- 界限可以是身体上的，也可以是情感上的。
- 围栏有助于保护你或让你远离另一边的任何东西。
- 界限并非一成不变：你可以选择与不同的人，在不同的环境中，随着时间的推移，移动你的栅栏（界限）。
- 接受并尊重每个人都有不同的界限，这很重要。

让我们考虑一下工作环境中的界限：

- 在学校，你会谈论和不会谈论哪些事情？在工作中？

你可以列举的例子：知道你不喜欢在学校或工作中谈论家庭问题是你的界限，即使你的同学或同事觉得这样做没问题。或者它可能是你想公开你的幸存者身份的级别。

- 我们怎么知道什么适合学校或工作什么不适合？
- 在学校或工作中透露一些个人信息，什么情况下会对我们有帮助？伤害我们？

与小组成员分享一些指导性问题和想法，以帮助他们确定某些事情是否合适或是否有助于分享：

在透露自己的任何信息之前，请考虑这样做的目的。

- 透露这件事会建立信任和合作吗？
- 对你的工作有帮助吗？
- 你的同事是否能更好地理解你的想法和理由？

如果没有，你可能想把这个故事留到和朋友喝咖啡的时候再透露。如果你的目的只是与员工建立融洽的关系，你可以找到更安全的方法来实现这一目的 - 比如通过青睐的运动队、新电影或喜欢的餐馆建立联系。

工作或学校中的界限沟通策略（10 分钟）

首先要说的是，作为人类，我们天生好奇，想要互相了解。有时候我们被问到的问题是不恰当的。有些人意识到这一点，有些人没有。让我们讨论一下几种避免不当提问而又不引起任何冲突的策略。

向小组成员提问：

- 如果在学校或工作中有人让你谈谈你在生活中的经历，你会如何回应？
- 在学校或工作中，还有哪些评论或情况可能会让人想起创伤？
- 你可能会（或想要有）什么反应，你会如何管理你的反应（还记得自我管理吗？）？

几分钟的自由讨论后，告知大家我们将通过快速的角色扮演来示范一些有用的策略，以应对工作中的不当提问。

说明：

- 决定一个假设的同事在学校或工作中可能不恰当地向他们提出的问题。例如：询问他们的爱情生活、宗教、年龄、你的纹身意味着什么、你是否喜欢一个人，等等。
- 然后，对于下面的每个策略，让不同的学员提问，同时主持人模拟响应策略。如果时间只允许介绍几种策略，请务必提供其他策略作为范例。



如果时间允许，可以与其他学员一起扮演不同的场景，并采用所有不同的策略。

- 策略¹¹：
 - **用另一个问题回答原问题**（“我在想，你为什么想知道这个？”）。这样做可以获得更多掌控。
 - 根据问题的情况，你可以用一个**笑话**来回答。
 - **把问题转到你觉得可以讨论的主题**：当涉及到政治家与媒体互动时，就让我们讨论下政治家如何回应他们希望被问到的问题吧。
 - **以“不”这个词开始你的回答**：简单地说“不，我不会回答这个问题。”然后假装你正在用手机接电话或发短信。
 - **争取时间**：“我不太明白你的意思。”例如，假装不理解问题会让提问的人感到一些不适和需要进行进一步解释。这让你有更多时间去思考你想透露多少信息。
 - **无视问题，继续对话**，就好像问题从未被提出过一样：这是一种简单但非常有效的策略。提问者将别无选择，只能向他们试探性的问题挥手告别。
 - **玩硬仗**：如果有人在他们的问题中特别咄咄逼人或坚持己见，你可能需要反过来向对方提出你自己的一些问题。这很快就会让那个人处于不利地位，打乱了其原定计划。这也建立了他们将来不会轻易跨越的硬界限。
 - **根本不要回答那个问题**：零响应是最难执行的策略。但是如果你能保持足够长的时间保持眼神交流，让提问你的人失去勇气，这也是最有效的。
 - **大家还能想到什么？**

以提问结束（最后一个问题将使我们转到签出）：

- 在角色扮演过程中，你有什么想法或感受？



主持人最后可以谈论学校或工作场所场景以及同事有时如何会不经意地或者甚至故意重新造成创伤或唤起创伤记忆。虽然不可能总是避免这些情况或者控制他人与你的互动方式，但你可以通过学习和练习各种工具来帮助自己为这些情况做好准备，这些工具可以帮助你未来的创伤提醒出现时积极应对。其中包括我们在这里正要学习的一些技能，比如自我关怀、自我管理、自我倡导、界限设置，等等。

签出（5 分钟）

建议的签出活动

这可能听起来有点奇怪，但我们大多数人并没有以应有的关注度来倾听我们的身体。这项活动可以帮助我们放慢脚步，重新认知与我们的身心。



虚拟改编 = 随意关闭摄像头。

- 开始身体扫描时¹²，团队成员要找一个舒适的姿势，比如躺在地板上或坐在椅子上。姿势并不重要，但要能够舒适地保持 5 分钟或更长时间。
- 如果你觉得舒服的话，你可以闭上眼睛。
- 你可以注意到你的身体坐在任何地方，感觉你身体在椅子上和地板上的重量。
- 深呼吸几次。
- 深呼吸时，吸入更多的氧气，使身体充满活力。呼气时，有一种更深放松的感觉。
- 你可以注意到你的脚在地板上，注意到你的脚接触地板的感觉。重量和压力，振动，热量。
- 你可以注意到你的腿靠在椅子上，压力，脉动，沉重，轻盈。
- 注意你背靠着椅子。
- 把你的注意力转移到腹部。如果你的胃紧张或紧绷，让它变软。休息一下。
- 注意你的双手。你的手是紧张的还是紧绷的？看看你是否能让它们放松下来。
- 注意你的双臂。感觉你手臂的任何感觉。让你的肩膀放松。
- 注意你的脖子和喉咙。让他们放松。放松。
- 放松你的下巴。让你的脸和面部肌肉放松。
- 然后注意你全身的存在感。再吸一口气。
- 尽你所能去意识你的整个身体。休息一下。当你准备好了，可以睁开眼睛。

附加资源

通讯：

- 健康界限小贴士 (therapistaid.com): <https://www.therapistaid.com/worksheets/healthy-boundaries-tips.pdf>

自我倡导：

- <https://youtu.be/cDVfZG4CzLY>

公众演讲和演讲技巧，第一部分

概览

在这环节中，我们将学习“公众演讲和演示技巧”的第一部分。和任何规模的群体交谈可能会令人感到害怕和紧张。本环节旨在让学员掌握公众演讲的基本知识，并为他们提供开始演讲的信心。



关于公众演讲的环节为客座演讲者提供了一个很好的机会来共同主持这个主题，并谈论他们在公众演讲中的经验。理想情况下，你会邀请一位工作涉及公众演讲的幸存者倡导者或培训师。



该环节分为两部分，应按顺序进行。根据需要，在一个较长的环节或两个较短的环节上一起完成。

学习目标

- 确定公众演讲技巧的重要性。
- 确定他们的公众演讲类型和 / 或兴趣。
- 观察并描述有效的公众演讲技巧。

签入（5-15 分钟）

建议的签入活动：连续故事¹³

每个人开始讲故事的时间从 20 秒到 1 分钟不等。当他们的时间到了，下一个人必须继续这个故事。这样做的目的是让故事有意义。这项活动有助于学员参与倾听，并为即将到来的公众演讲活动热身。

A 部分：公众演讲简介（30 分钟）

为何要进行公众演讲？（15 分钟）

讨论：

- 公众演讲技能为何重要？
- 什么时候你可能不得不在工作中做公众演讲，或者作为一名领导者 / 倡导者？

继续讨论：

- 当你想到公众演讲时，首先想到的是什么？思想？感觉？
- 谁能成为公众演讲者？你知道哪些公众演讲者？
- 你看到自己在做公众演讲吗？为什么？
- 在你人生 / 职业生涯的某个时刻，你需要什么才能做到这一点？



这里需要指出的是，任何人都可以成为公众演说家，而且很有可能，他们已经在做一些公众演讲了。虽然学员可能会举出著名的公众演讲者的例子（例如米歇尔·奥巴马），但你不一定非要出名或有一个大平台才能成为公众演讲者。公众演讲是指在现场观众面前进行的任何形式的口头陈述，这意味着你已经在这个课程中做了一些公众演讲。

主持人指出，一些男孩可能会发现更难认识到他们在公众演讲方面的潜力。如果你发现有这种情况，花点时间探究他们为什么会有这种想法或感觉，并一起找出过去和现在的男性公众演讲者的例子。想想政治家、艺术家、音乐家、学者、运动员、活动家、你所在社区或教会的人等等。（如马丁·路德·金、詹姆斯·鲍德温、科比·布莱恩特、巴拉克·奥巴马等。）。如果时间允许，观看这些人公众演讲的视频。

确定你的公众演讲类型（15 分钟）

如果时间允许，学员可以做一个小测验，让他们对自己可能成为什么样的公众演讲者有所了解。

- 测验：公众演讲测验：你是一位什么样的演讲者？—大影响总部

<https://bigimpacthq.com/quiz/speaker-blueprint/>

然后讨论：

- 你觉得你的结果怎么样？
- 你将来有兴趣谈论的主题是什么？这可能是一个你充满热情、感兴趣并有所了解的主题。

B 部分：公众演讲练习（30 分钟）

学习公众演讲的一个方法是看一些如何正确演讲的例子。确定一个（或多个）演示公众演讲的视频，并与你的团队分享。



在这里，我们推荐了一些更长（TED 演讲）和更短（抖音）的视频。如前所述，随意寻找在内容和时间上适合你的小组的视频。对于这种和类似的活动，你可能还要求学员找到并分享与他们谈论某个主题的视频。如果你允许对视频进行独立研究，考虑给他们一个工作时间限制（例如，5 分钟），然后要求他们准备好与小组分享或描述他们的发现。

TED 演讲提供了关于广泛主题的专业演讲的优秀范例。解释一下：我们将观看一个 TED 演讲例子，然后进行相关讨论。当你观察他们的谈话时，记下你认为他们做得很好或者本可以做得更好的事情。

这里有多 TED 演讲可供选择：

与贩运人口相关的 TED 演讲

■ “贩运人口就在你身边。就是这样”（18 分钟）：

https://www.ted.com/talks/noy_thrupkaew_human_trafficking_is_all_around_you_this_is_how_it_works

- 描述：在我们都喜欢的日常便宜货背后，隐藏着一个强迫劳动的世界，以将价格保持在最低水平。Noy Thrupkaew 调查了在美国和欧洲以及发展中国家猖獗的人口贩运，并向我们展示了为全球消费者提供食物的剥削劳动力背后的人物身份。

■ “逃离人口贩卖的痛苦”（10 分钟）：

https://www.ted.com/talks/markie_dell_escaping_the_pain_of_human_trafficking

- 描述：人口贩运幸存者 Markie Dell 讲述了她的经历和她从创伤中康复的旅程。在试图重获新生后，一位朋友不同寻常的建议让她痊愈了。这个演讲是在一个 TEDx 活动上进行的，采用了 TED 会议的形式，但由当地社区独立组织。

■ “企业能够用来打击性贩运的三种方式”（12 分钟）：

https://www.ted.com/talks/nikki_clifton_3_ways_businesses_can_fight_sex_trafficking

- 描述：性交易不仅仅发生在城区阴暗角落的深夜街头，还在网上进行，在工作时间中，利用公司的设备和资源。律师尼基·克利夫顿表示，随之而来的是一个机会，因为这意味着商业界处于一个独特的位置，可以教育和组织员工来反对性贩运。在一次诚实的谈话中，克利夫顿概述了企业如何提供帮助，从制定明确的政策到雇佣幸存者。
- 主题：性暴力、奴役

■ 《与性奴役作斗争》（12 分钟）：https://www.ted.com/talks/sunitha_krishnan_the_fight_against_sex_slavery?language=en

- 描述：Sunitha Krishnan 毕生致力于将妇女和儿童从性奴役中解救出来，这是一个价值数百万美元的全球市场。在这个勇敢的演讲中，她讲述了三个强有力的故事，以及她自己的故事，并呼吁采取更人道的方式来帮助这些年轻的受害者重建他们的生活。

- “我被贩运了 10 年。我们可以做更多的事情来阻止它”（8 分钟）：https://youtu.be/U_kXuQHZmWs
 - 描述：芭芭拉·阿玛亚 12 岁时被家人虐待后离家出走。她在华盛顿特区的街道上被一对看起来不错的夫妇收留，但最终却被卖专卖，遭受人口贩运。她被利用了几个月，然后卖给了一个叫摩西的人，摩西把她带到了纽约，并继续贩运了很多年。现在芭芭拉为其他人口贩运的受害者而战，并改变将受害者视为罪犯的政策。

其他 TED 演讲

- https://www.ted.com/talks/bryan_stevenson_we_need_to_talk_about_an_injustice?utm_campaign=tedspring&utm_medium=referral&utm_source=tedcomshare
 - 描述：人权律师布莱恩·史蒂文森 (Bryan Stevenson) 在一场引人入胜的个人演讲中 -- 他的祖母和罗莎·帕克斯 (Rosa Parks) 也有几次客串出境 -- 分享了美国司法系统的一些直白事实，首先是种族方面的严重失衡：美国三分之一的黑人男性在其一生中的某个阶段曾被监禁过。这些问题与美国未经审视的历史息息相关，很少有人以如此坦率、深刻和有说服力的方式谈论这些问题。
- “单一故事的危险”（18 分钟）作者：Chimamanda Ngozi Adichie：
https://www.ted.com/talks/chimamanda_ngozi_adichie_the_danger_of_a_single_story?language=en
 - 描述：我们的生活，我们的文化，是由许多重叠的故事组成的。小说家 Chimamanda Adichie 讲述了她如何找到自己真实的文化声音的故事，并警告说，关于另一个人或另一个国家，如果我们只听到单独一个故事，我们就有可能产生严重误解。
- 《沉默的危险》（4 分钟）：
https://www.ted.com/talks/clint_smith_the_danger_of_silence?referrer=playlist-before_public_speaking&autoplay=true
 - 描述：诗人兼教师克林特·史密斯说：“我们花太多时间听人们正在说的事情，以至于很少注意他们不说的事情。”这是一篇发自内心的简短而有力的文章，讲述了如何找到勇气，大声反对无知和不公正。
- “为什么我生活在对公众演讲的致命恐惧中。”（12 分钟）：
https://www.ted.com/talks/megan_washington_why_i_live_in_mortal_dread_of_public_speaking?referrer=playlist-before_public_speaking&autoplay=true
 - 描述：梅根·华盛顿是澳大利亚首屈一指的歌手兼词曲作者之一。而且，从小她就有口吃。在这个大胆而个人化的演讲中，她揭示了她是如何应对这种语言障碍的 - 从避免字母组合“st”到在最后一刻改变她的单词来欺骗她的大脑，是的，唱出她必须说的话而不是说出来。

视频结束后，讨论以下内容：

- 反应？思想？
- 你认为 ____ 是一个有效的公众演讲者吗？为什么？
- 他们的肢体语言和整体外观传达了什么？
- 他们对自己的材料了解多少？受众？

介绍数字通信也是公众演讲的观点。比如抖音视频！如果时间允许，主持人可以播放一些抖音视频，甚至要求学员在抖音上找到他们自己喜欢的或他们认为有趣的公众演讲者的视频示例！学员可能会反驳社交媒体影响者是公众演讲者的观点，但这让我们回到了最初的观点，尽管有许多不同类型的公众演讲者和论坛，但任何人都可以成为公众演讲者，包括他们自己！一些示例（你可以通过 #publicspeakingtips 搜索更多示例）：

- https://www.tiktok.com/@legalbaddie/video/7079257751372860718?is_copy_url=1&is_from_webapp=v1&lang=en&q=public%20speaking&t=1658386618413 (1 minute)
- https://www.tiktok.com/@sallyprosservice/video/7031028110212517122?is_copy_url=1&is_from_webapp=v1&lang=en&q=public%20speaking&t=1658386618413 (1 minute)

然后在 TED 演讲中快速提问并讨论上述相同的问题，并讨论：

- 这些公众演讲的形式在哪些方面相似？差异？
- 你还能在哪里看到网上公众演讲？

最后说，在接下来的环节中，我们将学习公众演讲的技巧，并自己练习公众演讲。

签出（5–15 分钟）

讨论：

- 你对这环节有什么看法？
- 环节进行期间你有什么发现吗？
- 你觉得下节环节公众演讲怎么样？

附加资源

- TED 演讲：<https://www.ted.com/>
- 演讲会：<https://www.toastmasters.org/>

公众演讲和演讲技巧，第二部分

概览

这环节是“公众演讲和表达技巧”的第二部分。在本环节中，我们将讨论和探索准备演示的步骤。我们还将寻找减少焦虑和练习公众演讲的方法。



该环节分为两部分，应按顺序进行。根据需要，在一个较长的环节或两个较短的环节上一起完成。

学习目标

- 描述有效演示的要素。
- 练习减少公众演讲焦虑的技巧。
- 练习公众演讲和提供反馈。

签入（5–15 分钟）

建议的签入活动：我朋友的虚构生活¹⁴

在本次活动中，你将介绍另一位学员。如果亲自做这件事，做介绍的人会站在大家面前。然而，你不是用传统的方式介绍对方，而是为他们编造一个虚构的生活。

例如，你可以说，“嗨，这是简·史密斯，她实际上是地下黑手党的爵士乐钢琴家。”你谈论她的生活，无论你虚构的故事中是什么。

这是一项有趣的活动，可以激发创造力，帮助每个人在公共场合演讲时变得更加自如。

活动结束后，询问人们在团队面前演讲的感受：

- 他们是否感到紧张？
- 他们玩得开心吗？等等

A 部分：公众演讲简介（30 分钟）

视频和讨论（10 分钟）

那么，我们怎样才能成为一个更优秀、更自信的演讲者呢？让我们看一段视频，其中提供一些关于这个主题的想法。

播放以下视频（5 分钟）：

- “It 女孩知道如何抢占房间”（2.5 分钟）：

https://www.tiktok.com/@shareefahayat/video/7219030038250032430?_r=1&_t=8cmtgGRPM3q

- “公众演讲提示”（2.5 分钟）：

https://www.tiktok.com/@tamilionaire4eva/video/7164073038580075822?_r=1&_t=8cmtNuNXOLD

然后讨论：

- 思想？印象？
- 视频中提到的一些小技巧有哪些？
- 你有任何想要谈论的事情吗？

公众演讲提示（10 分钟）

根据视频中建议的技巧，提供额外的公众演讲技巧。如果还未提到，我建议询问他们对以下每个要素的看法，并询问他们认为应该考虑到关于每个要素的重要性。如果他们出现冷场时，让他们回想一下他们在之前的环节上观看的 TED 演讲（或其他公众演讲视频）。你可以在下面的讲义中查看这些技巧的其他示例（你可以考虑将其打印为学员的讲义）。

- 了解你的材料。怎样才能更好的了解你的材料？
- 熟悉你的展示空间。其重要性何在？
- 了解你的听众。其重要性何在？
- 练习。如何？为何？
- 接受自己的错误。这是什么意思？其为何重要？
- 着装要求。你要穿什么？其为何重要？
- 肢体语言和眼神交流。我们的手 / 胳膊在做什么？我们的双腿有何动作？我们在看哪里？

主持人，请使用以下提示增加讨论内容¹⁵（你也可以作为讲义提供）。



散发材料：公众演讲提示

■ 了解你的材料

当你起草演讲时，确保不要在研究上偷工减料。如果你在这个起始阶段付出努力，那么随着你处理信息的时间越长，你自然会吸收这些信息。当关键时刻到来时，这种知识基础将对你有益。如果你对主题非常熟悉，你就能够自信地讲述它，这将向你的观众展示你已经充分准备好了。如果一个主题很复杂，那就让它变得简单。

■ 熟悉你的展示空间

为了进行一次成功的演讲，你要熟悉你将要所在的房间和你将要工作的空间。你可以使用这些信息来定制你与观众互动的方式。例如，如果你在一个空间很大的房间里，你可以在演示过程中四处走动。然而，如果你没有足够的空间，那么你可能需要更多地依靠面部表情和手势来吸引人群。如果你没有办法在演讲前熟悉这个空间，试着让你的导师帮你用语言表达出来。

■ 练习，练习，再练习

准备演讲的最好方法之一就是练习（即使你觉得你熟悉素材）。你需要事先练习的次数取决于你演讲的内容和长度。当你练习时，你应该尽量像在实际演讲中那样进行演示。这意味着每次演讲时，你都应该包括手部动作、面部表情、眼神交流和其他身体动作，以确保你准备好走向成功。如果你不确定如何融入这些动作，可以在镜子前尝试一下，看看哪些动作对你来说感觉自然。作为练习的一部分，你也应该给自己计时，以估计你的演示需要多长时间。有一个严格的时间限制，尤为重要。和朋友、同事或任何你觉得舒服的人一起练习。

■ 接受错误

我们都是人，人也不都是完美的。即使是经验丰富的演讲者在演讲时也会犯错误。避免任何尴尬的关键是不要表现出你犯了一个错误。记住，观众不知道你的演讲应该是什么样的。因此，只要你不戏剧性地停顿、道歉或脸上露出失望的表情，那么没有人会知道。如果你犯了一个非常显眼的错误，比如发音错误，只需纠正自己然后继续。不要纠结于错误或拖延时间。

■ 着装要求

要牢记的一点就是，记住你的受众可能会如何看你。有时，观众会记住某人的外表，并被他的外表分散注意力，而不是说话者在说什么。我们可以考虑一些有助于选择穿什么的事情。想想你的观众是谁，他们的年龄，性别，你在哪里演讲。例如，你在一个为 14-24 岁的年轻女孩服务的机构做演讲，而不是在一个男女同校的社区大学学生和工作人员那里做演讲。提前做这个功课是关键。

■ 肢体语言

身体发出许多非语言信号，有时我们可能没有意识到。如果在 Zoom 上完成，我们会没精打采吗？摄像机开着但被挡在我们看不见的地方了吗？如果我们处于现实环境中，请确保我们站得笔直，我们站在哪里？我们在来回踱步吗？身体摇摆或走动太多？我们的手臂有何动作？他们是休息了还是失去控制地摇摆？手势是可以的，手的动作可以强调你的观点。把手从脸上拿开。

■ 眼神

眼神交流可能会令人生畏。我们经常看地板吗？所有时间？你在盯着太空吗？眨眼太多？给予多少眼神交流？确保你看着观众的脸（而不是他们的头上）。变换你看的地方和对象，每个人看 3-5 秒。当我们看着他们时，我们保持眼神接触。他们的表情告诉你你的演讲和主题是如何被听众接受的。我们要确保我们不是在描绘我们内心的感受。我们可能会紧张，但当我们练习和做这些时，你的观众不会知道。

减轻焦虑的小贴士（10 分钟）

讨论：

- 谁会在公共场合讲话时紧张？提醒他们这完全正常。大多数人都这样。
- 在公众演讲活动之前，有哪些事情可以帮助你减少焦虑？列举例子。

在示例列表中添加：

- 睡一宿好觉
- 好好吃一顿正餐 / 早餐
- 饮水
- 演示前去洗手间
- 积极的自我对话

然后让人们知道我们要做一个公众演讲练习。在此之前，我们要练习一些放松技巧。在进入本环节的第二部分之前，请练习以下内容：

- **呼吸。**深呼吸几下，保持放松。当你的肌肉紧绷时，你会感到紧张，呼吸更加困难，试着理清思绪。深呼吸，告诉自己“放松”。
- **释放压力。**在一个安静的地方，尝试以下练习（如果之前在小组中做过，作为签出活动，提醒他们）：
 - 从你的脚趾开始，身体向上，收紧你所有的肌肉包括握拳。然后深呼吸，释放所有的紧张。
- **伸展身体 / 跳舞和微笑！**
- **积极的自我对话：**对自己说一些亲切的话

B 部分：公众演讲练习（30 分钟）

活动设置（5 分钟）

- 选择公众演讲主题（团队中有多少学员就有多少个主题）。选项：
 - 让学员随机选择大约 10 个单词、情绪、工作或地点。
 - 或者，主持人可以自己预选，或者借助在线工具：
<https://improvglasgow.co.uk/improv-suggestion-generator/>
 - 另一个选择是参考上环节关于他们感兴趣的主题的讨论。把你的主题写在不同的纸条上。
- 对主题进行随机抽签。



虚拟改编 = 在聊天中建议用词。

活动（20 分钟）

- 反过来，每个人将从帽子中抽取一个主题，然后用一分钟（或两分钟，取决于可用的时间）进行演示。虽然他们通常需要为公众演讲做准备，但他们不需要准备就主题进行陈述，也不需要担心事实是否准确。这个想法是为了获得乐趣，以及练习在他人面前自如地说话。如果是一个他们说起来不舒服或者知识很少的主题，他们可以“转”到下一个主题。
- 讲解。在每个简短的陈述之后，问：
 - **演示者：**感觉如何了？
 - **小组：**他们喜欢演示的什么？他们可能想要思考 / 努力解决的事情是什么？

签出和模块汇报（15 分钟）

建议的签出活动：释放压力

试试上面提到的简单的释放压力的练习。

或者尝试一个简单的呼吸练习：

- 舒服地坐着，背部挺直。
- 慢慢吸气，屏住呼吸 4 到 5 秒钟（如果你觉得这样做舒服的话），然后慢慢呼气。
- 要放松面部肌肉，张大嘴巴，睁大眼睛，然后紧紧闭上。
- 暂停，重做一次。



虚拟改编 = 随意关闭摄像头。

附加资源

- 如何自学公众演讲公众演讲技巧公众演讲技巧
<https://www.youtube.com/watch?v=kGDK-Wlvix0>
- 做一个更自信的公众演讲者—YouTube
<https://www.youtube.com/watch?v=JjhXAgfe4rI>

脚注

1. <https://www.verywellmind.com/imposter-syndrome-and-social-anxiety-disorder-4156469>
2. <https://www.verywellmind.com/imposter-syndrome-and-social-anxiety-disorder-4156469>
3. 同上。
4. <https://positivepsychology.com/positive-self-talk/>
5. 改编自 <https://www.attendancebot.com/blog/self-management/> 以及 <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/self-management-skills>。
6. 来自 <https://www.atlassian.com/blog/inside-atlassian/how-to-navigate-diverse-communication-styles-at-work> 和 <https://thebetteryouinstitute.com/2017/11/21/communication-style-2/>。
7. 同上。
8. 改自 <https://www.marketing91.com/assertive-communication/#:~:text=Assertive%20communication%20leads%20to%20clear,a%20count%20on%20others'%20beliefs>。
9. 来自视频: <https://youtu.be/cDVfZG4CzLY>。
10. 自 <http://bucketorange.com.au/how-to-avoid-nosy-or-personal-questions/> 和 <https://bestlifeonline.com/avoid-unwanted-questions/> 和 <https://www.thecenterforgrowth.com/tips/what-are-boundaries>。
11. 同上。
12. <https://www.happierhuman.com/mindfulness-activities-adults/>。对于基于视频的“身体扫描”，请使用以下练习：
<https://www.youtube.com/watch?v=e0f9wa2SUX0>
13. <https://slightlyunconventional.com/fun-public-speaking-activities/>
14. <https://slightlyunconventional.com/fun-public-speaking-activities/> (同上, 第 227 页)
15. 来自 <http://affinitymagazine.us/2021/01/13/a-beginners-guide-to-public-speaking/> 和 <https://www.uopeople.edu/blog/why-is-public-speaking-important/> 和 <https://www.briantracy.com/blog/public-speaking/why-is-public-speaking-important/>。

职业规划和求职

概览

在本模块中，学员将专注于发展和实现他们的专业目标。我们将重点关注与寻找和申请实习机会和工作相关的具体技能。主题包括：人脉基础知识，如何创建简历、写随函，提交工作申请，面试，以及进行薪酬谈判。我们将为学员提供关于如何应用新技能于潜在真实情境的提示，并给予他们练习的机会。目标是让学员掌握基本工具并熟悉，以便在研修班外开始他们的职业申请流程。

本模块每环节分为两部分。这几个部分相互依存，所以需要按顺序完成。根据需要，你可以在一个较长的环节（总共约 90 分钟）或两个较短的环节（每次约 60 分钟）中一起完成这些任务。

学习目标

- 确定和定义个人和专业目标。
- 确定网络建设的要素和重要性。
- 熟悉职业申请流程。
- 知道如何研究实习和就业机会。
- 创建有效的简历和随函。
- 为工作面试做好准备，协商薪水。

目录

- **环节一：确定你的个人和专业目标**
 - A 部分：确定目标
 - B 部分：设定目标
- **环节二：建立人脉和找工作**
 - A 部分：人脉拓展
 - B 部分：求职
- **环节三：求职**
 - A 部分：工作申请流程和随函
 - B 部分：随函和申请
- **环节四：面试和工作邀约指南**
 - A 部分：面试
 - B 部分：薪酬谈判

主持提示

- 虽然最好是由具有亲身经历或直接与幸存者合作经验的人员来带领研修班的所有环节，但一些更加专业发展导向的内容（如此模块的内容）可以提供一个良好机会，通过客席主持人和资源共同主持相关主题。当地的专业发展资源可能能够提供与学员所在社区相关的指导，并帮助他们建立联系，以便在方案结束后继续进行专业发展。
- 本模块仅介绍基本概念和重要步骤，以帮助学员走上个人专业发展道路。本模块中的每个主题都适合单独举办学习活动。请务必询问学员他们有兴趣了解的更多内容，或者他们认为他们需要更多支持的地方，并根据回应中所提出的需求考虑扩展(或限制)本模块的工作。我们还为学员提供了额外的资源，让他们在自己的时间里更深入地探讨主题。
- 在为本模块演出其他模块做主持培训准备时，主持人应首先详细审查他们希望主持的环节，确保拥有所需的材料，并熟悉活动的内容和结构。对可以引入外部内容或客座演讲者的环节，应提前做好计划，这一点尤为重要。

确定你的个人和专业目标

概览

在本环节上，学员将利用写作活动、讨论和评估来考虑并制定个人和专业目标。我们还将讨论在努力实现这些目标时可能遇到的一些挑战，其中包括尝试进入一个新领域时可能面临的困难，以及尝试新事物时可能有的恐惧。



由幸存者领导者主持或共同引导的环节。

该环节分为两部分，应按顺序进行。根据需要，在一个较长的环节或两个较短的环节上一起完成。

学习目标

- 确定和定义个人和专业目标。
- 实践 SMART¹ 目标设定法。
- 应对可能出现的挑战，并学习如何在成长和进入一个新领域的过程中培养自己的各种技能。

签入和主动回顾（15 分钟）

主动回顾

在开始一个新模块时，可以主动回顾上一模块中所学内容，这是一个很好的时间点。问题可能包括：

- 回顾每环节和 / 或这次整个模块的一些关键要点。
- 上一个模块中有什么让你难以忘怀的事情？
- 你想要更多的信息或帮助吗？
- 上一模块之后你有什么发现吗？
- 其他问题？

A 部分：确定目标（40 分钟）

主持人可以在这个活动开始时，解释许多人感觉自己在这个世界中漂泊无助。他们努力工作，但似乎没有取得什么有价值的成果。他们可能会有这种感觉的一个原因是他们没有花足够的时间思考自己想要的生活，并没有设定明确的目标。毕竟，如果你对目的地没有明确的想法，你还会踏上一次重要的旅行吗？可能不是！那么，我们如何更好地确定我们对生活和职业的期望呢？从我们的职业？

练习：一年之后²（15 分钟）

就个人而言，学员将花 5–10 分钟思考 / 写下以下内容（注意：如果更容易的话，他们也可以录制语音备忘录）：

- 想想并写下一年后你最好的生活会是什么样子。
- **你的工作或学习**— 你将从事什么工作或学习什么？你将如何努力实现你想要的样子？或者如果他们没有一个清晰的想法，考虑：我最理想的工作是什么？或者我想研究什么？如果钱不重要，你会怎么做？
- **自己**— 从现在开始到一年后，你希望对自己有怎样的感觉？在心理上、身体上、社交上、个人方面？那会是什么样子，会感觉如何？

志愿者可以分享他们写下 / 记录的内容。如果有些人很难想出主意，请他们谈谈，以及什么可以帮助他们解决这个问题。

练习：确定专业目标（25 分钟）

现在我们将花点时间关注可以帮助你确定和完善专业目标的工具。职业评估非常重要，因为它能评估你的优点和潜在弱点，找到最适合你且能最大发挥优势的职业机会。

请注意，他们中的许多人可能在学校，而不是全职工作，和 / 或从事兼职工作或实习。这个练习是为了向前看，帮助他们制定更长期的职业目标。

有许多免费在线提供的职业评估可供选择。请学员花大约 15 分钟完成评估并讨论结果。如果学员能够访问互联网，许多评估可以在线完成；主持人也可以自行选择打印纸质评估表，供手工填写（确保可以记录在某个地方）：免费职业能力和职业评估测试 (thebalancecareers.com)



如果这项活动对你的小组来说时间太长，考虑将这项活动改为讨论他们的专业目标是什么，或者如果他们不确定，讨论他们可能喜欢探索的一些途径。

职业评估也可能是与主持人或导师一对一进行的一项很好的活动。

- 评估会提供什么帮助？
- 你自己在这个过程中学到了什么，如果有的话？
- 结果让你产生共鸣了吗？为什么？
- 你如何利用这些结果来发展你的专业目标？
- 谁有兴趣为自己工作，例如，顾问或企业家？（注意：本环节末尾处列出了一些资源来帮助他们入门）

B 部分：设定目标（35 分钟）

SMART 目标（20 分钟）

通过解释设定目标的过程帮助我们选择人生的方向来开始这一部分的活动。通过准确地知道你想要实现什么，你知道你必须把精力集中在哪里。你也会很快发现那些容易让你偏离目标的干扰因素。这对个人和专业都有意义。那么，我们如何设定目标呢？设定目标的一种方法就是遵循 SMART 目标设定模型。什么是 SMART 目标？

定义并讨论 SMART 目标：

SMART 目标是（将下面的粗体元素写在活动挂图纸 / 白板上）：

- **具体**：你到底想完成什么？
- **可衡量**：你怎么知道你什么时候实现了这个目标？
- **可实现**：通过努力和承诺实现这个目标是否现实？你有实现这个目标的资源吗？如果没有，你将如何得到它们？
- **现实 / 相关**：为什么这个目标对你很重要？
- **及时**：你什么时候能实现这个目标？



有关 SMART 目标的更多信息请查阅：<https://templatelab.com/smart-goals/>

在这里，主持人应该花时间展示一些他们个人和专业或教育目标的示范案例。作为一个团队，你甚至可以通过学员的目标来对流程进行演示。提醒大家，实现目标是一个过程，不要有急功近利的想法。

然后，让学员花 10-15 分钟完成一份 SMART 目标工作表，其中包括一个专业和 / 或教育目标和一个个人目标。他们可以从他们对“一年后”和职业评估活动的回答中得出结论。确保他们保留这些目标，以便需要时可以回顾参考。学员可能会关注短期目标。鼓励他们也考虑长期目标。如果时间允许，让学员思考他们希望努力实现的其他长期和短期目标。



网上有多种 SMART 目标工作表可供选择：<https://templatelab.com/smart-goals/>。可以使用其中的一个，或者使用上面的 SMART 目标问题创建自己的问题。学员还可以通过讨论甚至录制语音备忘录，与合作伙伴一起创建 SMART 目标。

尝试新事物（15 分钟）

如果时间允许，我们将花一点时间来解决一些人在进入新领域时可能有的恐惧或不适感。涉足新的领域可能会让人感到不自在，甚至令人生畏。解决这些问题并培养应对技能，对于我们实现专业目标至关重要。

解释一下，有时走出我们的舒适区，尝试一些新事物，是个人和专业取得成功的最佳途径之一。

让学员自己阅读这篇短文，再回来讨论以下问题（或者主持人 / 志愿者可以大声朗读这篇文章）。如果文章活动似乎过于耗时，你可以直接跳到第二个讨论问题）：

当你没有“多年的经验”时，如何进入一个新的领域 | Puttylike

<https://puttylike.com/how-to-break-into-a-new-field-when-you-dont-have-the-years-of-experience/>

问：

- 这篇文章有哪些地方让你印象深刻？
- 当你在技术上没有他们要求的“经验”时，你得到了一份工作或实习机会吗？

请注意，申请工作并不总是需要 100% 满足资格要求。不要让冒牌综合征成为阻碍你的障碍！你往往比自己想象的更具备那样的资格，并且你是合适的人选。

- 你还使用过哪些积累经验的策略？

签出（5–15 分钟）

见课程末尾处的“额外学员资源”，了解本次签出活动和问题的想法，或创建你自己的资源！

鼓励学员根据他们的 SMART 目标和职业评估，在家里对他们想要研究的一个关于职业或教育目标的问题进行一些研究。例如，他们可以回想“一年之后”练习或职业评估中出现的问题。

附加资源

职业评估:

- 免费职业能力和职业评估测试 (thebalancecareers.com)
<https://www.thebalancecareers.com/free-career-aptitude-tests-2059813>

目标设定:

- <https://templatelab.com/smart-goals/>

关于创业:

- 25 项企业家必备资源: <https://www.entrepreneur.com/article/219967>
- 为有抱负的零商业经验企业家提供的 14 项资源: <https://www.forbes.com/sites/forbescoachescouncil/2021/09/28/14-resources-for-aspiring-entrepreneurs-with-zero-business-experience/?sh=33b61a3840f5>
- 企业家手册: 企业家和初创公司的 120 大工具和资源: <https://medium.com/@ThePoolMX/the-entrepreneur-s-handbook-120-great-tools-and-resources-for-entrepreneur-and-startups-bff6590f4e95>

建立人脉和找工作

概览

在本环节上,我们将重点学习建立人脉和寻求实习机会/职的基本知识,帮助学员更接近他们在上一节课中确定的专业目标。



该环节分为两部分，应按顺序进行。根据需要，在一个较长的环节或两个较短的环节上一起完成。

学习目标

- 确定网络建设的要素和重要性。
- 创建电梯推介。
- 研究实习和就业机会。

签入（5-15 分钟）

建议的签入活动：卷纸挑战赛

让学员传递一卷卫生纸，并要求每个人都拿一些，但不解释其中原因。然后让每个人数一数他们拥有多少块卫生纸，并分享与之相同数量的个人信息。所以，如果某人拿了3块厕纸，他们必须分享3个关于自己的事实。



这项活动的虚拟改编 = 让每个学员在1到10之间选择一个数字，然后分享与该数字相同数量的与其有关的真实信息。

活动

A 部分：人脉拓展（30 分钟以上）

讨论

提问，然后用以下几点补充答案：

- 建立人脉对你来说意味着什么？
- 建立人脉的目的和重要性是什么？

主持人可以解释人际拓展发生在不同的领域。我们可以在聚会、社交活动和招聘会上看到人脉。建立人脉的目的是建立联系、交换信息、建议和推荐，并帮助你实现转型的目标。人脉还能让你引人注目，培养自信和社交技能，建立长久的关系，并带来更多的机会。

提问，然后用以下几点³补充答案：

- 我们有何建立人脉？

提供并讨论下面的讲义，或浏览提到的一些要点，并向小组询问每种网络的具体例子。



散发材料：如何进行网络社交

■ 通过他人结识新人

推荐是结识新人的最好、最简单的方式。和你已经认识的人呆在一起，他们认识你想认识的人。通过他们介绍或参与他们的对话，你很有可能会受到热烈的欢迎，并被介绍给你想认识的人。

■ 利用社交媒体

社交媒体是一个有效的方式，让我们能更好地了解重要的联系人，而没有面对面的压力。通过使用或创建 LinkedIn 简介、Twitter 等，寻找志同道合者或你想进一步了解的关键联系人。试着评论他们发布的链接或回复他们发表的评论，与他们展开对话，并作为回报为他们提供价值。当有机会与他们面对面交流时，可以更容易地参考以前与他们的沟通经历。

■ 不要向别人要工作

建立人脉并不是向你认识的所有人求职，事实上，在建立人脉时，你永远不应该向别人求职。你应该向别人打听有助于你求职的信息。你建立人脉的主要目的应该是建立关系和融洽关系，这样当将来出现潜在机会时，你的联系人可能会愿意推荐你。

■ 让对方说话

在建立人脉时，一定要注意不要只顾自己说话。成为一个好的谈话者的关键是善于倾听。在向他人征求建议或意见时，确保他们有机会提出并告诉你。如果你滔滔不绝，对方可能会觉得你对他们说的话不感兴趣，也不知道如何根据提供的信息采取行动。

■ 找个理由跟进

如果你想与他人建立融洽的关系，创造一个保持关系继续发展下去的理，这很重要。例如，如果你读到一篇文章，对你曾在某次社交会议上进行的讨论有所启发，请将其保存并发送给他们，并简要说明你发现了什么有趣的内容，以及你认为这篇文章会如何使他们受益。尝试寻找至少两三个机会与你的人脉的成员重新建立联系。

■ 请永远记得说谢谢

建立人脉就是要建立一种真诚、关爱的关系。感谢你的联系人提供的信息，看看你是否能以任何方式帮助他们。分享任何你认为对他们有用的知识。记下你所了解到的联系人的情况，这样你今后的沟通就会有个性化风格。

简短推介词

问：

- 你听说过“电梯推介”吗？这是什么？

介绍电梯推介的概念和重要性。

很多时候，当我们参加活动时，需要快速与他人互动！为了做到这一点，我们可以使用“电梯推介”，这是一种简短（30 或 60 秒）的自我介绍方式，可以传达一两个关键点，并与他人建立联系。之所以称其为“电梯推介”，是因为它所用的时间与与某人乘坐电梯的时间大致相同。它可以是一个简短的演讲，概述一个产品、服务、项目或你自己的想法！这样做的目的是抓住受众，让他们记住你。

然后观看以下内容：如何创建你的 30 秒电梯推介！| 实习女王 — YouTube

https://www.youtube.com/watch?v=Lb0Yz_5ZYzI



你可能会发现提供一个基本脚本来工作很有帮助：

如果在校：

“你好，我叫 _____（城镇和州，如果适用的话）的一名（如果在高中的话）
_____（高中）学生。我有兴趣将 _____ 作为可能的职业路径。
我喜欢在空闲时间做 _____。”

“你好，我的名字叫 _____（大学）是一名（如果在大学的话）
在 _____（主修）和 _____（辅修，如果适用的话）的学生。
我对从事 _____ 行业 / 领域的工作感兴趣，并因此做过 _____
（课外活动、组织、志愿服务）。我是通过 _____（参加实习、从事某项工作等）
来培养这些技能的。”

如果并非在校：

“嗨，我的名字是 _____。我对从事 _____ 行业 / 领域的工作感兴趣，
并因此做过 _____（课外活动、组织、志愿服务）。我是通过 _____
（参加实习、从事某项工作等）来培养这些技能的。”

练习：

- 两人一组，与同伴一起练习电梯推介。演讲内容可以是关于你自己的，也可以是关于你正在寻找的项目、工作或实习机会的。记住要包含（写在活动挂图 / 白板上）：
 - 你是谁？
 - 背景
 - 解解释并介绍背景情况
 - 建立联系（你的谈话对象与你提供的服务之间的联系）
 - 提出询问
 - 结束
- 和你的搭档一起练习电梯推介。
- 然后，志愿者可以与团队分享他们的电梯推介。



本活动的虚拟改编 = 使用分组讨论室。

可选：把这一切放在一起：电梯推介和建立人脉

如果时间允许，让学员在一个假设的人脉场景中练习他们的电梯推介。主持人可以举一些例子。可能的情况：

- 学校有招聘会，你想在暑假实习的雇主在招聘会上摆了一张桌子。介绍你自己，解释你对在那里实习的兴趣。
- 你邀请参加一个你不认识任何人的青年领导活动。在第一个演讲者上台之前，有不同的人群站在周围聊天。想象你要加入一个团队并做自我介绍。
- 你正在参加一个由非营利组织组织的筹款活动，该组织致力于帮助人口贩运的幸存者。有一个幸存者倡导者，你曾经在网上的视频中见过他，你喜欢他，你想和他联系。你怎样接近他们？你说什么？

B 部分：求职或志愿者职位 / 实习（30 分钟）

我们已经谈到了人脉，但是我们如何去寻找实习和工作机会呢？

在这段时间里，小组可以根据需要、兴趣和客座演讲者的情况开展各种活动。

活动建议：研究

给学员 30 分钟时间做一些就业研究、申请职位或者寻找教育机会。他们可以一起通过主持人的电脑进行调查，以便熟悉如何使用各种资源，也可以两人一组或单独在手机上进行调查。如果他们以个人或小组的形式开展这项活动，应确保在活动室（或分组讨论室）周围巡视，为他们提供所需的支持，并留出时间进行汇报，以便他们能够就所学到的知识或发现的问题进行交流。

一些资源：

- LinkedIn：登录或注册
<https://www.linkedin.com/?src=or-search&veh=www.bing.com>
 - 请注意，LinkedIn Learning 也有很好的资源来积累专业技能和认证。这是一项付费服务 - 探索各种资助机会。
- 如何提供志愿服务：在你的社区开始做志愿者的 13 个步骤
<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/how-to-volunteer#:~:text=Common%20places%20that%20have%20volunteer%20opportunities%20include%3A%201,in%20weekly%20reading%20events%20and%20assisting%20library%20visitors.>
- 美国就业中心：<http://www.servicelocator.org/>
- OVC 网络研讨会：自给自足之路：协助人口贩运受害者就业的创新伙伴关系专注于公共劳动力系统及其一站式职业中心提供的资源。https://www.ovcttac.gov/videos/dspPlayVideo.cfm?video=HT_Granttee_Path_to_Self_Sufficiency_05142015.mp4&folder=migrate-ac
- 劳工部还为求职者提供了几个重要的基于网络的资源，其中包括 www.careeronestop.org/，www.mynextmove.org/，以及 www.myskillsmyfuture.org/。这些工具旨在帮助人们做出职业和培训决策。

活动建议：客座演讲者

- 邀请幸存者特邀演讲人讲述他们曾经从事的不同工作 / 担任的不同职务以及他们的人生历程。
- 从社区邀请客座演讲者，帮助学员建立人际网络关系，让他们在当地社区中感到更加自在。你可以考虑引入专业的社区资源，让学员可以在课程期间和课程结束后与这些资源建立联系。

签出 (5–15 分钟)

建议的签出活动：快问快答

让学员两人一组，给他们 60 秒的时间向对方快速提问。主持人可将问题展示在活页 / 白板上。请确保添加一些有趣和好玩的问题。这项活动的目的是让学员回答其他人在活动中可能会问他们的问题，并练习快速回答。



本活动的虚拟改编 = 使用分组讨论室。

附加资源

人脉拓展：

- 如何创建你的 30 秒电梯推介！| 实习女王 — YouTube
https://www.youtube.com/watch?v=Lb0Yz_5ZYzI

找工作：

- 美国就业中心：<http://www.servicelocator.org/>
- OVC 网络研讨会自给自足之路：协助人口贩运受害者就业的创新伙伴关系专注于公共劳动力系统及其一站式职业中心提供的资源。
https://www.ovcttac.gov/videos/dspPlayVideo.cfm?video=HT_Granttee_Path_to_Self_Sufficiency_05142015.mp4&folder=migrate-ac
- 劳工部还为求职者提供了几个重要的基于网络的资源，其中包括 www.careeronestop.org/，www.mynextmove.org/，
- 以及 www.myskillsmyfuture.org/。这些工具旨在帮助人们做出职业和培训决策。
- OVC 的人口贩运工作队电子指南为服务提供者提供各种幸存者教育和就业安置方面的提示和资源：
<https://www.ovcttac.gov/taskforceguide/eguide/4-supporting-victims/44-comprehensive-victim-services/education-job-trainingplacement/>

求职

概览

这里对申请会员或职业申请做了具体介绍，包括如何制作简历、撰写随函和提交职业申请。目标是让学员掌握基本工具并熟悉，以便在研修班外开始他们的职业申请流程。



该环节分为两部分，应按顺序进行。根据需要，在一个较长的环节或两个较短的环节上一起完成。

学习目标

- 列出申请工作的关键步骤，更加熟悉一般的申请流程。
- 掌握简历的格式和内容。
- 创建随函。

签入（5–15 分钟）

建议提出一些签入问题：

- 到目前为止，你今天过的怎样？
- 在我们最近的两环节之后，你发现或探索了哪些就业机会？

A 部分：工作申请流程和随函（40 多分钟以上）

工作申请流程（5 分钟）

为了理清我们今天要做的工作的来龙去脉，请回顾一下申请工作的一些关键步骤。其中包括：

- 创建简历
- 编写随函
- 申请
- 面试
- 工作要约

请注意，我们今天将关注前两步：创建简历和撰写随函。

创建简历（30 分钟）

介绍（5 分钟）

今天我们来谈谈简历撰写。

- 简历的目的是什么？
- 如果你有简历，你是否想对其进行调整或修改？如果你没有简历，你是否希望有人帮助你制作一份简历？



根据需要提供定义：

“简历是招聘过程中的一种常见文件。它包含有关你的背景和资历的信息，应以清晰易读的格式向雇主传达你最重要的相关信息。简历的目的在于快速传达你的技能和经验为何能胜任该职位。”

<https://www.indeed.com/career-advice/resumes-cover-letters/how-to-make-a-resume-with-examples>

简历有哪些内容？（25 分钟）

- 播放视频“如何制作简历（附示例）”的前 8 分钟：
<https://www.indeed.com/career-advice/resumes-cover-letters/how-to-make-a-resume-with-examples>
- 问：什么样的简历策略最适合你？按时间顺序，职能型，还是综合型？
 - 根据需要，显示来自本页或其他资源的每种策略的示例，以重新概括每种策略之间的差异：
<https://www.indeed.com/career-advice/resumes-cover-letters/how-to-make-a-resume-with-examples>
 - 有关职能型简历的更多信息：
https://www.indeed.com/career-advice/resumes-cover-letters/functional-resume-tips-and-examples?from=cg_yt
- 重新概述简历需要包含的要素（注意：关于上面讨论的每个简历要素的其他资源和信息可以在这里找到：
<https://www.indeed.com/career-advice/resumes-cover-letters/how-to-make-a-resume-with-examples>）：

- **姓名和联系方式：**电邮地址、电话号码（注意：出于隐私原因，你可能不希望填写你的实际地址）
- **简历摘要或客观陈述**
 - 关于如何撰写简历摘要的更多资源：<https://www.youtube.com/watch?v=HjNk6MvpWsM>
- 用关键词列出**专业经历**：公司名称、职务、就职日期，用要点详细说明职责和成就。可以包括志愿者经历。



请注意，有些学员可能没有专业经历。强调他们的专业经历也可以包括志愿者经历。他们也可能考虑基于技能的简历（即功能性简历）和按时间顺序的简历。这时候可以回顾前几环节上的一些要点（关于专业目标、进入新领域、建立人际关系网络、求职 / 寻求志愿者机会 / 寻找实习机会），以此来思考如何丰富自己的简历。

以下是一些关于缺乏专业经验或其他专业经验者进入职场的补充建议：

- <https://www.reed.com/articles/8-ways-to-get-a-job-with-no-experience>
- <https://hsi.com/blog/how-to-get-an-entry-level-job-with-no-experience>

- **教育：**如果还是学生，先列出这个；包括相关证书
- **硬技能与软技能**
- **可选部分**例如，成绩或兴趣
- 问：你认为所有相同的简历会被一视同仁吗？为什么？
- 分享一些关于简历歧视的研究：
 - 2003 年的一份研究⁴表明，与白人姓名的相同简历相比，黑人姓名的简历得到雇主回复的可能性要低 50%。
 - 遗憾的是，尽管企业进行了偏见培训和多样性倡议，但最近的研究显示雇主仍然有歧视行为。⁵
- 你对这些研究有什么看法？
- 如果你因为种族原因而被拒之门外，你该怎么办？
 - 求职歧视很难举证。
 - 如果你受到面试，并认为你被拒绝只是因为你的种族，你可以提出歧视索赔：
<https://www.employmentlawhelp.org/wrongful-termination/turned-down-race>

若时间允许: 简历示例 (时间待定)

此时主持人可以将带来的简历范例与学员分享和讨论(哪些简历有效? 哪些简历无效? 他们的简历可能有什么不同之处?)。网上有很多简历范例, 但可以考虑寻找学员可以联系或想要的范例, 例如幸存者领导者和倡导者的简历可能是什么样子的范例。也可以考虑带上反映他们年龄和经验的简历 - 例如, 为寻找兼职工作或实习的学生准备的简历。

向学员解释一下: 这只是一个起点, 让他们考虑创建一份简历, 以及他们可能需要哪些额外的资源和支持。主持人可能可以借助这个好机会, 评估学员是否对举办简历制作扩展讲习班感兴趣。

如果时间充裕, 还可以向学员提供简历模板, 让他们花几分钟时间在模板的每个标题下写下他们希望在简历中包含的内容。他们也可以在环节后与导师一起讨论这个问题。如果环节中没有足够的时间, 请让他们参考下面的资源(以及学员资源中的模板), 以了解可以提供给他们简历模板。



网上有很多免费的简历模板资源。下面是一份按时间顺序排列的简历: <https://templates.office.com/en-us/Simple-resume-TM000002110>。考虑为那些想进入新领域或没有直接工作经验的求职者提供功能简历模板: <https://resumegenius.com/blog/resume-help/functional-resume>。

在本环节的最后, 我们还提供了一些关于简历制作的其他资源, 或者是关于简历制作的其他课程 / 讲习班的资源。如果需要, 可以邀请外部嘉宾参加简历讲习班, 这将是一个很好的机会, 可以一起查看其中某些资源, 并为学员提供个人或结伴创建简历以及获得小组反馈的机会。

B 部分：随函与申请（30 分钟）

介绍：如何写随函（13 分钟）

观看（13 分钟）：如何写随函：前 3 个技巧，格式 & 示例”：<https://youtu.be/EcFOr9Jo0OA>

随函有哪些内容？（10 分钟）

重新概述随函需要包含的要素和相关提示（注意：关于上面讨论的每个随函要素的其他资源和信息可以在这里找到：<https://www.indeed.com/career-advice/resumes-cover-letters/how-to-write-a-cover-letter>）：

- 页眉
- 问候语
- 第一段
- 第二段
- 结语段落
- 信函结尾和签名

随函示例（时间待定）

主持人可以带来或在网上搜索学员可能有兴趣申请的职位类型的随函范例。与学员讨论他们认为哪些方法可行（或不可行），以及他们会根据刚刚学到的知识更改或添加哪些内容。

为学员提供一些随函模板，供他们在本环节结束时或结束后利用自己的时间填写：

<https://www.indeed.com/career-advice/resumes-cover-letters/free-cover-letter>

就像我们今天开始的简历制作一样，向学员解释这只是一个起点，让他们思考写随函需要什么，以及写随函可能需要哪些额外的资源和支持。主持人可能希望在此评估学员对创建一个关于撰写随函的扩展讲习班和 / 或将其合并到简历和随函写作讲习班的兴趣。

现在也是一个好时机，绝大多数雇主现在都接受在线申请。在本环节的最后，还有一个关于如何在线填写职业申请的额外资源。



在本环节的最后，我们还提供了一些关于随函写作的其他资源，或者是关于随函写作的其他课程 / 讲习班的资源。如果有兴趣和时间的話，可以在职业申请讲习班上讨论一些资源，并为学员提供起草随函并获得集体反馈的机会。

签出 (5-15 分钟)

建议的签出活动：

- 询问学员对开始职业申请流程有多少信心（在 1-10 分的尺度上）。
- 他们还需要哪些额外的资源或信息来增强自信？



正如本模块第一场环节上所讨论的那样，一些学员可能会更多地考虑创业途径，而不是更传统的职业申请流程。此时可以了解学员是否有兴趣进一步了解这一主题，以及他们正在寻找什么样的资源和信息 - 例如，如何撰写商业计划书。我们在文末提供了一些入门资源，但也可根据需要，考虑创建一个专门的讲习班，并邀请当地社区的创业者来讨论他们的创业之路。

- 如果时间允许，给学员 15 分钟时间写简历或开始写随函。对于简历，他们可以使用提供的模板，将重点放在简历的某个要素上。例如，让他们列出自己的专业经历或软技能和硬技能。对于随函，他们可以着重写开头段落。

附加资源

进入职场小贴士：

- <https://www.reed.com/articles/8-ways-to-get-a-job-with-no-experience>
- <https://hsi.com/blog/how-to-get-an-entry-level-job-with-no-experience>

简历：

- 简历注意事项 | Tips | Resume.com
<https://www.resume.com/career-advice/resumes/resume-dos-and-donts/#:-:text=The%20don%E2%80%99ts%20to%20avoid%20in%20your%20resume%20I,Omit%20the%20reference%20statement.%20...%20More%20items...%20>
- 如何制作简历（附示例）确实。com
<https://www.indeed.com/career-advice/resumes-cover-letters/how-to-make-a-resume-with-examples#:-:text=How%20to%20create%20a%20professional%20resume%20I%20Start,soft%20and%20hard%20skills.%20...%20More%20items...%20>
- 简历中应包含的 10 项最佳技能（附示例）| Indeed.com
<https://www.indeed.com/career-advice/resumes-cover-letters/best-resume-skills>
- 如何为你的简历选择关键词：<https://www.youtube.com/watch?v=FiLiV5OqdhQ>

随函与工作申请：

- 如何使用电子邮件申请工作 (thebalancecareers.com)
<https://www.thebalancecareers.com/how-to-apply-for-jobs-via-email-2061595>
- 免费随函模板
<https://www.indeed.com/career-advice/resumes-cover-letters/free-cover-letter>
- <https://www.indeed.com/career-advice/resumes-cover-letters/how-to-write-a-cover-letter>

创业：

- 25 项企业家必备资源：<https://www.entrepreneur.com/article/219967>
- 为有抱负的零商业经验企业家提供的 14 项资源：<https://www.forbes.com/sites/forbescoachescouncil/2021/09/28/14-resources-for-aspiring-entrepreneurs-with-zero-business-experience/?sh=33b61a3840f5>
- 企业家手册：企业家和初创公司的 120 大工具和资源：<https://medium.com/@ThePoolMX/the-entrepreneur-s-handbook-120-great-tools-and-resources-for-entrepreneur-and-startups-bff6590f4e95>

面试和工作邀约指南

概览

本环节的重点是职业申请过程中的下一个关键步骤：面试和薪酬谈判。我们将为学员提供关于如何应用新技能于潜在真实情境的提示，并给予他们练习的机会。



考虑邀请社区志愿者（如雇主、导师等）主持和参与模拟面试和薪酬谈判（并提供反馈）。



该环节分为两部分，应按顺序进行。根据需要，在一个较长的环节或两个较短的环节上一起完成。

学习目标

- 知道如何准备或实习面试。
- 在尊重他们的需求和底线的同时，有效地协商合理的薪酬。

签入（5-15 分钟）

建议的签入活动：

- 当你听到“工作面试”这几个字时，你有什么感觉？
- 关于面试，你想了解哪些方面？

A 部分：面试（60 分钟）

考虑让学员研究如何在手机或电脑上准备 10 分钟的面试。这可以单独完成，也可以成对完成。他们可能会找到一些有用的视频，包括以下内容（如果你时间有限，你可以播放这些视频，而不是包括研究活动）：

- https://www.tiktok.com/@hannagetshired/video/7206038743336389934?_r=1&_t=8cmYp5AYkJe (1:30 minutes)
- https://www.tiktok.com/@candacecreatescontent/video/7227251589474520366?_r=1&_t=8cmYxA0gWhK (1:18 minutes)
- https://www.tiktok.com/@armanigems/video/7208715377029811498?_r=1&_t=8cmZ3KGyM86 (:34 minutes)
- https://www.tiktok.com/@kenyattatds/video/7220111281548758314?_r=1&_t=8cmZUUR1sh0 (:12 minutes)
- https://www.tiktok.com/@byteyukon/video/6962262257724083461?_r=1&_t=8cmZcEk4rDq (:12 minutes)

回顾并详细阐述视频中的一些要点（5 分钟）你也可以提供以下讲义，或者只是作为一个小组回顾并讨论这些技巧）：



环节结束时，会有更多面向面试的资源对以下每个要素进行详细阐述。



散发材料：面试技巧

- 研究潜在雇主
- 审查职位描述要求
- 多了解面试官，建立个人关系
- 使用 STAR 方法⁶：情境、任务、行动、结果
 - **情境**：描述你完成工作或在工作中面临挑战的情景。例如，也许你正在做一个小组项目，或者你和一位同事发生了冲突。这种情况可能来自工作经历、志愿者职位或任何其他相关事件。请尽可能具体。
 - **任务**：接下来，描述你在那种情况下的责任。也许你必须帮助你的团队在紧迫的期限内完成一个项目，解决与同事的冲突，或者完成销售目标。
 - **行动**：然后描述自己是如何完成任务或迎接挑战的。重点是你做了什么，而不是你的团队、老板或同事做了什么。（提示：与其说“我们做了 xyz”，不如说“我做了 xyz。”）
 - **结果**：最后，解释采取行动产生的结果或成果。强调所取得的成就或学到的知识可能会有所帮助。
- 准备一经过深思熟虑的问题来问面试官
- 以专业的方式展示自己
- 预测面试问题
- 模拟面试 / 练习
- 对自己的一言一行充满自信！

练习! (30 分钟)

- 让学员分成两人一组，相互面试。
- 每个人都应轮流担任面试官 / 被面试者的角色（每人大约 5 分钟）。
- 面试官可以从常见的面试问题列表中抽取（主持人可以将这些问题打印出来或显示在屏幕上：<https://novoresume.com/career-blog/interview-questions-and-best-answers-guide>）



邀请主持人和 / 或受邀志愿者或其他演讲者（如雇主、导师等）观察二人组合、回答问题、提供反馈，或让学员与嘉宾组成两人一组进行较长时间的模拟面试（约 15 分钟）。考虑根据学员的兴趣制作几条模拟的招聘信息（或找到真实的招聘信息），使面试练习显得更加真实。

最后进行汇报：

- 面试的感觉如何？接受面试？
- 在之前的环节中，我们谈到了种族主义如何在招聘过程中出现的问题。在面试过程中，如果有人问你一个你认为是隐私、不恰当、性别歧视、种族主义或其他非法的问题，你会如何回答？
 - 知道提出哪些问题是非法的：年龄或遗传信息；出生地、原籍国或公民身份；残障；性别、性或性取向；婚姻状况、家庭或怀孕；种族、肤色或民族；或者宗教。
 - 请参考模块二第三环节上的“工作中沟通界限的策略”。主主持人可以用自己的例子来补充学员的例子。下面是几个可以借鉴的例子：
 - “我觉得这是一个私人问题，我更愿意讨论我的专业背景，及其与工作的关系。我明白你也想了解我的为人；我只是觉得这个细节是私人问题。”
- 请记住，如果你认为你被拒绝工作完全是因为你的种族，你可以提起歧视诉讼。如果你在求职面试中受到歧视，请联系面试官的上司。告诉面试官的上司你为何成为歧视对象，以及面试官提出的任何侵犯你公民权利的问题或评论。如果上司没有跟进或认真对待你的投诉，请联系美国平等就业机会委员会 (U.S. Equal Employment Opportunity Commission)，并向他们提出针对该公司的歧视指控。
- 假设你没有得到这份工作（与歧视无关）。你感觉怎样？你现在做什么？你下一步要怎样做？



本活动的虚拟改编 = 使用分组讨论室。共享聊天中问题列表的链接。

B 部分：薪资谈判（35 分钟）

讨论（5 分钟）

工作面试和沟通的一个重要部分是有效的薪水或工资谈判。在我们开始讨论谈判之前，先问一下：

- 你认为工资和薪水的区别是什么？

关于工资与薪水的几点思考⁷

- 工资和薪水之间的关键差别在于，薪酬人员每个支付周期会得到固定金额的支持，而工资收入者则按小时支付。
- 领取薪水的人每个支付周期都会获得固定的金额，而在整个一年中，这些固定支付的总和将等于他们的薪酬金额。
- 按小时支付工资的人将根据每小时的支付率乘以工作的小时数来获得报酬。

现在，让我们来谈谈我们的工资或薪酬谈判。

- 为什么你认为谈论这个问题很困难？
- 当我们思考这个问题时，每个人都会想到什么？
- 为什么你认为这是谈判的一个重要部分？

要传达的几点：

- 你的经验、技能和教育背景都应该与你的报酬水平相符合。生活经验也算经验！
- 永远不要低估自己的价值。你的薪酬应该与你的经验相匹配，同时也要切合实际。
- 确保你的个人需求得到满足。

视频（15 分钟）

可选：观看“薪资谈判：如何谈判高薪的 6 个技巧”：<https://youtu.be/iUAcoetDgH4>



如果此视频对你的小组来说太长，你可以随意跳到练习部分，以保持环节更具互动性。

讨论：

- 你对这些建议有什么看法？
- 你认为哪些方面对你最有帮助？

练习! (10 分钟)

将学员分成两人一组，让他们进行薪酬谈判的角色扮演。一人扮演招聘经理，另一人扮演未来的员工。如果时间允许，可以互换角色。

或者，学员可以两人一组，在大组面前模拟薪资谈判，所有人都可以提供反馈意见。



请主持人和 / 或受邀志愿者或其他演讲者（如雇主、导师等）到场观察、回答问题并提供反馈意见，或者将此作为前一次面试的延伸，让学员与同一嘉宾结成一组，就谈判问题进行模拟讨论。

开始角色扮演时，招聘经理可以：

- 向未来的员工 / 实习生提问，了解他们期望得到多少报酬；或者
- 为向雇员 / 实习生提供一个起薪低于其预期的职位。

潜在雇员 / 实习生需要回应上述提示中的一个提示。我们在附加资源中加入了一篇文章，介绍在薪水谈判时应该说些什么话。在角色扮演过程中，可以写 / 投影一个要说的内容示例，供学员查看和使用：

“我对这个职位感到非常兴奋，我知道我将是团队的最佳人选。我知道我会给团队带来很多价值。根据我们在面试中对我的经验所进行的讨论，我想我们是否可以探讨一下 \$\$\$\$ 的薪水。基于我对（在此插入职位名称）的调查研究，了解到这个地区的行业平均水平，我对自己能为团队和部门做出的贡献非常有信心，相信你会对此感到非常满意。”

汇报（5 分钟）

汇报角色扮演情况：

- 扮演不同的角色是一种什么样的体验？
- 哪些有用？哪些没有用？



本活动的虚拟改编 = 使用分组讨论室。

签出和模块汇报（5–15 分钟）

见课程末尾处的“额外学员资源”，了解本次签出活动和问题的想法，或创建你自己的资源！

附加资源

面谈：

- 21 个应聘面试技巧：如何给人留下深刻印象
<https://www.indeed.com/career-advice/interviewing/job-interview-tips-how-to-make-a-great-impression>
- 穿戴什么：最佳求职面试着装
<https://www.indeed.com/career-advice/interviewing/what-to-wear-to-an-interview>
- 如何在面试中强调你的个人优势
<https://www.indeed.com/career-advice/interviewing/emphasize-personal-strengths-during-interview>
- 面试中使用的 12 个有力词汇 | Indeed.com
<https://www.indeed.com/career-advice/interviewing/powerful-words-to-use-in-an-interview>
- <https://www.thebalancecareers.com/what-is-the-star-interview-response-technique-2061629>

薪酬谈判：

- 在工作机会中谈判薪水时应该使用的确切词汇 (usnews.com)Salary.com
<https://money.usnews.com/money/blogs/outside-voices-careers/articles/the-exact-words-to-use-when-negotiating-salary-in-a-job-offer>
- <https://youtu.be/iUAcoetDgH4>

脚注

1. 我们将在今天的活动中对此进行定义，但 SMART 目标是：明确的、可衡量的、可达到的、相关的、时间限制的。
2. 改编自 <https://positivepsychology.com/goal-setting-exercises>。
3. 来自 <https://www.linkedin.com/pulse/help-you-network-better-robert-ford/> and <https://www.kangan.edu.au/students/blog/successful-networking-tips>。
4. https://www.nber.org/system/files/working_papers/w9873/w9873.pdf
5. 参见文章“将工作简历变白的少数族裔获得更多面试机会”：<https://hbswk.hbs.edu/item/minorities-who-whiten-job-resumes-get-more-interviews>
6. <https://www.thebalancecareers.com/what-is-the-star-interview-response-technique-2061629>
7. <https://www.accountingtools.com/articles/what-is-the-difference-between-salary-and-wages.html>

扩展你的专业工具包

概览

本模块探讨了四个被认为对幸存者专业发展至关重要的工具类别：办公技能、社交媒体平台、写作和财务素养。与其他模块不同的是，我们在每环节上设置了一系列选项，其中包括客座演讲者和各种活动，这样就可以根据学员的需求和兴趣定制宽泛的主题。

在本模块中，我们为每节环节设置了两个常规活动选项：客座演讲者或指导活动。在没有客座演讲者的情况下，或在有客座演讲者的情况下，也可以开展主持活动。每项引导活动分为两部分。这几个部分相互依存，所以需要按顺序完成。根据需要，你可以在一个较长的环节（总共约 90 分钟）或两个较短的环节（每次约 60 分钟）中一起完成这些任务。

学习目标

- 提高和练习基本办公技能。
- 认识到个人在线活动对专业生活的潜在影响。
- 对社交媒体作为提升个人品牌和专业形象的工具进行评估。
- 确定有助于提高写作技巧和练习写作的资源。
- 增进对个人与金钱关系的理解，并评估其财务素养的优点和不足。
- 列出他们的财务目标和实现这些目标的步骤。

目录

- **环节一：基本办公技能**
 - 选项 A：客座演讲者
 - 选项 B：识别和培养各种办公技能
- **环节二：社交媒体平台**
 - 选项 A：客座演讲者
 - 选项 B，第一部分：社交媒体讨论
 - 选项 B，第二部分：LinkedIn（领英）
- **环节三：写作**
 - 选项 A：客座演讲者
 - 选项 B：写作讲习班
- **环节四：财务素养**
 - 选项 A：客座演讲者
 - 选项 B，第一部分：讨论财务目标
 - 选项 B，第二部分：设定 SMART 财务目标
 - 选项 B，第三部分：预算
 - 选项 B，第四部分：身份盗窃和身份文件

主持提示

- 传统的职场发展内容，比如本模块的内容，可以为引进外部演讲者 / 共同主持人提供一个很好的机会。如果可能的话，考虑将社区资源与学员联系起来，以建立跨越研修班工作范畴的社区联系。尽量优先考虑与能够提供长期职业准备帮助的组织建立伙伴关系。特邀演讲者必须以互动的方式向学员传达信息；如果客座演讲者也能谈论他们的课程并向学员提供进一步参与的机会，将大有裨益。
- 要与学员沟通，以了解他们认为自己在哪些主题方面需要支持。例如，一些幸存者可能对基本办公技能非常有信心。根据他们的需求量身定制课程，让他们发言并做出选择。
- 在为本模块演出其他模块做主持培训准备时，主持人应首先详细审查他们希望主持的环节，确保拥有所需的材料，并熟悉活动的内容和结构。对可以引入外部内容或客座演讲者的环节，应提前做好计划，这一点尤为重要。

基本办公技能

概览

本环节的内容将主要根据学员的需求和兴趣来确定，以及是否有主持人邀请了客座演讲者。本环节的目的是让学员识别和确定基本办公技能的重要性，并审视自己在哪些方面可能需要提高现有技能，以便在求职过程中更好地定位自己。



本环节有两个活动选项：客座演讲者选项和指导活动选项。这项指导进行的活动包含多个选项，让大家可以深入探讨各种办公技能。根据团队成员的需求和兴趣，选择一项或多项活动！

学习目标

- 了解基本办公技能及其重要性。
- 评估他们在基本办公技能方面的优势和不足之处。
- 确定提高他们技能的资源。
- 练习新的办公技能。

签入和主动回顾（15 分钟）

主动回顾

在开始一个新模块时，可以主动回顾上一模块中所学内容，这是一个很好的时间点。问题可能包括：

- 回顾每环节和 / 或这次整个模块的一些关键要点。
- 上一个模块中有什么让你难以忘怀的事情？
- 你想要更多的信息或帮助吗？
- 上一模块之后你有什么发现吗？
- 其他问题？

选项 A：客座演讲者（60 分钟）



考虑邀请一两位客座演讲者，就下述某些主题和可能活动或相关主题进行主持 / 共同主持。有关选择本模块客座演讲者的更多提示，请参见模块概述中关于主持的说明。

潜在主题：

- 基本的计算机知识技能，例如：打字、如何创建专业电子邮件和电子邮件签名、Microsoft Office（PPT、Excel、Word、Outlook 等）
- 会议排程和规划（例如在 Teams、Google 和 Zoom 上安排会议）
- 时间管理技能（例如，编写会议议程）
- _____ 工作生活的一天：为做 _____ 这份工作你需要知道哪些方面。让从事其所感兴趣的工作的人来分享其日常工作经验。如果可能，提供实习机会。

选项 B：识别和培养各种办公技能（60 分钟）



这些是建议在环节没有客座演讲者时使用的活动。也就是说，客座演讲者也可以借鉴这些内容，或者在主持这些内容时结合自己的经验和专业知识。

这项活动包含多个选项，让大家可以深入探讨各种办公技能。如果你愿意，可以将本环节变成一个完整的讲习班！

入门：办公技能（10 分钟）

讨论：

- 具备办公技能意味着什么？
- 为什么它们很重要？

“办公技能是让办公室顺利运行的基本行政技能。”

(来自 <https://www.indeed.com/career-advice/finding-a-job/administrative-office-skills>)

它们之所以重要，是因为：

- 有助于工作进行。
- 雇主希望员工具备基本办公技能。

讨论：

- 雇主需要哪些具体的办公技能？

重要的办公技能（来自 <https://www.indeed.com/career-advice/finding-a-job/administrative-office-skills>）：

- 基本的计算机知识技能，例如：打字、如何创建专业电子邮件和电子邮件签名、Microsoft Office（PPT、Excel、Word、Outlook 等）
- 组织技能
- 会议排程和规划（例如在 Teams、Google 和 Zoom 上安排会议）
- 时间管理技能（例如，编写会议议程）
- 口头和书面沟通技巧

你的办公技能（10 分钟）

打分活动：

- 列出上面的基本办公技能清单，供所有学员查看，并根据需要提供示例。
- 在列表的一边，让学员用 1-10 的分来评价他们对某项技能的信心。确定学员最有信心和最没有信心的方面。



虚拟改编 = 投票（列出技能并进行排名）。投票完成后，要求学员提供支持其投票回答的示例或解释。请注意，在某些平台上，如 Zoom，你必须提前设置投票。你也可以考虑在此活动中使用聊天。

- 然后，主持人可以根据需要从以下活动中进行选择，以帮助学员增强他们在某些领域的技能和信心。主持人应注意此项练习的结果，并考虑学员在本节环节之后可能需要的其他内容、环节或支持。

提高你的办公技能（40 分钟）

选项 1：Microsoft Office 套件简介

有许多关于 Microsoft Office 套件的免费或低价教程。询问学员他们想先了解哪个方案，并展示一个教程。向学员展示他们可以在哪里找到其他在线教程。然后，如果时间允许，让他们使用该方案创建一些东西（例如，打开一个 Outlook 帐户，创建一个 PowerPoint，用 Word 写一封随函，等等）。

举例而言：

- Microsoft Outlook 初学者指南
<https://youtu.be/WfSCfBntqPU>
- 如何在 Outlook on the web(microsoft.com) 中安排事件
<https://support.microsoft.com/en-us/office/schedule-events-in-outlook-on-the-web-95304ab3-9596-46b8-bd8b-2d0532404d6b#:~:text=Schedule%20events%20in%20Outlook%20on%20the%20web%201,can%20become%20a%20meeting%20if%20you%20Invite%20attendees.>
- Microsoft Office 教程（1 个月免费）
https://www.linkedin.com/learning/subscription/topics/microsoft-office?src=go-pa&veh=sem_src.go-pa_c.LLS-C_NAMER_US_T1_EN-US_SEM_SEM_GoogleAds_NA_All_NA_NA_Core_NA_Biz-Microsoft-office-MKAG_Nonbrand_Phrase_pkw.%2Bmicrosoft%20%2Boffice%20%2Blessons_pmt.b_pcrd.467171295781_pdv.c_plc_trgid.kwd-299506641998_net.g_learning&trk=sem_src.go-pa_c.LLS-C_NAMER_US_T1_EN-US_SEM_SEM_GoogleAds_NA_All_NA_NA_Core_NA_Biz-Microsoft-office-MKAG_Nonbrand_Phrase_pkw.%2Bmicrosoft%20%2Boffice%20%2Blessons_pmt.b_pcrd.467171295781_pdv.c_plc_trgid.kwd-299506641998_net.g_learning&mcid=6841886150127296548&cname=&camid=11185024001&asid=113213687881&targetid=kwd-299506641998&crd=467171295781&placement=&dev=c&ends=1&gclid=Cj0KCQjw5oiMBHdtARIsAJi0qk058Qe4HAGWDTigvz1Z7EnDaz0rrVTRaNiS2WNeObzBKgFSaInN2h0aAomWEALw_wcB&gclsrc=aw.ds
- Microsoft Word 培训
https://support.microsoft.com/en-us/office/word-for-windows-training-7bcd85e6-2c3d-4c3c-a2a5-5ed8847eae73?wt.mc_id=otc_home
- Microsoft Excel 培训
https://support.microsoft.com/en-us/office/excel-video-training-9bc05390-e94c-46af-a5b3-d7c22f6990bb?wt.mc_id=otc_home

- Microsoft PowerPoint 培训

https://support.microsoft.com/en-us/office/powerpoint-for-windows-training-40e8c930-cb0b-40d8-82c4-bd53d3398787?wt.mc_id=otc_home

- Microsoft Outlook 培训

https://support.microsoft.com/en-us/office/outlook-training-8a5b816d-9052-4190-a5eb-494512343cca?wt.mc_id=otc_home

- Microsoft One-Drive 培训

https://support.microsoft.com/en-us/office/onedrive-video-training-1f608184-b7e6-43ca-8753-2ff679203132?wt.mc_id=otc_home

- Microsoft 团队培训

https://support.microsoft.com/en-us/office/microsoft-teams-video-training-4f108e54-240b-4351-8084-b1089f0d21d7?wt.mc_id=otc_home

选项 2：驾驭 Google 产品

有许多关于 Google 产品的免费或低价教程。询问学员他们想先了解哪个方案，并展示一个教程。向学员展示他们可以在哪里找到其他在线教程。然后，如果时间允许，让他们使用该方案创建一些东西（例如，创建 Gmail 帐户、在 Google 日历上创建会议、向 Google drive 添加照片、召开会议等）。

免费在线课程举例：

- 浏览 Gmail

<https://www.coursera.org/learn/gmail>

- 导航 Google 日历

<https://www.coursera.org/learn/google-calendar?specialization=getting-started-with-google-workspace>

- 驾驭 Google Drive

<https://www.coursera.org/learn/google-drive?specialization=getting-started-with-google-workspace>

- 驾驭 Google Docs

<https://www.coursera.org/learn/google-docs?specialization=getting-started-with-google-workspace>

- 驾驭 Google Sheets

<https://www.coursera.org/learn/google-sheets?specialization=getting-started-with-google-workspace>

- 驾驭 Google Slides

<https://www.coursera.org/learn/google-slides?specialization=getting-started-with-google-workspace>

- 浏览 Google Meets 和 Google Chat

<https://www.coursera.org/learn/google-meet-and-google-chat?specialization=getting-started-with-google-workspace>

选项 3

帮助学员创建专业的电子邮件和电子邮件签名。

资源：

- 视频和提示：如何写一封专业的电子邮件

<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/how-to-write-a-professional-email#:~:text=Six%20steps%20for%20writing%20professional%20emails%201%20identify,miss%20or%20forget%20to%20respond%20to%20your%20message.>

选项 4

帮助学员提高打字技能和在线学习打字课程：

- 免费打字游戏：https://onlinetyping.org/typing-games/?utm_content=cmp-true
- 免费打字课 - 免费在线打字课和练习 s
<https://onlinetyping.org/typing-lessons/>
- TypingAcademy: 通过我们的免费打字练习学习触摸打字
<https://www.typing.academy/>

选项 5

帮助学员寻找获得专业认证的机会，例如，Coursera Plus | 无限制访问 3000 多门在线课程。

https://www.coursera.org/courseraplus?utm_source=bg&utm_medium=sem&utm_campaign=04-CourseraPlus-US&utm_content=04-CourseraPlus-US&campaignid=415418913&adgroupid=1217159848872473&device=c&keyword=coursera&matchtype=e&network=o&device_model=&adposition=&creativeid=&hide_mobile_promo&msclkid=6781a17f429e16eaf06ec006f0099ff0&utm_term=coursera

签出（5–15 分钟）

见课程末尾处的“额外学员资源”，了解本次签出活动和问题的想法，或创建你自己的资源！

附加资源

- Microsoft Office 套件
 - Microsoft Outlook 初学者指南
<https://youtu.be/WfSCfBntqPU>
 - 如何在 Outlook on the web(microsoft.com) 中安排事件
<https://support.microsoft.com/en-us/office/schedule-events-in-outlook-on-the-web-95304ab3-9596-46b8-bd8b-2d0532404d6b#:~:text=Schedule%20events%20in%20Outlook%20on%20the%20web%20I,can%20become%20a%20meeting%20if%20you%20Invite%20attendees.>
 - Microsoft Office 教程（1 个月免费）
https://www.linkedin.com/learning/subscription/topics/microsoft-office?src=go-pa&veh=sem_src.go-pa_c.LLS-C_NAMER_US_T1_EN-US_SEM_SEM_GoogleAds_NA_All_NA_NA_Core_NA_Biz-Microsoft-office-MKAG_Nonbrand_Phrase_pkw.%2Bmicrosoft%20%2Boffice%20%2Blessons_pmt.b_pcrd.467171295781_pdv.c_plc_trgid.kwd-299506641998_net.g_learning&trk=sem_src.go-pa_c.LLS-C_NAMER_US_T1_EN-US_SEM_SEM_GoogleAds_NA_All_NA_NA_Core_NA_Biz-Microsoft-office-MKAG_Nonbrand_Phrase_pkw.%2Bmicrosoft%20%2Boffice%20%2Blessons_pmt.b_pcrd.467171295781_pdv.c_plc_trgid.kwd-299506641998_net.g_learning&mcid=6841886150127296548&cname=&camid=11185024001&asid=113213687881&targetid=kwd-299506641998&crd=467171295781&placement=&dev=c&ends=1&gclid=Cj0KCQjw5oiMBhDtARIsAJiQk058Qe4HAGWDTigvz1Z7EnDaz0rrVTRaNiS2WNeObzBKgFSa1nN2h0aAomWEALw_wcB&gclid=aw.ds
 - Microsoft Word 培训
https://support.microsoft.com/en-us/office/word-for-windows-training-7bcd85e6-2c3d-4c3c-a2a5-5ed8847eae73?wt.mc_id=otc_home
 - Microsoft Excel 培训
https://support.microsoft.com/en-us/office/excel-video-training-9bc05390-e94c-46af-a5b3-d7c22f6990bb?wt.mc_id=otc_home

- Microsoft PowerPoint 培训
https://support.microsoft.com/en-us/office/powerpoint-for-windows-training-40e8c930-cb0b-40d8-82c4-bd53d3398787?wt.mc_id=otc_home
- Microsoft Outlook 培训
https://support.microsoft.com/en-us/office/outlook-training-8a5b816d-9052-4190-a5eb-494512343cca?wt.mc_id=otc_home
- Microsoft One-Drive 培训
https://support.microsoft.com/en-us/office/onedrive-video-training-1f608184-b7e6-43ca-8753-2ff679203132?wt.mc_id=otc_home
- Microsoft 团队培训
https://support.microsoft.com/en-us/office/microsoft-teams-video-training-4f108e54-240b-4351-8084-b1089f0d21d7?wt.mc_id=otc_home
- 低成本指导教学：
 - Microsoft Excel 入门 <https://www.coursera.org/projects/introduction-microsoft-excel?action=enroll>
 - Microsoft Office 入门 <https://www.coursera.org/projects/getting-started-microsoft-office-365>
 - Microsoft Word 入门 <https://www.coursera.org/projects/getting-started-microsoft-word?action=enroll>
 - Microsoft PowerPoint 入门 <https://www.coursera.org/projects/getting-started-microsoft-powerpoint>
- Google (谷歌)
 - 浏览 Gmail <https://www.coursera.org/learn/gmail>
 - 导航 Google 日历 <https://www.coursera.org/learn/google-calendar?specialization=getting-started-with-google-workspace>
 - 驾驭 Google Drive <https://www.coursera.org/learn/google-drive?specialization=getting-started-with-google-workspace>
 - 驾驭 Google Docs <https://www.coursera.org/learn/google-docs?specialization=getting-started-with-google-workspace>
 - 驾驭 Google Sheets <https://www.coursera.org/learn/google-sheets?specialization=getting-started-with-google-workspace>
 - 驾驭 Google Slides <https://www.coursera.org/learn/google-slides?specialization=getting-started-with-google-workspace>
 - 浏览 Google Meets 和 Google Chat <https://www.coursera.org/learn/google-meet-and-google-chat?specialization=getting-started-with-google-workspace>
- 打字
 - 免费在线打字游戏: https://onlinetyping.org/typing-games/?utm_content=cmp-true
 - 免费打字课 - 免费在线打字课和练习 s <https://onlinetyping.org/typing-lessons/>
 - TypingAcademy: 通过我们的免费打字练习学习触摸打字 <https://www.typing.academy/>
- 其他课程和证书
 - Coursera Plus | 无限制访问 3000 多门在线课程。 https://www.coursera.org/courseraplus?utm_source=bg&utm_medium=sem&utm_campaign=04-CourseraPlus-US&utm_content=04-CourseraPlus-US&campaignid=415418913&adgroupid=1217159848872473&device=c&keyword=coursera&matchtype=e&network=o&devicemodel=&adpostion=&creativeid=&hide_mobile_promo&msclkid=6781a17f429e16eaf06ec006f0099ff0&utm_term=coursera

社交媒体平台

概览

本环节的内容将主要根据学员的需求和兴趣来确定，以及是否有主持人邀请了客座演讲者。学员将考虑社交媒体平台作为专业发展工具的作用，以及社交媒体对个人安全 and 专业声誉的潜在影响。学员将学习如何出于专业原因使用不同的社交媒体平台，如社交、找工作和提升个人品牌。



本环节有两个活动选项:客座演讲者选项和指导活动选项，分为两个部分。根据团队成员的需求和兴趣，选择一项或多项活动！



在模块6的环节2中有一整节环节是关于媒体素养的。此环节并不意味着解决该环节的主题，它特别关注作为幸存者 / 倡导人如何驾驭和参与各种形式的媒体。相反，此环节进侧重于社交媒体平台，将其作为专业发展的工具。然而，这里的讨论和所做的事情将为模块6环节2奠定良好的基础，并且可以引导主持人了解学员最感兴趣和最相关的媒体领域。

学习目标

- 认识到社交媒体是提升你个人品牌和专业形象的重要工具。
- 了解个人在线展示对个人专业生活的潜在影响 -- 正面和负面影响。
- 讨论互联网安全和隐私设置的重要性和局限性。
- 确定专业人士如何使用不同的社交媒体平台。
- 创建 LinkedIn 简介。

签入 (5-15 分钟)

建议的签入活动

描述或分享一个对你有所提升或激励的社交媒体帐户，并解释具体原因。内容仅限于适合与同事分享的内容。

选项 A：客座演讲者（60 分钟）



考虑邀请一两位客座演讲者，就下述某些主题或相关主题进行主持 / 共同主持。有关选择本模块客座演讲者的更多提示，请参见模块概述中关于主持的说明。

潜在主题：

- 如何利用 LinkedIn、Twitter、Instagram、Google、TikTok 等平台来促进专业发展。
- 互联网安全和隐私设置。
- 社交媒体作为提升专业形象和求职的工具。
- 如何在个人和专业在线演示之间保持平衡，以及个人在线呈现对专业生涯的潜在影响。

不管主题是什么，一定要包括关于互联网安全和个人在线演示对专业生活的潜在影响的讨论。客座演讲者可根据需要借鉴下面的第一个活动。

选项 B：第一部分：社交媒体讨论（30 分钟）



这些是建议在环节没有客座演讲者时使用的活动。也就是说，客座演讲者也可以借鉴这些内容，或者在主持这些内容时结合自己的经验和专业知识。选项 B 的第一部分特别重要，应该在第二部分之前完成。

问：

- 说到社交媒体平台，会想到什么？举例而言？
- 你使用哪些社交网络，目的是什么？（例如，个人 / 私人或专业）？



示例：

- Facebook（脸书）
- Instagram（照片墙）
- Twitter（推特）
- TikTok（抖音）
- LinkedIn（领英）
- Tumblr
- WhatsApp（瓦次普）
- YouTube（油管）
- Snapchat 色拉布
- BeReal

继续讨论（如果不是小组提出的，你可以在下面的讲义中加入要点和 / 或在讨论后以小组的形式一起打印和审阅讲义）：

- 作为学生，你是否认为可以利用社交媒体和其他在线网络来帮助自己？专业？如果是，是哪些，怎样做？参见下面讲义中如何使用各种社交媒体平台促进专业发展的示例。
- 你想在网上传播什么样的专业形象？想一想你想用一些形容词或品质来形容你的在线专业形象。
- 作为一名专业人士，你在个人 / 私人帐户中的在线行为会对你产生怎样的影响？例如？你可以在下面的讲义中调出一些来自 CareerBuilder 研究的统计数据。考虑将统计数据框定为是非题。
- 你能在网上把你的个人和专业分开吗？

在继续之前，一定要讨论一些关于如何安全享受社交媒体和保护其声誉的技巧（下面讲义中的技巧）。



散发材料：互联网安全、隐私设置以及个人在线呈现对专业生活的潜在影响。

你可以放心地享受社交媒体！一些提示（来自 <https://staysafeonline.org/stay-safe-online/securing-key-accounts-devices/social-media/> — 请访问，以有关以下内容的更多详细信息：

- 使用隐私和安全设置
- 保持你的个人信息隐私，防止黑客攻击。
- 使用工具管理你共享的信息以及与谁共享的信息
- 知道何时采取行动（例如，阻止或举报某人）
- 保持安全软件最新
- 创建强密码
- 请记住，一旦发布，就会一直存在！保护你的网上声誉。职业建设者研究 (<https://press.careerbuilder.com/2017-06-15-Number-of-Employers-Using-Social-Media-to-Screen-Candidates-at-All-Time-High-Finds-Latest-CareerBuilder-Study>) 发现：
 - 70% 的雇主使用社交媒体来筛选求职者，而 2006 年这一比例仅为 11%
 - 57% 的 [雇主] 不太可能面试在网上找不到资料的应聘者
 - 54% 的人曾根据应聘者的社交媒体简介决定不予录用
 - 一半的雇主会查看当前员工的社交媒体简介，超过三分之一的雇主因员工的不当内容而受到斥责或解雇。
 - 大学和研究生院招生委员会可能会谷歌你。
- 但是，你的网络声誉可能是件好事！招聘人员可以对强大的在线个人品牌做出积极回应。

社交媒体和在线社交网络用于专业发展：

社交媒体不仅仅是为了娱乐或个人使用。你可以使用社交媒体：

(来自 <https://www.nytimes.com/guides/business/social-media-for-career-and-business>)

- 发现新的想法和趋势。
- 以更深入的方式与现有的和新的受众建立联系。
- 为你的工作带来关注和流量。
- 建立、打造和提升你的品牌。(来自 <https://www.waldenu.edu/programs/resource/how-to-use-social-media>)
 - 在你选择的职业领域建立一个影响深远的同行和领导者网络。
 - 持续了解你所在领域的最新想法和趋势。
 - 宣布你的成就，以一个专业领域的思想领导者的形象展示自己。
 - 分享你的知识并提供有助于你所在行业发展的信息。

关于如何专业使用社交媒体的一些技巧 (来自 <https://www.waldenu.edu/programs/resource/how-to-use-social-media>)：

- 了解不同的社交媒体平台以及专业人士如何使用它们：
 - **LinkedIn (领英)**：一个专业网络平台，你可以通过简历风格的简介建立自己的信誉，在平台上发布或分享与你所在领域相关的内容，以及与从事同一行业的人建立联系。
 - **Facebook (脸书)**：一个非正式的社交网络，你可以以更亲密的方式与同龄人和领导建立联系，并参与专注特定主题的群组。
 - **Twitter (推特)**：一个发声板，你可以发布与你的专业相关的 140 字的想法，关注其他人员人士，以及分享相关内容的链接。
 - **YouTube (油管)**：一个视频共享网站，你和其他专业人士可以在上面发布励志演讲、产品演示、讲座等片段。
 - **Instagram(照片墙)**：一个照片共享网站，你和其他专业人士可以在这里发布新产品、贸易展览、会议聚会、灵感创意等的影像。
 - **Tumblr**：一个博客平台，允许你和其他专业人士撰写以你所在行业为重点的文章、评论和操作方法。
 - **Pinterest (缤趣)**：一个想法分享网站，你和其他专业人士可以在这里分享你觉得有趣或鼓舞人心的图片集、文章和帖子。
- 从关注者开始，熟悉这些平台。
- 在平台上树立自己的形象。
- 保持专业。

选项 B：第二部分：LinkedIn(30 分钟)



这是引导活动的延续。这是一项可选活动，你可以在本环节或另外的环节中进行探索。

请注意，加入 LinkedIn 的最低法定年龄是 16 岁或以上，如果你所在的特定法律要求更大的年龄。因此，对于 13-15 岁的孩子来说，这可能不是一个相关的主题，尽管它作为一个潜在的未来工具值得描述和展示。

问：

- 谁有 LinkedIn（或 LinkedIn Student）简介？
- 你是如何使用 LinkedIn 的？

在 LinkedIn 上表达观点：

“很多人对 [LinkedIn] 并不重视，只有在换工作时才慌忙开始使用。在那个时候往往为时已晚。最好在你不需要的时候就学会如何使用它。当你把 LinkedIn 作为职业管理工具，而不仅仅是用来找工作的时候，它会发挥最大的作用。”

(<https://www.nytimes.com/guides/business/social-media-for-career-and-business>)

你如何 / 应该使用领英（访问以上链接了解更多提示）？

分享文章中的一些观点，“青少年（和他们的父母）需要知道的关于 LinkedIn 的 8 件事”⁸

（有关以下几点的信息，请访问文章）：

- 大学和研究生院招生委员会可能会谷歌你。
- LinkedIn 可以帮助你选择大学或研究生方案。
- 扩大你的人脉和影响力。从你认识的人开始。
- 建立和扩大业务：招聘、广告等。
- 找工作。熟悉搜索功能并设置工作提醒。

给学员一些时间在课堂上创建 LinkedIn（或 LinkedIn Student）个人档案或者获取对现有简介的反馈。

你是学生吗？有一个 LinkedIn Student 应用程序是专为学生设计的，你可以在 LinkedIn 上获取有价值的信息而不必创建 LinkedIn 简介。你所要做的就是下载应用程序并回答几个问题。

- 这是一个一小时教程：在 LinkedIn 上创建简介和建立人脉
<https://www.coursera.org/projects/create-a-profile-and-network-on-linkedin>
- 关于如何创建简介的 5 分钟视频：<https://www.youtube.com/watch?v=2ffdgZFyjUk>

- LinkedIn Student
 - 对于高中学生：<https://blog.collegevine.com/how-to-use-linkedin-in-high-school/#:-:text=%20Strategies%20for%20Using%20LinkedIn%20As%20a%20High,About..%20You%20should%20definitely%20describe%20your...%20More%20>
- 讨论在 LinkedIn 上相互支持的方式，并回顾如何使用这些功能。示例：
 - 验证技能和经验。你可以通过“认可”他们来完成此操作。
 - 与朋友和同事联系
 - 做介绍——将朋友和同事与他人联系起来。你可以通过分享他们的简介来做到这一点。
 - 喜欢并评论他们的帖子。

签出（5 - 15 分钟）

见课程末尾处的“额外学员资源”，了解本次签出活动和问题的想法，或创建你自己的资源！

附加资源

- 将社交媒体用于促进专业发展：
 - <https://www.nytimes.com/guides/business/social-media-for-career-and-business>
 - <https://www.waldenu.edu/programs/resource/how-to-use-social-media>
- 保持安全并保护你的在线声誉：
 - <https://press.careerbuilder.com/2017-06-15-Number-of-Employers-Using-Social-Media-to-Screen-Candidates-at-All-Time-High-Finds-Latest-CareerBuilder-Study>
 - <https://staysafeonline.org/stay-safe-online/securing-key-accounts-devices/social-media/>
 - <https://staysafeonline.org/stay-safe-online/related-links/>
- LinkedIn（领英）：
 - 在 LinkedIn 上创建简介和建立人脉
<https://www.coursera.org/projects/create-a-profile-and-network-on-linkedin>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=2ffdgZFyjUk>

写作

概览

本环节的内容将主要根据学员的需求和兴趣来确定，以及是否有主持人邀请了客座演讲者。本环节的目的是为学员提供专门的时间，在他们最需要或最感兴趣的方面（如商业、创意写作）提高他们的写作技能，并为他们提供额外的资源，供他们自行安排时间查阅。



本环节有两个活动选项：客座演讲者选项和指导活动选项。根据团队成员的需求和兴趣，选择一项或多项活动！

学习目标

- 确定写作技巧的重要性。
- 评估他们对写作的信心。
- 确定有助于提高写作技巧的资源。
- 练习写作。

签入（5-15 分钟）

建议的签入活动：写作破冰活动

这是一个热身写作活动，也有助于学员更好地相互了解。让学员各自根据其所选择的以下提示撰写回复：

- 如果你要写一本书，会写什么内容？你有书名吗？
- 你想要什么样的朋友？
- 如果你能在 24 小时内成为世界上任何一种动物，你会是哪种动物？为何？

如果时间允许，请几个人一起分享。

选项 A：客座演讲者（60 分钟）



考虑邀请一两位客座演讲者，就下述某些主题或相关主题进行主持 / 共同主持。另一种选择是邀请一位客座演讲者就学员感兴趣的主题组织一次写作讲习班。有关选择本模块客座演讲者的更多提示，请参见模块概述中关于主持的说明。

潜在主题：

- 商务写作：
 - 撰写专业商务邮件和备忘录
 - 商务写作技巧与沟通风格
 - 随函编写
 - 简历写作
 - 政策备忘录
 - 提示页
 - 网站编写
 - 撰写商业计划书
- 创意写作（针对自我关怀、个人发展、专业兴趣）：
 - 歌曲创作
 - 记事
 - 诗歌
 - 回忆录、书籍、散文等。

选项 B：写作讲习班（60 分钟）



这些是建议在环节没有客座演讲者时使用的活动。也就是说，客座演讲者也可以借鉴这些内容，或者在主持这些内容时结合自己的经验和专业知识。

讨论（15 分钟）

在开始活动之前，请询问：

- 为什么写作技巧很重要？
- 你对自己的写作技巧有多少自信？
- 你对哪些写作技巧感兴趣，为什么？

活动：写作讲习班（45 分钟）

就学员选择的主题，引导他们参加写作讲习班或辅导班。



有许多令人惊叹的免费在线写作讲习班。我们在本节环节的最后提供了一些资源，团队可根据自己的需要和兴趣选择使用。许多讲习班会持续一天到几周。今天的活动中，你可以随时选择一个讲习班中的一个单独的学习环节进行练习。

如果写作密集的工作坊对你的小组不起作用，你可以想出一个更具互动性的小组写作活动。例如，你可以：

- 选择 10 个表情符号，用它们来构思故事的背景、人物和情节。
- 回顾并讨论写作范例，如他们喜欢的歌曲的歌词，他们在之前的环节中确定的公众演讲者的演讲等。

签出（5–15 分钟）

建议的签出活动

询问学员是否愿意利用这段时间继续完成他们的写作项目和 / 或就以下主题进行汇报：

- 在今天的环节之后，你最有兴趣了解更多的写作技巧是什么？可以是一些有创意 / 有趣的内容，也可以是一些更专业的内容。
- 你认为这些技巧能为你带来什么样的能量？

强化学习的问题：

- 你今天有什么联系到了，是你下一周要考虑的？
- 关于这节学习活动你有什么疑问吗？
- 你学到了什么新东西或者让你惊讶的东西？
- 你遇到的挑战是什么？
- 你如何向一个从未听说过 ____ 的人解释它？

附加资源

写作技巧和工具：

- Grammarly: 免费在线写作助手 <https://www.grammarly.com/>
- <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/writing-skills-how-to-improve>
- <https://www.glassdoor.com/blog/improve-professional-writing-skills/>

免费在线写作课程：

- <https://www.classcentral.com/report/writing-free-online-courses/#Business>
- <https://mashable.com/article/free-online-writing-courses>
- <https://www.skillshare.com/browse/free-classes>
- 商务写作的秘诀：速成班业务：
https://www.youtube.com/watch?v=8E-oqahDnb8&list=RDIV8E-oqahDnb8&start_radio=1&rv=8E-oqahDnb8&t=213
- 创作歌曲：
 - <https://www.coursera.org/specializations/songwriting>
 - <https://www.coursera.org/specializations/singer-songwriter>
- 记事：
 - <https://www.journalwithpurpose.co.uk/workshops>
 - <https://getmessyart.com/start/>
- 诗歌: <https://www.topcreativewritingcourses.com/blog/online-poetry-courses>

财务素养

概览

本环节的内容将主要根据学员的需求和兴趣来确定，以及是否有主持人邀请了客座演讲者。本环节的总体目标是让学员加深对他们与金钱的关系的理解，并帮助他们获得和开发帮助他们实现财务目标的工具。



本环节有两个活动选项：客座演讲者选项和指导活动选项，分为四个部分（最好按顺序进行）。根据团队成员的需求和兴趣，选择一项或多项活动！

在“额外资源”下有一处空白，用于说明本地资源。主持人应该考虑在这里添加本地资源。

学习目标

- 加深对他们与金钱关系的理解。
- 列出他们的财务目标和实现这些目标的步骤。
- 找到预算工具，制定预算。

签入（5-15 分钟）

签入建议：感恩提示

在小组中找出从一位或多位成员身上令你感动和 / 或欣赏的 3 件事。

选项 A：客座演讲者（60 分钟）



考虑邀请一两位客座演讲者，就下述某些主题或相关主题进行主持 / 共同主持。考虑请理财规划师来给大家做讲座。查看财务规划基金会，了解金融知识培训和帮助方面的线索：<https://ffpprobono.org/who-we-are/how-it-works/>。在有客座演讲者的情况下，我们仍然建议有一名幸存者共同主持或在场，为大家可能遇到的与金钱有关的敏感或复杂问题提供支持。有关选择本模块客座演讲者的更多提示，请参见模块概述中关于主持的说明。

潜在主题：

- 如何准备和报税。
- 教育、职业培训和其他认证的财政援助。
- 财务规划：预算，了解和提高你的信用，如何获得信贷，投资，退休规划。
- 身份盗用（例如，被贩运者盗用）和 / 或如何获得身份证件。
- 金融服务业中的种族主义。

选项 B，第一部分：讨论财务目标目标（30 分钟）



选项 B 提供了在没有客座演讲者的情况下，为本环节提供指导性活动的建议。也就是说，客座演讲者也可以借鉴这些内容，或者在主持这些内容时结合自己的经验和专业知识。这三个部分的设计相互关联，因此根据时间限制和团体的需求和兴趣，可以从第一部分开始，逐步进行第二部分和第三部分的内容可以在本环节中进行，也可以在后续的环节中进行。

第一项活动涉及学员与金钱的关系以及他们的财务目标。

花点时间在开放小组中提出以下问题。从第一个问题开始 - 这是一个自由思考的问题，允许有各种各样的回答。

- 你目前对金钱的态度和感受如何？
- 就你目前对金钱的态度和感受而言，哪些方面做得好？如果有的话，你想改变什么？
- 你从过去的经历中学到了哪些关于金钱和财务的知识？家人？从你的同龄人那里学来的？来自金融服务业自身？

关于最后一个问题，主持人可以在这里花点时间来解决金融服务部门的种族主义和不平等问题（金融服务部门有系统地歧视有色人种的历史）。

你可以向大家宣读以下内容，并询问他们与此相关的想法和经历，以及这对他们的财务思维方式有何影响（如果有的话）。

最近的一项调查发现⁹这种“偏见在金融服务部门根深蒂固，在黑人和棕色人种社区中对它的不信任度很高。金融服务领域的歧视，其中包括抵押贷款和汽车贷款、银行业、信用卡、资产管理和保险。这种根深蒂固的偏见为创业和创造财富设置了障碍，也阻碍了后代人在前代人成功的基础上再接再厉.....，他们所面临的障碍让许多人认为，其他人可以实现的财务目标——信用度、房屋所有权和舒适的退休生活 -- 是他们无法企及的。报告发现，这些障碍还会造成严重的情感伤害.....”¹⁰

然后向小组一起提出下列问题：

- 你希望一年后的财务状况如何？5 年？20 年？
- 你目前可以采取哪些行动步骤？有什么阻碍了你吗？

解释一下：无论你是想为度假存钱，还是简单地停止靠薪水过活，制定和实施预算都是实现你的货币目标的有效方法。

选项 B, 第二部分:设定 SMART 财务目标¹¹ (30 分钟)

我们在上次讨论中, 已经花时间讨论了我们希望在财务方面达到的目标。现在, 让我们花点时间, 更具体地了解一下这些目标, 以及我们如何才能实现这些目标。

1. 让学员自己花 5-10 分钟写下他们想要在财务上实现的目标。想到什么就开始些什么。
2. 然后请他们对自己的目标进行排序, 看看哪些目标是他们想在其他目标之前完成的。
3. 然后, 让他们选出自己的最高目标, - 并重新制定, 使其成为 SMART 目标。



你可以将个人 SMART 目标以小组形的式来练习这种方法。

当学员使用 SMART 目标来确定个人和专业目标时, 他们将记住上一模块中的 SMART 目标。

提醒一下, SMART 的目标是:

- **具体:** 你到底想完成什么?
- **可衡量:** 你怎么知道你什么时候实现了这个目标?
- **可实现:** 通过努力和承诺实现这个目标是否现实? 你有实现这个目标的资源吗? 如果没有, 你将如何得到它们?
- **现实 / 相关:** 为什么这个目标对你很重要?
- **及时:** 你什么时候能实现这个目标?

提醒:

- 目标可以改变
- 有些目标是合理的猜测 / 近似
- 有些目标将无法实现
- 一些目标将超额完成

4. 如果时间允许, 让大家在团队中分享他们的目标和 / 或鼓励他们额外的目标转化为 SMART 目标。

选项 B，第三部分：预算（30 分钟）



理想情况下，此活动在上述财务目标设定活动之后进行。

讨论

问：

- 什么是预算，其为何重要？

“预算是任何成功财务状况的关键一环。没有预算，就很难了解自己的财务状况。有了预算，你就可以跟踪自己每个月挣了多少钱、存了多少钱、投资了多少钱。你将需要一个预算跟踪模板来帮助你管理你的预算细节。要记住预算的每一个细节是不可能的。”（来自 <https://www.clevergirlfinance.com/blog/the-best-budget-templates>）

活动：创建预算

解释一下：用于预算跟踪的工具和应用程序有很多。提供一些例子：Google Sheets 预算模板，Microsoft Excel 预算模板，应用程序（You Need A Budget, Mint, Personal Capital, Every Dolla，等等），等等 <https://www.clevergirlfinance.com/blog/the-best-budget-templates/>）。



当你注册时，[Clevergirlfinance.com](https://www.clevergirlfinance.com) 有许多不同的免费工作表和模板。对于这个活动，你可以使用他们的“我的预算工作表”或任何其他你喜欢的预算模板（或应用程序）。

1. 选择一个预算模板并打印出来，供学员在此活动中使用。或者选择一个免费的应用程序¹²。
2. 引导学员浏览模板或应用程序，帮助他们开始制定预算。例如，他们可以从列出所有不同种类的支出开始，并将它们分类。提醒他们，他们会希望围绕自己的财务目标来设计预算。

预算资源

如果时间允许，你可以问学员他们还可以在哪里寻找更广泛的预算和财务知识的信息。

你可以联系理财规划师或顾问（或低价或免费提供这些服务的社区资源），但网上也有很多资源，包括在博客或社交媒体上提供建议的“个人理财影响者”。

某些 TikTok 示例：@Pricelessstay, @Sarafinance, @yourrichbff, @clevergirlfinance, @herfirst100k, @brokeblackgirl

你可以查看以下链接，了解更多金融影响者：

- <https://www.hercampus.com/career/finance-accounts-tiktok-instagram/>
- <https://www.moneyunder30.com/tiktok-finance-influencers-you-need-to-follow>

问：

你如何知道这些金融影响者是否知道他们在谈论什么？它们合法吗？

一些想法（查看脚注中的完整文章，了解以下几点的信息）¹²：

- 他们对社区的评论做出回应。
- 他们有长远的心态。
- 他们过去的经验与他们的专业知识相匹配。

选项 B，第四部分：身份盗窃和文件（30 分钟）



由于拥有身份证明文件对于拥有健康的财务生活至关重要，因此我们在本环节中留出了时间，让主持人解决身份盗窃等问题，或者讲解学员如何获得各种身份证明文件，因为有些学员可能没有获得某些与身份有关的文件的途径。许多幸存者在过去必须应对这些挑战，并且可能目前仍需帮助。这是一个可选部分，主持人借此可以解决与这些主题相关的任意问题。

关于什么是身份盗窃以及如何帮助受害者的更多信息，请查看 OVC 的资源：

http://www.ncdsv.org/images/OVCTTAC_IdentityTheftResourcePaper_2012.pdf

签出和模块汇报（15 分钟）

建议的签出活动

学员可以继续进行财务目标规划和预算和 / 或汇报：

- 你今天有什么联系到了，是你下一周要考虑的？
- 你遇到的挑战是什么？
- 你对这环节有什么看法？

附加资源



主持人可以在此添加本地资源。

财务规划和预算：

- <https://adamhagerman.com/budgeting-for-dummies/>
- 每个人都应该知道的 15 个有效的预算技巧 | Indeed.com
<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/budgeting-tip>
- 工资与薪金：有什么不同吗？Indeed.com
<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/wages-vs-salary>
- 关于许多主题的免费工作表：<https://courses.clevergirlfinance.com/p/worksheet-calculator-library>

提高财务素养：

- <https://www.athene.com/smart-strategies/finances/6-ways-to-improve-your-financial-literacy.html>
- <https://www.investopedia.com/best-resources-for-improving-financial-literacy-5091689>

信用：

- 免费的信用报告：<https://www.annualcreditreport.com/index.action>
- 如何阅读你的信用报告：<https://www.nerdwallet.com/article/finance/read-credit-report>

税务：

- <https://www.irs.gov/newsroom/resources-to-help-you-prepare-your-tax-return-and-resolve-tax-disputes>
- <https://www.investopedia.com/articles/tax/09/sources-free-tax-help.asp>

财务援助：

- <https://financialaidtoolkit.ed.gov/tk/learn.jsp>
- <https://www.sun-gate.org/>：太阳门基金会是一个由幸存者领导的组织，向幸存者提供奖学金以支付教育费用。幸存者可以申请传统课程、职业课程和认证课程资金。

身份盗用：

- http://www.ncdsv.org/images/OVCTTAC_IdentityTheftResourcePaper_2012.pdf

脚注

1. 我们将在今天的活动中对此进行定义，但 SMART 目标是：明确的、可衡量的、可达到的、相关的、时间限制的。
2. 改编自 <https://positivepsychology.com/goal-setting-exercises>。
3. 来自 <https://www.linkedin.com/pulse/help-you-network-better-robert-ford/> and <https://www.kangan.edu.au/students/blog/successful-networking-tips>。
4. https://www.nber.org/system/files/working_papers/w9873/w9873.pdf
5. 参见文章“将工作简历变白的少数族裔获得更多面试机会”：<https://hbswk.hbs.edu/item/minorities-who-whiten-job-resumes-get-more-interviews>
6. <https://www.thebalancecareers.com/what-is-the-star-interview-response-technique-2061629>
7. <https://www.accountingtools.com/articles/what-is-the-difference-between-salary-and-wages.html>
8. <https://www.linkedin.com/pulse/8-things-teenagers-parents-need-know-linkedin-william-arruda/>
9. https://www.edelman.com/sites/g/files/aatuss191/files/2021-08/TrustBarometer_AddressingRacismAmericaFinancialSystem_Report_Final.pdf
10. <https://fortune.com/2022/01/21/financial-firms-are-still-falling-short-at-serving-communities-of-color-banks-diversity-edelman/>
11. 改编自：<https://adamhagerman.com/smart-financial-goals/>
12. 示例：<https://www.nerdwallet.com/article/finance/best-budget-apps>

你的权利，你的权力：理解和驾驭塑造我们生活的制度（倡导与领导，第一部分）

概览

模块五是专门针对倡导和领导的两个模块中的第一个模块。本模块的目的是让大家对影响幸存者、倡导者和领导者生活的一些复杂系统有一个基本的了解。本环节的模块将介绍政府、非营利组织、压迫系统的基本概念和机制，以及围绕人口贩运的法律前景。在接下来的模块中，学员将从他们在这里的工作中思考他们如何通过倡导和领导来影响这些和其他影响幸存者的系统。

本模块每环节分为2-4个部分。这几个部分相互依存，所以需要按顺序完成。不必完成所有部分。请遵循每个环节中关于如何最好地选择与你的方案格式和需求最相关的部分的说明。根据需要，你可以在一个较长的环节（总共约 90-120 分钟）或较短的环节（每次约 60 分钟）中一起完成这些任务。

学习目标

通过本模块的学习，学员将能够更好地：

- 探索影响人口贩运幸存者的一些更广泛的政治、法律、社会和文化体系，以及这些体系可能对人口贩运幸存者产生的影响。
- 确定各种系统如何影响幸存者的暴力经历、安全以及获得保护和资源的途径。
- 将他们的独特经历与正在发挥作用的一些更广泛的系统结合起来，将重点从修复幸存者转移到系统变革上。
- 将对政府和政治进程的重要性的理解应用于他们作为领导者和倡导者的工作。
- 讨论非营利组织和非营利组织委员会的工作以及如何参与其中。

目录

- **环节一：“了解你的权利”和保护**
 - A 部分: 定义人力贩运
 - B 部分: 法律需要、权利和资源
- **环节二：身份、压迫制度和人口贩运**
 - A 部分: 文化身份和压迫制度
 - B 部分: 交叉性和人口贩运
- **环节三：政府**
 - A 部分: 政府 101
 - B 部分: 谁代表我？
- **环节四：非营利与委员会**
 - A 部分: 非营利
 - B 部分: 如何参与

主持提示

- 我们建议在开始模块六之前先学习本单元中的科目。
- 非幸存者专业人员可以带头主持模块五的环节，详见每环节的主持人提示。鼓励与幸存者共同主持。
- 在为本模块演出其他模块做主持培训准备时，主持人应首先详细审查他们希望主持的环节，确保拥有所需的材料，并熟悉活动的内容和结构。对可以引入外部内容或客座演讲者的环节，应提前做好计划，这一点尤为重要。

“了解你的权利”和保护

概览

该环节为学员提供了对人口贩运的基本了解，包括围绕人口贩运法律的法律前景以及幸存者的权利和资源。该目标是通过揭示真相并向学员提供信息，使其了解能够保护和支持人口贩运受害者 / 幸存者的法律框架，并使他们能够利用这些权利来代表自己和其他幸存者。



该环节分为两部分，应按顺序进行。在一个较长的环节或两个较短的环节上一起完成。

考虑邀请一位外部专家来引领这个环节。这可能是一个在社区中引导“了解你的权利”讲习班的当地组织的人，也可能是在州或国家层面上从事过贩运人口立法或政策改革的人，或者是直接代表受到贩运人口影响的受害者并且从事相关影响诉讼的律师，等等。

对于那些有兴趣就人口贩运主题开展主持活动的学员 / 小组来说，本环节提供了极好的讲席内容。请参考模块一关于主持的环节内容，了解准备和开展这一环节的技巧。

学习目标

- 定义人口贩运。
- 评估当前与人口贩运法律有关的法律状况。
- 确定贩运受害者和幸存者的法律需求和权利。
- 确定可为幸存者提供的保护和支持。

签入和主动回顾（15 分钟）

主动回顾

在开始一个新模块时，可以主动回顾上一模块中所学内容，这是一个很好的时间点。问题可能包括：

- 回顾每环节和 / 或这次整个模块的一些关键点。
- 上一个模块中有什么让你难以忘怀的事情？
- 你想要更多的信息或帮助吗？
- 上一模块之后你有什么发现吗？
- 其他问题？

A 部分：定义人口贩运（30 分钟）

引言 / 环节概况（5 分钟）

在深入讨论本环节的内容之前，主持人不妨先简单讨论一下环节的内容与他们作为幸存者领导者和倡导者的工作有哪些相关性，起到暖场作用。

开始时，主持人提出以下问题：

- 我们今天要讲的是贩运人口。作为一个幸存者，为什么这对你很重要？作为幸存者领导者 / 倡导者？

回应可包括：

- 除了讲述他们的个人故事之外，作为一名倡导者和领导者，要对这个主题有更多的了解，以便自信地谈论这个主题。
- 帮助确定他们作为领导者 / 倡导者可以解决的当前法律框架中的需求、机会和差距。
- 更加熟悉自己和他人的权利。

真还是假？人口贩运的讨论和定义



这项活动是一系列是非问题，并附有简短的资源 and 想法，以便所有学员都了解有关人口贩运的一些基本定义和统计数据。我们对每项陈述提供了建议的答案和资源，但这些定义可能反映也可能不反映他们自己的经验，应鼓励学员在整个讨论过程中指出这些差异。除非另有引用，否则这些信息直接取自“北极星的神话、事实和统计”（Polaris’s Myths, Facts, and Statistics）网页。详见本节的第一个脚注。



虚拟改编 = 使用 Zoom 白板或 Jamboard。你也可以以投票的形式呈现真实或虚假的陈述。

在接下来的 25 分钟内，带领小组完成以下一系列陈述¹ 问他们是否相信他们是真的还是假的。始终鼓励讨论和接受不同意见。

- 人口贩运一直是或通常是一种暴力犯罪。真还是假？
 - 假。关于人口贩运最普遍的神话是，它通常涉及绑架或身体强迫某人进入某种情况。事实上，大多数贩运者使用心理手段，如欺骗、欺诈、操纵或威胁受害者提供商业性服务或剥削性劳动。
- 所有人口贩运都涉及到性。真还是假？
 - 假。
 - 在世界范围内，专家认为劳工贩运的情况比性贩运多，但在美国，对性贩运的认识比对劳动力贩运的认识要广泛得多。
 - 人口贩运是指某人通过让另一人从事劳作或从事商业性行为来剥削此人并从中获利。根据州、联邦和国际法律，这是一种犯罪行为，并且在《人口贩运受害者保护法》(TVPA) 项下有明确界定。
 - “商业性”一词是指任何以金钱、食物或住处等有价值物为交换的性行为。
 - “性贩运”是指一个人在逼迫、欺诈和胁迫下被迫从事商业性行为。但是，如果这个人未满 18 岁，则逼迫、欺诈或胁迫并非必要条件。
 - “劳工贩运”是指一个人在逼迫、欺诈或胁迫下被迫从事劳作。²
 - 在世界范围内，专家认为劳工贩运的情况比性贩运多，但在美国，对性贩运的认识比对劳动力贩运的认识要广泛得多。



进一步分解定义并定义诸如强迫、武力、欺诈和胁迫等关键词可能会有所帮助。正在发生什么？OVC 资助的贩运受害者儿童证人材料中的“你的权利和你会见到的人”资源在第 7-9 页对所有这些术语和更多内容有适合青少年的定义³。

- 许多幸存者被包括配偶在内的浪漫伴侣和包括父母在内的家庭成员贩运。真还是假？
 - 真。人们经常错误地认为贩运者只针对他们不认识的受害者。
- 男人和男孩也是性贩运者的受害者。LGBTQ 男孩和年轻男子被视为特别容易被贩运。真还是假？
 - 真。
- 被贩运的人实际上无法离开他们的处境 / 被锁在 / 违背他们的意愿被关押。真还是假？
 - 假。有时候就是这样。然而，更常见的情况是，处于贩运情况下的人留下来的原因更加复杂。有些人缺乏外出的基本必需品，比如交通工具或安全的住处。有些人担心他们的安全。有些人已经被如此有效地操纵，以至于他们在那一点上并不认为自己处于另一个人的控制之下。
- 贩运人口罪不需要任何行动。幸存者可以在自己的家乡，甚至自己的家中被招募和贩运。真还是假？
 - 真。人口贩运经常与涉及非法越境的人口走私相混淆。

- 人口贩运可能发生在任何人身上，但有些人比其他人更容易受到伤害。真还是假？
 - 真。
 - 这种犯罪的受害者可能是男性、女性、变性人、成年人、未成年人、美国公民、合法永久居民或外国公民。不管是否使用了强力、欺诈或胁迫手段，任何未满 18 岁的人在从事商业性行为时，即使他们看起来同意参与商业性行为，也被视为人口贩运的受害者。
 - 在美国，最易受伤害的人群包括无证件工人、离家出走和无家可归的青少年、女同性恋、男同性恋、双性恋和变性者、有色人种、有药物滥用或成瘾问题的个人以及低收入者；但实际上，无论收入和教育水平如何，所有人都可能成为贩运受害者。
 - 贩运者往往查明并利用受害者的脆弱性，以建立依赖性。
 - 在这里，我们可以再次讨论一下我们在整个研修班中使用的语言描述一个人与他们的贩运经历之间的关系。在第一个模块中，“受害者”一词是一个法律术语，表示此人遭受了刑事伤害，而“幸存者”一词强调此人很强壮，可以康复（受害者和犯罪办公室 - 培训和技术援助中心，2018 年）。因此，当我们在这一环节上和本模块的其余部分中使用受害者与幸存者一词时，就是基于这样的理解。提醒学员，只有他们可以自定义他们的经历，并可以选择他们想用的任何语言来描述自己（例如，也许他们称自己为奋斗者，或者有过切实贩运经历的人）。
- 在美国，只有没有证件的外国人才会被贩运。真还是假？
 - 假。贩运可能涉及在美国合法生活和 / 或工作的外国幸存者。这些人包括性贩运和劳工交易的幸存者。
- 人口贩运的犯罪者跨越所有种族、民族和性别人口统计数据，与幸存者一样多种多样。真还是假？
 - 真。人口贩运者没有单一的特征。一些人利用他们的特权、财富和权力作为控制手段，而另一些人则经历着与受害者相同的社会经济压迫。贩运犯罪者可能是外国人或美国公民，也可能是受害者的家庭成员、伴侣、熟人，甚至陌生人。人们经常错误地认为所有的贩运者都是男性；然而，美国有几起案件涉及妇女作为贩运者。在有些情况下，贩运者是皮条客、家庭成员、同龄人和亲密伙伴、帮派和犯罪网络、外交官、企业主（合法企业主和作为非法活动商业幌子的企业主）、劳务中介、农场主、工厂和公司等（可大可小）。
 - 注意：贩卖人口的罪犯可能包括劳工和性贩运者、皮条客和商业性交易买家。
- 贩运者采用各种控制策略，最常见的包括身体和精神虐待和威胁、与朋友和家人隔离以及经济虐待。真还是假？
 - 真。贩运者可以作出旨在满足其目标需求的承诺，以便实施控制。结果是，受害者陷入困境，害怕离开，原因有很多，其包括心理创伤、羞耻、情感依恋对，或者自己或家人遭到身体威胁。
- 处于活跃人口贩运环境中的人总是需要帮助才能脱身。真还是假？
 - 假。每一种贩运情况都是独特的，自我认同为贩运受害者或幸存者是一个连续体。恐惧、孤立、内疚、羞耻、错位的忠诚和专家操纵是许多可能阻止一个人寻求帮助或确定自己是受害者的因素之一。

- 人口贩运影响了数百万人的生活。真还是假？
 - 真。人口贩运每天都在发生，任何社区都可能发生。几乎每个国家都有作为始发地、中转地或目的地的案例。
 - 世界上发展最快的犯罪集团之一。⁴
 - 根据国际劳工组织 (ILO) 和 Walk Free Foundation 于 2017 年 9 月发布的报告，估计有大约 2,490 万名受害者受困于现代奴役。其中，1600 万人 (64%) 遭受劳动剥削，480 万人 (19%) 遭受性剥削，410 万人 (17%) 被迫从事国家强制劳动。⁵
 - 但这些数字仅仅反映了问题范围的冰山一角，原因是问题的隐藏性质、先前研究的疑问方法以及对该问题的关注不足。

- 根据州、联邦和国际法，贩运人口是一种犯罪。真还是假？
 - 真。
 - 2000 年的《人口贩运受害者保护法》是第一部全面打击人口贩运的联邦法律。已经多次重新授权。2005 年，美国公民首次被认定为人口贩运受害者。
 - 国际法律：
 - 联合国贩运议定书，又名“巴勒莫议定书”，特别是关于预防、禁止和惩治贩运人口特别是妇女和儿童行为的补充议定书 (https://en.wikipedia.org/wiki/Protocol_to_Prevent_Suppress_and_Punish_Trafficking_in_Persons_especially_Women_and_Children)。⁶ 世界上打击人口贩运的主要法律文书；具有法律约束力的文书；大多数国家已经批准。
 - 州法律：
 - 请注意，州法律包括各种各样复杂的法律和条例，据此，人口贩运的受害者和犯罪者可能会出现在司法系统中。
 - 有些法律专门为打击人口贩运而制定。
 - 一些法律明确将商业性行为定为刑事犯罪，反过来，也可以将受害者定为刑事犯罪。

以额外的讨论问题结束本项活动。

问：

- 如果有的话，你从这次活动中学到了什么你以前不知道的关于人口贩运的知识？
- 我们在这里讨论的关于人口贩运的问题与你自己的定义或经历有什么相同或不同之处？

B 部分：法律需要、权利和资源（30 分钟）

引言和背景

活动时开始时说明一下：人口贩运受害者有权获得一定的保护、服务和公共福利，以确保他们的安全和福祉。让学员知道，在这次活动中，我们将讨论和探讨人口贩运受害者的法律需求和权利，以及可以帮助幸存者的服务。

我们将通过《佐伊的故事》来探讨这些主题，这是一本关于一个名叫佐伊的年轻人的书，以真实的人的生活为基础。⁷《佐伊的故事》分享了一个被性贩运的年轻女孩的经历，并作为被告出现在法庭上。在这本书中，佐伊在一个支持小组中谈论她的经历，讲述她被逮捕并被拘留，与辩护律师和社工见面，以及上少年法庭的情况。请注意，佐伊的一些经历可能看起来或听起来不像你，但它们可以帮助我们理解人口贩运幸存者面临的一些问题。



一定要注意，读（或听）《佐伊的故事》可能会勾起一些感受或回忆。那完全没问题。主持人应该花时间与小组联系，并根据需要休息或做接地练习。

《佐伊的故事》是一本漫画小说，可以在这里下载，并且有多种语言版本：<https://ovc.ojp.gov/child-victims-and-witnesses-support/human-trafficking/zoes-story-12-18.pdf>

讲师可以选择为小组中的每个学员打印漫画小说，并一起通读（或者主持人可以在小组跟随时阅读小说），或者你也可以收听有声读物，也可以在以下位置访问：<https://ovc.ojp.gov/sites/g/files/xyckuh226/files/2023-03/Zoes%20Story.mp3>

在这个活动中，我们只阅读《佐伊的故事》的一部分。你可以根据你的小组的能力和兴趣选择阅读或听她的整个故事。

第一部分：贩运幸存者面临的法律状况和问题（15 分钟）

阅读并聆听 (1-6:11)《佐伊的故事》，第一部分：佐伊被逮捕并接受庭审。

然后讨论以下内容，并传达以下相关要点：

- 你和《佐伊的故事》有关系吗，为什么或为什么没有？
- 佐伊面临什么样的法律问题？
 - 包括入店行窃和袭击警察在内的刑事指控。

- 贩运幸存者可能面临哪些法律其他律问题？
 - 正如佐伊故事里那样，“有些人口贩运受害者被迫参与犯罪，成为人口贩运计划的一部分。他们可能面临当前的刑事指控，或者可能有过去逮捕或定罪的犯罪记录。”⁸
 - “人口贩运受害者通常表现出的民事法律问题包括家庭法、就业法、公共福利获取、权益执行以及移民或遣返问题等。”⁹
 - 一些法律明确将商业性行为定为刑事犯罪，反过来，也可以将受害者定为刑事犯罪。示例：
 - 卖淫（包括未成年人，¹⁰ 即在这些法规仍然存在的情况下）或者教唆（禁止以任何有价物交换性行为的刑法）。
 - 青少年犯罪。这可能包括身份罪，如离家出走或逃学，这些法律要求学生必须在校学习。例如，当孩子由于任何原因经常逃学时，他们可能会受到法庭命令、咨询、监管安排、社区服务和 / 或出勤审查委员会的管辖。成为贩运受害者的儿童可能会通过这些类型的行为状况，进入司法系统作为违法少年。
- 你认为这些法律有哪些不足之处？
 - 示例：将受害者定罪的现象依然存在。
- 法律和政策可以在哪些方面保护和支持幸存者？
 - 你可以分享一些专门为打击人口贩运而制定的法律，例如：
 - 2000 年的《人口贩运受害者保护法》是第一部全面打击人口贩运的联邦法律。TVPA 的三个主要组成部分 - 保护、起诉和预防 - 通常称为 3p。
 - 删除记录和撤销是使法院能够撤销或删除先前定罪的法律。一些州已颁布法律，允许消除幸存者的犯罪记录，只要他们能证明指控是剥削所致。
 - 安全港法是法律如何发展的一个例子，也是法律如何作为倡导者成为变革的一部分的一个例子。各州的安全港法律旨在将参与商业性行为的未成年人视为受害者而非罪犯。其目的是将受贩运的儿童受害者从少年司法系统重新定向到儿童福利系统，以接受支持服务。各州法律均有不同。需要注意的是，安全港并非包括所有受剥削的青年人。
- 幸存者需要什么样的法律援助，他们在哪里可以找到这种援助？
 - 目前面临刑事指控的受害者在这些诉讼中需要代理，如果他们负担不起私人律师的费用，可能会被指派一名公设辩护人。”¹¹
 - “贩运受害者有各种各样的民事法律需要，这取决于他们的个人情况和他们所经历的贩运情况。有些人可能只需要短期的有限法律服务，而有些人可能会有多个法律问题需要解决，可能需要持续多年。”¹²
 - 可由以下机构提供法律服务：
 - 受害者服务机构
 - 法律援助
 - 法学院的临床项目
 - 专业法律服务组织（例如，专注于移民、就业或家庭法等特定法律问题的组织）或特定人群（青少年、男女同性恋、双性恋和变性者人群、残障人士）
 - 公设辩护人或其他无偿刑事辩护律师
 - 有关更多信息，请咨询：正在发生什么？你的权利以及你将与何人见面：<https://ovc.ojp.gov/child-victims-and-witnesses-support/human-trafficking/whats-going-on-12-18.pdf>

第二部分：幸存者支持和资源（15 分钟）

阅读并聆听 (15:03 – 20:45)《佐伊的故事》，第三部分：佐伊的律师分享与案件有关的讯息。

然后讨论以下内容，并传达以下相关要点：

- 如果有的话，你和《佐伊的故事》的这一部分有什么关系？
- 佐伊提到，她的律师和社工帮助她找到了支持。支持可以有很多不同的含义。佐伊可能需要什么样的支持？其他幸存者可能需要什么样的支持？
 - 一个可以诉说你的经历的人
 - 住的地方
 - 与医生的预约
 - 衣服
 - 得到学校的支持
 - 学习找工作的新技能
 - 支持学习如何照顾自己
 - 帮助处理移民或签证问题
 - 与其他有类似经历的年轻人见面
 - 要了解有关你可以获得的其他支持的更多资讯，请查看‘正在发生什么？’小册子：<https://ovc.ojp.gov/child-victims-and-witnesses-support/human-trafficking/whats-going-on-12-18.pdf>

签出（5–15 分钟）

见课程末尾处的“额外学员资源”，了解本次签出活动和问题的想法，或创建你自己的资源！

附加资源

贩运人口的神话和事实：

- <https://polarisproject.org/myths-facts-and-statistics/>

权利和资源：

- 正在发生什么？你的权利以及你将与何人见面：
<https://ovc.ojp.gov/child-victims-and-witnesses-support/human-trafficking/whats-going-on-12-18.pdf>
- 佐伊的故事：穿越（及超越）法律体系之旅：
<https://ovc.ojp.gov/child-victims-and-witnesses-support/human-trafficking/zoes-story-12-18.pdf>

身份、压迫制度和人口贩运

概览

本环节要求学员探讨身份、压迫制度和人口贩运之间的关系。通过一系列相互促进的活动，使学员掌握基础知识，从中他们可以开始从跨部门角度思考反贩运工作。



本环节提供活动选项菜单，分为两部分，每部分 60 分钟。每一部分都很重要，并建立在前一部分的内容之上。我们建议将内容分成 2-3 环节。



这一环节可以引发许多具有启发性和挑战性的讨论。虽然本环节的主持不一定需要外部主持人或演讲者的专业知识，但我们确实建议由幸存者主持人主持或共同主持。

学习目标

- 讨论文化身份。
- 识别和定义各种形式的压迫。
- 分析压迫系统如何影响幸存者的暴力经历、安全以及获得资源的途径。
- 探索种族、性别和性行为如何在被贩运者的受害和应对中相互交织。

签入（5-15 分钟）

见课程末尾处的“额外学员资源”，了解本次签入活动和问题的想法，或创建你自己的资源！

A 部分：文化身份和压迫制度（60 分钟）

概览

在这个活动中，我们将审视我们自己的身份和文化身份的意义，作为在接下来的活动中讨论与这些身份相关的压迫制度的基础。

定义：文化与文化身份（15 分钟）

作为暖场讨论，向团队提出以下问题：

- 你如何定义文化？
- 什么是文化身份？



虚拟改编 = 使用 Zoom 白板或 Jamboard。

请学员回答，然后解释文化和文化身份的概念并不总是容易解释或定义的，而且有许多定义。

- 你可以把文化看作是基于一属于某个文化群体的共同经历或共性。
- 文化群体可包括：
 - 种族
 - 族裔
 - 民族本源
 - 性能力
 - 性别
 - 宗教
 - 年龄
 - 社会阶层
 - 残障状态
 - 移民身份
 - 教育
 - 地理位置
- 每个人都有自己的文化身份。
- 我们可以将文化身份看作是一个人根据自己与不同文化群体的隶属关系和独特的生活经历在文化上对自我进行定义。

- 文化身份是复杂的，不断变化的，并不总是可见。
- 文化身份也是交叉性的 - 也就是说，作为不同文化群体的成员，一个人可能同时拥有多种身份，可能对一种文化的认同比对另一种文化的认同更强烈，可能拥有相互矛盾的身份，也可能在不同身份之间转换。我们将在随后的活动中更多地讨论文化身份的交叉性。

然后请学员花几分钟时间思考并写下对以下问题的回答（我们将在以下活动中再次提到这一点）：

- 什么是你的文化身份？想一想我们上面讨论的 3-5 个你认为对你的身份最重要的文化群体。



本活动的虚拟改编 = 使用分组讨论室。

权力之花¹³ 活动（30 分钟）

告知学员，这个工具是由教育工作者开发的，旨在帮助团体确定自己在社会中与那些拥有权力的人的关系。

- 拿出事先制作好的《权利之花》示意图，并向学员分发“权利之花”手册（见下文）。



虚拟改编 = 使用 Zoom 白板或 Jamboard。



注：在此项练习中，主持人应将《权力之花》讲义（见下）复制到一张大挂图上，以帮助主持。

背景：

告知学员，这一工具是由教育工作者开发的，旨在帮助群体确定他们与社会当权者的关系。请注意，这朵花被分成了多个部分，每个部分都代表了我们的社会或文化身份。花上有双瓣，外层花瓣代表社会中的主导身份，内层花瓣代表自己的文化身份或社会身份。

外层花瓣（15 分钟）：

- 以小组的形式一起填写外部花瓣，这代表了特权社会身份。例如，对于种族，白色应该在外层花瓣上。对于语言，英语应该放在外面的花瓣上。至于性取向，同性恋应该在外层花瓣上。当你在大组中讨论外层花瓣时，指导他们在自己的工作表上抄下外层花瓣。
- 当小组讨论花的外层花瓣时，问：有哪些现实生活中的例子可以说明这些主导群体是如何在社会中掌握权力的？

内层花瓣（15 分钟）：

- 完成外部花瓣讨论后，指导学员两人一组工作（如果人们不想公开他们所有身份，则单独工作），在内部花瓣中填写他们的个人身份。他们可以从之前对他们认为对他们的身份最重要的 3-5 个文化群体的讨论中得出结论。
- 完成后，指导学员数出有多少内部花瓣与外部花瓣相匹配。他们可以和课堂里的其他人比较。
- 请志愿者分享一些他们内部花瓣与外部花瓣不匹配的例子。在组花图上填写一些内花瓣的例子。然后讨论：
 - 关于你的文化身份或社会身份，有哪些积极的方面？有哪些挑战？
 - 有哪些社会对这些社会身份或文化身份的负面信念的例子？

特权和压迫：讨论和定义（15 分钟）

本次讨论是学员在《权利之花》活动的延续。首先解释一下：

- 不管我们是否意识到，我们都被赋予了多重社会身份，有许多身份，如我们的种族、宗教、性和性别，决定了我们是谁。
- 在每个类别中，有显性和非显性组（即外部和内部花瓣）。
- 这些身份有些给我们带来社会优势，有些给我们带来劣势，我们可以同时经历这两者。
- 我们有时称这些优势和劣势为“特权”和“压迫”。

然后在活动挂图纸 / 白板上写下“压迫”，问他们想到了什么。

几分钟后，提供以下定义，并询问他们是否同意该定义或有其他补充：

- 所谓“压迫”，是指偏见与制度权力的结合，这种结合形成了一种制度，经常严重歧视某些群体，而使其他群体受益。¹⁴

然后传达以下几点：

- 非主导群体的人可能会受到限制、不利或不认可等形式的压迫。
- 举例而言，此类压迫制度包括年龄主义、能力主义、种族主义、性别歧视、异性恋主义、民族主义、阶级歧视、反犹太主义和异性恋 / 同性性别歧视。
- 此类压迫制度（如种族主义、性别歧视、异性恋主义）影响着他人对我们的看法以及我们对世界的看法。
- 但这些主义是社会建构的意识形态 = 他们是当权者创造的 = 他们背后没有任何真相或事实依据。

让我们回到我们的花，并确定 / 说出他们在活动中已经提供的一些例子。对于以下每个例子（或使用权力之花活动中的学员例子），要求学员在花图上找到相关的社会或文化身份，并尝试命名 - 主义。根据需要提供特定 - 主义的定义。

- 一般来说，年轻人或中年人比老年人更受青睐。
 - “**年龄主义**是指基于年龄对某人的偏见、歧视和成见。虽然可以指对年轻人的偏见，但大多数研究人员使用的年龄主义一词通常是指对老年人的偏见。”¹⁵
- 非残障人士比残障人士更受青睐。
 - “**能力主义**是对残障人士的歧视和社会偏见，其依据是认为典型的能力是优越的。”¹⁶
- 高收入阶层比低收入阶层更受青睐。
 - **阶级歧视**：“一种信念，即一个人在社会中社会或经济地位决定了其在社会中的价值。”¹⁷
- 白人比有色人种更受重视。
 - **种族主义**：个人、社区或机构基于某一个人或一群人的特定种族或族裔群体（通常是少数群体或边缘化群体）的成员身份而对其产生的偏见、歧视或对抗。”¹⁸

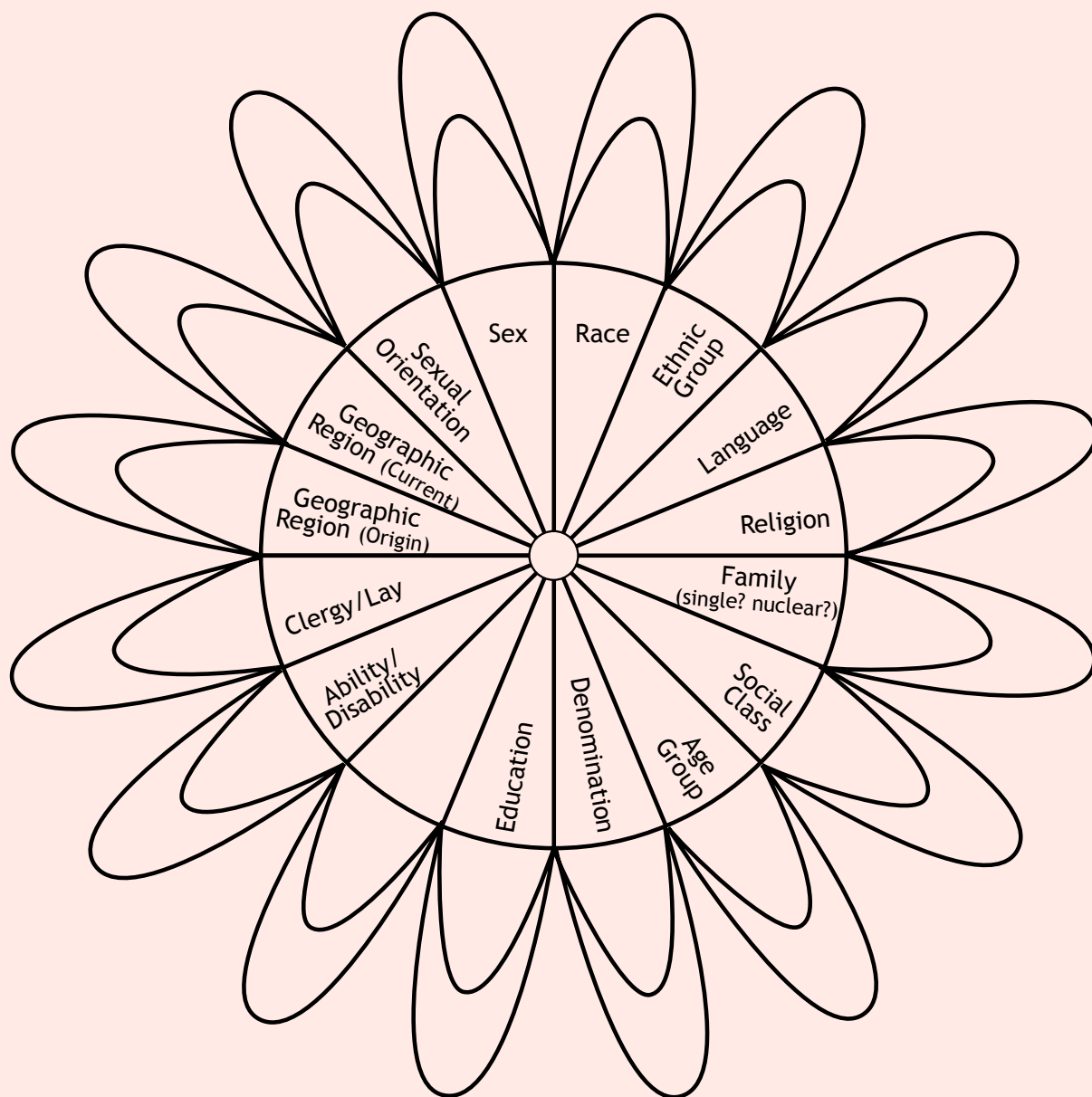
- 男人比女人更受重视。
 - **性别歧视**: 偏见或歧视基于性或者性别。¹⁹
- 异性恋或异性 / 性别关系和异性恋者比同性恋或同性 / 性别关系更受青睐。
 - **异性 / 同性性别歧视**: “异性恋主义是一种假设, 认为异性恋是社会和文化规范; 也是一种偏见, 认为异性恋者或“异性恋者”在社会和文化上优于女同性恋、男同性恋、双性恋、变性者、双灵和酷儿 (LGBTQ)。”²⁰
- 认为国内出生的人比外国出生的人 (或被认为是外国出生的人) 更受重视的意识形态。
 - **民族主义**。

结束活动时强调一点, 由于人们可以同时拥有多个社会和文化身份 (例如, 拉美裔、女性、移民), 他们可能同时经历各种优势和劣势。这一概念被称为交叉性, 我们将在接下来的活动中详细讨论。



在接下来的活动中, 关注大组画的权力之花。

散发材料：权力之花



B 部分：交叉性和人口贩运（30 分钟）

交叉性（15 分钟）

张贴上一个练习中的大花权利图形。

主持人可以将前面的活动与后面的内容联系起来，即首先说明：

- 每个人都可能因其身份的不同方面而被评判或贴上标签。
- 在每个身份中都有社会构建的等级制度，其中一个群体支配另一个群体。我们的身份可以使我们受到压迫（xx 主义），也可以给我们不劳而获的权力和特权。

现在我们继续并拓宽前面的《权力之花》活动的讨论，可以向大组提出以下问题：

- 一主义可以重叠吗？
- 例如？
- 你觉得“交叉性”是指什么？

解释一下，在“权力之花”活动中，我们讨论了人们如何基于不同的身份体验压迫，但许多人基于多重身份体验压迫。受压迫群体的这种重叠常常被称为交叉性。

然后播放一段关于交叉性的视频（3 分钟）：

- 全美非裔美国人历史和文化博物馆的视频：#APeoplesJourney：非裔美国妇女与争取平等的斗争：<https://www.youtube.com/watch?v=X5H80Nhm20>

看完视频后提以下问题：

- 什么是交叉性？
 - 交叉性泛指多重边缘身份（例如，种族、阶级、性别等）可以重叠和相交创造独特的压迫形式。
- 视频谈到了哪些交叉身份？
- 还会有什么其他交叉身份？

文化压迫、交叉性和人口贩运（15 分钟）

这项活动要求学员审视我们讨论的压迫制度与人口贩运的关系。

在这个活动中，我们将从不同的角度重新审视我们对 - 主义的讨论。

让我们首先简要讨论以下问题：

- 哪些主义（即压迫制度）可能会对贩运受害者 / 幸存者早餐影响？
 - 示例：性别歧视
 - 男人比女人优越的意识形态；制度偏爱男人。
 - 对妇女的性化 / 商品化 / 非人化导致对暴力侵害妇女行为的接受 / 宽恕。
 - 示例：种族主义
 - 种族偏见和刻板印象使在种族方面被边缘化的人被去人性化（低人一等），为剥削和暴力提供了理由。
 - 类似的偏见和刻板印象将妇女（尤其是有色人种妇女）的性滥交和自愿参与对她们的剥削等观念性化并加以宣扬。
 - 美国的系统性种族主义导致人口贩运中 BIPOC 受害者的比例过高。



注：如果不涉及殖民化、奴役制以及对妇女和女孩的制度化代际压迫，我们就无法讨论美国的性交易。这就是 Cherice Hopkins 在“过去即现在：性交易对当今有色人种妇女和女童的历史影响”中讨论的内容：Cherice Hopkins (Rights4Girls)： <https://vimeo.com/416106659>。

主持人可以观看此视频（1 小时）为这环节主持做准备。

- 身为女性，有哪些因素可能增加她易于遭到人口贩运的脆弱性？成为 LGBTQ？外国出生？有色人种？如果有帮助，请学员思考如何将这受害者 / 幸存者与这些身份（性别、性取向、国籍、种族）中的主导群体（即外层花瓣）进行对比。



压迫制度会使某些人更容易被贩运。

- 因为这种差异植根于种族和性别暴力以及非人化的长期历史背景中，所以这一点在性贩运中的种族和性别差异问题上尤为突出。

- 有哪些例子说明我们的制度如何应对或不应对女性人口贩运受害者 / 幸存者？LGBTQ？外国国民？有色人种？如果有帮助的话，请学员思考与这些身份（性别、性取向、国籍、种族）中的主导群体相比，这些受害者 / 幸存者可能会被如何看待。



压迫制度影响受害者的反应和可用资源。

- 他们可以影响对社区组织、服务提供者的了解，影响他们如何看待干预措施，影响他们如何识别和处理自己的经历，进而影响他们是否寻求帮助（他们是否认为自己是受害者 / 幸存者？）。
- 不是所有人都能以同样的方式获得相同的资源。例如，针对幸存者的独特经历，特别是处于多重边缘化身份交叉点的幸存者，往往缺乏专门的治疗。
- 在司法系统中，假设可能导致不同的待遇，如哪些受害者是目标（和定罪），谁被认为是可信的，谁应该得到干预 / 服务。

压迫制度会影响对犯罪者（买家、贩运者）的应对措施。

- 种族主义、阶级歧视和民族主义会导致对贩运者的不正确假设 = 某些社区和人群比其他社区和人群更容易成为执法部门的目标。
- 报告的受害者多于针对贩运者的刑事案件。

- 对于那些拥有**多个边缘化身份**的人来说，社会制度对待和应对人口贩运的方式如何？让学员回想我们围绕交叉性进行的讨论。



分享一下：拥有多重边缘化身份的人可能更容易被贩运。

- 性别歧视、种族主义和其他主义是人口贩运中的交叉因素。
- 拥有多重边缘化身份会增加一个人遭受暴力侵害的可能性，例如有色人种妇女、无家可归的妇女和儿童、土著妇女 - 并会影响所实施和经历的暴力类型。换句话说，一个具有多重边缘化身份的人不会仅作为一种身份而受害，而是作为所有这些身份的交集而受害 - 例如，一名黑人女性不会仅作为一个女性而被贩运，而是作为一个黑人女性而被贩运。

现在，主持人将通过讨论如何将这些知识与他们作为幸存者领导者和倡导者的角色联系起来，将之前的所有活动紧密结合起来。

问：

- 为什么幸存者领导者 / 倡导者理解压迫制度 - 包括多种交叉形式的压迫 - 如何影响人口贩运和贩运幸存者很重要？换句话说，这有什么关系？



- 在终结人口贩运的斗争中，我们还必须打击贩运的根源，而这些根源在很大程度上存在于这些“主义”所造成的不平等中。
- 解决幸存者独特需求的有意义、有效果的、有针对性的解决方案必须解决社会身份和压迫制度的交叉问题，如种族主义、性别歧视、阶级歧视等。

签出 (5-15 分钟)

见课程末尾处的“额外学员资源”，了解本次签出活动和问题的想法，或创建你自己的资源！

政府

概览

政府是一个宽泛的主题。本环节的目的不是探讨政府是谁 / 做什么 / 在哪里 / 为什么的细枝末节，而是强调作为个人、倡导者和领导者更多地了解政府和政治进程的重要性。我们将观看并讨论一些介绍政府基本概念的视频，完成一项帮助学员识别并联系其民选官员的活动，并在环节结束时为想要了解更多信息的学员提供更多自学资源。



本节环节分为两个活动。我们建议在 90 分钟的较长时间内完成这两项环节。

作为对这些建议活动的补充或替代，还可以考虑邀请一两位客座演讲者，就下文所述的一些主题和可能开展的活动或相关主题进行主持 / 共同主持。考虑邀请一位客座演讲者，通过其作为倡导者、政策制定者、社区组织者等的亲身经历，直接分享有关联邦 / 州 / 地方政府如何运作的知识。这可以帮助学员在一个现实背景中理解政府运作的方式，这个背景与学员自己可能想要从事的工作相关联。另一种选择可能是请一名当地民选官员和 / 或一名致力于公民参与的社区组织代表发言。

学习目标

- 将理解政府和政治进程的重要性与他们作为领导者和倡导者的工作关联起来。
- 说出参与政府的方式。
- 确定兴趣点，并就与政府流程相关的主题进行进一步的自我学习。
- 根据选举结果可以知道哪些官员被选举上任，并将他们的位置在地图上标示出来。
- 联系民选官员。

签入 (5–15 分钟)

见课程末尾处的“额外学员资源”，了解本次签入活动和问题的想法，或创建你自己的资源！

A 部分：政府 101 (20 分钟)



开始前，可以先解释一下：我们不可能在 30 分钟内讲完与政府有关的“什么人”、“什么”、“在哪里”、“为什么”。这项活动的目的是强调：作为一个公民 / 个人，尤其是作为一个倡导者和领导者，更多地了解政府和政治流程，为什么如此重要。我们将在环节结束时为那些想了解更多的人提供额外的自学资源。

视频：为什么要研究政府？

解释我们将观看一个短视频，然后播放该视频：

<https://www.youtube.com/watch?v=IAnjKNUQERY> (3 分 29 秒)

看完视频后提以下问题：

- 什么是政府，为什么我们需要了解它？
- 研究政府和政治与我们在这个研修班所做的事情有什么关系？

视频结束后，再问一遍以上问题。还要提问：

- 有哪些参与政府和政治的方式？

举例说明你参与政府和政治流程的方式，其中包括：

- 投票
- 联系代表
- 开展宣传活动
- 拉选票
- 博客 / YouTube / 推特等。
- 游行、集会
- 更多地了解政府如何运作，以及你可以如何参与

然后问：

- 关于政府或政治，你了解哪些方面？
- 政府如何运作有什么令人困惑或不清楚的地方？



记下学员提出的问题。这些可能是进一步扩展到其他环节的领域,或者邀请客座演讲者进行讨论的领域。

如果时间允许,你可以就政府如何运作向学员提议不同的潜在兴趣主题,并播放一段(或两段)视频:

关于政府部门(3分钟):

<https://www.pbslearningmedia.org/resource/branches-of-the-government-video/wviz-politics-on-point/>

美国政府的权力是如何划分的(4分钟)?

<https://www.youtube.com/watch?v=HuFR5XBYLfU>

从 PBS 速成班系列我们开始看上面。一些主题可能包括(全部少于10分钟):

- 国会(参议院和众议院的工作): <https://www.pbs.org/video/crash-course-government-2/>
- 制衡(关于政府的三个部门): <https://www.pbs.org/video/crash-course-government-3/>
- 联邦主义(联邦政府与州政府的权力): <https://www.pbs.org/video/crash-course-government-4/>
- 国会决定(法案如何成为法律): <https://www.pbs.org/video/crash-course-government-10/>

B 部分：谁代表我？（40 分钟）



这是一个在上一个活动的基础上构建的可选活动。

讨论（10 分钟）

问：

- 你知道你们的美国参议员是谁吗？美国国会中的代表？州长呢？州参议员呢？你所在的州代表 / 议员？市长？



这个问题的重点只是为了强调，虽然我们中的许多人可能知道我们的一些联邦代表是谁，但我们往往不太熟悉我们的州和地方代表。这项活动将帮助他们确定自己的代表。

- · 为什么知道谁在政府中代表你很重要？作为倡导者 / 社区组织者 / 决策者，这些信息对你有什么帮助？

解释一下儿：了解你的民选官员很重要，因为这些人代表你和你的社区。他们可以成为帮助你实现倡导目标的潜在联系点和盟友。例如，你的代表可以：发起 / 投票支持特定的立法；通过行政命令改变做法；让人们意识到某个特定的问题；为你所从事的工作申请资金；让人们关注你所从事的工作；帮你在立法听证会上作证，等等。

现在，让我们为我们的代表制作一张资源图，从地方到联邦。

活动：谁代表我？了解你的民选官员²¹（25 分钟）

你可以将以下内容作为讲义提供，并指导学员单独或两人一组进行研究和填写：



散发材料：联邦和州代表

- 1. 作为一个小组，请访问：<https://fiscalnote.com/find-your-legislator>
- 2. 录入你的邮政编码和地址，以填充代表你居住地的民选官员列表。
- 3. 填写下表。

联邦	州	本地
总统： ■	州长： ■	市长： ■
副总统： ■	参议院： ■	市议员 ■
参议院： ■ ■	代表 / 议会成员： ■	
代表：	其他国家代表（职务和姓名）： ■ ■ ■	



虚拟改编 = 使用 Zoom 白板或 Jamboard。

地方民选官员 / 支持（15 分钟）

解释一下：上述站点仅提供联邦、州和某些地方民选官员，但了解其他社区级官员也很重要，如市长、市议会成员、社区委员会、街区协会、地区检察官、法官等。你可以和这些人建立更直接的关系，因为他们在更当地的层面上代表你。

1. 作为一个小组，考虑其他社区级官员，他们的联系信息可能会有所帮助。列出那个官员的名字，他们的联系人，他们的联系方式，以及他们的工作。
2. 以下是另一个根据地址查找地方和县官员的工具：https://myreps.datamade.us/#/?results_level=local,county&address=223%20Bedford%20Avenue%2C%20Brooklyn%2C%20NY%2C%20USA 国
3. 补充资源：
 - <https://www.usa.gov/elected-officials>
 - https://ballotpedia.org/Who_represents_me

签出（5–15 分钟）

建议的签出活动：写信给民选官员

除了常规的汇报问题外，你还可以使用 <https://fiscalnote.com/find-your-legislator>，通过他们的网站就你选择的问题直接向某位代表发送讯息。大家可以以小组为单位开展这项活动。也可以联系你上面提到的当地民选官员。

附加资源

政府 101:

- 政府的宗旨: <https://www.youtube.com/watch?v=IAnjKNUQERY> (3 分 29 秒)
- 美国政府 101: <https://www.youtube.com/watch?v=e6L0Nj3wabQ>
- 政府的各个部门: <https://www.pbslearningmedia.org/resource/branches-of-the-government-video/wviz-politics-on-point/>
- 美国政府的权力是如何划分的? <https://www.youtube.com/watch?v=HuFR5XBYLfU>
- 公共广播公司速成班:
 - 国会 (参议院和众议院的工作): <https://www.pbs.org/video/crash-course-government-2/>
 - 制衡 (关于政府的三个部门): <https://www.pbs.org/video/crash-course-government-3/>
 - 联邦主义 (联邦政府与州政府的权力): <https://www.pbs.org/video/crash-course-government-4/>
 - 国会决定 (法案如何成为法律): <https://www.pbs.org/video/crash-course-government-10/>

非营利

概览

本环节介绍非营利组织，其中包括它们是什么，它们做什么，以及青年人如何参与其中。



本节环节分为两部分。如果对这个主题感兴趣，我们建议先做 A 部分，然后做 B 部分。

作为对这些建议活动的替代或补充，还考虑一下邀请一两位客座演讲者，就下文所述的一些主题（或相关主题）以及可能开展的活动进行主持 / 共同主持。考虑邀请一位来自当地社区的客座演讲者 - 例如，创办自己的非营利组织的人、非营利组织委员会的成员，或者为非营利组织工作、做志愿者或担任委员会成员的幸存者。他们的直接经验有助于通过现实生活中的例子理解非营利组织和委员会是如何运作的。

学习目标

- 确定“非营利”的含义，并描述他们的活动。
- 寻找参与非营利组织的机会。

签入（5-15 分钟）

见课程末尾处的“额外学员资源”，了解本次签入活动和问题的想法，或创建你自己的资源！

A 部分：非营利组织（30 分钟）

讨论和活动（15 分钟）

解释一下：今天我们将更多了解什么是非营利组织以及他们做什么。

然后问：

- 什么是非营利组织？
- 它和营利性有什么不同？真的有非营利组织吗？
- 非营利组织做什么样的事情？

可以谈及的一些未被学员提出的要点：

- 非营利组织“为人们提供了一种为了共同利益而一起工作的方式，将共同的信念和希望转化为行动。它们塑造了我们最大胆的梦想、最高的理想和最高的事业。美国 130 万慈善性非营利组织为各种年龄、性别、种族和社会经济地位的人提供食物、治疗、庇护、教育、激励、启发和培养，从东海岸到西海岸，从边界到边界，甚至更远。它们促进公民参与和领导，推动经济增长，并加强我们社区的构成。” (<https://www.councilofnonprofits.org/what-is-a-nonprofit>)
- “A 非营利组织是一种有资格获得国税局免税地位的公司，因为它的使命和目的是促进社会事业和提供公共利益。” (<https://www.uschamber.com/co/start/strategy/nonprofit-vs-not-for-profit-vs-for-profit>)
- 没有一个单一的定义，但他们的共同点是，他们不能支付利润（因此得名“非营利”），他们以某种方式服务于公共利益。
- 但这并不意味着他们赚不到钱。非营利组织像企业一样运作，并试图赚取利润，但这些钱重新回到非营利组织的活动中。

活动：非营利还是营利？

- 我们来玩个游戏吧！
- 说出以下每一项。对于每一个人，如果他们认为这是一个非营利组织，请他们举手。
- 列表：
 - 商誉 (Y)
 - 沃尔玛 (N)
 - 谷歌 (N，但它确实有一个慈善机构)
 - Pfizer (N)
 - 计划生育 (Y)
 - 大通银行 (N)
 - 大都会艺术博物馆 (Y)
 - 星巴克 (N)
 - 基督教青年会 (The Y) (Y)
- 最后，沿着列表往下走，让他们知道哪个实体是非营利的，哪个是营利的。然后继续下面的要点。

找到一家非营利机构（15 分钟）

- 作为一个团体或个人，找到一个他们感兴趣的非营利组织。可以是地方、州、全美甚至国际级别的。如果他们对反人口贩运工作感兴趣，这里有一些资源可以根据他们所在的地方和他们所做的工作类型来查找组织：
 - <http://www.endslaverynow.org/act/volunteer>
 - <https://humantraffickinghotline.org/training-resources/referral-directory>
- 总结他们做的工作种类。

B 部分：如何参与（30 分钟）



这项可选给予前一活动，你可以在本环节或另外的环节中进行探索。

考虑邀请当地非营利组织的领导者或青少年委员会成员来领导这部分环节，这样他们就可以采访他们的工作（并帮助他们扩大网络）。他们可以问他们下面的讨论问题。

介绍（5 分钟）

讨论：

- 我们为什么要谈论非营利组织？
- 幸存者如何参与非营利工作？

有很多方法可以参与进来，其中包括：

- 志愿活动。
- 作为雇员工作。
- 开始你自己的工作。
- 加入咨询委员会。我们稍后会对此进行更多的讨论。

志愿服务 / 在非营利机构工作（10 分钟）

以小组形式回到你在上一次活动中确定的一些当地非营利组织。如果你在上次活动中没有发现任何当地的非营利组织，你现在能发现一些吗？然后找出他们网站上列出的他们可能感兴趣的职业或志愿者机会，并讨论他们如何联系他们以了解更多机会。还要讨论他们如何向非营利组织寻求志愿者机会，即使网上没有列出。

- 你会如何联系他们？通过他们的网站？通过电子邮件？电话？亲自过来吗？
- 你会如何介绍你自己？
- 你需要和谁讲话？
- 你可能需要与他们分享哪些文件（如简历、随函）？

青少年倡导和青少年委员会（15 分钟）

分享参与非营利工作的其他方式是作为一名青年倡导者，这可能包括参加咨询委员会或委员会。

定义非营利董事会是非营利组织的管理机构。这意味着它们侧重于本组织的高级别工作，如审查其活动以及本组织的长期策略和远景。他们通常不参与组织的日常工作。

分享青少年委员会成员的一些角色和责任可能包括：

- 担任大使。
- 利用他们的声音、知识、技能和远见：倡导和制定政策；开发培训、工具和资源；并在影响自己和他人的方案、服务和系统中创造变革。
- 关注组织的大局。

根据我们刚才讨论的委员会和委员会成员的角色，讨论：

- 幸存者在委员会中的角色是什么？为什么让一个青年幸存者加入一个从事反人口贩运工作的非营利组织的委员会（或青年幸存者委员会）很重要？
- 你认为在一个委员会上有不同种类的声音很重要吗？你希望在委员会上看到哪些不同的声音？
- 你会希望谁在你的青年委员会上，为什么？

现在让我们来看看一些青少年委员会及其活动的例子。主持人可以访问并分享以下网站和我们强调的一些具体内容：

- 青少年行动研修班（前青年司法委员会）：<https://www.innovatingjustice.org/programs/youth-action-institute>
 - 如果时间允许，播放一段视频，展示 2015-16 年青少年司法委员会的工作（6 分钟）：
<https://www.youtube.com/watch?v=whVksD8QGo4&t=11s>
- 青少年合作实验室的青少年催化剂小组和女童行动委员会：<https://www.youthcollaboratory.org/youth-catalyst-team>。
 - 这是什么？这是一项针对 16-24 岁年轻领导者的全国性计划，他们利用自己的知识、技能、视野和对制度 / 服务的个人理解来推进青少年服务领域。
 - 女童行动委员会：咨询人也是青少年促进小组的成员，他们特别关注解决未成年人性贩运的复杂性以及适当解决这一问题所需的方法预防和干预为黑人女孩服务时需要公平的视角。
 - 花些时间看看他们目前的成员，突出他们有共鸣的经验，以及这些经验可能对工作有所贡献：
<https://www.youthcollaboratory.org/yct-members>

签出和模块汇报（15 分钟）

见课程末尾处的“额外学员资源”，了解本次签出活动和问题的想法，或创建你自己的资源！

附加资源

非营利：

- 什么是非营利组织，它是如何运作的？
 - <https://www.uschamber.com/co/start/strategy/nonprofit-vs-not-for-profit-vs-for-profit>
- 如何创建非营利组织
 - <https://donorbox.org/nonprofit-blog/start-a-nonprofit/>
- 幸存者领导的组织清单：<https://nationalsurvivornetwork.org/survivor-led-organizations/>
- 从事反贩运工作的其他组织名录：
 - <http://www.endslaverynow.org/act/volunteer>
 - <https://humantraffickinghotline.org/training-resources/referral-directory>

脚注

1. 来自北极星项目的神话、事实和统计数据，可以在 <https://polarisproject.org/myths-facts-and-statistics/>。
2. 正在发生什么？你的权利以及你将与何人见面：
<https://ovc.ojp.gov/child-victims-and-witnesses-support/human-trafficking/whats-going-on-12-18.pdf>
3. 同上。
4. Francis T. Miko & Grace (Jea-Hyun) Park, 贩运妇女和儿童：美国和国际反应（国会研究处 2002），<http://fpc.state.gov/documents/organization/9107.pdf>。
5. 大贩运人口，人权第一，2017 年 1 月 7 日，<https://www.humanrightsfirst.org/resource/human-trafficking-numbers>，访问于 2021 年 8 月 10 日。
6. https://en.wikipedia.org/wiki/Protocol_to_Prevent_Suppress_and_Punish_Trafficking_in_Persons_Especially_Women_and_Children
7. 注意：《佐伊的故事》是由司法创新中心开发并由犯罪受害者办公室资助的一系列儿童受害者和证人支持材料的一部分。根据全美专家和幸存者领导者的意见，漫画小说和附带的有声读物旨在向 12–18 岁的贩运儿童和青年受害者传授法律制度如何运作、他们的权利是什么、他们可能遇到的不同从业人员的作用以及他们如何应对他们可能有的困难情绪。除了《佐伊的故事》，还有詹姆的故事（一个年轻的非双性恋个体，在一起性交易案件中担任受害者证人）和塞尔吉奥的故事（一个年轻男孩，他是劳动力贩运的受害者，是联邦案件的一部分）。根据你的小组的爱好，你可以随意使用詹姆或塞尔吉奥的故事来补充或代替《佐伊的故事》。
8. 美国人口贩运受害者的法律权利和需求，美国司法部犯罪受害者办公室，2015 年 12 月，https://ovc.ojp.gov/sites/g/files/xyckuh226/files/media/document/HT_Legal_Rights_Needs_fact_sheet-508.pdf，访问于 2021 年 8 月 10 日。
9. 美国人口贩运受害者的法律权利和需求，美国司法部犯罪受害者办公室，2015 年 12 月，https://ovc.ojp.gov/sites/g/files/xyckuh226/files/media/document/HT_Legal_Rights_Needs_fact_sheet-508.pdf，访问于 2021 年 8 月 10 日。
10. 2015 年，Rights4Girls 与著名幸存者活动家 T·奥蒂斯·沃克·佩蒂格鲁 (T Ortiz Walker Pettigrew) 合作发起了“没有这回事”运动，这是一场全国性运动，旨在表明没有“童妓”这种东西，只有儿童强奸的受害者和幸存者。这项屡获殊荣的活动不仅成功地改变了我们的语言，还帮助修改了多个州的法律，保护儿童不因自身受到剥削而被定罪。欲了解更多信息，请访问：<https://rights4girls.org/campaign/>
11. 美国人口贩运受害者的法律权利和需求，美国司法部犯罪受害者办公室，2015 年 12 月，https://ovc.ojp.gov/sites/g/files/xyckuh226/files/media/document/HT_Legal_Rights_Needs_fact_sheet-508.pdf，访问于 2021 年 8 月 10 日。
12. 美国人口贩运受害者的法律权利和需求，美国司法部犯罪受害者办公室，2015 年 12 月，https://ovc.ojp.gov/sites/g/files/xyckuh226/files/media/document/HT_Legal_Rights_Needs_fact_sheet-508.pdf，访问于 2021 年 8 月 10 日。
13. 改编自 Ng, Wenh-In。一款适用于所有人的工具：来自“权利之花”的启示。取自 <http://lgbtq2stoolkit.learningcommunity.ca/wp/wp-content/uploads/2014/12/flower-power-exercise.pdf>。注意，这个练习最初来自 Arnold, Rick; Burke, Bev; James, Carl; Martin, D'Arcy Thomas, Barb。教育促进变革。多伦多：多丽丝·马歇尔，教育与行动研修班和《字里行间》出版社，1991 年。
14. 社会身份和压迫制度，全美非裔美国人历史和文化博物馆，<https://nmaahc.si.edu/learn/talking-about-race/topics/social-identities-and-systems-oppression>，访问于 2021 年 8 月 13 日。
15. T.D.Nelson, 老年学百科全书（第二版），2007 年。
16. 能力主义 101，访问生活，<https://www.accessliving.org/newsroom/blog/ableism-101/>，访问于 2021 年 8 月 12 日。
17. 根据韦氏词典的定义：<https://www.merriam-webster.com/dictionary/classism>，访问于 2021 年 8 月 12 日。
18. 根据牛津词典的定义：<https://www.lexico.com/definition/racism>，访问于 2021 年 8 月 12 日。

19. 根据韦氏词典的定义: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/sexism>, 访问于2021年8月12日。
20. 彩虹资源中心, 2012年: <https://rainbowresourcecentre.org/files/12-11-Heterosexism.pdf>, 访问于2021年8月12日。
21. 改编自“采取行动, 创造改变: 社区组织工具包, 全美拉丁裔酒精和烟草预防委员会, 第18-20页:
https://cdn.ymaws.com/www.wpha.org/resource/resmgr/health_&_racial_equity/lcat_take_action_create_chan.pdf

政策和制度变革的倡导和领导

(倡导与领导，第二部分)

概览

模块六建立在先前模块中奠定的个人和专业赋权的重要基础上，将信心和能力更具体地扩展到领导和倡导领域。通过本模块，学员将有机会将他们积累的经验、工作和知识付诸行动，以确定和推进他们的个人领导和倡导目标。

本模块中的每环节的组织方式都略有不同。请遵循这些环节中关于如何最好地选择与你的方案格式和需求最相关的部分的说明。

学习目标

通过本模块的学习，学员将能够更好地：

- 为自己定义成为领导者和倡导者意味着什么。
- 将自己视为能够产生影响的幸存者。
- 用他们的声音来领导、影响和倡导自己和他人。
- 确定系统、政策和实践中可能影响贩运幸存者的需求和机会。成为改变这些制度、政策和实践的领导者。
- 在社区内外建立关系，努力为贩运幸存者带来有意义的变化。
- 开发一个反映他们领导、倡导和专业发展技能的影响力项目。

目录

- **环节一：领导与倡导**
 - 选项 A：领导和倡导在行动
 - 选项 B：客座演讲者
- **环节二：媒体素养**
 - A 部分：媒体素养
 - B 部分：创建和参与媒体讯息
- **环节三：政策制定**
 - 选项 A：政策和决策
 - 选项 B：客座演讲者
 - 选项 C：访问决策机构并会见决策者
- **环节四：社区组织**
 - 选项 A：社区组织：这是什么以及如何参与
 - 选项 B：客座演讲者
- **环节五：领导才干和权益倡导项目**

主持提示

- 虽然模块和环节的最终顺序和选择将由研修班主办方和学员根据他们的需求和兴趣决定，但我们确实建议不要过快地推进讨论和围绕领导和倡导开展工作。理想情况下，本模块中的主题将在向学员提供了恢复和支持的基础之后，以及在他们有机会确定自己是幸存者并通过之前模块中的工作自行定义和确定该领导方案的相关性和重要性后提出。
- 模块六环节应当由幸存者领导者 / 倡导者主持或共同引导。特别是对于本模块，学员必须见到各种幸存者领导者和倡导者并与之互动，他们可以成为榜样，并作为领导者和倡导者为自己的前进路径提供支持。
- 在为模块演出其他模块做主持培训准备时，主持人应首先详细审查他们希望主持的环节，确保拥有所需的材料，并熟悉活动的内容和结构。对可以引入外部内容或客座演讲者的环节，应提前做好计划，这一点尤为重要。

领导与倡导

概览

然后，本模块的第一个环节会邀请大家就下列主题进行讨论：在打击人口贩运及其他方面的努力中，作为幸存者领导者和倡导者意味着什么。通过讨论以及进行其他建议的活动，学员有机会探索他们作为领导者和倡导者的个人目标和潜在影响，以及确定相关的需求和机会。



本环节有两个活动选项：指导活动选项和客座演讲者选项。



由幸存者领导者 / 倡导者主持或共同引导的环节。我们建议在进入其他环节开始之前先从本环节开始。除了最后一环节，其余的课可以根据需要安排。

学习目标

- 将自己视为能够产生影响的幸存者。
- 开始确定能够影响贩运幸存者的倡导和领导机会。

签入和主动回顾（15 分钟）

主动回顾

在开始一个新模块时，可以主动回顾上一模块中所学内容，这是一个很好的时间点。问题可能包括：

- 回顾每环节和 / 或这次整个模块的一些关键点。
- 上一个模块中有什么让你难以忘怀的事情？
- 你想要更多的信息或帮助吗？
- 上一模块之后你有什么发现吗？
- 其他问题？

选项 A：领导和倡导在行动（60 分钟）



这是一个有指导的活动选项，可以代替或补充就此主题邀请一位客座演讲者。在这里，学员将有机会探索和确定各种类型的倡导项目的功效。目的是向学员介绍一系列倡导项目，激励他们考虑加入或创建自己的倡导项目。

第一部分：再谈领导和倡导（20 分钟）



虚拟改编 = 使用 Zoom 白板或 Jamboard。

问：

- 当你想到领导者时，你会想到什么？你可以命名人员、特征或定义。

在进入下一个问题之前，主持人可以注意到领导者没有“正确”的定义。每位领导者的领导风格、技能和影响力都是独一无二的。

问：

- 你在听到“倡导者”这个词时，脑海里想到什么？你可以命名人员、特征或定义。

请注意：与领导一样，主持人可以注意到，倡导者没有一个“正确”的定义。有些人将倡导定义为“采取行动支持某项事业的过程”。分享倡导可以采取多种形式：

- 自我倡导：为自己直言不讳。
- 个体倡导：为个体说话。
- 系统倡导：直言不讳，变革机构政策和实践。

然后问：

- 谁能成为倡导者？

分享以下几点：

- 任何人都可以在个人和专业生活的任何时候成为领导者和倡导者，并有所作为。
- 贩运幸存者有许多机会成为反贩运运动和其他运动的领导者和倡导者。

然后让学员两人一组，用5-10分钟的时间问对方以下问题：

- 过去，你是否曾经为自己、他人倡导，或者为改变制度而直言不讳？
- 你觉得自己已经具备了领导者和倡导者的哪些品质？
- 你希望在这些品质中的哪一个得到进一步发展？你会如何着手做那件事？

通过要求志愿者与大组分享他们搭档的答案来结束讨论。

第二部分：确定倡导活动（20分钟）

播放以下视频的第一部分 (0-1:24)： <https://youtu.be/ojryBLYFwuU>。然后暂停视频并提问：

- 如何看待他们对倡导 / 倡导者的定义，以及他们对谁可以成为倡导者的描述？这和我们刚才讨论的相符吗？

播放视频的其余部分 (1:24-7:10)： <https://youtu.be/ojryBLYFwuU>。

视频结束后，提问团队成员：

- 视频中的倡导者想要倡导哪些问题？有人还能倡导哪些其他类型的问题？
- 视频中的人做了哪些事情来倡导他们的事业？有哪些倡导活动的例子？

主持人可以注意到，倡导包括一系列能够影响公共政策的活动。请随意添加和定义视频或小组讨论中可能没有出现的一些示例，例如：

- 社区组织与建设（将在单独的环节中深入讨论）
- 政策决策与法律改革（将在单独的环节中深入讨论）
- 媒体交流（例如，通过撰写专栏文章、公众演讲等方式与媒体接触 - 将在另一场环节中进行深入讨论）
- 教育（议员、公众、选民、社区组织等）
- 研究
- 组织集会
- 起草请愿书
- 引领培训
- 游说
- 组织募捐活动
- 与议会会面和 / 或联系，讨论问题并询问他们正在做些什么

- 参与现有的倡导团体
- 作一名演讲者
- 对倡导人群的外联
- 培养下一代领导者和倡导者，成为导师
- 做一个日常的倡导者 – 即，当日常生活中出现问题时，为自己和他人发声
- 确保你的工作场所了解创伤信息，并实施解创伤知情做法
- 成为咨询委员会成员（见非政府组织环节）
- 支持受害者 / 幸存者服务提供者或与之合作
- 通过活动或网络（如社交媒体）提高认识

第三部分：你的倡导是什么样子的？（20 分钟）

概览

本环节的最后一项活动给了学员一些时间，让他们开始思考自己作为倡导者的工作可能会是什么样子。如果学员已经完成了之前的一项或多项活动，则会对本环节大有裨益。在本模块结束时，如果要求学生设计自己的领导和倡导项目，那么这里讨论的想法可以帮助他们设计出这样的项目。

找到你的倡导问题

以小组的形式，自由思考以下问题并记下回答：



虚拟改编 = 使用 Zoom 白板或 Jamboard。

- 你希望世界发生什么具体的变化？这可以是任何东西！例如：与教育、健康、移民、青年、住房、环境、动物、人口贩运、刑事司法改革等相关的主题、问题或政策。

然后请学员花几分钟时间完成个人倡导陈述¹。请他们从自由思考小组中选择一个主题或任何其他他们感兴趣的主题或问题，并自行完成以下内容（他们可以写出来或简单地思考）：

当我想到 _____（我想改变的主题、问题或政策）时，我觉得 _____，因为 _____。
_____。”

如果每个学员都有机会思考他们的个人倡导声明，请志愿者分享：(1) 他们希望倡导的事业或问题及其原因；以及 (2) 他们可能有兴趣为该事业进行的倡导活动的种类。对于第二部分，其他学员可以帮助他们提出想法。

以一些要点结束活动：

- 每个人的领导和倡导看起来都不一样。重要的是，你并不局限于从事反人口贩运运动方面的工作。你可以在许多不同的领域产生影响（例如，艺术、科学、商业、政治等）
- 请记住，微小之举也能产生巨大影响。你可以成为自己和周围人的一盏重要的灯。
- 有关青少年倡导和启动倡导计划的更多信息，请访问：儿童基金会青年倡导指南：
file:///Users/jessica/Downloads/unicef_youthadvocacyguide_eng_0.pdf

选项 B：客座演讲者（长度不同）



作为上一个指导活动的补充或替代，考虑邀请反人口贩运运动（或其他运动）的领导者 and 倡导者作为客座演讲者向学员发表演讲。可以采取代表各种倡导活动的个人发言者或小组讨论的形式。除了本地客座演讲者，还可以考虑邀请社区外的其他客座演讲者通过视频发言。

我们建议，在为学员提供问答环节之前，先给发言者一些时间，让他们不受干扰地介绍自己的倡导工作。在问答环节，可考虑向发言人提出上一个活动中的一些问题，以及有关发言人如何参与倡导的其他问题，并就他们如何开始参与倡导征求建议。

签出（5–15 分钟）

见课程末尾处的“额外学员资源”，了解本次签出活动和问题的想法，或创建你自己的资源！

附加资源

- 儿童基金会青年倡导指南：file:///Users/jessica/Downloads/unicef_youthadvocacyguide_eng_0.pdf
- 立法倡导：<https://www.scwren.org/blog/do-you-want-to-teach-advocacy-101/>
- 数字倡导：<https://ctb.ku.edu/en/table-of-contents/advocacy/direct-action/electronic-advocacy/main>

媒体素养

概览

媒体在影响人们对人口贩运的看法和对话方面发挥着重要作用。从获取和评估媒体信息，到参与各种媒体形式并进行有效沟通，本节环节将帮助学员界定和培养媒体素养技能，以便作为幸存者驾驭媒体。



媒体素养和作为幸存者与媒体的接触是一个宽泛的主题，可以通过自己的研修班中进行探讨。我们已经将一些媒体素养基础知识分解为一系列活动，建议分两环节来完成。



让任何非幸存者专业人员与有媒体接洽经验的幸存者领导者共同主持，这很重要。由于这是一个宽泛的主题，考虑邀请一系列发言者分享他们在媒体接洽反贩运运动方面的经验和观点。专业人士可能包括：法律系统专业人士（如检察官、执法人员）、能够讲述其与媒体打交道的个人和 / 或职业经历的幸存者小组、能够讲述其如何与媒体互动并利用媒体的人口贩运 / 性别暴力方面的非营利组织领导人，等等。

学习目标

- 探索媒体在打击人口贩运中的作用。
- 分析在当今的大众媒体文化中，信息是如何构建和传播的。
- 确定和培养各种媒体素养技能，帮助他们通过不同的媒体形式领导、影响和倡导自己与他人。
- 培养相互尊重的媒体关系。
- 用他们的声音创造媒体信息和计划。

签入（5-15 分钟）

见课程末尾处的“额外学员资源”，了解本次签入活动和问题的想法，或创建你自己的资源！

A 部分：媒体素养（30 分钟）

概览

以下活动为理解什么是媒体和媒体素养，以及如何构建和传达媒体信息提供了基本定义和框架。

介绍性活动：什么是媒体？（10 分钟）

以大组形式讨论以下问题和相关要点：

- 什么是媒体？

“媒体”或“新闻界”是指负责制作新闻、信息、教育和 / 或娱乐的集体实体和个人，他们通过电视、广播、报纸、杂志、互联网和社交媒体等各种手段定期触及或影响人们。²

媒体可以是国际的、全美的、州的、地方的。

传统媒体形式包括印刷媒体、电视和广播。今天的媒体还包括数字媒体，如社交媒体（YouTube、Twitter、Facebook、Instagram 等）、博客、论坛、网站、时事通讯、播客等。

- 你从哪里得到关于世界上正在发生的事情的新闻或信息？

什么是媒介素养？（10 分钟）

介绍本环节的主题，即媒体素养：它是什么，为什么它很重要。

问：

- 有人听说过媒体素养吗？你觉得这可能是什么意思？

请分享这些定义：

- 本质上，媒体素养意味着与媒体有效互动所需的技能。
- 媒体素养为我们提供了“一个框架进入，分析，评估，创造以及参与信息的形式多种多样，从印刷品到视频，再到互联网。”³（主持人可能希望将“媒体素养”写在挂图 / 白板上，下面有这些不同的组成部分）。

然后问：

- 我们为什么要关心媒体素养？

要传达的几点：

- 我们都是媒体的消费者。媒体素养帮助我们理解传达给我们的信息。这意味着能够分析信息背后的意图，偏见，并区分事实和虚构。
- 媒体在影响公众对人口贩运以及你所关心的其他问题的看法和对话方面发挥着重要作用。与媒体接洽和 / 或创建自己的媒体为幸存者提供了另一个机会，让他们通过投入和塑造媒体所传达的讯息，成为领导者和倡导者。

在剩下的环节中，我们将仔细研究一些关键的媒体素养技能，以便通过媒体进行有效的倡导活动。让我们从媒体讯息是如何构建和传达开始。

评估和分析媒体信息（10 分钟）

首先重复媒体素养的两个关键要素是能够分析和评估媒体信息。

问：

- 你如何知道你是否可以信任一个媒体来源？
- 你怎么知道你读到的或看到的是不是真的？
- 你能指出偏差吗？

播放以下视频 (2:50)： <https://youtu.be/WAq4oS2OZM4>

- 你如何看待在社交媒体上浏览信息的技巧？你还有什么要添加？
- 你认为这些建议可以适用于你如何浏览其他形式的媒体吗？

B 部分：创建和参与媒体讯息（60 分钟）

介绍与概览

从提醒学员媒体素养的定义还包括能够创造和参与媒体信息开始这项活动。对于这个活动，我们想从如何开发媒体信息以及如何与媒体接洽开始。

制定媒体信息和计划（40 分钟）

自由思考

以大组形式自由思考他们想传达给媒体的信息。主持人可以回顾他们在上一环节上确定的问题，当时他们讨论了他们希望世界发生的变化，并定义了他们的个人倡导声明。示例：一月是全国人口贩运宣传月，我们希望人们知道每个人都可以在打击人口贩运中发挥作用。

一旦他们决定了这次活动的信息，他们将以小组的形式一起制定媒体计划。

制定媒体计划

主持人可以从回顾制定媒体计划的意义开始。举例而言，制定有效的媒体策略可以包括确定下列各项：(1) 你的讯息和目标；(2) 目标受众；(3) 你想采用的媒体形式；及 (4) 需要联络的特定媒体和专业人士。



本活动的虚拟改编 = 使用分组讨论室。主持人应到不同的分组讨论室进行观察和协助。

让我们逐一考虑这些要素。边走边在挂图 / 白板上写下每个元素。

1. 讯息（见上文）

- 想一想：这将是个人讯息还是故事？
 - 要注意：如果幸存者愿意，媒体可以成为他们谈论自己故事的机会，但他们应该意识到可能的创伤提醒以及为这种媒体接洽创造自己的界限的重要性。提醒幸存者，他们不仅仅是他们的故事，可以以其他方式提供专业知识，或者根本不与媒体接触。

2. 目标受众

- 想一想：你想把你的信息传达给谁？例如，本地社区

3. 媒体格式

- 想一想：共享该讯息的格式是什么？例如采访、播客、电话、书面、在线直播视频、电视、社交媒体、文章等。

4. 联系何人

- 想一想：那个出口是什么？他们将与谁一起分享他们的信息？

5. 为媒体接洽做好准备

- 想一想：
 - 你需要什么样的支持（身体上的、情感上的、技术上的）？
 - 可能需要哪些物流（运输、设备、技术、时间等）。）？
 - 你有想要提前协商的界限吗？

与媒体接触的风险和好处（20 分钟）

开始这最后一项活动时，要传达媒体对反人口贩运运动和幸存者既有帮助，也有潜在的损害。让我们看看与媒体接触的一些潜在好处和风险。

在本次活动中，请逐一浏览以下列表，并要求学员陈述他们认为这是一种好处还是一种风险，以及原因。有时参与既有风险也有好处，因此不同的意见在意料之中。

好处用 (B) 表示

风险用 (R) 标记

- 提高认识 (B)
- 再次受害 / 再次受创伤 (R)
- 帮助行动 (B)
- 创造政治意愿 (B)
- 追究行为者的责任 (B)
- 可用于刑事诉讼程序 (R)
- 教育 (B)
- 积极影响舆论 (B)
- 私隐 / 保密 (R)
- 使犯罪人性化及其影响 (B)
- 正在验证幸存者 (B)
- 鼓励其他幸存者寻求支持 (B)
- 可以为幸存者和证人带了安全感 (R)
- 不适当或不准确的报告 (R)

用几个要点和提示结束活动：

- 提醒学员与媒体接触是他们的选择。

- 与接触媒体时，设定界限很重要。
- 为犯罪受害者和幸存者提供的快速提示示例：媒体采访指南，第 50-54 页，第 62-63 页。⁴
 - 可以让一个支持人员陪同去做媒体采访。
 - 不必对媒体说话，也可以对采访请求说“不”，即使你之前已经同意了采访。
 - 可以选择媒体采访的日期、时间和地点。
 - 可以选择媒体采访平台和过程。媒体采访可以面对面进行，也可以通过电话进行。
 - 可以选择自己选择的发言人或倡导者代表你向媒体发言。
 - 可以通过发言人发布书面或口头声明，而不是采访。
 - 可以为所有媒体采访建立“基本规则”或界限。
 - 可以避免回答任何令你不舒服的问题。
 - 可以随时结束面谈。
 - 可以提前问一下这个故事是关于什么的。
 - 当报告了不准确的信息时，你可以要求更正。
 - 可以对记者提出正式投诉。
- 与社交媒体互动的技巧，尤其是在面对有害或辱骂性语言时：
 - 考虑将你的社交媒体帐户和 / 或过去的帖子设为私密。
 - 阻止滥用 / 有害帐户。
 - 如果你希望获得隐私，就向你社交媒体圈里的人提出相应相求。
 - 在网络欺凌的情况下，如果有可信的威胁，请联系当地警方。
 - 选择不看或不参与社交媒体，或者限制阅读标签或评论。

签出（5-15 分钟）

见课程末尾处的“额外学员资源”，了解本次签出活动和问题的想法，或创建你自己的资源！

附加资源

你的声音，你的选择：幸存者媒体指南：

<http://victimrights.org/wp-content/uploads/2020/11/CQ-Survivor-Media-Guide.pdf>

政策决策

概览

该环节是一个宽泛的主题（本身可以成为一个研修班），向学员介绍公共政策和政策制定的基本概念。目标是向学员介绍对决策的基本理解以及帮助他们作为幸存者参与公共政策工作的工具。



与前两环节类似，本环节提供了一系列关于决策主题的选项。环节包括三个活动选项。建议的活动从 60 分钟到几个小时不等。根据团队成员的需求和兴趣，选择一项或多项活动！

学习目标

- 定义公共政策和决策。
- 向政策制定者和从事公共政策工作的人学习如何通过政策和立法创造变革。
- 确定系统、政策和实践中可能影响贩运幸存者的需求和机会。
- 开发影响公共政策的框架和工具。

签入（5-15 分钟）

见课程末尾处的“额外学员资源”，了解本次签入活动和问题的想法，或创建你自己的资源！

选项 A：政策和决策（60 分钟）

概览

本环节的第一部分围绕讨论问题展开，要求学员考虑什么以及为什么以及他们如何参与并产生影响。这是对政策制定的基本介绍，有助于为后续活动奠定基础。

视频（5 分钟）

通过播放此视频的前 5 分钟 (0–4:50) 开始活动：https://youtu.be/OeQbR4J_pXA

讨论（25 分钟）

然后开始讨论与视频中提出的观点相关的问题。问：

- 那么什么是公共政策呢？

正如我们在视频中看到的，公共政策可能很难定义。理解和界定公共政策和决策有许多方法。这两者都没有一个单一的“正确”定义。

公共政策的一些有益定义⁵和决策：

- 策略响应某种需要关注的问题。它旨在实现一个目标，例如解决该问题。
- 政策最终是由政府为公众制定的。这是政府对某一特定事项或问题选择做什么或不做什么。
- 政策可以采取法律和 / 或法规的形式。
- 政策制定仅仅是制定政策的过程。

继续讨论：

- 视频中的男子描述了他为什么要学习公共政策，以及为什么他认为公共政策很重要。所以，你为什么认为公共政策很重要？

举例而言：

- 公共政策影响着我们所有人的日常生活。
- 解决和影响社会问题，包其中括人口贩运。
- 改善公民的福祉、安全、健康等。
- 导致法律和标准的制定，从而改变人们的生活。
- 改变舆论。
- 建立问责制。

继续讨论：

- 谁是公共政策制定者？

制定政策的人。可包括地方、州和联邦各级的公职人员和公共机构（回顾一下模块 5 环节 3 所做的工作：政府）。想想民选官员（总统、立法者、州长、市长等）、国会、政治顾问、政党、机构官僚、法院等。

继续讨论：

- 可以通过哪些方式参与公共政策制定过程？

你可以开始自己的项目来影响公共政策，加入现有的努力，作为公共政策倡导者专业地工作，等等。

继续讨论：

- 你认为幸存者对公共政策的独特贡献是什么？

一些想法：

- 强大的声音和指导来自生活经验和专业知识。
- 根据幸存者的现实需求确定政策并以此为基础。
- 用面孔和名字使问题人性化。
- 激励决策者并影响公众舆论。

参与公共决策（30 分钟）

在本活动的剩余时间里，让我们参与政策制定。

- 你可能希望通过公共政策解决哪些影响贩运幸存者的政策问题？



鼓励学员思考对他们来说最重要的问题。这些问题可能对他们作为受害者 / 幸存者的个人产生影响，其他幸存者可能也经历过。如果这些问题与人口贩运有关，他们可以回想他们在本模块第一个环节中的个人倡导陈述中确定的问题。其他一些例子：

- 结束对幸存者的定罪。
- 对在刑事法律系统工作的人进行更多的培训。
- 有一个更以幸存者为中心，了解创伤，并在文化上胜任与幸存者一起工作的方法。
- 改善执法部门之间的协调，以加强对人口贩运的问责

注意对问题的回答。然后，以小组的形式决定你希望在此期间处理的政策问题，然后选择以下公共政策活动之一来帮助开始处理该问题（或将小组分成两组，并为每个小组分配不同的活动）：

- 就你关心的问题或需要立法改革的主题向立法者进行电梯推介。有关创建电梯推介的技巧，请参考模块二、环节三的活动，以及模块五、环节三的活动“谁代表我？”帮助你考虑你要联系政府中的谁。
- 就你关心的问题想出一条信息来帮助在线教育公众。请回到上一节环节中关于创建媒体讯息的课程。创建一篇博客文章、标签或推文来传达这一信息。
- 安排为任何即将到来的地方立法提供音频或书面证词。
- 提出自己的政策演练！

选项 B：客座演讲者（60 分钟）



作为本环节提出的其他活动选项的补充或替代，考虑邀请从事公共政策工作的发言者（特别是幸存者）或本身就是决策者的人与研修班一道讨论他们的经历。提供决策和政策制定者的真实案例，有助于将原本宽泛且可能令人生畏的领导和倡导活动落到实处。

还可以邀请客座演讲者共同主持为环节建议的活动，并分享他们与所讨论主题相关的经验。

演讲者可以回答第一次活动中的问题，或者请学员自己提出关于政策和决策的问题（是什么？你想知道什么？我们为什么要谈论这个？）：

- 什么是政策决策？其为何重要？公共政策在解决人口贩运问题中的作用？
- 你认为幸存者对影响和创造公共政策的独特贡献是什么？

另外，问及：

- 分享你在公共政策工作或作为公共政策制定者的经验。你是如何参与其中的？你的工作中面临哪些挑战？你成功了吗？你从你的经历中学到了什么？
- 制定公共政策的过程是怎样的？
- 你认为怎样才能成为一个好的公共政策倡导者？
- 对于幸存者如何参与公共政策工作有什么建议吗？

选项 C：访问决策机构并会见决策者（时长各异）



研修班领导者可能会考虑安排一次周游或到访，参观政策制定的地方，并在可能的情况下与决策者会面 - 例如，市议会 / 大厅、市长办公室、州议会、州或联邦立法者办公室、行政机构等。

就联系或拜访谁形成一些想法，考虑学员在关于政府的模块 5 的第 3 节环节中可能已经确定的代表。

签出（5–15 分钟）

见课程末尾处的“额外学员资源”，了解本次签出活动和问题的想法，或创建你自己的资源！

附加资源

- <https://www.cfstandards.org/sites/default/files/resources/COFPublicPolicy.pdf>

社区组织

概览

环节四定义社区组织，并介绍幸存者成为社区组织者的一套基本技能。学员还将有机会开始创建和制定自己的社区行动计划。本环节归纳了前三环节上所学的技能 and 所做的工作，如果能在这三环节之后完成，将对学员大有裨益。



本环节有两个活动选项：指导活动选项和客座演讲者选项。



考虑让非幸存者专业人员与有社区组织经验的幸存者领导者共同主持。

学习目标

- 定义社区组织。
- 应用社区组织框架。
- 确定系统、政策和实践中可能影响贩运幸存者的问题。
- 在他们的社区中建立由目标驱动的领导者组成的关系和团队，以实现他们在这些问题上想要做出的改变。
- 计划并执行社区行动计划。

签入（5–15 分钟）

见课程末尾处的“额外学员资源”，了解本次签入活动和问题的想法，或创建你自己的资源！

选项 A：社区组织：这是什么以及如何参与（60 分钟）

社区组织的内容和人员（30 分钟）

本活动的第一部分围绕讨论问题展开，这些问题要求学员考虑什么以及为什么，然后再着手研究如何在接下来的活动中进行社区组织工作。

通过播放以下视频开始活动：

- “你是如何组织你的社区的” @action4climate (1 分钟)：
https://www.tiktok.com/@action4climate/video/7078372155305512234?_r=1&_t=8cmDyfRLHti
- “什么是社区组织” @reallygoodtalker (1 分钟)：
https://www.tiktok.com/@reallygoodtalker/video/6907801593027022085?_r=1&_t=8cX7wOYPA2k
- “巴拉克·奥巴马谈社区组织 (1.5 分钟)： <https://www.youtube.com/watch?v=htnL6QRCqK0>

然后以大组形式讨论下列问题：

- 视频中的人是如何定义社区组织的？你如何定义社区组织？

下面是另一个定义：

- “组织是人们聚集在一起，共同创造他们想要实现的改变。这是人们为了共同的目标而同心协力。”⁶

继续讨论：

- 社区组织如何帮助社区？

如果小组没有提出，可以分享一些例子：

- 地方、全美甚至国际层面有意义的社会、经济或政治变革。社会变革的强大工具，从社区层面的改善到更大的系统变革。
- 培养和投资未来的领导者
- 建立社区凝聚力、联盟
- 通过向社区和个人展示他们所做事情的重要性和影响力，增强他们的能力
- 改进社区决策和规划

播放视频：“挺身而出：社区组织者 KQED 教育

(2 分 22 秒)： https://www.youtube.com/watch?v=9y_nAdlhJuY

- 视频中的维罗妮卡是一名社区组织者，她体现了作为一名社区组织者意味着什么。你认为怎样才能成为一个好的社区组织者？

举例而言：

- 愿意分享权力和尊重集体决策
- 建议并培养他人的领导才能
- 问题解决者
- 擅长聆听
- 热情
- 灵活
- 良好的沟通技巧（参见前面模块中的有效沟通技巧）
- 有条理
- 愿意合作
- 凝聚人心

你的社区行动参与（30 分钟）



对于下面的投票活动，你最好有挂图纸和小贴纸（足够每位学员一张）。

讨论

以大组形式进行讨论：

- 某人怎样才能参与社区组织？

简单的答案是，他们可以创建自己的社区组织工作（也许可以借鉴前面活动中的框架来这样做），或者加入现有工作。要开始自己的行动，他们首先必须确定他们希望通过社区组织来解决的问题。要结合已有的努力，他们必须找到一个他们感兴趣的项目。这就引出了我们的下一个问题。

- 你认为幸存者在社区组织方面的独特贡献是什么？

请注意，与幸存者等有亲身经历的人并肩工作并增强他们的力量，是组织工作的核心组成部分。当在社区组织领域发现问题时，组织者应该与遇到问题的人交谈并召集他们，以帮助开展活动。⁷

选择和细化问题

解释他们现在需要一些时间来选择一个小队希望通过社区组织来解决的问题。解释在组织中，问题就是提出社区面临的问题的**解决方案**。⁸ 例如，问题可能是学生饿着肚子来学校，因为他们没有时间或没有途径吃早餐。问题可能是学校开始为学生提供免费早餐。

要选择某个问题，学员首先需要确定对他们来说重要的问题，然后以小组形式就他们想要解决的问题达成共识（一组人之间的普遍一致）。他们将从自由思考开始，以确定问题。

向小组提出以下问题，并在活动挂图纸 / 白板上记录每个问题：

- 如果你要创建自己的社区组织工作，你认为你会通过这项工作解决什么问题？

如果每个人都有机会提供问题的例子，花些时间提供关于选择和提炼问题的技巧。

- 问题应该引起受问题影响的人的共鸣。这个问题也应该引起你的小组（课程中的那些人）的共鸣。
- 问题应该给受问题影响的人的生活带来积极的变化。
- 问题应该是可以解决的⁹。



如需更多提示，请参阅 We Rise 清单以选择问题，网址为 https://werise-toolkit.org/en/system/tdf/pdf/tools/Checklist-for-Choosing-an-Issue_0.pdf?file=1&force=。更多引导性问题也可以在这里找到：
https://cchealth.org/tobacco/pdf/12_selecting_the_issue.pdf#

如果学员想在这个主题上花更多的时间，这些链接还提供了更长的练习，可能对你的团队有所帮助。

利用这段时间问他们是否认为一些例子可以根据这些技巧进行提炼，然后提炼。



本活动的虚拟改编 = 使用 Zoom 白板或 Jamboard 白板

面向选择问题的提示：

- 选择影响一群人（而非个人）的东西。
- 如果小组发现了大的制度性问题，鼓励他们的问题分解成影响社区的较小的具体问题，并选择其中一个较小的问题。这对于设定现实的目标、步骤和动员社区采取行动非常重要。
- 确保问题清晰易懂。

建立共识：投票

定义和提炼问题后，在活动挂图纸上清楚地列出问题。解释我们现在将使用共识流程（你可以将此解释为一群人聚在一起就某件事达成一致的一种方式）来选择他们希望以团队的形式来解决的问题。分享建立共识有许多不同的方式，今天我们将练习投票建立共识的过程。

给每个人提供一张贴纸进行投票，并要求他们将贴纸贴在他们想要解决的问题旁边。



本活动的虚拟改编 = 使用 Zoom 白板或 Jamboard 白板，或作为投票进行。

投票结束后，确定收到最多贴纸（又名投票）的问题。这是协商一致选定的问题。以汇报形式结束活动：

- 你觉得这个结果怎么样？
- 为什么建立共识在社区组织中很重要？
- 你还能通过什么方式建立共识？

若时间允许，问：

- 如果你想就投票活动中选择的问题或你关心的其他问题加入现有的社区组织工作，你知道你想加入哪个小组或项目吗？你怎样才能更多地了解你所在社区的情况？



主持人最好准备好当地社区组织活动的例子，或来自全国各地的其他社区组织活动，以便与学员分享。这些运动不一定与人口贩运有关，但至少有一个这样的例子会有所帮助。随意展示网站、视频和其他资源。

选项 B：客座演讲者（60 分钟）



作为对上述活动的补充或替代，考虑邀请来自社区项目或其他从事社区组织的当地方案的演讲者到研修班讨论他们的经历。考虑一个代表一系列组织工作的客座演讲者团队，并确保其中包括有社区组织经验的幸存者。

向客座演讲者提问的例子：

- 什么是社区组织，它是为谁服务的？
- 分享你在社区组织方面的经验。你是如何参与社区组织的？你个人创建或领导过社区组织工作吗？如果有，你是怎么开发的？挑战？你成功了吗？加入现有社区组织工作的经验？你从你的经历中学到了什么？
- 你认为怎样才能成为一个好的社区组织者？
- 你认为幸存者在社区组织方面的独特贡献是什么？挑战？
- 对于幸存者如何参与现有的社区组织工作或创建自己的社区，有什么建议吗？
- 如果感兴趣，他们能加入你的社区组织工作吗？
- 他们应该考虑哪些其他的社区组织例子（一般的，更具体的是他们的社区）？

还可以邀请客座演讲者共同主持上述活动，并分享他们与所讨论主题相关的经验。

签出（5–15 分钟）

见课程末尾处的“额外学员资源”，了解本次签出活动和问题的想法，或创建你自己的资源！

附加资源

- 社区组织基础邻里领导研修班工作坊，纽约市公民委员会：<https://static1.squarespace.com/static/5f29763b60ad2b5398b30ae3/t/5f7cb4873787a67399e35798/1602008205160/Basics+of+Community+Organizing+Sep+19.pdf>
- 采取行动，创造改变：社区组织工具包，全国拉丁裔酒精和烟草预防委员会：
https://cdn.ymaws.com/www.wpha.org/resource/resmgr/health_&_racial_equity/lcat_take_action_create_chan.pdf
- https://americancultures.berkeley.edu/sites/default/files/a_student_guide_.pdf

领导与倡导项目

概览

研修班的最后一环节让学员制定一个反映他们领导力、倡导力和专业发展技能的影响力项目。

学习目标

- 开发一个反映他们领导、倡导和专业发展技能的影响力项目。

签入（5-15 分钟）

见课程末尾处的“额外学员资源”，了解本次签入活动和问题的想法，或创建你自己的资源！



学员可以与主持人、社区领导者、导师（如果这是方案的一部分）和 / 或彼此合作，制订一个领导或倡导方案。研修班领导和 / 或个人项目领导可以决定这些项目的制订和实施的参与程度和指导持续时间。

研修班的最后一次“环节”可以作为培养个人项目想法的跳板。如果一些学员有兴趣在一个小组项目中一起工作，这可能特别有用。使用项目设计工作表和附带的提示来指导他们的项目想法的发展。

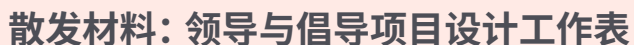
或者，这个项目工作可以在更正式的环节形式之外开始。例如，主持人可以选择与学员采取一对一的环节，以帮助他们确定自己的项目兴趣和该项目的潜在顾问 / 导师。

无论形式如何，主持人都可以帮助学员自由思考项目的想法。学员在他们的研修班培训中已经提出了一些伟大的想法，并学习了一些将这些想法付诸行动的框架（见模块 6，第 2 节环节（媒体关系）、第 3 节环节（社区组织）和第 4 节环节（决策）。回顾这些环节以获得灵感。

项目理念：

- 登门拉票
- 与媒体接触
- 创建自己的媒体
- 参加社区组织活动
- 请愿
- 给决策者 / 立法者写信
- 与决策者见面
- 诉讼
- 举行圆桌会议
- 游行或其他示威（如罢工、抵制）
- 就某个主题进行演示或培训（可以是本研修班的某个看人体。也可以参考他们在模块二中关于公众演讲的想法）。
- 登门拉票

指导学员确定方案或社区中可以帮助他们制订和实施方案的潜在顾问 / 导师，以及如何与这些人联系。



目标：

- Specific (具体)
- Measurable (可衡量)
- Achievable (可实现)
- Realistic (切实际)
- Time-Bound (有时限)

提示：将你的项目分解成小而具体的步骤。某些任务可以进一步分解成子任务。

提示：给每个任务和子任务分配一个开始和结束日期，并确保记下谁在做什么。

提示：考虑材料、物流、成本、建议/指导/导师等方面的需求。

HEAL全美培训研修班：主持人的年轻人课程

签出和模块汇报（5-15 分钟）

见课程末尾处的“额外学员资源”，了解本次签出活动和问题的想法，或创建你自己的资源！



让学员在此期间完成研修班调查（如果有）。

脚注

1. 改编自 <https://www.voicesofyouth.org/finding-your-advocacy-issue>
2. <https://www.sdgaccountability.org/working-with-informal-processes/engaging-with-the-media>, 访问于2021年7月28日。
3. <https://www.medialit.org/media-literacy-definition-and-more>, 访问于2021年7月30日。
4. Anne Seymour 和 Bonnie Bucqueroux, 《受害者服务提供者新闻媒体指南》(华盛顿特区, 正义解决方案非营利组织, 2009年), <http://www.victimprovidersmediaguide.com>, 访问于2021年7月30日。
5. 公民计划, 什么是公共政策?, <https://www.civiced.org/project-citizen/what-is-public-policy>, 访问于2021年8月5日。
6. 全美教育协会的定义, https://www.nea.org/sites/default/files/2020-11/22122_C4O%20Organizing%20Toolkit.pdf。
7. “来自识别正确问题的的说明”, 见于 Joan Minieri 和 Paul Getsos 的2007年《激进民主的工具: 如何在你的社区中为获得权力而组织起来》。(编辑: Kim Klein)。查顿出版社系列。
8. 同上。
9. “来自识别正确问题的的提示”, 见于 Joan Minieri 和 Paul Getsos 的2007年《激进民主的工具: 如何在你的社区中为获得权力而组织起来》。(编辑: Kim Klein)。查顿出版社系列。

签入和签出活动

每环节都从签入开始，以签出结束。课时时长可能会因活动和团队的需求而有所变化，一般在5到15分钟之间。有时，我们会包括与环节内容相关的建议签入活动。作为一项资源，我们还在此处提供了一份签入和签出活动清单。可以尝试不同的活动，看看哪种活动最适合你的小组，并在每环节和 / 或每个模块中开展不同的活动。不确定哪些活动有效吗？征求意见！你也可以决定在整个研修班举办期间坚持使用同一个签入和签出活动模式。

签入活动

一般问题

- 到目前为止，你今天过的怎样？
- 你想学习和分享什么？
- 环节之后你有什么发现吗？

播放并告知

作为学员继续相互了解的一种方式，邀请他们在下一环节中带一些小物件（这些东西是他们生活中的一个重要部分）。它可以是一幅画、一件物品、一件文化纪念品等。允许每个学员分享（也包括主持人）并传递给其他学员。

四个词语

学员被要求列举四个词语，这些词语能最好地描述他们个人层面的特点。其中可能包括个人兴趣、人格特征等。几分钟后，鼓励学员分享为什么他们的一组名词代表了他们的个性和背景。

这个打破僵局的方式可以帮助学员彼此敞开心扉，开始认可彼此的特质。

参观一种奇妙的感觉¹

生活中有许多美好的时刻，我们需要有足够的智慧来培养这种可爱的快乐能量。正念的核心是当下，但对生活中发生的愉快事情也应心存感激。

在这个练习中，团队中的每个人都会在生活中找到自己感激的东西，给他们美好的感受。重要的是不要试图重现美好的感觉，因为追求过去发生的美好事物会让你脱离当前的现实。相反，团队中的每个人都可以对当下心存感激，然后分享他们感激的事情。

当团队中的人在分享时，其他人可以练习用心倾听。我们可以忽略自己生活中值得感恩的事情，这是我们能培养的最正的能量之一。

玫瑰，玫瑰，荆棘，花蕾

两朵玫瑰：在小组活动开始时，让每个人分享两朵玫瑰 - 代表积极的事情或目前生活中进展顺利的事情、让他们感到快乐的事情或值得感激的事情。

刺：然后让他们分享一根刺。这些都是他们面临的挑战或问题。它们可以与工作相关，也可以与工作无关。

花蕾：以花蕾结束。花蕾是他们所期待的。这些可以是已经开花结果的新想法，他们将要尝试的新事物，或者他们想要拥有的经历。

感恩提示

这种签到可以在分组讨论室进行，也可以由学员单独完成并与团队成员共享。说明很简单：填空

找出生活中你感激和欣赏的三件事。

找出你欣赏自己的三件事。

希望与恐惧

让学员进行搭档，并要求他们花五分钟时间捕捉他们对本环节最大的希望和恐惧。时间结束后，考虑匿名阅读一些答案，以帮助学员认识到还有谁和他们有同样的感受。

连续故事²

每个人开始讲故事的时间从 20 秒到 1 分钟不等。当他们的时间到了，下一个人必须继续这个故事。这样做的目的是让故事有意义。这项活动有助于学员参与倾听，并为即将到来的公众演讲活动热身。

我朋友的虚构生活³

在本次活动中，你将介绍另一位学员。如果亲自做这件事，做介绍的人会站在大家面前。然而，你不是用传统的方式介绍对方，而是为他们编造一个虚构的生活。

例如，你可以说，“嗨，这是简·史密斯，她实际上是地下黑手党的爵士乐钢琴家。”你谈论她的生活，无论你虚构的故事中是什么。

这是一项有趣的活动，可以激发创造力，帮助每个人在公共场合演讲时变得更加自如。

卷纸挑战赛

让学员传递一卷卫生纸，并要求每个人都拿一些，但不解释其中原因。然后让每个人数一数他们拥有多少块卫生纸，并分享与之相同数量的个人信息。所以，如果某人拿了 3 块厕纸，他们必须分享 3 个关于自己的事实。

签出活动

一般问题

处理问题：

- 关于这节学习活动你有什么疑问吗？
- 你学到了什么新东西或者让你惊讶的东西？
- 你遇到的挑战是什么？
- 你对这环节有什么看法？
- 环节进行期间你有什么发现吗？
- 了解了这个主题后，你觉得它能给你带来怎样的能量？
- 你有什么问题要问小组吗？对于主持人？

强化学习的问题：

- 你今天有什么联系到了，是你下一周要考虑的？
- 关于这节学习活动你有什么疑问吗？
- 你如何向一个从未听说过 ____ 的人解释它？

反馈：

- 什么有帮助？
- 你想要改变什么？
- 你下一步想去往哪里？下一步你想要学什么？
- 你还有什么想利用的吗？
- 有什么可以忽略的吗？
- 你觉得哪些主题或活动最有用？为什么？
- 你觉得哪些主题或活动最无用？为什么？

接地技巧

见其他学员资源，模块一。

自我关怀活动

见其他学员资源，模块一。

手指描摹练习

这个练习可以随时随地进行；对于还不知道如何放慢呼吸的初学者来说，这是一个直观的练习。

- 学员拿出一只手，像在纸上描摹一样把它展开。
- 然后，他们用另一只手，一次一根手指，慢慢地描下去。
- 从拇指开始，沿着外侧吸气，然后沿着内侧拇指和呼气。
- 对剩下的四个手指重复这个过程。

水母冥想

晨间冥想—与水母的指导冥想—YouTube

https://www.youtube.com/watch?v=5J2llsogT5Q&list=PLq_DVMr7CmU3DJothjCJNylwgyrB72V6&index=3

快问快答

让学员两人一组，给他们60秒的时间向对方快速提问。主持人可将问题展示在活页/白板上。请确保添加一些有趣和好玩的问题。这项活动的目的是让学员回答其他人在活动中可能会问他们的问题，并练习快速回答。

身体扫描⁴

这可能听起来有点奇怪，但我们大多数人并没有以应有的关注度来倾听我们的身体。这项活动可以帮助我们放慢脚步，重新认知与我们的身心。

- 开始身体扫描时，团队成员要找一个舒适的姿势，比如躺在地板上或坐在椅子上。姿势并不重要，但要能够舒适地保持 20 多分钟以上。
- 如果你觉得舒服的话，你可以闭上眼睛。
- 你可以注意到你的身体坐在任何地方，感觉你身体在椅子上和地板上的重量。
- 深呼吸几次。
- 深呼吸时，吸入更多的氧气，使身体充满活力。呼气时，有一种更深放松的感觉。
- 你可以注意到你的脚在地板上，注意到你的脚接触地板的感觉。重量和压力，振动，热量。
- 你可以注意到你的腿靠在椅子上，压力，脉动，沉重，轻盈。
- 注意你背靠着椅子。
- 把你的注意力转移到腹部。如果你的胃紧张或紧绷，让它变软。休息一下。
- 注意你的双手。你的手是紧张的还是紧绷的？看看你是否能让它们放松下来。
- 注意你的双臂。感觉你手臂的任何感觉。让你的肩膀放松。
- 注意你的脖子和喉咙。让他们放松。放松。
- 放松你的下巴。让你的脸和面部肌肉放松。
- 然后注意你全身的存在感。再吸一口气。
- 尽你所能去意识你的整个身体。休息一下。当你准备好了，可以睁开眼睛。

更多学员资源

可在此处找到整个研修班列出的资源，这些资源按模块、环节内容和主题分类。

模块一

自我关怀策略

- <https://www.utoledo.edu/studentaffairs/counseling/selfhelp/copingskills/selfcare.html>
- <https://www.youthcollaboratory.org/resource/self-care>
- <https://socialwork.buffalo.edu/resources/self-care-starter-kit.html>
- <https://www.therapistaid.com/worksheets/self-care-tips.pdf>
- SelfCare-wheel.pdf (buckner.org) <https://www.buckner.org/files/uploads/SelfCare-wheel.pdf>

在线资源

关于人口贩运的一般信息和资源

- <https://www.youthcollaboratory.org/resource/human-trafficking-basics-0>

创伤

- 创伤类型: <https://yourexperiencesmatter.com/learning/trauma-stress/types-of-trauma/>
- 创伤的影响: <https://www.echoparenting.org/dev/wp-content/uploads/2018/07/Trauma-Web-8x11.pdf>

复原力

- 提升复原力: <https://www.futureswithoutviolence.org/promoting-resiliency-infographic/>
- APA (10 项策略): <https://positivepsychology.com/resilience-activities-worksheets/>
- 回声训练: <https://www.echotraining.org/how-to-survive-trauma-reminders/>

主持

- 关于创伤知情培训和人口贩运培训的提示:
 - 这个了解人口贩运培训是一个由五个互动在线模块组成的系列, 提供关于创伤知情和以受害者为中心的人口贩运应对方法的基础学习: 关于人口贩运的 5 小时虚拟培训
 - 规划家庭暴力培训方案 - 你就是你的社区: 实践指南:
<https://www.innovatingjustice.org/publications/dv-training-your-community>
 - 创伤知情培训与主持: <https://www.kcsdv.org/wp-content/uploads/2019/05/3-1-TI-Training-Facilitation.pdf>
 - 我们主持: 帮助你成为更好的主持人的 20 个主持技巧:
<https://www.sessionlab.com/blog/facilitation-tips-martin-gilbraith/>

接地技巧

什么是接地技巧？⁵

什么是接地？

接地是一套简单的策略，可以帮助你痛苦或情绪失控的时刻（如焦虑、愤怒、悲伤、自残）活在当下。借助这一方法可以减缓过程，理解你的感受和想法，这样你就可以做出尊重和增强安全性的选择。你也可以把接地理解为居中 - 创造一个安全的地方或健康的疏离。

虽然接地并不能解决导致你产生不愉快情绪的问题，但它确实提供了一种暂时的方法来控制你的情绪，防止事情变得更糟。接地会让你冷静下来，并让你最终能够返回并解决引发不愉快情绪的问题。而且接地随时随地都可以做，没人要知道。

接地方式

有三种类型的接地方式。你可能会发现这些类型中的一种更适合你，或者每种都有帮助。

1. 精神（集中你的思想）
2. 身体（集中你的感官）
3. 安慰（以一种非常亲切的方式自我谈话）

心理接地

1. 用你所有的感官详细描述你的环境。例如，“墙壁是白色的，有五把蓝色的椅子，靠墙有一个木制书架……”；你描述物体、声音、纹理、颜色、气味、形状、数字和温度。你可以在任何地方做这个。
2. 和自己玩一个“分类”游戏。试着想出以字母表中的每个字母开头的狗、爵士音乐家、动物或名人的类型、汽车、电视节目、作家、体育、歌曲、城市。
3. 详细描述一项日常活动。例如，描述你做的一顿饭（例如，“首先，我把土豆削皮，切成四块；然后我烧开水；然后我用牛至、罗勒、大蒜和橄榄油做香草腌泡汁”）。
4. 想象一下。使用愉快或安慰的心理形象。再一次，用你所有的感官让它尽可能的真实和生动。
5. 读点东西，对自己说出每一个字。或者倒着读每个字母，这样你就能专注于字母而不是单词的意思。
6. 使用幽默。想一些有趣的事情来让自己摆脱情绪。
7. 数到 10 或者说字母表，要非...常...非...常...地...慢。

身体接地

1. 用冷水或温水浇在手上。
2. 触摸你周围的各种物体：一支笔，你的衣服，桌子，墙壁。注意质地、颜色、重量、温度。比较你触摸的物体。
3. 在你的口袋里放一个接地物体 - 一个小物件（一块小石头、戒指、一块布），当你感到不愉快的情绪上升时，你可以触摸它。
4. 注意你的身体：你身体在椅子上的重量；在袜子里扭动你的脚趾；你背靠椅子上的感觉。
5. 拉伸。尽可能地伸展你的手指、胳膊、腿；慢慢地轻轻地转动你的头。
6. 以细细品味的方式吃东西；充分体验美食；向自己详细描述景点、香味、质地、味道和体验。
7. 专注于你的呼吸，注意每一次吸气和呼气。每次呼气时对自己重复一句愉快的话。

舒缓接地

1. 说些友好的话，就像你在和朋友或小孩说话一样 - 例如，“你是一位正在经历困难时期的好人。你会挺过去的。”
2. 想想最喜欢的东西。想想你最喜欢的颜色、动物、季节、食物、时间、电视节目。
3. 想象你关心的人，看看他们的照片。
4. 记住让你感觉更好的鼓舞人心的歌曲、语录或诗歌的具体词句（例如，宁静祈祷）。
5. 说一句应对的话：“我能处理好”或者“这种感觉会过去的。”
6. 款待自己，比如一块糖，一顿美味的晚餐，或者一个热水澡。
7. 想想下周你期待的事情 - 也许是和朋友在一起的时间，去看电影，或者去远足。

提示：

- 练习！练习！练习！像任何其他技能一样，接地需要练习。所以，在你真正需要它之前，尽可能经常练习。然后，当你需要调用这个技能时，你就会拥有它，知道它，并很好地使用它。
- 试着注意你最喜欢的方法 - 身体的、精神的、舒缓的接地方法，或者一些组合。
- 在消极情绪来临的早期开始进行接地练习。在愤怒、焦虑或其他感觉失控之前开始接地练习。
- 创造你自己的接地方法。你编造的任何方法都可能比你在这里读到的更有价值，因为它是你的。
- 制作一张索引卡，或者在你的手机里输入一份你最好的接地方法的清单。准备好清单，这样当你需要的时候它就在哪里。把它放在你的愿景板上。
- 创建一个 mp3 的接地讯息，你可以在需要的时候播放。如果你想听到别人的声音，可以考虑让你的心理咨询师或你亲近的人录下来。
- 让别人帮助你进行接地练习。教家人和朋友关于接地的知识，这样当你不知所措时，他们可以帮助指导你。
- 当使用接地技巧时，意识到你周围是谁，这很重要。以非威胁的方式使用它们，这很重要。
- 不要放弃！

更多接地技巧

腹式呼吸⁶（如果根据前面脚注适用于学员）

- 如果你觉得舒服就闭上眼睛，或者眼睛向下看。
- 将注意力集中在肚脐下面的腹部中心。
- 吸气呼气，深呼吸，慢慢呼吸几次。把空气一直拉到你的肚子里。
- 保持深呼吸，慢慢地。跟随你的呼吸：流过你的鼻子，顺着你的喉咙，进入并穿过你的肺部，进入你的腹部。当它再次回流时，继续跟随它。（当然，你不会真的把空气吸入腹部，但会有那种感觉。）
- 继续这样呼吸四到五分钟。
- 停下来，注意你身体里的经历。

渐进性肌肉松弛

当我们变得焦虑或有压力时，我们的身体会发生什么变化？回答：他们紧张起来。这项运动训练我们的身体放松肌肉，特别是紧张不同的部位然后放松。当你完成练习时，注意紧张和放松之间的区别：<https://www.youtube.com/watch?v=HpGqacz9Bhs>

箱式呼吸（如果你对呼吸练习感到舒服，尤其是屏住呼吸）

- 主持人可以介绍一种非常简单的接地技巧。主持人可以选择让小组练习学员分享的技巧或他们自己使用的简单接地技巧。这里介绍一个简单的呼吸技巧可能会有帮助，比如箱式呼吸。为箱式呼吸法提供以下信息和说明⁷或者你选择的其他呼吸技巧）：
- 箱式呼吸是一种简单技巧，一个人可以在任何地方做，其中包括在办公桌旁或咖啡馆里。
- 开始前，指导学员坐在舒适的椅子上支撑背部，双脚放在地板上。
- 如果你觉得舒服的话，闭上眼睛。如果你觉得不舒服，你可以保持柔和的目光。用鼻子吸气，同时慢慢数到四。感觉空气进入你的肺部。
- 屏住呼吸，慢慢数到四。尽量不要闭上你的嘴或鼻子。屏住呼吸4秒钟。
- 开始慢慢呼气4秒钟。
- 重复步骤1至3至少三次。理想情况下，重复这三个步骤4分钟，或者直到恢复平静。

更多接地技巧资源

- 快速放松技巧：<https://www.blackdoginstitute.org.au/wp-content/uploads/2020/04/relaxationtechniques.pdf?sfvrsn=10>
- 不同语言的指导冥想：<https://www.uclahealth.org/marc/mindful-meditations>
- 幸存者的接地训练：<http://hhri-gbv-manual.org/about/tools/grounding>
- 镇静练习：<https://online.nursing.georgetown.edu/blog/empower-trauma-survivors-psychological-first-aid/>

模块二

散发材料

- 模块二，环节二：自我管理工具
- 模块二，环节五：公众演讲提示

在线资源

人格评估

- MBTI 测试：免费人格测试 | 16Personalities: <https://www.16personalities.com/free-personality-test>
- 九型人格测试: <https://www.truity.com/test/enneagram-personality-test>
- 为了好玩: <https://www.horoscope.com/zodiac-signs>

冒名顶替综合征

- <https://youtu.be/-aqOX9ir9-s>
- https://www.tiktok.com/@expressyourselfblackman/video/7161866331569130798?_r=1&_t=8cmHC8nx6xH

沟通

- 健康界限小贴士 (therapistaid.com): <https://www.therapistaid.com/worksheets/healthy-boundaries-tips.pdf>

自我倡导

- <https://youtu.be/L4r5j44JR2M>
- https://www.tiktok.com/@mochunks/video/7167048518811634949?_r=1&_t=8cmug3hYiuk

公众演讲

- 如何自学公众演讲公众演讲技巧公众演讲技巧: <https://www.youtube.com/watch?v=kGDK-Wlvix0>
- TED 演讲通常: <https://www.ted.com/>
- 关于人口贩运的 TED 演讲: <https://borgenproject.org/ted-talks-about-human-trafficking/>
- 演讲会: <https://www.toastmasters.org/>
- https://www.tiktok.com/@shareefahayat/video/7219030038250032430?_r=1&_t=8cmtgGRPM3q
- https://www.tiktok.com/@tamillionaire4eva/video/7164073038580075822?_r=1&_t=8cmtNuNXOLD
- <https://www.youtube.com/watch?v=JjhXAgfe4rI>

模块三

散发材料

- 模块三，环节二：如何进行网络社交
- 模块三，环节四：面试技巧

在线资源

职业评估

- 免费职业能力和职业评估测试 (thebalancecareers.com):
<https://www.thebalancecareers.com/free-career-aptitude-tests-2059813>

目标设定

- <https://templatelab.com/smart-goals/>

关于创业

- 25 项企业家必备资源: <https://www.entrepreneur.com/article/219967>
- 为有抱负的零商业经验企业家提供的 14 项资源: <https://www.forbes.com/sites/forbescoachescouncil/2021/09/28/14-resources-for-aspiring-entrepreneurs-with-zero-business-experience/?sh=33b61a3840f5>
- 企业家手册: 企业家和初创公司的 120 大工具和资源: <https://medium.com/@ThePoolMX/the-entrepreneur-s-handbook-120-great-tools-and-resources-for-entrepreneur-and-startups-bff6590f4e95>

人脉拓展

- 如何创建你的 30 秒电梯推介! | 实习女王 – YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=Lb0Yz_5ZYzI

找工作

- 美国就业中心: <http://www.servicelocator.org/>。
- OVC 网络研讨会 自给自足之路: 协助人口贩运受害者就业的创新伙伴关系专注于公共劳动力系统及其一站式职业中心提供的资源。 https://www.ovcttac.gov/videos/dspPlayVideo.cfm?video=HT_Granttee_Path_to_Self_Sufficiency_05142015.mp4&folder=migrate-ac
- 劳工部还为求职者提供了几个重要的基于网络的资源，其中包括 www.careeronestop.org/， www.mynextmove.org/，以及 www.myskillsmyfuture.org/。这些工具旨在帮助人们做出职业和培训决策。
- OVC 的人口贩运工作队电子指南为服务提供者提供幸存者教育和就业安置方面的各种提示和资源: <https://www.ovcttac.gov/taskforceguide/eguide/4-supporting-victims/44-comprehensive-victim-services/education-job-trainingplacement/>

简历

- 简历注意事项 | Tips | Resume.com: <https://www.resume.com/career-advice/resumes/resume-dos-and-donts/#::-:text=The%20don%E2%80%99ts%20to%20avoid%20in%20your%20resume%201,Omit%20the%20reference%20statement.%20...%20More%20items...%20>
- 如何制作简历（附示例）确实。com: <https://www.indeed.com/career-advice/resumes-cover-letters/how-to-make-a-resume-with-examples#::-:text=How%20to%20create%20a%20professional%20resume%201%20Start,soft%20and%20hard%20skills.%20...%20More%20items...%20>
- 简历中应包含的 10 项最佳技能（附示例）| Indeed.com: <https://www.indeed.com/career-advice/resumes-cover-letters/best-resume-skills>
- 如何为你的简历选择关键词: <https://www.youtube.com/watch?v=FiLiV5OqdhQ>

随函与工作申请

- 如何使用电子邮件申请工作 (thebalancecareers.com): <https://www.thebalancecareers.com/how-to-apply-for-jobs-via-email-2061595>
- 免费随函模板: <https://www.indeed.com/career-advice/resumes-cover-letters/free-cover-letter>
- <https://www.indeed.com/career-advice/resumes-cover-letters/how-to-write-a-cover-letter>

面谈

- 21 个应聘面试技巧: 如何给人留下深刻印象: <https://www.indeed.com/career-advice/interviewing/job-interview-tips-how-to-make-a-great-impression>
- 穿戴什么: 最佳求职面试着装: <https://www.indeed.com/career-advice/interviewing/what-to-wear-to-an-interview>
- 如何在面试中强调你的个人优势: <https://www.indeed.com/career-advice/interviewing/emphasize-personal-strengths-during-interview>
- 面试中使用的 12 个有力词汇 | Indeed.com: <https://www.indeed.com/career-advice/interviewing/powerful-words-to-use-in-an-interview>

薪酬谈判

- 在工作机会中谈判薪水时应该使用的确切词汇 (usnews.com)Salary.com: <https://money.usnews.com/money/blogs/outside-voices-careers/articles/the-exact-words-to-use-when-negotiating-salary-in-a-job-offer>
- <https://youtu.be/iUAcoetDgH4>

模块四

散发材料

- 模块四，环节二：互联网安全、隐私设置以及个人在线呈现对专业生活的潜在影响。

在线资源

Microsoft Office 套件

- Microsoft Outlook 初学者指南：<https://youtu.be/WfSCfBntqPU>
- 如何在 Outlook on the web(microsoft.com) 中安排事件：<https://support.microsoft.com/en-us/office/schedule-events-in-outlook-on-the-web-95304ab3-9596-46b8-bd8b-2d0532404d6b#:~:text=Schedule%20events%20in%20Outlook%20on%20the%20web%20I,can%20become%20a%20meeting%20if%20you%20Invite%20attendees.>
- Microsoft Office 教程（1 个月免费）：https://www.linkedin.com/learning/subscription/topics/microsoft-office?src=go-pa&veh=sem_src.go-pa_c.LLS-C_NAMER_US_T1_EN-US_SEM_SEM_GoogleAds_NA_All_NA_NA_Core_NA_Biz-Microsoft-office-MKAG_Nonbrand_Phrase_pkw.%2Bmicrosoft%20%2Boffice%20%2Blessons_pmt.b_pcid.467171295781_pdv.c_plc._trgid.kwd-299506641998_net.g_learning&trk=sem_src.go-pa_c.LLS-C_NAMER_US_T1_EN-US_SEM_SEM_GoogleAds_NA_All_NA_NA_Core_NA_Biz-Microsoft-office-MKAG_Nonbrand_Phrase_pkw.%2Bmicrosoft%20%2Boffice%20%2Blessons_pmt.b_pcid.467171295781_pdv.c_plc._trgid.kwd-299506641998_net.g_learning&mcid=6841886150127296548&cname=&camid=11185024001&asid=113213687881&targetid=kwd-299506641998&crd=467171295781&placement=&dev=c&ends=1&gclid=Cj0KCQjw5oiMBhDtARIsAJi0qk058Qe4HAGWDTigvz1Z7EnDazOrrVTRaNiS2WNeObzBKgFSaInN2h0aAo mWEALw_wcB&gclsrc=aw.ds
- Microsoft Word 培训：https://support.microsoft.com/en-us/office/word-for-windows-training-7bcd85e6-2c3d-4c3c-a2a5-5ed8847eae73?wt.mc_id=otc_home
- Microsoft Excel 培训：https://support.microsoft.com/en-us/office/excel-video-training-9bc05390-e94c-46af-a5b3-d7c22f6990bb?wt.mc_id=otc_home
- Microsoft PowerPoint 培训：https://support.microsoft.com/en-us/office/powerpoint-for-windows-training-40e8c930-cb0b-40d8-82c4-bd53d3398787?wt.mc_id=otc_home
- Microsoft Outlook 培训：https://support.microsoft.com/en-us/office/outlook-training-8a5b816d-9052-4190-a5eb-494512343cca?wt.mc_id=otc_home
- Microsoft One-Drive 培训：https://support.microsoft.com/en-us/office/onedrive-video-training-1f608184-b7e6-43ca-8753-2ff679203132?wt.mc_id=otc_home
- Microsoft 团队培训：https://support.microsoft.com/en-us/office/microsoft-teams-video-training-4f108e54-240b-4351-8084-b1089f0d21d7?wt.mc_id=otc_home
- 低成本指导教学：
 - Microsoft Excel 入门：<https://www.coursera.org/projects/introduction-microsoft-excel?action=enroll>
 - Microsoft Office 入门：<https://www.coursera.org/projects/getting-started-microsoft-office-365>
 - Microsoft Word 入门：<https://www.coursera.org/projects/getting-started-microsoft-word?action=enroll>
 - Microsoft PowerPoint 入门：<https://www.coursera.org/projects/getting-started-microsoft-powerpoint>

Google (谷歌)

- 浏览 Gmail: <https://www.coursera.org/learn/gmail>
- 导航 Google 日历: <https://www.coursera.org/learn/google-calendar?specialization=getting-started-with-google-workspace>
- 驾驭 Google Drive: <https://www.coursera.org/learn/google-drive?specialization=getting-started-with-google-workspace>
- 驾驭 Google Docs: <https://www.coursera.org/learn/google-docs?specialization=getting-started-with-google-workspace>
- 驾驭 Google Sheets: <https://www.coursera.org/learn/google-sheets?specialization=getting-started-with-google-workspace>
- 驾驭 Google Slides: <https://www.coursera.org/learn/google-slides?specialization=getting-started-with-google-workspace>
- 浏览 Google Meets 和 Google Chat: <https://www.coursera.org/learn/google-meet-and-google-chat?specialization=getting-started-with-google-workspace>

打字

- 免费在线打字游戏: https://onlinetyping.org/typing-games/?utm_content=cmp-true
- 免费打字课 - 免费在线打字课和练习 s <https://onlinetyping.org/typing-lessons/>
- TypingAcademy: 通过我们的免费打字练习学习触摸打字 <https://www.typing.academy/>

其他课程和证书

- Coursera Plus | 无限制访问 3000 多门在线课程。 https://www.coursera.org/courseraplus?utm_source=bg&utm_medium=sem&utm_campaign=04-CourseraPlus-US&utm_content=04-CourseraPlus-US&campaignid=415418913&adgroupid=1217159848872473&device=c&keyword=coursera&matchtype=e&network=o&deviceid=&adpostion=&creativeid=&hide_mobile_promo&msclkid=6781a17f429e16eaf06ec006f0099ff0&utm_term=coursera

社交媒体用于促进专业发展

- <https://www.nytimes.com/guides/business/social-media-for-career-and-business>

保持安全并保护你的在线声誉

- <https://staysafeonline.org/stay-safe-online/securing-key-accounts-devices/social-media/>
- <https://staysafeonline.org/stay-safe-online/related-links/>

Linked-In (领英)

- 如何建立 LinkedIn 简介: <https://youtu.be/2ffdZfYjUk>
- 初学者如何使用 LinkedIn-7 个 LinkedIn 简介提示: https://youtu.be/_kwqqtpprrE

写作技巧和工具

- Grammarly: 免费在线写作助手 <https://www.grammarly.com/>
- <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/writing-skills-how-to-improve>
- <https://www.glassdoor.com/blog/improve-professional-writing-skills/>

免费在线写作课程

- <https://www.classcentral.com/report/writing-free-online-courses/#Business>
- <https://mashable.com/article/free-online-writing-courses>
- <https://www.skillshare.com/browse/free-classes>
- 商务写作的秘诀：速成班业务：
https://www.youtube.com/watch?v=8E-oqahDnb8&list=RDLV8E-oqahDnb8&start_radio=1&rv=8E-oqahDnb8&t=213

财务规划和预算

- <https://adamhagerman.com/budgeting-for-dummies/>
- 每个人都应该知道的 15 个有效的预算技巧 | Indeed.com：
<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/budgeting-tip>
- 工资与薪金：有什么不同吗？Indeed.com：<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/wages-vs-salary>
- 关于许多主题的免费工作表：<https://courses.clevergirlfinance.com/p/worksheet-calculator-library>

提高财务素养

- <https://www.athene.com/smart-strategies/finances/6-ways-to-improve-your-financial-literacy.html>
- <https://www.investopedia.com/best-resources-for-improving-financial-literacy-5091689>

信用

- 免费的信用报告：<https://www.annualcreditreport.com/index.action>
- 如何阅读你的信用报告：<https://www.nerdwallet.com/article/finance/read-credit-report>

税务

- <https://www.irs.gov/newsroom/resources-to-help-you-prepare-your-tax-return-and-resolve-tax-disputes>
- <https://www.investopedia.com/articles/tax/09/sources-free-tax-help.asp>

财务援助

- <https://financialaidtoolkit.ed.gov/tk/learn.jsp>
- <https://www.sun-gate.org/>：太阳门基金会是一个由幸存者领导的组织，向幸存者提供奖学金以支付教育费用。幸存者可以申请传统课程、职业课程和认证课程资金。

身份盗用

- http://www.ncdsv.org/images/OVCTTAC_IdentityTheftResourcePaper_2012.pdf

模块五

散发材料

- 散发材料：联邦和州代表
- 散发材料：权力之花

在线资源

人口贩运事实

- <https://polarisproject.org/myths-facts-and-statistics/>

人口贩运：法律环境

- 国际
 - 联合国贩运议定书，又名“巴勒莫议定书”，特别是关于预防、禁止和惩治贩运人口特别是妇女和儿童行为的补充议定书
https://en.wikipedia.org/wiki/Protocol_to_Prevent_Suppress_and_Punish_Trafficking_in_Persons_especially_Women_and_Children
 - 联合国《儿童权利公约》：<https://www.ohchr.org/en/professionalinterest/pages/crc.aspx>
 - 儿童基金会关于保护被贩运儿童的准则，可在以下网址查阅：<https://www.refworld.org/docid/49997af727.html>
 - 《关于人权与贩运人口问题的建议原则和准则》可在以下网址查阅：<https://www.ohchr.org/documents/publications/traffickingen.pdf>
- 联邦贩运法律
 - 2000年《贩运受害者保护法》(TVPA)：<https://polarisproject.org/wp-content/uploads/2020/01/Polaris-TVPA-2019-Analysis.pdf>
 - 《禁止对妇女暴力法》：<https://nnedv.org/content/violence-against-women-act/>
- 关于人口贩运法律和政策的更多信息：
 - https://portal.ct.gov/-/media/ocpd/Child_Protection/Training/Child_Prot/2017_Child_Welfare_Law_Symposium_Aug_2017/DocumentsTheLegalLandscapeofChildSexTraffickingfinal002pdf.pdf?la=en
 - <https://www.dhs.gov/human-trafficking-laws-regulations>
 - <https://www.youthcollaboratory.org/resource/understanding-human-trafficking-legislation>

人力贩运受害者：法律需要、权利和资源

■ 青少年概况：正在发生什么？你的权利以及你将与何人见面：

<https://ovc.ojp.gov/child-victims-and-witnesses-support/human-trafficking/whats-going-on-12-18.pdf>

■ 民事

- 确定贩运受害者和幸存者的法律需求和权利：https://ovc.ojp.gov/sites/g/files/xyckuh226/files/media/document/HT_Legal_Rights_Needs_fact_sheet-508.pdf

■ 刑事

- 确定贩运受害者和幸存者的法律需求和权利：
https://ovc.ojp.gov/sites/g/files/xyckuh226/files/media/document/HT_Legal_Rights_Needs_fact_sheet-508.pdf

■ 有关法律权利和服务的更多信息，请参见：

- 移民：<https://www.ovcttac.gov/taskforceguide/eguide/4-supporting-victims/44-comprehensive-victim-services/legal-needs/immigration-needs/>
- 工作场所中的权利：
 - <https://www.eeoc.gov/human-trafficking>
 - <https://travel.state.gov/content/dam/visas/LegalRightsandProtections/Wilberforce/Wilberforce-ENG-100116.pdf>
- 遭遇执法时的权利：<https://www.aclu.org/know-your-rights/stopped-by-police/>
- 犯罪受害者的权利：
 - VictimLaw 是一个可搜索的受害者权利法律条款数据库，其中包括联邦、州和地区法规、部落法律、州宪法修正案、法院规则、行政法规条款以及相关法院判决和司法部长意见的摘要。受害者法律工具：
<https://victimlaw.org/victimlaw/>
 - <https://www.ovcttac.gov/taskforceguide/eguide/4-supporting-victims/44-comprehensive-victim-services/legal-needs/rights-enforcement/>
- 全美移民妇女倡导项目的资源库：
https://niwaplibrary.wcl.american.edu/?_ga=2.67456337.1126214204.1502112776-1211193173.1501268746

人力贩运受害者：福利和服务

■ 符合资格要求者可享受的州福利：

- 向有需要家庭提供临时援助 (TANF)
- 儿童健康保险方案 (CHIP)
- 药物滥用和精神卫生服务管理局 (SAMHSA) 方案
- 补充营养援助方案 (SNAP)
- 特别营养补充方案妇女、婴儿和儿童

■ 联邦财政支持：

- OTIP 受害者援助赠款：<https://www.acf.hhs.gov/otip/victim-assistance/victim-assistance-grants>
- OVC 及其他筹资机会：<https://ovc.ojp.gov/program/human-trafficking/grants-funding>

- 补充资源：
 - 有关美国公民和外国国民可获得的服务的综合目录，以及按机构细分的联邦福利，请参见美国卫生与公众服务部向人口贩运受害者提供的服务：社会服务提供者资源指南：<https://www.acf.hhs.gov/sites/default/files/documents/otip/traffickingservices.pdf>
 - 特别是面向在美国被贩运的外国受害者：<https://www.acf.hhs.gov/orr/fact-sheet/fact-sheet-victim-assistance-english>
 - 犯罪被害人办公室的《人口贩运工作队电子指南》所列的更多资源：<https://www.ovcttac.gov/taskforceguide/eguide/4-supporting-victims/resources-44-comprehensive-victim-services/>

交叉性

- 全美非裔美国人历史和文化博物馆的视频：#APeoplesJourney：非裔美国妇女与争取平等的斗争：<https://www.youtube.com/watch?v=X5H80Nhm2Q>
- 由南方贫困法律中心创建的宽容教育视频：交叉性 101：<https://www.youtube.com/watch?v=w6dnj2lyYjE&t=168s>
- 金伯利·克伦肖的 TED 演讲，交叉性的紧迫性：<https://www.youtube.com/watch?v=akOe5-UsQ2o&t=2s>
- 克伦肖 (Crenshaw, K.) (1989 年)。将种族和性别的交集去精益化：黑人女权主义对反歧视学说、女权主义理论和反种族主义政治的批判。芝加哥大学法律论坛，1989(1), 139–167。
<https://chicagounbound.uchicago.edu/uclf/vol1989/iss1/8/>

政府 101

- 视频：
 - 政府的宗旨：<https://www.youtube.com/watch?v=IAnjKNUQERY> (3 分 29 秒)
 - 美国政府 101：<https://www.youtube.com/watch?v=e6L0Nj3wabQ>
 - 政府的各个部门：<https://www.pbslearningmedia.org/resource/branches-of-the-government-video/wwiz-politics-on-point/>
 - 美国政府的权力是如何划分的？<https://www.youtube.com/watch?v=HuFR5XBLYFU>
 - 公共广播公司速成班：
 - 国会（参议院和众议院的工作）：<https://www.pbs.org/video/crash-course-government-2/>
 - 制衡（关于政府的三个部门）：<https://www.pbs.org/video/crash-course-government-3/>
 - 联邦主义（联邦政府与州政府的权力）：<https://www.pbs.org/video/crash-course-government-4/>
 - 国会决定（法案如何成为法律）：<https://www.pbs.org/video/crash-course-government-10/>

寻找你的代表

- <https://www.usa.gov/elected-officials>
- https://ballotpedia.org/Who_represents_me
- <https://fiscalnote.com/find-your-legislator>
- https://myreps.datamade.us/#/?results_level=local,county&address=223%20Bedford%20Avenue%2C%20Brooklyn%2C%20NY%2C%20USA

非营利

- 什么是非营利组织，它是如何运作的？
 - <https://www.uschamber.com/co/start/strategy/nonprofit-vs-not-for-profit-vs-for-profit>
- 如何创建非营利组织
 - <https://donorbox.org/nonprofit-blog/start-a-nonprofit/>
- 幸存者领导的组织清单：<https://nationalsurvivornetwork.org/survivor-led-organizations/>
- 从事反贩运工作的其他组织名录：
 - <http://www.endslaverynow.org/act/volunteer>
 - <https://humantraffickinghotline.org/training-resources/referral-directory>

模块六

散发材料

- 制定媒体计划
- 领导与倡导项目设计工作表

在线资源

权益倡导

- 儿童基金会青年倡导指南: file:///Users/jessica/Downloads/unicef_youthadvocacyguide_eng_0.pdf
- 立法倡导: <https://www.scwren.org/blog/do-you-want-to-teach-advocacy-101/>
- 数字倡导: <https://ctb.ku.edu/en/table-of-contents/advocacy/direct-action/electronic-advocacy/main>

媒体素养

- 你的声音，你的选择：幸存者媒体指南: <http://victimrights.org/wp-content/uploads/2020/11/CQ-Survivor-Media-Guide.pdf>

公共政策

- <https://www.cfstandards.org/sites/default/files/resources/COFPublicPolicy.pdf>

社区组织

- 社区组织基础邻里领导研修班工作坊，纽约市公民委员会: <https://static1.squarespace.com/static/5f29763b60ad2b5398b30ae3/t/5f7cb4873787a67399e35798/1602008205160/Basics+of+Community+Organizing+Sep+19.pdf>
- 采取行动，创造改变：社区组织工具包，全国拉丁裔酒精和烟草预防委员会: https://cdn.ymaws.com/www.wpha.org/resource/resmgr/health_and_racial_equity/lcat_take_action_create_chan.pdf
- https://americancultures.berkeley.edu/sites/default/files/a_student_guide_.pdf

脚注

1. <https://www.happierhuman.com/mindfulness-activities-adults/>
2. <https://slightlyunconventional.com/fun-public-speaking-activities/>
3. <https://slightlyunconventional.com/fun-public-speaking-activities/> (同上, 第 227 页)
4. <https://www.happierhuman.com/mindfulness-activities-adults/>
5. 改编自威诺纳州立大学。复原力。取自 <https://www.winona.edu/resilience/Media/Grounding-Worksheet.pdf>。原改编自寻求安全, 作者: 丽莎·M·纳贾维茨 (2002 年)。
6. Menakem, R. (2017)。我祖母的双手: 种族化的创伤和修复我们心灵和身体的途径。拉斯维加斯: 中央恢复出版社。
7. 箱式呼吸是一种简单而常见的压力管理技巧。这些具体说明来自什么是箱式呼吸? 作者: 阿德里安娜·斯丁森, 《今日医学新闻》<https://www.medicalnewstoday.com/articles/321805.php>, 而这些步骤对于大多数箱式呼吸说明来说是通用的

鸣谢

本产品由美国司法部司法方案办公室犯罪受害者办公室授予的赠款 [或者合同、合作协议] 编号 2019-VT-BX-K014 提供支持。本产品中表达的意见、发现、结论或建议是贡献者的意见、发现、结论或建议, 不一定代表美国司法部的官方立场或政策。

请给我们发电子邮件:

traffickinginfo@innovatingjustice.org

这些材料的创作者谨向我们的幸存者顾问委员会 (Survivor Advisory Board) 表示衷心感谢, 感谢大家花费时间和精力审查材料、参与各种活动、提供反馈意见和宝贵见解, 以及信任我们, 和我们讲述您的生活经验。没有你们, 这个工作就不可能完成; 我们永远感激。我们的委员会由幸存者和全美专家组成。成员包括:

Natasha Cooper — 幸存者, 同伴支持专家和倡导者

Cristian Eduardo — 幸存者领导者和人口贩运问题顾问

Gwen England — 计划负责人, CATCH Court

Josie Feemster — 全美公认的演说家和活动家

Tina Frundt — Courtney's House

Gabrielle Johnson — 幸存者, Courtney's House

Mandie Knight — 幸存者, Sanctuary Night 运营经理

Ansa Noreen — CEO Empowerment Square

Vanessa Perkins — 幸存者领导者和顾问

Melanie Thompson — CATW 外展倡导协调员

Yasmin Vafa — JD, 执行主任, Rights4Girls

同样感谢 Synoptic Office Ltd. Co. 的平面设计工作, 以及帮助所有人获得这些材料。

Center
for
Justice
Innovation

520 8th Ave, Floor 18
New York, NY 10018
p. 646.386.3100
innovatingjustice.org