

邀请您探索新视角

随着世界的联系越来越紧密，相互适应与包容对每个人都有益。您对他人的兴趣及所受影响了解得越深，就越有可能理解并欣赏他们。

利用这项练习来探索新视角。在每个类别下，先写下您“惯常选择”的偏好，在添加要尝试的想法。然后，根据这份清单开启探索之旅。能够亲身体验的就亲自去做，其余的则可在线和社区资源（如公共图书馆和博物馆）来完成。



最喜欢的食物：

示例：意大利肉酱面、披萨、芝麻菜

我从未尝试过但可以而且应该尝试的食物：

示例：哈吉斯、素食汉堡



我喜欢的音乐流派：

示例：美国流行音乐、蓝草音乐

我应该聆听并了解更多的音乐流派：

示例：法多、乌克兰重金属



我能理解的语言：

示例：西班牙语、英语

我希望听到并了解更多的语言：

示例：手语、澳大利亚克里奥尔语



我最想寻求的娱乐类型和流派：

示例：英语浪漫喜剧

我应该尝试并了解的娱乐类型：

示例：瑞典间谍惊悚小说、宝莱坞电影



我去过的地方：

示例：多伦多、芝加哥、普拉亚德尔卡门、马德里

我从未去过但可以亲自前往或通过旅游网站、展览和出版物了解更多信息的地方：

示例：巴塔哥尼亚地区、奥萨半岛、京都

附加题：指导原则和自我反思

在这张纸的背面，写下一句能给您带来安慰或激励的谚语。（示例：“上帝为你关闭了一扇门，就一定会为你打开一扇窗。”）从其他 4 个来源（如来自其他国家或不同文化的人）搜集谚语。（示例：贝利说：“成功不在于你赢了多少次，而在于输球后下周的表现。”*）然后思考如何将这新原则运用于自己的生活。

* The Fact File. 45 inspirational Pele quotes. 2020 年 12 月 20 日。