

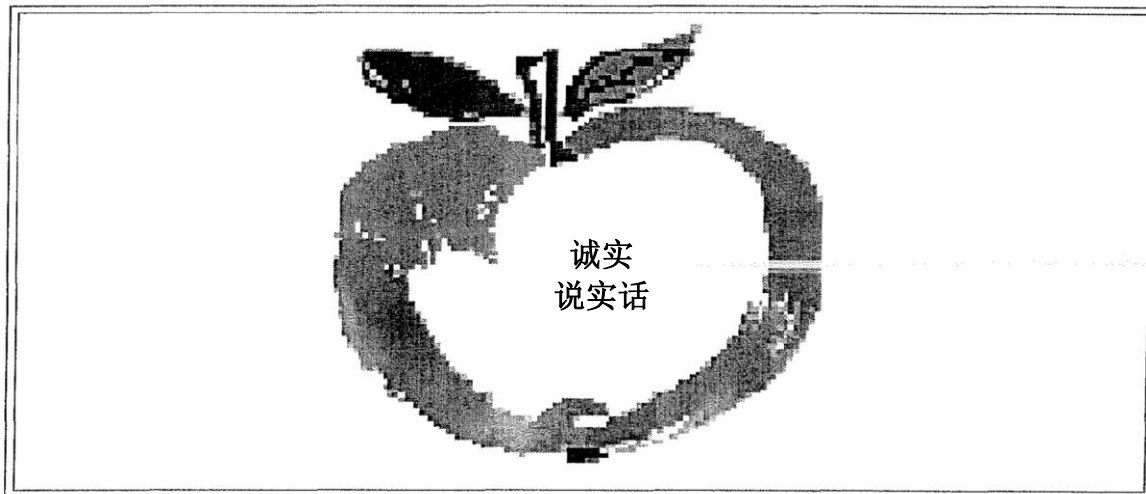
## 说出真相

宗旨： 激发小朋友，意识到‘说出真相’的重要性。

关键词： 合作、谎言、摧毁、真理、相信。

---

### 每周主题/语录



讨论为什么要‘说实话’及在什么情况之下会难以说出真相。

### 静坐冥想

**第1、2步** 请参考《第三章: 五个教学项目》之静坐初步的练习步骤。

**第1步：**“首先，以舒服的姿态坐在椅子上，或盘坐在地上。背要直，头要挺。深深地吸一口气。。然后呼出，并放松自己。再深深地吸一口气，然后呼出，再吸入。。再呼出。。。。。。”

**第2步：**“现在放松你身体任何一个紧绷的地方。伸展你的脚指，然后放松。绷紧你的小腿，然后放松它们。绷紧你的大腿，然后放松它们。缩入你的腹肌，然后放松它们。肩膀向后拉，然后放松它们。耸一耸肩。看左，看前，看右，看前。现在绷紧脸部肌肉，并放松它们。感觉你全身都放松下来了， 所有紧绷的感觉都消失了。你感觉很棒。”

**第5步：**想像你在公园里，那是一个美丽的夏天。。  
阳光照耀而你感到快乐。。  
有一粒球从上面掉下来， 掉在靠近你的草丛里。。  
那粒球虽然很像你上个星期丢失的那粒球，但不是你的球。。  
有个女生向你跑了过来， 问你有没有看见那粒球。。  
你会把那粒球占为己有，还是说出真相呢。。

你指向草丛。。  
你们俩跑向草丛。。 你找到那粒球并把球还给她。。  
她很开心。。  
你很开心。。 因为你说出了事情的真相。。

**第6步：**“现在把注意力带回到教室里，睁开你的眼睛，放松你的四肢，这次的静坐冥想结束了。对旁边的朋友微笑，告诉他们今天的日期跟现在的时间。”

## 故事

### 我为你骄傲

十岁的迈克是一个勤劳懂事的孩子，上学之余，还给附近的邻居送报纸，以此赚取他所需要的零用钱。在他送报的客户中，有一位慈祥善良的老人。现在迈克已经记不起她的姓名了，但她曾经给他上了一堂有价值的人生课，他依然记忆犹新。迈克从来都没忘记这件事，他希望有一天能把它传授给别人，让他们也从中得到教益。

在一个风和日丽的午后，迈克和一个小朋友躲在那位老人家的后院里，朝她的房顶上扔石头。他们饶有兴致地注视着石头像子弹一样飞出去，又像慧星一样从天而降，并发出很响的声音。他们觉得这样玩很开心、很有趣。

突然迈克一不小心，一粒石子偏了方向，一下子飞到老人后廊的一面窗户上。当他们听到玻璃破碎的声音时，就像兔子一样逃走了。

那天晚上，迈克一夜都没睡着，一想到老人家的玻璃就很害怕，他担心会被她抓住。

很多天过去了，一点动静都没有。他确信已经没事了，但内心的罪恶感却与日俱增。他每天给老人送报纸的时候，她仍然微笑着和他打招呼，而迈克却觉得很不自在。

迈克决定把送报纸的钱攒下来，给老人修理窗户。

两个星期后，他已经攒下五美元，这些钱已经足够了。他写了一张便条，把钱和便条一起放在一个信封里。他向老人解释了事情的来龙去脉，并且说出了自己的歉意，希望能得到她的谅解。

迈克一直等到天黑才小心翼翼地来到老人家的屋前，把信封投到她家门口的信箱里。他的灵魂感到一种赎罪后的解脱，重新觉得自己能够正视老人的眼睛了。

第二天，他又去给她送报纸，这次迈克坦然地对她说了一声：“您好，夫人！”她看起来很高兴，说了“谢谢”之后，就递给迈克一样东西。

她说：“这是我给你的礼物。”原来是一袋饼干。

吃了很多饼干之后，迈克突然发现袋子里有一个信封。他小心地将信封打开，发现里面装了五美元纸钞和一张彩色信笺。信笺上写着一行字：“诚实的孩子，我为你感到骄傲。”

**启示：**做了错事是遗憾的，但做了错事还加以掩盖，甚至挖空心思躲避谴责，那就是更大的遗憾了。人们愿意谅解一个做了错事的人，但决不原谅一个掩饰错误的人。敢于忏悔和认错的人永远值得尊敬。

### 问答题：我为你骄傲

1. 同学们，迈克喜欢和他的朋友玩什么游戏呢？
2. 为什么迈克一夜都没睡觉？
3. 他是怎么样向老人家道歉的？
4. 老人家给迈克什么礼物？
5. 信笺上写着一行什么字？
6. 迈克是一个怎样的孩子？
7. 你认为“勇敢认错的人永远值得尊敬”这句话对吗？为什么？

### 歌唱

#### 诚实孩子人人夸

诚实孩子人人称赞，人人夸  
我要做个诚实孩子，绝不说假话  
敢认错，错就改，有什么好怕  
诚实孩子大家相信他

## 集体活动

### 游戏：SPEAK EASY（轻松地说）

将一张椅子放在课室的一端，将那张椅子命名为SPEAK EASY（轻松地说）椅子。  
列出一些SPEAK EASY的题目，例如：

我生命中最快乐的时刻。。。。  
当我很开心时，我把真相说了出来。。。。  
我送给了。。。的礼物。。。。  
我的爱好和收藏。。。。  
生命中最美丽的东西是。。。。  
我最希望得到的工作是。。。因为。。。。  
我经历过的奇妙事迹。。。。

让学生们轮流，主动地坐到椅子上，并选择一个题目与班上的同学分享。

这个活动帮助学生了解与他人分享、耐心聆听和规划的重要。

Speak Easy 让学生接触‘讨论’活动，让教师进入较深入的课题作准备。一些信号，如手语都有助于掌控在讨论进行中的课题和纪律。

教师在这项活动中扮演着主导的角色。

**课程结束：**教师可以在课程将结束时让同学们围成一个圆圈，一起说：“让我们时时说真话，我们就会永远生活在快乐中。”

**附加练习/与其他科目的联系：**让学生画出一个流程图，说明说谎的后果。教师可以提供一个简单的例子：‘阿力告诉老师说他的作业不见了，其实是他忘了做作业。’

这个练习的目标强调：每一个行动都会带来后果。