

无畏

宗旨： 要正视并讨论我们的恐惧感，了解到害怕可以警惕我们危险的存在，但有时候毫无根据的恐惧会阻止我们做对的事。

关键词： 无畏、反映、消失。

每周主题/语录



讨论“勇敢去面对，恐惧就会消失”的含义，并回想生命中是否曾发生过类似的情况。

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5步： 现在想像有一样东西或一件事情在困扰着你。。
当你看着那个事物时，想像你很安全地躲在一个金色的光泡里。。
想像你的光泡很大，你可以在里面很舒服地伸展你的四肢。。
你的光泡可很坚硬，任何坏的事物都不能够进去。。
你感到很安全。。
你看着困扰着你的事物，它变得越来越小。。
你感觉自己变得越来越强。。 再看看自己需要怎么处置那个事物。。
也许你需要告诉别人吧。。
当你再一次看着那个事物时，它已经消失了。。
你知道它走了，但如果它再回来，它决不会再令你感到那么害怕了。

第6步 请参考《第三章: 五个教学项目》之静坐初步的练习步骤。

故事

成为一只真正的鹰

有一个人在高山上的鹰巢里，捉到了一只幼鹰。他把幼鹰带回家，养在鸡笼里。这只幼鹰和鸡一起啄食，散步，嬉闹和休息，它以为自己是一只鸡。

这只鹰渐渐长大，羽翼丰满了，主人想把它训练成猎鹰，可是由于它终日和鸡混在一起，根本没有飞的愿望了。主人尝试了各种办法，都毫无效果，最后把它带到山崖顶上，一把把它扔了出去，这只鹰像块石头似的，直掉下去，慌乱之中它拼命地扑打翅膀，就这样它居然飞了起来！

这时，它终于认识到自己的力量，成为一只真正的鹰。

人对生命的力量，往往不能认识。大责任，大变故或大危险的磨练才能将它召唤出来

问答题：成为一只真正的鹰

1. 同学们，有一个人在高山上捉到了什么？
2. 他为什么把幼鹰带走？
3. 为什么这只幼鹰以为自己是一只鸡呢？
4. 主人尝试了什么办法，才让鹰知道自己的本来身份？
5. 每个人都有自己本身的长处与兴趣，那你的呢？

歌唱

要勇敢也要理智

如果自己没做错，不必害怕
如果自己做错了，要勇敢承认
面对一切的事情，要很理智
不应害怕得罪了，歪曲了事实

集体活动

让学生自愿地说出心中最感害怕的事物。

老师尝试解释：每一个人在某些时候对某些事情会感到害怕，这或许是好事，因为在处理事情时，我们就会比较谨慎。

恐惧，可能源自一个错误的想法而阻止我们去做某些可以做到的事情。

隐藏心中的恐惧将让它逐渐变大。

很多时候，那些欺压或恐吓我们的人因我们的保密而得逞。

歌唱圈子

孩子们围成一个圆圈，一起歌唱：“要勇敢也要理智”

当唱到了“不必害怕”的时候，孩子们往圈子里跳一步，手指指着自已大声地唱出这一句。

唱完了这一句，孩子们往后退一步。

为了使活动更有趣，孩子可以编造他们自己的词句。

志愿者唱出他新编的词句，每个人一起歌唱：“不必害怕”。

结束课堂：老师可以叫学生们围成一个圆圈然后一起说：“我要经常保持快乐的心情，不要再感到害怕！”

附加练习/与其他科目的联系：

*与科学的联系：*让学生在塑胶卡片上写下他们心中的恐惧。然后老师在卡片上滴水，加了水的墨汁会扩散，让同学们把墨汁抹掉，等于把自己的恐惧抹除了。

*历史与科学的联系：*老师可以向学生讲解人们对种种疾病的恐惧（例如：鼠疫病）。著名的科学家如何奉献他们的生命，研究如何通过疫苗防止疾病的传播。

老师也可以籍此了解学生们对疫苗的恐惧感与疑问。同时又让注射过疫苗的学生与班上的同学们分享他/她的经验。