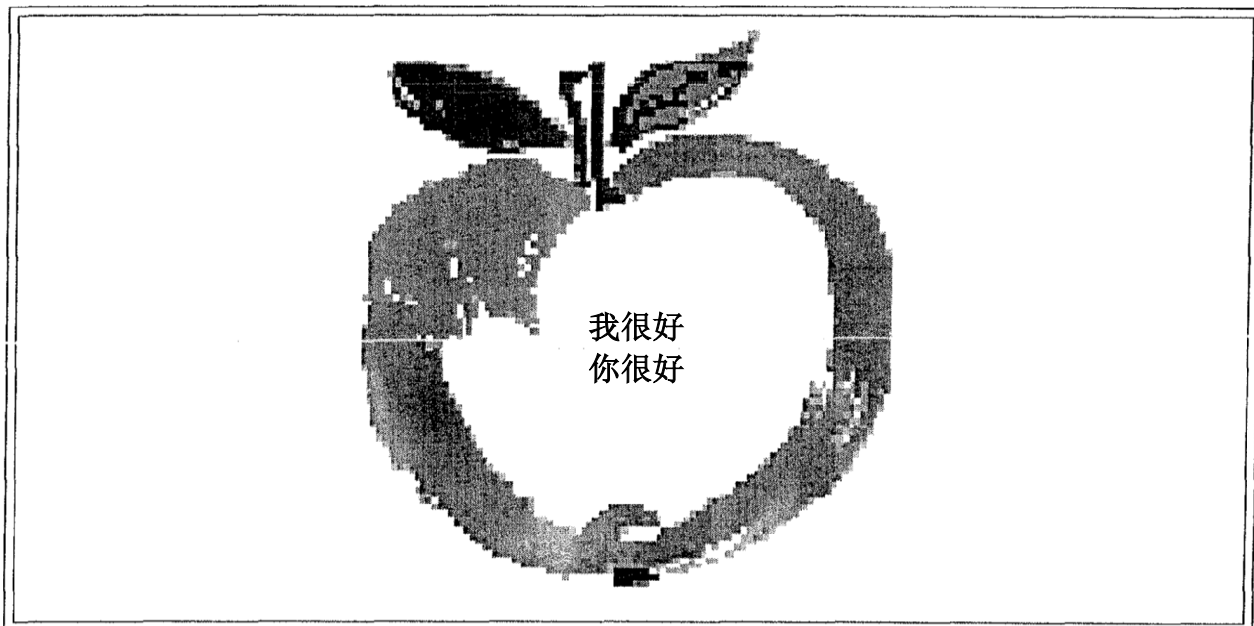


## 谦虚

**宗旨：** 提醒小朋友要自信和自重，但不可自大。

**关键词：** 诚实、谦虚、自信。

### 每周主题/语录



讨论“我很好，你很好”的含义。你觉得自己还好吗？  
是否在某些时候觉得自己不好呢？

### 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：**想想一样或更多你做得很棒的事。。  
再去想另一个你希望你能用另外一种方式去处理的事。。  
你也许想做得更多，或不那么多。。  
你或许想做一件完全不同的事情。。  
想像你正很努力地做，用你想要的方式去做。  
记得要尽你所能去做，即使你认为那是很简单，很容易的事。

**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

### 卖油翁

陈尧咨擅长射箭，是当时的第一能手，别人常称赞他，他也自以为了不起。

有一天，他在自家的场地上射箭，旁边许多人围观；一个卖油的老人，放下担子站在那儿观看。陈尧咨果然射得不错，十箭中总有八九箭穿过靶子，看客们都拍手叫好，只有这卖油的老人略微地点了几下头，表现出他并不十分佩服的样子。

陈尧咨见老人这么轻视自己，便问他：“你也会射箭吗？我的射技不好吗？”

老人回答：“我不会射箭！不过，依我看来，你虽然射得很好，但也没有什么特别的地方，只是手法熟练罢了。”

陈尧咨生气地说：“你这老头，既不会射箭，又这么小看人，真是岂有此理！”

“先生，请不要发怒！”卖油的老人不紧不慢地说：“我是卖油的，也从倒油上得出一点小经验，请你看一看吧！”说罢，老人取出一个油葫芦放在地下，拿一枚铜钱盖在葫芦口上，然后用油杓子舀了油慢慢地将油从钱眼里倒下去，油从钱孔中流进葫芦，可是一点也没有沾在铜钱上。

“你看！这也没有什么特别的，只不过是手法熟练罢了！”卖油老人抬起头来，笑着对陈尧咨说。

从此以后，陈尧咨再也不敢以射箭能手而骄傲自大了。

(按) 学问和技能是没有止境的，只要虚心刻苦学习，自然熟能生巧，但切不可骄傲自满。

### 问答题：卖油翁

1. 为什么陈尧咨觉得自己很了不起？
2. 为何卖油的老人却认为他没有什么特别的地方？
3. 卖油的老人有什么特别的经验？
4. 为什么陈尧咨不再骄傲自大了？
5. “学问和技能是没有止境的” 我们要用什么态度去学习呢？

## 歌唱

### 谦虚

射箭能手技艺好，十之八九中目标  
赞美声 吹哨声 冲昏脑 自夸本领高  
天下数第一（无人胜得了）

卖油的老翁不同意，这没有什么了不起  
一勺油 一铜钱 穿心过 纯熟是秘密  
勤练是道理

虚心刻苦耐劳勤学习，虚心讨教才受益  
不自大 不自满 不自利 学习无止境  
人人喜欢你

## 集体活动

### 肯定的蚂蚁

让学生在那些会令蚂蚁觉得快乐的树干涂上颜色。  
然后再为那些树干添加叶子并彩上颜色。（请看下一页）

**课程结束：**让学生在课程结束时围成一个圆圈，一起说：“我喜欢我自己，我也喜欢你。我很好，你也很好。”

### 附加练习/与其他科目的联系：

建设性的练习：置一棵小树在一个花盆里，树的名称是：“我好，你也好”。鼓励学生在圆形的纸上画自己的脸蛋，在纸的后面写下一个自己的优点。然后，用线把圆形的纸张挂在树上让大家阅读。

（老师可以选用不同形状的纸张来温习多角形(polygon)的概念）

在哪个树干上蚂蚁会觉得快乐呢？

