

脾气温和

宗旨： 引导小朋友认真地看待自己的感受，接受自己的感觉，并以更正面的态度去面对困境。

关键词： 难受、行为、情绪。

每周主题/语录



“忙碌的蜜蜂没时间伤心” - 布莱克 威廉
讨论这句话的含义。你有没有发现当你感到伤心并接受这种感觉，然后去做一些实际行动，例如帮助别人时，你就变得开朗起来？

静坐冥想

第1、4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：想想你曾经生气的时候。。
想像就在这个时候。。
你也许感到疲惫。。或者你也感到不舒服。。
抑或有某种东西激怒了你。。
想想你的感觉。。
想像你离开令你生气的人或事物。。
现在想像你在喝一杯冷水。。

你感觉好些了。。
轻轻拍一拍你自己的背以奖励自己没有发脾气。。
现在你感觉好多了。

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

周处除三害

东晋时期有个好汉，叫周处，他曾经为老百姓除过[三害]。

周处身高力大，脾气不好，爱和别人打架。村里人既害怕他，又讨厌他，把他和山上的猛虎、河里的蛟龙一起称为[三害]。可是他自己还不知道。

有一天，周处看到村里的老大爷们围坐在一起，愁眉苦脸地谈论着什么。他走过去说：“出了什么事，你们这么不高兴？”

一位老大爷叹了一口气，说：“村里出了三害，弄得我们不得安宁。”

周处问：“快说给我听听。”

老大爷告诉他，南山上出了只吃人的白额猛虎，经常跑进村里吃人，吃牛羊，这是第一害；河里的长桥下有一条蛟龙，经常兴风作浪，还闹大水，淹了庄稼，连河里的船都让它弄翻了，这是第二害。

周处问那第三害是什么，老大爷不说名也不道姓，只是支支吾吾地说：“这第三害是个村里的恶人，他弄得人人不得安宁，大家都在背后咒骂他。”

老大爷说完，大家都用冷眼看着他。

他不知道这第三害指的就是他，还以为大家看他勇敢，希望他去除三害呢。于是，他手拍胸脯对大家说：“瞧我的！我去把那三害除了。”

周处赶快回到家里，他磨快了钢刀，准备好弓箭，迈开大步，爬上了南山。经过一番搏斗，他用箭射死了老虎。然后，他又绕到长桥，跳到水里和蛟龙打了三天三夜。村里人以为他被蛟龙吃掉了，正聚在一起庆贺呢！

这时，周处刚刚杀死蛟龙，爬到岸上，回到村里。看到这种情况，他才知道自己就是三害之一，心里非常痛苦。

周处想改过自新，重新做人，但又不知该怎么办。他就离开家乡，到吴郡 [现在的苏州市] 向有威望的陆云求教。陆云给了他一番开导，对他说：“古人说，早上明白了真理，晚上

死去就不遗憾。你还很年轻，前途无量。你只要立定了志向，努力去做好事，坏名声就会改为好名声。”

周处回到家乡，像变了一个人，见到谁都和和气气的。他对老人特别尊敬，对小孩特别爱护。谁有了困难，他只要听说了，就主动去帮助，还不要报酬。

他的事迹传得很广。后来他当了东晋的地方官，为官廉洁，不贪不占，办案十分公正，受到人们的赞扬。

周处是值得称赞的。这不仅是由於他是清官，更可贵的是他能够正确认清自己，有勇於认错的精神。

问答题：周处除三害

1. 东晋时期有个好汉，他叫什么名字？
2. 为什么老百姓把周处列为‘三害’之一？
3. 周处用什么方法除掉白额猛虎和蛟龙？
4. 周处是怎样发觉到他本身就是‘三害’之一？
5. 周处成功改过自新吗？是谁开导、鼓励他？
6. 为什么故事中的周处值得称赞？
7. 做错事后，为什么要勇于承认？

歌唱

感到快乐，心里知道

感到快乐心里知道拍拍手（拍手）
感到快乐心里知道拍拍手（拍手）
感到快乐心里知道
然后脸上一定显露
感到快乐心里知道拍拍手（拍手）

集体活动

1. 分享快乐的事情

可播放柔和的音乐以帮助放松心情。

将同学们分成2人（男与男，女与女）一组：

每组的小孩(A)平躺在地上，小孩(B) 坐在小孩(A) 身边。

(A) 把手放在 (B) 的手臂上， 闭上眼睛轻声告诉 (B) 一件快乐的事情，例如：参观动物园，朋友的生日，等等。

五分钟后小孩与同伴交换角色。

2. 以画卡通的方式叙述一个小孩被人欺负，及你会采取什么行动来阻止事情的发生。

课堂结束：老师可以在课堂结束前安排同学们围成圆圈，一起说：“当我们有不好的情绪时，要面对它，接受它，然后放下它。”

附加练习/与其他科目的联系：

通过讨论及活动，老师和孩子们可共同制作一本名为“欺负他人是弱者，与人交朋友是强者”的剪贴簿。

这本剪贴簿内可贴上故事，图画，诗歌，文章，卡通，等等，说明为什么不应该欺负他人，被欺负时要怎么做，和怎么做个好朋友。同学们可以在学校周会或期末游艺会时与其他班级分享剪贴簿的内容。