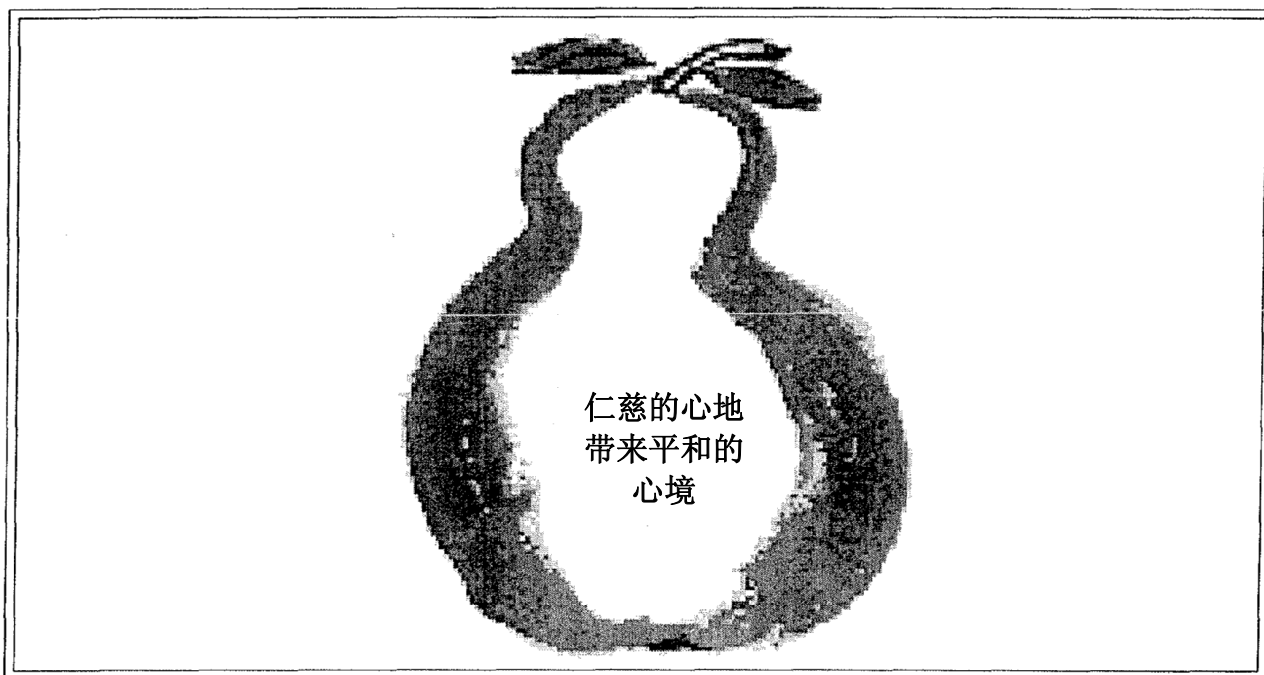


耐心与自律

宗旨： 引导小朋友思考‘耐心和自律’要如何帮助我们得到生命中让我们快乐的东西。

关键词： 耐心、宇宙、能量、力量、目标。

每周主题/语录



仁慈的心地带来平和的心境。讨论这句话是否符合你的经验。

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：想像自己是一粒橡皮球。。
被一层厚厚的橡胶保护着。。
在里面的你感到很安详。。
给你自己一分钟的时间，看看自己能变得有多平静。。
想像任何能干扰你内在平和的东西都不能进入橡皮球之内。
那些东西一旦靠近橡皮球，就会自动弹开。。
静静地享受一两分钟那份平静。。
将来只要你感到匆促，你就能想起你心里的那份平静。

要知道你总能在你之内找到平静的。

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

希望的种子

从前，有个孤儿，过着贫穷的生活。

有一年冬天刚刚开始，他的全部口粮就只剩下父母生前为他留下的一小袋豆子了。他强忍住饥饿，把这一小袋豆子收藏起来，随后，靠捡破烂勉强度日。但在他心中总有一株株绿得可爱、绿得诱人的豆苗在蓬蓬勃勃地生长，他似乎真的看见了来年那饱满的豆荚。因此，在那一个漫长的冬季里，他虽然多次险些饿昏过去，却一直不曾触过那一小袋子——那是希望的种子啊！

春天来了。男孩把那一个小袋豆子种了下去，也种下了自己的希望。经过一夏天的辛勤劳动，到了秋天，他果然获得了惊人的丰收。

他把收获的豆子又留下来继续播种，收获。就这样，年复一年，种了又收，收了又种，不出几年，孤儿的田边各角，房屋后都种满了豆子。

他很快就脱离了穷困，成为远近闻名的大富豪。

问答题：希望的种子

1. 男孩的父母生前为他留下了什么东西？
2. 男孩为什么必须忍受饥饿？
3. 男孩是怎样度过冬天的？
4. 男孩是在什么时候把豆子种下？
5. 男孩在什么情况下变成了一个富翁？
6. 小朋友，你的愿望是什么呢？要怎样做才能达到你的愿望？

歌唱

不成功不放弃

人生难免有失意 莫垂头莫泄气
再尝试 再努力 重头开始来做起
要坚持做到底 不到成功不放弃
胜利最后属于你

集体活动

1. 善良地对待动物
复印下一页的图画, 让同学们涂上颜色。
2. 为同学们弹奏一首曲子, 例如:
 - (a) 作曲家如莫扎特、意耀第、巴哈、汉德、特里曼、巴勒第纳等的音乐
 - (b) 使身心放松的音乐
 - (c) 笛子音乐
 - (d) 来自大自然的声音, 如鸟语, 海水或雨水的声音, 鲸鱼的声音等。

让小孩闭上眼睛专心地聆听, 然后叫每个孩子各自描述听歌时在脑海中所浮现的画面, 也可把那些画面画在纸上。

讨论各种类型的音乐对身心的影响。

关于音乐对身心的影响, 请参考:

‘身体不说谎’ - 约翰. 迪阿门博士

‘音乐的治疗能量’ - 哈里. 令隔门

‘音乐’ - 伊纳亚. 堪

‘莫扎特的效果’ - 东. 肯贝

课堂结束: 老师可以在课堂将结束时安排同学们围成一个圈子说: “良好价值引导我们安详地步上成功之道。”

附加练习/与其他科目的联系:

这一堂课让老师有机会复习‘确定目标’的简易流程, 如教案1.1里所提到的“树立基本条规”。

讨论内容可包括同学们的评价:

确定目标容易吗?

他们有面对什么难题吗?

耐性怎样协助他们达到目标呢?

他们画笑脸的感觉如何?

善良对待动物

