

自重

宗旨： 引导小朋友去发掘每个人（包括自己）与生俱来的善良本质。
（喜欢自己的青年人比较懂得彼此尊敬并公平地对待他人和其财物，常激励自己为理想而尽力。懂得自重而不自私。）

关键词： 鼓励、自信、自大。

每周主题/语录



讨论这句话的含义。

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：在你聆听音乐的同时，想像在你面前的是一个美丽的乡间小径，或一个公园。。你看见树木及用树编成的篱笆。。阳光，和风习习。如果你喜欢，你可以沿着小径漫步。。那里很美丽，你感到很快乐，很满足。。看看小径两旁颜色鲜艳的花儿。。你周围的一切是那么的美丽。。看看你自己。。你的内在也很美丽啊，即使有时你可以做得更好。。你很美丽，也很可爱，而你周遭的其他人也一样的美丽和可爱。。

看着这一切，你感到轻松愉快，悠然自得。

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

没有主意的当奇

当奇是一只聪明的驴子。它有很多朋友：像老牛、绵羊、山羊、鬃毛狗和马儿。

有一天，当奇和马儿一同喝水，看见水中倒映着自己和马儿的影子，突然感到自己很难看。鬃毛狗说：“你的缺点是两只大耳朵，竖得直直的。如果我也把耳朵竖起来，多难看呀！”

于是，当奇就学鬃毛狗，把一对耳朵倒垂着。它在农场里到处跑，开心极了。但是，朋友们看了它的怪样子，都大笑起来。绵羊说：“你的耳朵应该向两边平平伸直。你看老牛的耳朵！山羊的耳朵，还有农夫叔叔也一样。”当奇于是伸直耳朵，绵羊在一旁看了，一直不停地称赞它漂亮，它开心极了。但是，当它回到房里去的时候，右边的耳朵却被门上的铁钉刺伤了。当奇只好去问猪妈妈，到底耳朵要怎样长才好看呢？猪妈妈说：“耳朵竖起、垂下、平摆都不好！你应该学我，向前伸直！”

但是，当奇的耳朵向前伸，使它看不见上面。有一天，被跌下来的油漆叔叔压伤了。医生替它缠上纱布，喂它吃下很多很苦的药。他去问麻雀。麻雀说：“你真笨，你不是狗、不是羊、也不是猪，你是驴子，为什么不像其他驴子一样竖起耳朵呢？”于是，它竖起耳朵来。路人看见它时，常说：“这驴子的长耳朵真美！”

从此，驴子很满意自己的耳朵，再也不去随便学别人的样子了。

问答题：没有主意的当奇

1. 谁是当奇？它有那些朋友？
2. 为什么当奇觉得自己很难看？
3. 是谁叫当奇把一对耳朵倒垂着？为什么？
4. 为什么当奇又把耳朵向两边平平伸直？
5. 当奇的耳朵向前伸直的时候发生了什么事情呢？
6. 是谁让当奇把耳朵又竖起来，它对当奇说了些什么？
7. 说一说，你对自己的相貌满意吗？为什么？

歌唱

自重

不跟风 不盲从 我是自己的主人
所做的事 说的话 小心要注意
不要随便学别人 分辨好坏才去做
对的事 就去做 做个开心人

不跟风 不盲从 我是自己的主人
该自爱 该自重 才得人敬重
是非分明 成功 光说不做一场空
肯吃苦 能耐劳 一定会成功

集体活动

画一件T恤并写上你最喜欢自己的一些东西。

装饰你的T恤。

把所有的T恤画作用线穿起来，挂在班上。

课堂结束：老师可以在课堂将结束时安排同学们围成圆圈，一起说：“只要我不断尝试，一定会成功。”

附加练习/与其他科目的联系：

文学：让孩子们写一封信给他们的父母，信的开端写着：

亲爱的。。。。，

我想和您分享一些很特别的东西。

由于您的鼓励，我学会了爱我自己因为我。。。。。

(孩子列出自己的优点)