

### 孝亲敬老

**宗旨：** 灌输学生孝顺父母，尊敬师长的理念。  
对于父母，师长的教导，关怀和爱护，要常存感恩心。  
家人之间应互相体谅、宽容、帮助和关怀。

**关键词：** 尊敬，孝顺，关怀，爱护，教导，体谅，宽容，帮助，感恩。

#### 每周主题/语录



讨论以上二项语录的涵义。

#### 静坐冥想

**第1步：** “首先，以舒服的姿态坐在椅子上，或盘坐在地上。背要直，头要挺。深深地吸一口气。。然后呼出，并放松自己。再深深地吸一口气，然后呼出，再吸入。。再呼出。。。。现在闭上你的眼睛，不受四周物件的影响。。”

**第2步：** “放松你身体任何一个紧绷的地方。伸展你的脚指，然后放松。绷紧你的小腿，然后放松它们。绷紧你的大腿，然后放松它们。缩入你的腹肌，然后放松它们。肩膀向后拉，然后放松它们。耸一耸肩然后放松它们。。现在绷紧脸部肌肉，并放松它们。感觉你全身都放松下来了，所有紧绷的感觉都消失了。你感觉很棒。。”

**第3步：** “让爱的感觉在你心中滋长，然后扩散到你全身。。。你很漂亮，也很可爱，而你周遭的人也一样美丽和可亲。。”

想着你的父母和家人，把爱传送给他们。。。。  
让你的爱扩散，扩散，及于每一个人。。。  
然后整个城市。。。  
整个国家。。 整个世界。。。。  
及于所有的动物。。。飞禽。。鱼。。。  
所有生物。。和植物。。。。  
每一人和每一样东西都需要爱。。。  
你的爱对你周遭的一切都是重要的。。。”

**第 4 步：**“现在把注意力带回到教室里，睁开你的眼睛，放松你的四肢，这次的静坐冥想结束了。对旁边的朋友微笑，告诉他们你爱每一个人，也希望得到他们的爱，并祝福他们每一天都生活在幸福之中。”

## 故事

### 子路背米孝母

春秋时期在鲁国的“下”这个地方，一户人家中有个小孩，名叫仲由，大人管他叫“子路”。

子路小时候，家里穷极了，吃不饱，穿不暖，经常吃了上顿没下顿。子路有时候还要受到有钱子弟的欺负。穷困屈辱的生活使他养成了刚毅的性格。

子路从小练习武艺，本事高强，却从来不欺负别人。他尊老爱幼，常常受到乡里父老的称赞，村子里没有人不知道子路是个孝顺父母的好孩子。家中断炊的时候，他宁可自己饿肚子，也要让父母吃上饭。

渐渐地子路家里的日子好过了，他对爸爸、妈妈更是照顾得无微不至。父母爱吃什么，他从不辞辛苦，千方百计买回来。

一天，子路随村里的生意人到五十多里外的陬邑，在集市上有小贩卖花花的稻米。子路看见了，觉得很新鲜，他问同行的村民：“这是什么呀？”

“这是稻米，这米煮饭比小米滑润，挺好吃！”这个村民对子路说：“你父母一定没有吃过大米，还不买点回去让二老尝尝？”子路听了，觉得有道理。于是，他买了一口袋大米，从陬邑背回家。

子路的母亲见儿子背回来一袋大米，很高兴。子路让人把大米煮成了饭。然后他亲自为父亲和母亲各盛了一碗白饭，送到二老面前，让他们品尝。

第一次吃到白米饭的母亲竟赞不绝口：“啊，真香甜啊！想不到白米饭这样好吃！”

子路恭敬地说：“既然母亲爱吃，就多吃一些，孩子背回来的米可以吃不少日子呢！”

谁知，子路的母亲吃过稻米饭后，从此不再想吃小米饭了。子路背回来的稻米是有限的。不久，那口袋大米吃完了。没了大米，到吃饭的时候，家里人把小米饭端上来，子路的母亲皱了皱眉头，就回到房间睡觉去了。

子路吓坏了，忙进母亲的屋里问安：“母亲，您是生病了吗？”

“没有，孩子，你们吃吧！为娘不开胃，没心思吃！”说罢，竟蒙头睡了。

子路寻思了片刻，明白是怎么回事了。第二天天还没亮，他就动身前往陬邑，直到天黑才赶回家。一进门他就喊：“娘，快让人煮白米饭，孩儿从陬邑给您买来了稻米！”

子路的母亲听了，含着眼泪把子路拉到身边说：“孩子，难为你了，来回一百多里路呀！你怎么干这种傻事呢？”“娘，没事！我有的是力气！”子路擦擦额头上的汗，又说：“您就叫人做饭吧！等这些米吃完了，我再去背！”子路的母亲终于又吃上了白花花的米饭了。

从此，子路经常跑一百多里路，到陬邑去给母亲背稻米，从不让米袋子见底。

子路渐渐长成大人了，听说大学问家孔子收徒讲学，子路到孔子府上拜孔子为师。

孔子很器重为人耿直，又精通武艺的子路。孔子对人说：“有了子路，小人说的不好听的话，在我耳边再也听不到了！”

只有一件事，孔子感到奇怪：过一段时间，子路就要清一次假返回乡下。孔子问他：“为什么你老回家去呢？”

子路谦恭地回答老师：“学生的母亲爱吃陬邑的稻米，我要常常背这里的大米回家探望母亲！”

孔子赞叹地说：“子路真是一个大孝子啊！”

子路后来在保护孔子周游列国讲学中，起了重要的作用。

至今济河边还立着一块石碑，碑文写着：“仲由负米息肩处”，作为对子路孝顺母亲的纪念。

### **问答题：子路背米孝母**

1. 子路为何常常受到乡里父老的称赞？
2. 子路从陬邑的集市买了什么回来？
3. 子路的母亲为何不吃饭就回房睡觉？
4. 子路到孔子那儿拜师，为何每过一段时间就请假回乡？

5. 为什么人们都称赞子路为孝子？
6. 如今人们对子路的孝心有何表示？
7. 讨论你平时怎样对待母亲？

## 歌唱

### 母亲您真伟大

母亲像月亮一样照耀我家门窗 }  
圣洁多慈祥 发出爱的光芒 } x 2  
为了儿女著想，不怕乌云阻挡。 赐给我温情，鼓励我向上。  
母亲啊！我爱您。您真伟大！  
不辞艰难困苦给我指引迷惘情深如海。  
此恩何能忘。母亲啊！我爱您，您真伟大！

## 集体活动

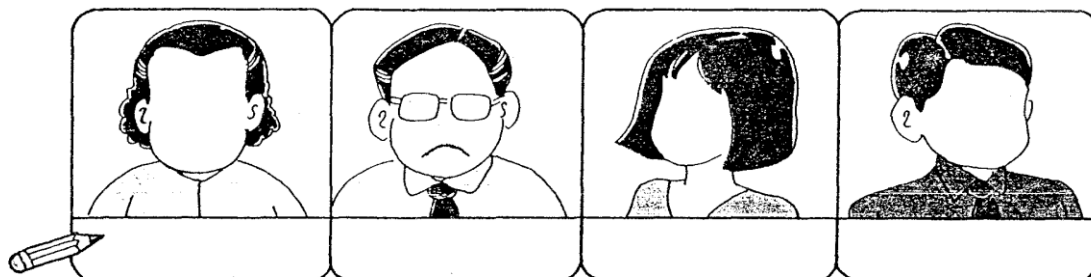
- 想一想 - 学生坐在原位，老师播放德育歌曲或儿童歌曲。学生在音乐声中传递汽球。音乐停止时，手中持有汽球的学生立即站起来，大声以一句话简述父母为孩子所作的事。每句话不可超过十个字。五秒之内说出又不重复他人所述者获得奖赏。说不出者组成一组以动作来扮演节目：“如何孝顺爸妈。”

提示：母亲操劳过度，病倒在床。表演如何侍奉，关怀，帮助病中的母亲。

● 做一做 - 仔细看下面的问题，然后把你的答案写下来。



1. 你最亲近的男性长辈和女性长辈是谁？各写两位，如祖父、祖母、伯伯、叔叔、姑姑、姨妈、舅舅等。



2. 你怎么对他们表示尊敬？

做法：

- A \_\_\_\_\_。
- B \_\_\_\_\_。
- C \_\_\_\_\_。

4. 你为什么那么做？

做法：

- A \_\_\_\_\_。
- B \_\_\_\_\_。
- C \_\_\_\_\_。

● 说一说 - 把你所写的告诉另一位同学并和他讨论。

**课程结束：**让同学们手牵手围成圆圈，大家闭上眼睛，心中发愿：“从今天起要做个不让父母操心的好孩子。自己的事自己做，自动的帮家人做事，时时笑脸迎人，口说好事，心想好事，孝顺父母，关爱家人，珍惜这得来不易的福气。”

老师鼓励同学们每天做一件好事，目标不必很大，也不难实现。如：帮妈妈扫地，洗碗，收衣服，看顾弟妹，用功读书，对人有礼貌等。。。。