

自律，自重

宗旨： 教导学生对自己的行为要负责，遵守纪律，不可随心所欲。
唯有自我尊重，别人才会尊重你。

关键词： 负责任，诚实，优良品行，谨慎，自律，尊重，自重。

每周主题/语录



讨论：为什么做事要谨慎！说话要诚实！？怎样做才是谨慎诚实的言语和行为？

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，吸。。呼。。吸。。呼。。现在慢慢地闭上你的眼睛。。。。”

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： “现在觉察你的呼吸。深深地吸一口气，让空气充满胸腔。很轻松地，缓缓地吐气。当你吸气时，想象有一股纯净、健康的能量进入你的身体，令你充满快乐、爱与平和。当你把气吐出时，想象你吐出的是不舒服的感觉，如悲伤、疲倦、懒惰、愤怒、

烦恼、惧怕、厌烦、嫉妒等等。你感觉很欢喜，无忧无虑，精力充沛。。。重复这一步骤三至四次。一次又一次，这些令你不快乐的东西，不好或不舒服的感觉。。。被吐出而消失。。。保留好的，善的，正面的。。你很舒服、快乐、满足。。。你是幸福的。。。 ”

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，告诉他们今天的日期跟现在的时间，并祝福他们快乐幸福。”

故事

快走，不要落后

这是个热热的，静静的下午，弟妹在玩积木，母亲在缝衣服。文松却无所事事。站在窗前，百无聊赖地打哈欠。他不是没功课好做，不，他有书得读，有字得写，只是，他一直提不起劲去做。读书，写字，好没意思呢，不如去找朋友，到游泳池泡个下午，要不然，看场电影也是好的。然而，母亲不许可，除非能找个借口偷偷溜出去。

“阿松呀阿松，”母亲又在叫了。“你在那里做什么，还不开始读书写字？读书总是没心机，成绩退步多了。”

的确，文松的学业越来越差，并非因为他笨，而是他懒惰读书，不肯用心，身在教室，心在外头；在家又不想温习功课，母亲逼了又逼才随便念念经，敷衍了事。

就象现在，他又心有不甘地念起经来。外面阳光明媚，鸟在枝头叫，似乎没有一点烦恼，人为什么要自寻烦恼呢？不如去玩个痛快，挥走一切不快，他想，心中立刻打定了主意。

“妈，我去向朋友借笔记，一会儿就回。”他站起来，边走边对妈妈说。

“快去快回！不要在外面玩，知道吗？”

“知道了！”他象风一样，赶紧跑出了家门。

走到大街上，他一时不知要到那儿去。心中想：还是随便走走，看看会不会碰到朋友，找个玩意儿来渡过这个无聊的下午吧。他走到草场，空荡荡的，连个影子也没有。那些伙伴，会不会到游泳池去了？没有预先约定，就是这样不好。游泳池此去颇远，又怕扑个空、自讨没趣，去逛超级市场吧，本来看场电影也好，但是迟了，下午场都映个七七八八了。在超级市场，他驻足娱乐机前，久久不去，心头很痒。那些人玩得可高兴呢，机声扣人心弦，闪光充满诱惑。后来他跑到戏院门口去浏览剧照，注视着那些打星摆出的美妙招式，自己的手脚也蠢蠢欲动，看自己摆出的也不输他们吧。

他跟印度小贩买了一角钱炒花生，边吃边走，又到另外一间戏院去了。阳光下，街道上，人来人往，车来车往。他忽然觉得无聊、寂寞起来，这样走来走去，有什么意思呢？打球、游水、看戏，那一样都好，只是不要讲读书，好没味道。可是，这样走来走去，也没味道啊！

然而，看那个少年人，坐在小糖果档旁，低着头，看着书，却好象很有味道呢，对旁边匆匆而过的行人，他睬都不睬，仍是全神贯注地看着，嘴唇微动，似乎在轻声读着。文松不禁对他多看一眼，真用功啊，他带点讥讽地想，那知看多一眼，就认出了是自己的同学顺业。

“嗨！顺业！好用功呀！”

顺业吓了一跳，抬起头来，一双眼睛发出亮光。

“文松，是你，到那里去？”

“没到那里去，随便走走，”文松指指小档。“你在卖糖果？”那小小档上，摆满了糖果、零食与香烟，还有一盏油灯。

“是的。”

“每天都卖？”

“不一定，有时我去帮爸爸卖云吞面和面包，这档是妈妈卖的。”

“你们有两档？”

“是呀，爸妈忙不过来，就要我帮忙看档，晚上也得帮忙。”

怪不得他在这里读书，不然在那里读？

日夜都在外面。可是，他的功课顶呱呱呀，在班上人多吵闹时，他也能够读书。

现在他写字是把簿子垫在一张纸版上，放在膝盖上写的，他的字却那么端正、好看，可见他的用心。文松心上，徒地流过一阵惭愧的感觉，自己读书，象小和尚被迫念经，自己写字，象小鸡扒沙，不管三七二十一，完全敷衍了事，真比不上顺业。他忙里偷闲争取时间，多好的表现呀！自己有着大把时间，却不用功，还不知做什么好，到处闲逛！如果我把时间让给他，不知他要有多么惊人的成就呢！而现在，自己的功课落后，远不如他，怎么还不醒醒，还站在这里做什么？想了就要走。

“怎么，要回了？来吃粒糖吧！”顺业从瓶中取出粒椰糖，塞进他手里。

“谢谢你，我得走了，我的功课还没做完，再见！”

“再见！”

文松快步而走，他要快快回家，快快努力起来，好快快赶上顺业。他日忙夜忙，卖糖，卖面，赶东赶西，还能抽空读书，自己放着大把时间不用，荒废学业，怎么说得过去呢？快走，不要落后太远，我必须迎头赶上，莫让时间白白浪费在闲逛上。看，人人都在工作，工人、店员、司机、小贩、人人都是有所为，我也不例外的，文松想，加快脚步，迎着明亮的阳光。

问答题：快走！不要落后

1. 为什么文松感到很无聊？
2. 文松到那儿溜达？
3. 卖糖果的档子是谁摆卖的？
4. 为什么遇到顺业，反让文松感到惭愧？

5. 文松为什么要急着回家？
6. 文松是个怎样的孩子？他有值得你学习的地方吗？为什么？
7. 你平时什么时候温习功课？为什么？

歌唱

功课多，不要慌

功课多，不要慌，一样一样安排好。
肯努力，什么都难不倒。
要用脑，更要把身体锻炼好。
功课多，不要慌，一样一样安排好。
肯努力，什么都难不倒。
埋头读书，定时游戏理想高。
身心健康乐陶陶。

集体活动

● 行为测验

教师与学生讨论，鼓励学生把想法说出来。

角色扮演：将学生分组，角色表演正面价值的行为。例如：

- 同学正在读书，其他同学在旁边谈天、嬉笑。同学 A 就.....。
- 两位同学正为谁该打扫课室而争吵，你在旁听了.....。

行为测验



(1) 你是否关心家人朋友，甚至身边的动物和植物？



(2) 你是否爱周围的人，也被他们所爱？



(3) 不仅相信自己是个好孩子，也愿意去做个好孩子？



(4) 对自己喜欢做的事会专心去做？



(5) 对新的或陌生的事物不逃避，并积极的参与。



(6) 能够对事情提出自己的主张。



(7) 听长辈的指示，而且乐意去做。



(8) 是否能够应用别人的经验成为对自己有利的行为。

启示：做了错事是遗憾的，但做了错事还加以掩盖，甚至挖空心思躲避谴责，那就是更大的遗憾了。人们愿意谅解一个做了错事的人，但决不原谅一个掩饰错误的人。敢于忏悔和认错的人永远值得尊敬。

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：“从今天起自己的事要自己做，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善事，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，对人有礼貌等都是好事。