

### 礼让，合作

**宗旨：** 教导学生在群体生活中要彼此合作，互相礼让；心胸宽大，有容人之量。

**关键词：** 夸耀，原谅，融洽，礼让，合作，善待，容人之量。

---

#### 每周主题/语录



你有试过讨厌一个人而无法原谅他吗？为什么？  
讨论“原谅别人就是善待自己”这句话的内涵。

#### 静坐冥想

**第 1 步：**“首先，很舒服地找个地方睡在地上。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。绷紧你的腹肌，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 2 步：**“现在闭上你的眼睛，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。。。。吸。。呼。。吸。。呼。。。”

**第3步：**“想像离你头顶3寸的地方有道像瀑布一般的白光。。感觉那道晶莹剔透的白光流过你的身体。。想像它穿透你， 并把一切不好的感觉一扫而光。。感觉是那么的清凉舒爽。。当那道光穿透你的头部时，它洗走了所有不好的念头。。”

光穿过你的胸部和心脏。。 赐你健康的身体和关怀的态度。。  
光流到你的手臂及双手。。 你随时伸出援手，给予帮助。。  
白光接着来到你的肚子，使你更小心注意自己的饮食，要卫生。。要新鲜。。  
白光穿透你的双腿和脚。。  
它们变得更强壮、随时走到需要帮助的地方。。  
那道闪亮的白光穿透你。。 使你觉得很开心、很满足。  
要知道你就是一个愿意做好事的好人。  
享受你这一刻的感觉。。。让爱的感觉在你心中滋长，然后扩散到全身。。看看你自己。。你全身充满爱和光。。。你是一个健康、快乐、幸福的好孩子。。。”

**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。慢慢坐起来，对身旁的朋友微笑，告诉他们你今天的感受，同时祝福他们。”

## 故事

### 森林中的四只动物

在一片森林里，住着猴子，兔子，狐狸和白马四只动物。可是因它们的性情不同，所以彼此相处得不很融洽。

狐狸经常夸耀自己有一身漂亮的白色皮毛，瞧不起猴子，常常讥笑猴子的样子难看。为这事，猴子总是躲在树上，懒得看见狐狸。白马吃饱了，总喜欢躺在地上打[呼噜]，好好地睡一觉。而兔子吃饱了，却爱蹦蹦跳跳，闹得不安宁。

这天，白马躺在草地上[呼噜呼噜]地睡午觉，兔子却在它身旁捣蛋。它一会儿用爪子抓白马的肚子，抓得白马痒痒的。一会儿又拿小草捻白马的鼻孔，弄得白马直打喷嚏。白马给它闹火了，便一伸腿，把它踢出一丈多远。白兔重重地撞到树上，头给撞出一个大鸡蛋。它痛得[呜呜]地嚎哭。可是白马不理它，照样睡它的午觉。兔子抱着被撞肿的头，在森林里哭。猴子听到了哭声，便从树上跳下来，好心地问道：“兔弟弟，是谁欺负你！”兔子抬起泪眼，把被白马踢伤的事说了一遍。

聪明的猴子见兔子怪可怜的，便安慰说：“兔弟弟，别难过，我有个方法治它。”说着就在兔子耳边叽叽咕咕了半天。兔子听了好不高兴，立即回去等待猴子为它出气。

猴子早已想找机会整整高傲的狐狸，这次见兔子被白马踢伤，也想趁机出出气。它在森林里绕来绕去，最后来到溪水旁，看见狐狸照着清澈的溪水在梳理胡须，便走上去打招呼：“漂亮的狐狸，你真是越来越漂亮啦！”

狐狸头也不抬，只从鼻孔里哼了一声，说：“哼，那还用说！”猴子装着十分得意的样子，说：“不瞒你说，我得到能使我变美的秘方，不久我也会像你那么漂亮！”

狐狸想：“要是它像我那么漂亮，那我就没有骄傲的机会了。”于是它急切地问道：“别吹牛！你有什么秘方能漂亮起来？”

猴子神秘地说：“我告诉你，你可不能告诉别人。我听说吃了白马屁股上的肉，就会长得比雪还白，比花还嫩。不过马跑得快，要吃它的肉可不容易，唯一的方法是把自己的尾巴与它绑在一起才行。”狐狸听了，心里暗笑说：“丑猴子真蠢，把秘方也说了出来！我要赶在它前头去试一试。我要变得更美丽。”

最爱漂亮的狐狸去找白马了。它看见白马[呼噜呼噜]地睡觉，便悄悄地走上前去，把自己的尾巴和白马的尾巴绑在一起，打上死结，然后对着马屁股狠狠地咬了一口。白马痛得从睡梦中惊醒，一骨碌跳起来，发现尾巴上有个东西，但怎么甩也甩不脱，吓得它在森林里狂奔起来。狐狸可惨啦。它被倒拖着，跌跌撞撞的，在黄泥地上打滚，一身洁白的皮毛，全沾上黄泥沙，变得又脏又丑。

兔子站在草丛里，看见白马和狐狸的狼狈相，乐得咧着嘴巴笑个不停。没想到这一狂笑竟把嘴巴给笑裂了。

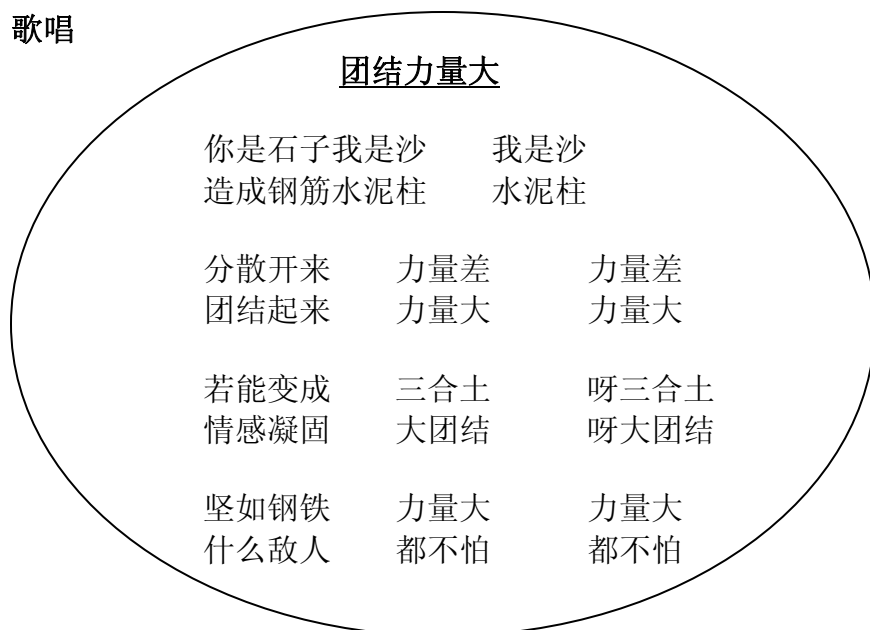
猴子看见狐狸被白马倒拖着跑，把一身银白的皮毛弄得又黄又灰的，活像个丑八怪，不禁开心得跳起来。它完全忘记自己是坐在树上，一跳竟重重的摔到地上，把屁股摔得又红又肿。

从此，猴子的屁股一直是红通通的，兔子的嘴巴老是裂着，再也合不拢。狐狸雪白的皮毛变成了灰一块，黄一块，它再也不敢神气了。而白马受了这次教训，再也不敢躺下睡大觉了，甚至连晚上也是站着打瞌睡呢。

### **问答题：森林中的四只动物**

1. 森林中住着那四只动物？
2. 它们之中，谁最爱美？为什么？
3. 为什么兔子哭了？
4. 狐狸和白马的尾巴为什么会绑在一起？
5. 兔子看到什么，竟把嘴巴笑裂了？
6. 为什么猴子的屁股总是红通通的？
7. 这群动物中你最喜欢那一只？为什么？
8. 在群体生活中，要如何融洽相处？

## 歌唱



## 集体活动

### ● 行为测验

1. 让每一个同学把在家里或学校里曾经发生过关于礼让和争吵的至少 3 件事情写在纸上。然后请同学们把这些事情分两边列在黑板上；一边是‘礼让’，一边是‘争吵’。

礼让	争吵

与学生讨论以上每一件事的对与错及其后果。然后把后果列在黑板上。

2. 让学生在一张白纸上把如何对治的方法写下。请同学们把不同的对治方法列在黑板上，大家互相讨论分享。
3. 最后，同学们在纸上写下自己的经历和感想。

**课程结束：**让同学们闭上眼睛把今天所学的一切在心中复习一遍。发愿从今天起要做个有礼，懂事的好孩子，凡事为他人着想，宽容谅解，不轻易与他人争执、吵架，让父母亲和师长放心、开心。