

知足

宗旨： 教导学生：节制欲望，感恩惜福。凡事别太计较得与失，只要尽力就是。

关键词： 知足常乐，感恩，惜福，不贪念，不爱慕虚荣，感到满足，充实。

每周主题/语录



讨论以上词句“知足则不苦，感恩则时时快乐”的内涵。

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。。。。”

第2步：“现在闭上你的眼睛，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。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：“想像你是一棵树。你有耸入云层的树枝、深入地里的树根，以及强劲树干。。”

当你吸气时，感觉生命和喜乐进入你的枝干。。
当你呼气时，你的树干变得柔软，叶子闪闪发光。。
当你再吸气时，你从根部吸入使你更强壮的必需品。。
当你再呼气时，你变得像棉花一样，轻盈柔软。。
现在，对在你的根部嬉戏的松鼠们说声早安吧。。
然后，对在你枝叶间歌唱的鸟儿们说声谢谢吧。。
享受你这一刻的感觉。。。。”

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。”

故事

爱慕虚荣的结果

小英和小珍是在乡下一起长大的童伴，她们在乡下过着纯朴的生活，但非常艰苦，每天天一亮就得下田工作，忍受风吹和日晒。后来她们俩结伴到城里找工作，由介绍所介绍到一家美容院当学徒。一段时间后，小英开始抱怨这种工作很辛苦，于是建议小珍另外找工作，但是小珍没答应。

有一天，小英兴冲冲地跑回来告诉小珍，她找到一个钱赚得多又轻松的工作，而且每天还可以打扮得漂漂亮亮。小珍一问才知道小英找到舞厅上班的工作。虽然小珍一直劝她，但小英一句话也听不进，最后便自己离开了。

当她们刚分开时，小英还时常来看小珍，而且一次比一次时髦，每次还在小珍面前炫耀一些客人送她的钻戒，项链等。后来小英来看小珍的次数越来越少，最后俩人就断了音讯。偶尔小珍也会打听小英的消息，每次听到的消息都令小珍觉得难过，又不敢相信。原来小英学会打牌，吃迷幻药，生活非常糜烂，不知自爱。

小珍也曾试着去找小英，想劝小英回头，但每次都失望而归。小珍把心全放在自己的工作。几年后自己也成了师傅，并且还不断的努力，现在是一家知名度很高的美发院的名牌师傅了。

十几年后的一天，小珍去逛百货公司，突然听到一连串的责骂声，还有一群人在围观，小珍也走过去看。当她看到那个当事人时，吓住了。那个蓬头散发，皮肤，眼圈枯黑的小偷竟是小英。小英偷钱被抓到了，就像只待宰的小鸡一样可怜。小珍帮忙把事情解决，并一再跟人家道歉。人群散后，小珍和小英无话可说的走到街上。

一般人往往希望能够一步登天，坐享其成。但是无论任何事情唯有脚踏实地的付出才是最真实的，成功是努力累积得来，并不是投机取巧可达到的。总之，只有辛勤耕耘，才可享受成功的果实和快乐。

问答题：爱慕虚荣的结果

1. 小英和小珍小时候在那里长大？
2. 为什么小英和小珍都跑到城里去？她们在城里做什么？
3. 小英为何离开第一份工作？
4. 小英在城里过着怎样的生活？
5. 在百货公司发生了什么事？
6. 小珍最后成为一个怎样的人？
7. 请解释“一步登天，坐享其成”和“努力耕耘，慢慢收成”的不同。

歌唱

知足常乐

拥有多少 就用多少 不嫌少
不要强求 不要贪求 就没有烦恼
能知足最快乐 哪管有多少
知足常乐 生活多逍遥

集体活动

- 行为测验
- 想一想：给每个学生 3 分钟，想想对自己的家，学校和朋友有什么感到不满的地方。
鼓励每个孩子把心中的要求写下来，然后轮流说出来讨论。
老师与学生互相讨论：如何改善现实的环境与状况。

注意：老师不可以责备的语气开场，讨论时，要友善地针对观念、行为问题而引导学生作自我检讨，改变态度去面对现实。

画一画：为了满足我们的欲望，而又无经济能力购买。老师可以让学生们以画画的方式来纾解出心里上对那些东西、物质的渴望。如：玩具汽车，芭比娃娃，衣服，鞋子等。鼓励学生要节俭，只能用剩余的零用钱买喜欢的东西。

行为测验

1. 妈妈很忙，
 - (a) 我假装没有看到。
 - (b) 我自愿的去帮她。
 - (c) 我就是不理，因我觉得累。
 - (d) 我很懒，不想帮忙，所以假装在看书。

 2. 我的钱不见了，
 - (a) 我大声的哭。
 - (b) 我没有证据的指责我的邻居。
 - (c) 我细心的在寻找。
 - (d) 我不在乎，因为妈妈会再给我钱。

 3. 我的朋友得到一百分，
 - (a) 我为他感到高兴。
 - (b) 我羡慕他。
 - (c) 我感到伤心及颓丧。
 - (d) 我觉得他只是幸运而已。

 4. 一位朋友无意中撕破了我的书。
 - (a) 我也撕他的书。
 - (b) 我打他。
 - (c) 我从此不和他玩。
 - (d) 我原谅他，并且把书黏好。

 5. 有人把一支很美的笔遗留在桌上。
 - (a) 我拿了自己用。
 - (b) 我交给老师。
 - (c) 我把它丢在垃圾桶内。
 - (d) 我不加以注意。

 6. 我的同学买了一盒彩色笔，
 - (a) 我想办法去偷他的。
 - (b) 我也要爸爸买一盒给我。
 - (c) 我向他借来用。
 - (d) 我不羡慕因为我也有一盒旧的。

 7. 有一位同学因为没有交作业，被老师处罚。
 - (a) 我说他罪有应得。
 - (b) 我取笑他。
 - (c) 我感到抱歉，并忠告他以后要如何处理功课。
 - (d) 我不理，因那不关我的事。
-

8. 老师的手上拿着很多东西，
 (a) 我假装看不见。
 (b) 我帮他的忙。
 (c) 我快点跑开，恐怕他会叫我帮忙。
 (d) 我只在老师找我时，才帮忙。
9. 考试要到了，
 (a) 我赶快温习功课。
 (b) 我照旧好像以前那样玩。
 (c) 我等补习老师帮我温习功课。
 (d) 妈妈骂我时，我才温习功课。
10. 我有空的时候，
 (a) 我在街上到处跑跑。
 (b) 我找朋友谈天。
 (c) 看电视节目。
 (d) 看书，参加球类活动。

把所有答案填入以下附表，老师加以分析，解释同学们的心态，引导学生作自我检讨，改变态度，面对现实。（强调：必须先改变态度才能改变氛围环境和心态）

	a	b	c	d	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

课程结束：老师告诉同学们要常怀感恩心。比上不足，比下有余，要感恩惜福自己目前所拥有的一切，凡事尽心尽力的去做，不计较得失,活得快乐自在。常常以‘知足常乐’来作为生活的座右铭，控制自己那永无止尽的无谓欲望。