

自我检讨

宗旨： 鼓励学生培养自我反省的习惯。凡事要心平气和，静思解决的方法，而不是乱发脾气。

关键词： 谦卑、有礼、忍让、心平气和、轻声细语。

每周主题/语录



讨论以上三个句子的含义。

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。。。闭上你的眼睛，不受四周物件的影响。。”

第2步：“现在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：“想想你曾经生气的时候。。想像就在这个时候。。你也许感到疲惫。。或者你也感到不舒服。。抑或有某种东西激怒了你。。想想你的感觉。。想像你离开令你生气的人或事物。。”

现在想像你在喝一杯冷水。。
你感觉好些了。。
轻轻拍一拍你自己的背以奖励自己没有发脾气。。
现在你感觉好多了
现在让爱的感觉在你心中滋长，然后把爱扩散到你的每一个细胞。。
想着你认识的一位朋友，并把爱传送给他。。
现在去想另一个你不怎么喜欢的人，也把爱传送给他。。
你的心中充满了爱，感觉很棒。。。很满足。。很开心。。。”

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，告诉他们你现在的心情。”

故事

乱发脾气孩子

“快打开门呀。”阿邦虽然戴着眼镜，却半闭着眼睛敲洗手间的门。他仍然很渴睡，希望眼睛能多闭一会儿。可是门里面没有应声。

“你再不开门，我撞门进来啦！”阿邦敲得更用力了。他知道这时间一定是姐姐在里面，她是有名的“慢动作”。门猛的在阿邦面前打开了，姐姐板着脸骂道：“敲、敲、敲！敲你的头！”说着作势握拳向阿邦的头上敲去。

阿邦这时才算全醒，举手用力向上一挡说：“休得无礼！”这一挡的力度很大，痛得姐姐呀呀地叫。她搓了一下被打痛的地方，真的举手向阿邦打去。阿邦却一头钻进洗手间，把门在里面锁上了，气得姐姐在外面跳脚。

昨晚阿邦没有睡好，因为隔壁深夜还乒乒乓乓的拆东西，搬东西。阿邦敲打着墙壁抗议，妈妈说这家人准备搬家，要阿邦容忍一下。因为没有睡好，平日脾气已经不好的阿邦，今天脾气更坏了。现在他一个人躲在洗手间里，也一样在发脾气。因为那支牙膏已经用完，他使尽气力才挤出了一点点。阿邦生气地把牙膏放在地上，大力一脚踩下去。波的一声，牙膏的最后残余喷了出来，都掉在瓷砖地上，不能用了。他狠狠地在牙膏上再加两脚，把那锡管都踏破了。草草地刷了牙，看看手表，时间已经不早了，他忙着穿校服，找袜子，鞋子……从房里走到厅上，又从厅上走出晾衣服的露台。可是不论走到那里，都碰巧有人挡着他的路。不是跟他同样匆忙的姐姐，便是走路慢吞吞的祖母。急得他大声叫道：“哎呀！为什么你们老是挡在我的前面！”。该吃早餐了，望望桌上，阿邦皱着眉头，嘟着嘴说：“又是面包！不吃了！”怕他饿坏肚皮的祖母连忙说：“让我去煮面给你吃。”

阿邦再看看手表说：“现在才去煮面，你想我迟到吗！”祖母说：“很快的，你等一等吧！”祖母便往厨房走，阿邦却拿起书包往外跑，还嘭的一声，大力将门关上，表示心中的不满。电梯很快便来了，却要一直开到顶楼载客，然后再一层层的降下去。正是上班和上学的时间，因此每一层楼都停下来载人。心急的阿邦不断看表，心里诅咒着那些上来的搭客。电梯一到楼下，阿邦便排开众人，三脚当作两步的冲出去。快到巴士站时，阿邦见站上正停着一辆巴士载客，便拔脚飞奔上前。谁知他跑到车尾部分时，巴士已开动了，气

得他朝巴士上打了一拳，引得坐在车尾的乘客转过来看他。在焦急中下一辆巴士终于来了。阿邦上了车，所有靠窗的坐位都已经被人占了。阿邦只好坐到一个胖子身旁。胖子正在看报纸，一排两个人坐的位子他倒占了超过一半。大概觉得无聊，这胖子又拿烟来抽。他深深吸一口，然后从鼻里、嘴里喷出许多烟来，闻得阿邦咳呛起来。阿邦故意大声咳嗽，又拿出一本练习簿来，把那些烟赶走。可是那大胖子好象对阿邦所表示的不满完全看不到似的继续抽他的烟。真是岂有此理。肚子里没有食物，却有满肚子的气。当他到达学校所在的那条街口时，刚好听到上课钟响，便用跑六十公尺的赛跑速度冲过去。一踏进校门便被学长命令站在一边。“我最多迟五秒钟！”阿邦抗议说。“迟五秒也是迟！”学长毫不容情。

阿邦心中气往上顶，指着那学长骂道：“别以为你了不起！你以后还是小心点好！”其实阿邦只是嘴里说说，并没有真的打算怎样向那学长报复。学长却报告了老师，阿邦恐吓他。结果阿邦不但因为迟到被记了名，还被老师严重地警告了一番。

上第一节课时，阿邦肚里有气，也不觉得饿。到上第二节时，肚皮已经咕咕的响。第三节课似乎特别长，阿邦想着今天早上的面包，觉得擦花生酱，味道也不错。第四节之后便是小息，学校的食物部这时最拥挤，最好能第一时间到达那里。阿邦心里盘算，也没留心老师讲些什么。下课的钟声一响，他第一个站起身来，想走出课室去，却被老师留下，对他讲了一番道理，使他变成最迟离开课室的一个。阿邦去到食物部时，那里已围了几重人墙。好不容易才买了一瓶汽水和一块蛋糕。阿邦从人丛中挤出来时，被另一位同学一碰，汽水瓶一歪，倒出了小半瓶。推推碰碰中，阿邦的眼镜掉在地上，一块镜片脱出来，幸好是打不碎胶片。放学了，外面下着密密的细雨。阿邦没有带伞，便象别的同学一般冒着雨去乘车了。

下车时，雨下的比较大了。没有戴眼镜的阿邦，眼前更是朦胧一片。在过一条宽阔的马路时，他被滞留在马路中间的双白线上，两边都有汽车飞驰而过，溅起了路上的泥水，射得他浑身都是，气得阿邦满面通红。阿邦气呼呼的跑回家里，用力按那电梯的按钮，却是毫无反应。眯着眼才看到电梯上挂着那个“修理暂停”的牌子。“样样都和我作对！”阿邦一拳打在电梯的按钮上，决定爬楼梯了。阿邦家在十二楼，说高不高，说低不低。他跑到六楼已有点气喘，可是急着回家小便，他不想放慢脚步。

他提一口气继续向上跑去，却见一个孩子迎面向他走来。他让去左边；那孩子也让去左边。他让去右边，那孩子也让去右边。阿邦心中有气，伸出手去推他，却见那孩子也伸手反推。阿邦积了整天的怒气，终于找到了发泄的对象。他缩手运劲，使出舅父教他的一招“排山倒海”，猛地向前一送，但觉触手冰凉，跟着人影晃动，随即是乒呤乓啷，一阵玻璃碎裂的巨响。阿邦的小腿上被破碎玻璃刮伤了两处，幸而伤口不大，回家自己搽了红药水就没事了，算是不幸中的大幸。

原来他刚才要对付的孩子，只是他自己在镜中的影子。隔壁正在搬家，电梯坏了，家具要从楼梯搬下去。有人捧着一块镜子下楼，正好碰上没有戴眼镜的阿邦上楼。黑暗中阿邦就闹了这么个笑话。

祖母拿了一百块钱要赔给人家，人家却是旧镜子不值钱，不用赔了。可是那一地的碎玻璃却累祖母扫了半天。阿邦本来想帮着扫的，祖母说玻璃危险，而且他已经受了伤，不许他帮。更使阿邦喜的是，晚上爸爸妈妈放工回来，祖母什么也没有提，就像什么事也不曾发

生过一般。因此，这晚上阿邦对祖母特别温柔亲热。不但完全没有顶祖母的嘴，当祖母嚷着腰骨痛时，还自动帮她捶背呢。

问答题：乱发脾气的孩子

1. 为什么阿邦一早起来就乱发脾气？
2. 阿邦在巴士车上有什么遭遇？
3. 为什么阿邦上课时不能专心听书？
4. 阿邦是如何受伤的？
5. 阿邦是个讨人喜欢的孩子吗？为什么？
6. 一个人的脾气要怎样才能控制？
7. 当你想发脾气的时候，有没有办法让自己冷静下来？

歌唱

别生气

什么原因你生气，是什么惹了你。
如果自己犯了错，你不该生气。
如果他人犯了错，你何必罚自己。
不要随便发脾气，伤害你身体。

处事冷静和积极，就不会出问题。
待人言和而色怡，无往而不利。
忿怒伤人且害己，可千万别动气。
保持笑容好心地，其快乐无比。

集体活动

态度测验

1. 你的铅笔盒开着放在桌子上，你的朋友走过，不小心撞到桌子把你的铅笔推跌在地上，你的朋友向你道歉，你是否：
 - a. 大声向他叫喊。
 - b. 不出声，但很生气的盯着他。
 - c. 告诉他不要紧，因为这只是个意外罢了！

2. 每个星期天妈妈帮你洗擦校鞋。其中有一个星期她很忙，没空帮你，你是否：
 - a. 大声向她叫喊，说自己不会洗。
 - b. 不出声，很生气的把脏鞋穿去学校。
 - c. 告诉她不要紧，你自己会洗，以后也由你自己洗。

3. 你把书包收拾好以备明天上学。哥哥忽然急着用笔，就从你的书包内拿出铅笔盒内的笔来用，用后又忘记放回书包。第二天早上，你发现你的笔在地上，你是否：
 - a. 大声向哥哥责问。
 - b. 拉长着脸埋怨他。
 - c. 很有礼貌地告诉哥哥，请他下次用笔时，记得放回原位。

4. 你从学校放学回家时，只有姐姐一人在家。当你敲门时，她正好在冲凉，所以迟了出来开门给你。你非常的不高兴，你是否：
 - a. 一笑置之，觉得不是姐姐的错。
 - b. 埋怨且不理睬姐姐。
 - c. 非常生气及大声喊叫。

自我检讨

以下所列各项，很诚实地圈出自己的长处或短处，并写下你的感想。

上课时，我常专心听课。	上课时，我老爱打瞌睡，所以就与其他同学谈话。
我很尊敬、爱护老师。	我对一些老师觉得很不服气，也不尊敬他们。
大人说话，我洗耳恭听也不敢顶嘴。	大人说话，我觉得他们很罗嗦。
我常觉得心情愉快，所以笑口常开。	不顺心时我就对家人乱发脾气。
今天的功课我今天就做完了。	家人常帮我把功课赶完。
我热爱同学朋友，与他们在一起时，我很开心。	我不喜欢交朋友，所以我很沉默，也很孤独。
妈妈吩咐我做的事，我从不说“等一下”。	妈妈叫我帮忙时，我常不甘心地说“等一下”或能推掉就推。
我自己的事自己做。比如洗碗、洗鞋、收拾房间、铺床单等。	我的鞋子、床都是妈妈或姐姐收拾的。连收拾书包有时也要他们帮忙。
我乐意帮忙同学温习功课。	我不喜欢同学问我功课，因为怕他们胜过我。
我常觉得其他同学有很多地方值得我学习。	我看不起那些成绩比我差的同学。

自我检讨： 细细反思，并诚实地把答案圈起来（不可与其他同学商量讨论）。写下自己的感想，然后把此作答完毕的问券收进书夹里，不时拿出来翻看，反省一下，是不是已把缺点改过。

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，要时时笑脸迎人，口说好事，心想好事，孝顺父母，关爱家人，常常自我反省，好的要更好，坏的要改过，成为一个善良的人。”