

### 谦虚、尊重他人

宗旨： 教导学生以让他们了解：

- 谦虚是一种美德。
- 谦虚是待人接物应有的态度。

关键词： 谦虚、礼让、尊重、快乐、关心、爱心、放下。

---

#### 每周主题/语录



讨论以上两个句子的内涵。

#### 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。。。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。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：**“想像一粒发光的金色的球在你的胸前。。”

想像你能用你的意念在你体内移动这粒光球。。  
首先你把它带到你的脚。。  
先到一只脚。。再到另一只脚。。  
你的脚既温暖，又柔软。。  
现在再把那粒光球带到你的肚子及胸部，让它温暖着你。。  
接着，移到双臂再到双手。。  
现在把光球移到你的颈项，然后飘到你的头上。。  
金色光线穿透你的身体。。  
想像那颗金色光球是颗装满了至善和爱的球。。  
你的每一个部分都散发着善。。散发着爱。。  
只要想起那颗光球，它将帮助你变得谦虚、仁慈和体谅他人。”

**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

### 负荆请罪的廉颇

蔺相如能够将和氏璧从秦王手中完整的携归赵国。赵王在池和秦王开会时，也因为有了蔺相如在中间折冲，才没有丧失国家体面，所以赵王回国后，马上便封蔺相如为上卿。这是赵王下面最高的官职了。

这时赵国的大将军廉颇，正统领着全国军队。现在见蔺相如的官位比自己高，便很不高兴，大发牢骚。

廉颇对人说：“我东征西讨，立过很大功劳，才被封作大将军。现在蔺相如就凭三寸的舌头，胡吹一阵，就爬到我的头上，怎叫我心服？假使我再碰到他，一定要给他一个大难堪。”

廉颇讲的话传出去，给蔺相如知道了，他再也不肯和廉颇见面。一天，蔺相如坐着车子出去，很远就见廉颇来了，连忙掉转车头躲开去。蔺相如的侍从们知道了这情形，大家便联合起来辞职，蔺相如便问什么原故。

他的侍从回答道：“大人和廉颇同在赵国服务。廉颇公开地骂你，你怕得东藏西躲，不敢和他见面。我们都觉得这是一种很大的屈辱，大人反而不以为意，所以我们都不愿再侍候大人了。”

蔺相如听后笑了起来说：“你们看廉颇的声威和秦王相比，谁要高些？”

“当然是秦王高。”

“是啊！”蔺相如接着道：“像秦王那样的威严，我都敢当面呵责他，我怎么会怕廉颇呢？我现在尽量忍让，不过是为了国家大局。现在秦国不敢贸然的侵略我们，就是因为有了我和廉颇。如果我们两人失了和气，明争暗斗，就会引起国家的灾难了。”

蔺相如的话，又传到廉颇的耳里。廉颇听后，感到非常惭愧，立即将上衣脱光，裸露着上身，背负皮鞭子，要他的宾客伴着他，一同到蔺相如的家去赔罪，并请蔺相如用鞭子重重处罚他。

“我的器量狭小，又不明道理。”廉颇跪在地上对蔺相如道：“以往在言语中冒犯了你，你还这样的原谅我，更使我感到渺小了！”

蔺相如连忙拉他起来，帮他穿好衣服。于是他们两人便成了同生死、共患难的朋友。

### 问答题：负荆请罪的廉颇

1. 蔺相如对赵国有什么功劳？
2. 蔺相如为何处处向廉颇相让？
3. 廉颇知道蔺相如相让的原因后，有何感受？
4. 廉颇为什么脱光上衣去见蔺相如？
5. 蔺相如和廉颇比较，谁的地位比较高？为什么？
6. 试比较蔺相如和廉颇的行为。他们有哪些地方值得我们学习？

### 歌唱

#### 友谊万岁

生平良朋不能相忘，别后常相怀念；  
生平良朋不能相忘，友谊地久天长；  
友谊万岁，良朋友谊万岁；  
举杯欢饮同心歌颂友谊万岁。

**集体活动：**

**A. 我的朋友：请同学们把你的朋友分成以下种类。**

点头朋友	普通朋友	一起玩乐读书的朋友	知己（可以分享心事和酸甜苦辣的朋友）

老师分析解释： i) 交朋友要有所选择，  
ii) 与朋友相处的态度。（要用心，爱心，宽容，谦虚）

**B. 请同学们完成以下作业，然后大家讨论分享经验。老师给予适当的分析与评语。**

当你完成一件工作：  
你是否想想还有什么可以改善的地方吗？请举例。

当你获得成功时：  
除了你自己，还有其他令你成功的因素吗？

当别人向你提意见，下批评时：  
你是否不否认，不争辩，先冷静下来反省。

当你觉得比别人强，比别人有用时：  
试找找别人的长处和优点。

当有人夸奖我时，我要记得：

当有人指出我的缺点、过失时，我要记得：

当我在比赛中获胜时，我会对失败对手说：

当我有机会和别人合作时，要记得：

**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：“我要时时反省，胜利了不骄傲，失败了也不气馁，常常自我检讨，自我鞭策做个自爱，谦虚的好孩子。”