

容忍

宗旨： 教导学生做事不怕困难，只要有耐心和信心，终会有成功的一天。

关键词： 坚毅、恒心、忍耐、刻苦、耐劳、信心。

每周主题/语录



检解以上两个词句的意义。

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。。。。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，常为他人着想的好人。”

“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。。。。”

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

张良拾鞋的故事

张良是战国末年的韩国人。韩国被秦国灭亡后，天下的老百姓在暴秦的统治下，十分困苦。年轻的张良决心拜师求贤，带兵打仗推翻残暴的秦国。

张良从此特别注意寻找有知识的人，虚心向有经验的老年人学习。

一天，张良在桥上散步。一位穿褐色麻衣服的老先生迎着张良走过来。只见那位白胡子老翁脱下自己的鞋子，故意丢到桥下，然后，扭过头毫不客气地对张良说：“喂，年轻人，下去给我取鞋子！”

张良惊诧地望着眼前这个不客气的老头，心中升起一团怒气，他刚想发火，再一看那老翁，胡子和头发全白了。张良心想，算了吧！看他那么大年纪，跟他呕什么气呢？张良强忍着怒火，一声不吭地下桥给老翁拾起鞋子。

张良恭恭敬敬地提着鞋子来到老头面前，把鞋交给老先生。老先生却大模大样地说，“喂，为我穿上鞋子！”张良心里气得不得了，可又一想，我都为他拣了鞋子，再为他穿上又有什么呢？于是，忍气吞声，跪在老翁面前，为老头儿穿鞋子，老头儿高傲地伸着脚，等着张良为他穿鞋。

老翁的鞋子穿好了，他站起身来，望着张良笑笑，连句客气话都没说，扭头就走了。

张良非常奇怪，他想，天下怎么竟有这样不懂事的人呢？人家帮他干了事，总该说句道谢的话呀！他刚想发脾气，仔细一想，不对，今天我碰见这事有点怪，那个老头临走朝我一笑，那笑容好象在告诉我：“孩子，我有话要对你说。”

张良跟在老翁的身后，眼睛望着老先生的背影，两人就这样不即不离地走着。

约摸走出一里地左右，老翁果然回过头来对张良说：“我看，你这孩子可以教育成才啊！五天后天刚亮时，在这儿跟我见面！”

张良觉得这事有点蹊跷，但还是十分谦恭地跪在老翁面前说：“好的，我一定来！”

五天后的早晨，张良来到老头约定的地点。只见老先生早就在那里等他了。

老先生生气地说：“跟老人约会，为什么要迟到呢？五天以后再来吧！说完，老头儿扔下张良走了。

又过了五天，鸡刚叫，张良就来到约会地点，没想到，又是老先生先到了。

老翁更生气地斥责张良：“你又在我之后到，这是怎么回事？再过五天，一定早点来！”

又是五天过去了，这次张良半夜就到了约会的地点。过了一会儿，老先生就到了。

老先生看见张良先到了，十分高兴地说：“这样做就对了！”说完，老先生拿出一捆书简交给张良：“好好地读这部书，读通了，你就可以当帝王的军师了。十年后，你一定可以成就大事业！”说完，老先生扭头就走了。

张良兴冲冲地把书抱回家，他用灯一照，只见那捆书简竟然是《太公兵法》，这是辅佐周文王、周武王打天下的姜太公写的。

张良知道，这是一部难得的兵书。从此，他认真研读《太公兵法》。

张良学成之后，投奔到刘邦的手下，协助刘邦灭亡了残暴的秦朝，为韩国报了仇，实现了自己年轻时代的理想抱负。

问答题：张良拾鞋的故事

1. 年轻时的张良为什么想拜师求贤？
2. 当老人叫张良替他把鞋子捡起来时，他作何反应？
3. 张良为何跟着老人不即不离的走？
4. 老人与张良有什么约定？
5. 张良得到一本什么样的书？
6. 张良如何实现自己的理想抱负？
7. 这个故事有什么值得你学习的？

歌唱：吟古诗

有志

天下无难事，在乎人为之。
不为易亦难，为之难亦易。
吾非千里马，然有千里志。
旦旦而为之，终亦成骐骥。

注释：

- (一) “天下无难事，在乎人为之。”
“不为易亦难，为之难亦易。”

[为]做。[亦]也。

这句诗的意思是：天下没有什么难办的事情，关键是做事的人怎么对待。不肯去做，容易办的事情也会成为难事，决心去做，难办的事也会变成容易的事。

- (二) “吾非千里马，然有千里志。”
“旦旦而为之，终亦成骐骥。”

[吾]我。[千里马]一天能跑千里的好马。这里比喻有才干、有本领的人。
[旦旦]天天。[骐骥]骏马，好马，这里比喻人才。

这句诗的意思是：我虽然不是象千里马那样有出众的才能，但是我有远大的志向，天天不停地学习本领，终有一天会成为象千里马那样有本领的人。

集体活动

态度测验

做一做

在一个团体中,你会这样做吗? 从两个选择中选一个,在 里画√。

说一说

你为什么这样选择?

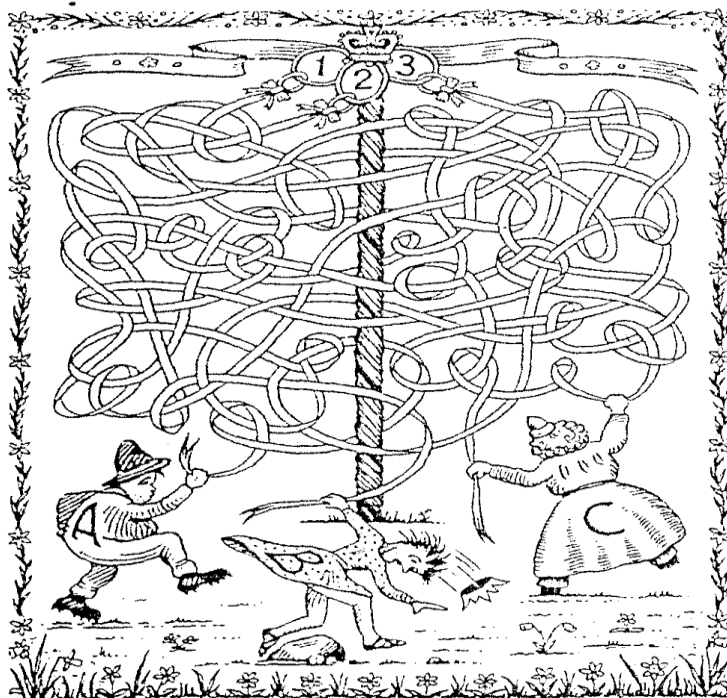
1. 尽最大的努力,发挥自己的专长,为团体争光。
2. 和团员分享快乐,和团员一起解决困难。
3. 把团体分配给我的工作做好。
4. 想办法使整个团体表现得更好。
5. 做完份内的工作后,主动帮助还没完成工作的团员,为团体争光。
6. 在戏剧表演中,担任的虽然是配角,但是尽力把角色演好。
7. 当团员有好表现时,为他高兴。
8. 和大多数人的意见不同时,服从多数。
9. 当团体的荣誉受损时,感到难过。
10. 当团体的利益和个人的利益冲突时,牺牲个人的利益,为团体争光。

会	不会

每一题答对二分,十六分以上的同学,恭喜! 你具有容忍谦虚兼牺牲小我、完成大我的精神。

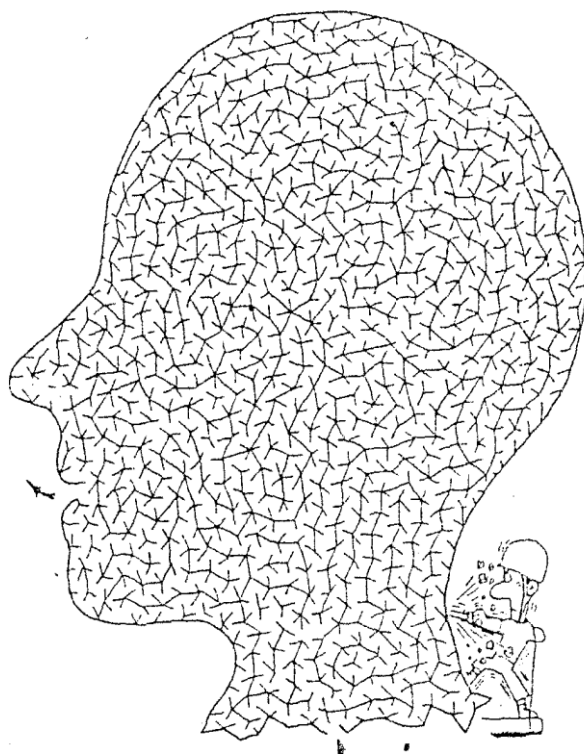
五月柱

五月的第一天，欧洲民间盛行五朔节游戏。这里有 A、B、C 三人，围着五月柱跳舞，你看他们各自拿着哪个环上的丝带？

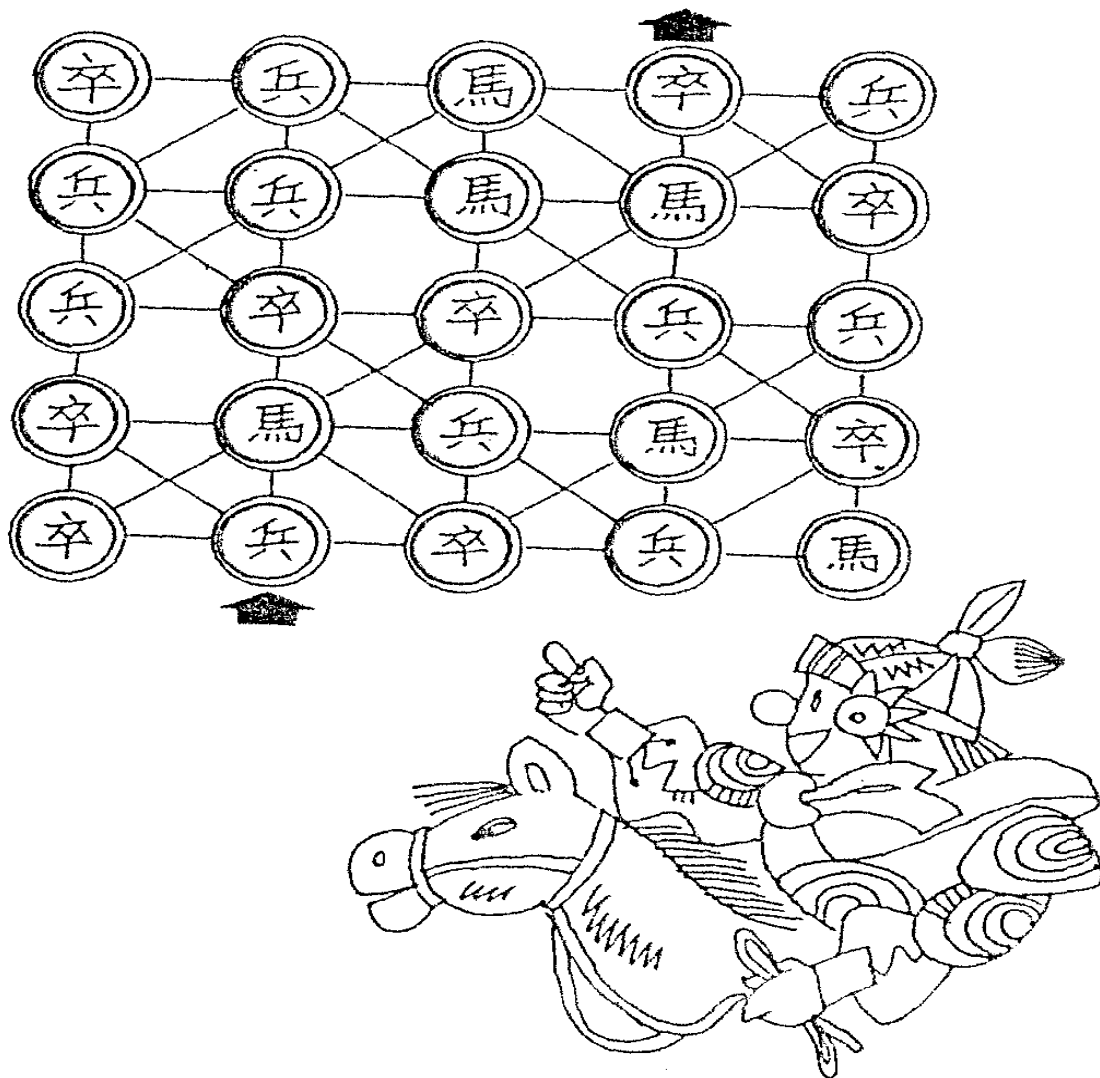


金头脑体操

从颈部到嘴巴，你能在一口气的时间里找出通道来吗？



兵马行



从下面“兵”走到上面的卒处，规定限走十一步。棋盘中的“兵”只能横走，“卒”表示纵行，而“马”只能斜走。

课程结束：教师可以在课程将结束时让同学们围成一个圆圈，一起说：“让我们反省检讨自己是否拥有容忍精神。从今以后要时时警惕自己，退一步海阔天空，忍一时风平浪静，宽容可以使自己快乐。凡事退一步，设身处地为他人着想，我们会永远生活在快乐中。”