

## 真实

**宗旨：** 教导学生不要随便听信谣言，更不可随便散播谣言。做人要忠实，说话要小心谨慎。

**关键词：** 忠实、品德、智慧、分辨是非与不胡言乱语。

---

### 每周主题/语录



讨论“谣言止于智者，事实胜于雄辩”和“闲人无乐趣，忙人无是非”这两句词的意义。

### 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

### 谣言的可怕

这是一件关于曾子的故事。曾子即曾参，是春秋时代的人，也是孔子的学生，待亲至孝。

以前曾子住在费县，有个和曾子同名的人杀了人。于是有人便跑去告诉曾子的母亲说：“你的儿子曾参杀了人！”但是曾子的母亲并不相信，说：“我的儿子不会杀人！”讲完便安然自在的织她的布。

过了一会儿，又有人跑来告诉曾子的母亲说：“你的儿子曾参杀了人！”曾子的母亲仍旧没一点儿惊慌的样子，一面织布，一面说：“我知道自己的孩子，他不可能闯这么大的乱子。”

这个报消息的人还没有走，门外又来了一个人，大呼小叫地嚷道：“曾子杀人了，你老人家快躲一躲吧！”一连三个人来报告这可怕的消息，这一次曾子的母亲担心害怕了，便放下织布机从后面城墙逃走。

像曾子这么贤能的人，还有他母亲对他这么的信任，可是一连有三个人说了曾参杀人的话，就连慈母也不能够不相信他们的话了。

从这件事中，可见谣言的可怕。曾子在孔子的七十二个学生中，是以忠厚、老实、孝顺出名的。曾子的母亲虽然相信曾子必然不会杀人，但是众口铄金，最后不得不相信。

所以大家应该不要随便听信谣言，被人家牵着鼻子走，造成很严重的祸害。所以说话要十分小心谨慎。

### 问答题：谣言的可怕

1. 曾参是什么时代的人？
2. 为什么曾子的母亲最终会相信儿子杀了人？
3. 到底是谁杀了人？
4. 曾子是一个怎样的人？
5. 谣言为什么可怕？
6. 要怎样去制止谣言？

## 歌唱

### 谣言可怕，人言可畏

谣言可怕	人言可畏	说话之前得三思
听信谣言	误会知己	这是自己的损失
无中生有	不值一信	何必常挂在心中
人前莫说	人长短	避免制造是非事

## 集体活动

### 短剧：不要轻信谣言

角色：小青，小明，学生甲、乙、丙、刘老师，旁述。

旁述：小青与小明是一对很要好的朋友，他们常在一起温习功课。一天早上，小青听到几个同学正在谈论。

甲：小明真不应该，自以为功课了不起，就不把别人放在眼里。

乙：他还说小青全靠他的指导，才有今天的成绩。

丙：真想不到小明是这样虚伪的人。

旁述：小青听后，默默地走开。小青才走进教室，小明就迎了上去，向小青打招呼。小青看了小明一眼，生气地转过头去，快步地走开。小明不知就里，跑上前问个究竟。

小明：小青，到底发生了什么事？

小青：走开，走开！

小明：莫名其妙！

（这一切，被轮值监护的刘老师看见了。）

刘老师：小青，随老师到办公室一下。

旁述：在办公室里。

刘老师：小青，你和小明之间发生了什么事啊？

旁述：被老师一问，小青深觉委屈，激动地把事情的原委告诉刘老师。刘老师听了，笑笑地叫小青回去。下午，放学了，小青正准备回家。刘老师把小青叫来。

甲：小青，刘老师叫你。

刘老师：小青，早上的事我已调查清楚，那全是谣言，你不要轻信。

旁述：刘老师把调查结果向小青解说一番。

小青：老师，我错了。我决定去向小明道歉。

刘老师：很好，你是个勇于认错的好孩子。

旁述：从此，小青和小明又和好了。

### 态度测验

1. 谣言都是\_\_\_\_\_的，我们不可相信。  
A 合情合理                      C 无中生有  
B 粗声粗气                      D 文不对题
2. 我们不可以相信谣言，因为这样容易\_\_\_\_\_。  
A 引起疾病                      C 被人看不起  
B 引起误会                      D 得到恶报
3. 我们做错了事，应该\_\_\_\_\_。  
A 隐瞒真象                      C 不必当真  
B 将错就错                      D 勇于认错
4. 如果我们不小心得罪了别人，应该向他\_\_\_\_\_。  
A 道歉                              C 辩驳  
B 谈判                              D 评理
5. 以下那一项是不正确的？  
A 得罪了别人，应该向他赔不是。  
B 只要多数人的说法一致，我们就得相信这些话。  
C 我们有足够的凭据，才能断定一句话的真假。  
D 只要别人勇于认错，我们就应该原谅他。

**课程结束：**第一堂课结束后，老师可以告诉同学们未来的每一堂课将包括讲故事和其他今天所做的事，如每周主题，唱歌，静坐，和活动。如老师需要，同学们可围成圆圈，或分成小组，老师鼓励同学们简要地发表他们下一堂课所向往的事。

**附加练习：**老师分析何谓谣言，要如何运用智慧去分辨真伪；对假话，可当面说明，要心平气和，不必争得面红耳赤。只要心中是非分明，一笑置之算了。除此之外，我们也不可以胡言乱语，乱说话去搞破坏，以免伤人害己。