

## 礼貌

宗旨： 教导学生说话要和颜悦色、温言细语，待人要有礼貌。

关键词： 态度、温和、有礼、尊重、人格。

---

### 每周主题/语录



讨论以上两句词的涵义。

### 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。。。。。。”

**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：**“现在闭上你的眼睛，不受四周环境的影响。。想像离你头顶3寸的地方有一道像瀑布的白光。。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带走，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。。带给你光明。。  
现在你感觉头脑清明，记忆清晰。。  
光穿过你的胸部和心脏。。 赐予你健康的身体和关怀的态度。。  
光流到你的手臂及双手。。 你将随时伸出援手，给予帮助。。  
白光接着来到你的肚子，你会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。。  
它们变得更强壮有力，随时走到需要帮助的地方。。平安的地方。。  
那道闪亮的白光穿透你。。 使你觉得很开心、很满足。  
要知道你就是一个喜欢学习，愿意做好事的好孩子。”

**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。对旁边的朋友微笑，告诉他你今天的心情和感觉，并祝福他幸福快乐。”

## 故事

### 看不见的孩子

有个小朋友叫小峰。幼儿园放暑假，小峰去看望姥姥。他姥姥家住在乡下的一个山坳里。那儿四面都是山，山上长满了树，山间淌着清清的小溪，溪边到处是野草、野花、野果。汽车在山腰绕呀绕，看上去真危险呐！到了姥姥家后，一天，小峰问姥姥：“姥姥山上好玩吗？”姥姥说：“好玩！山上有野花、野果，还有蝴蝶、知了、它们会唱歌，你会喜欢它们，跟它们做朋友的。”小峰听了，高兴得直拍手，立刻就一蹦一跳地上山去了。

山上果真好玩，小峰扑蝴蝶，捉知了，还采了许多野花。他高兴地大声欢呼起来：“我找到朋友了！”

忽然对面传来一声同样的叫唤：“我找到朋友了！”

小峰觉得奇怪：“你是谁呀？”对面又传来同样的声音：“你是谁呀？”

小峰说：“我是小峰！”谁知，对面也传来一个同样的声音：“我是小峰！”好像是一个顽皮的孩子在学话。

“你学人家的话太淘气了！”“你学人家的话太淘气了！”

“你太没有礼貌了！”“你太没有礼貌了！”

“调皮鬼，我不喜欢你！”“调皮鬼，我不喜欢你！”

“去，去，去！”“去，去，去！”

小峰生气了，他想：这个孩子怎么这样不懂礼貌，老躲着学人家的话！

他嘟着嘴下了山，一进家门，姥姥就问他：“小峰，山里好玩吗？”

小峰说：“好玩倒是好玩，只是山里的野孩子太淘气了。”

姥姥笑着问：“你碰到谁了？”

小峰撅起嘴说：“谁也没碰到。”

“那你怎么说山里的野孩子淘气呢？”

“他跟我捉迷藏，躲着不出来，一个劲学我的话。我说什么，他也说什么。”

“你说什么来着？”

“我说他‘淘气鬼’、‘没有礼貌’、‘去去去’……他也说‘淘气鬼’、‘没有礼貌’、‘去去去’。”

姥姥一听明白了，她对小峰说：“小峰，这是你的不对了。你说人家‘淘气鬼’，多不好呀！我知道这个孩子很讲理，你跟他和和气气说话，他也会很有礼貌的。不信，你再去试试。”

小峰听了姥姥的话，又来到山上，对着对面的山很有礼貌地说：“亲爱的朋友，你好！”果然，对面传来了有礼貌的回答：“亲爱的朋友，你好！”“刚才是我的不好。”“刚才是我的不好。”

“你很有礼貌，是好孩子！”“你很有礼貌，是好孩子！”

“我向你学习！”“我向你学习！”

“我们做好朋友吧！”“我们做好朋友吧！”

他们互相说了一阵话，可是答话的人总不肯露面。

小峰又回去问姥姥：“这个孩子为什么一会儿淘气，一会儿讲礼貌了？他又为舍老不出来呢？”

姥姥说：“你对人家不礼貌，人家对你也不礼貌；你对人家客客气气，人家也一定会对你客客气气的。”

小峰说：“我一定要找到他。”

姥姥说：“傻孩子，你上那儿去找他呀！刚才说话的就是你自己，你说话的声音传到对面的山上，声音被山挡住了，它又传了回来，这叫回声，所以你永远找不到他。”

### 提示：

故事运用回声的自然现象，来教育孩子说话要和气，要有礼貌。

### 问答题：看不见的孩子

1. 放暑假时，小峰到那儿去？
2. 在山上时，小峰为什么生气了？
3. 姥姥如何教导小峰？
4. 小峰找到了山上的小孩吗？为什么？
5. 你应该以什么态度与人说话？

## 歌唱

### 和蔼亲切

我们待人一定要和蔼亲切，必要时给予协助，带来光、祥和、喜悦。  
我们都是兄弟姐妹，相处和谐，分享所有的一切，我们是个小世界。

## 集体活动

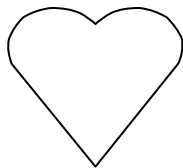
### 试想想

做对了 ✓

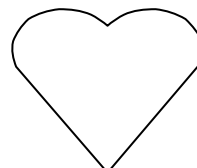
做错了 ✗



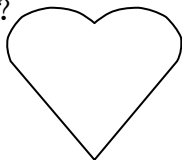
如果觉得长辈真的有不合理的地方，应该心平气和、有礼貌的向他们提出意见，因为冲动地说些反驳的话，只会令对方更生气，并不能解决问题。



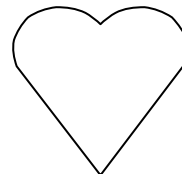
给老师、爸爸妈妈或其他长辈责骂的时候，大声顶嘴，是十分不尊敬的态度，因为尊重他人，是人与人之间的基本礼貌。



不论跟人说话或者听人说话，都要望着对方的脸，最好是眼睛。这样除了表示你重视和对方的谈话，还可以从眼神的交流进一步明白对方的意思。因为[身体语言]是帮助沟通的妙法哩。倾听别人的话时，可以用点头代表明白，让人家讲完之后才表示意见。这样谈话不是和和气气，既达意又愉快吗？



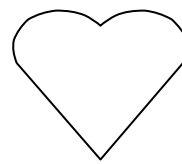
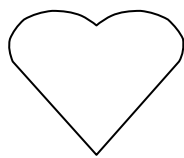
跟别人说话和别人跟你说话时，东张西望，不向对方望上一眼，是极不礼貌的。这样做，人家会以为你不愿意和他谈话，或者以为你心里想着别的事，根本没把他的话听进耳朵去。许多误会，都出於一个动作或一眼神的接触。另外，没等人家说完，便抢着插口，也是极不礼貌的谈吐行为。



不论是故意中伤或贪玩，满口粗言秽语，或者用一些粗俗的语句来交谈，对对方或周围的人，都是极不礼貌的。这样做只表示你是个没有教养的人，跟[有型有格]是完全没有关系的。

不讲粗言秽语，谈吐斯文大方，表现成一个有教养的人。即使遇到很不如意的事，也不随便恶言发泄，还可以考验一下定力和忍耐力呢！谁不想做个有礼貌的好孩子，处处受

这样的口不择言，会随时随地得罪人家和 人称赞呀？  
影响自己家庭的声誉，损人不利己。



### 行为测验：态度和礼貌

学生分组讨论，把适当的道歉语，填写在横线上。

A 在排队时，我不小心踩到小光的脚。我向小光说：“\_\_\_\_\_。”

小光答：“\_\_\_\_\_。”

B 写大楷的时候，子平的手碰到小英的墨汁，弄脏了小英的簿子。

子平立刻说：“\_\_\_\_\_。”

C 外面下着大雨，家兴迟了十分钟才进课室。

家兴向老师说：“\_\_\_\_\_。”

老师答：“\_\_\_\_\_。”

### 模拟表演

各组学生根据上述的情景，到课室前作模拟表演。

#### **想想看：**

星期一，在排队去开周会时，俊良不小心踏脏了小雄的新鞋子。俊良马上向小雄道歉，但是小雄还是对着俊良骂粗话。假如你是他们的同学，你看到了这种情形，你将会怎样做？

**课程结束：**让同学们手牵手围成圆圈，大家闭上眼睛，心中想：“自己平时对人说话不是很大声、粗鲁、不礼貌。我发愿要把这些缺点改正，待人客气，说话温柔体贴；不要乱发脾气，高声喊叫。从今天起要时时笑脸迎人，口说好事，心想好事。”

老师鼓励同学们每天做一件好事，目标不必很大，也不难实现。如：帮妈妈扫地，洗碗，收衣服，看顾弟妹，用功读书，对人有礼貌等都是好事。

**附加练习：**让同学们写下一些例子来分辨：说话和做事的态度哪些是对或不对的。过后，大家一起讨论。