

不耻下问

宗旨： 教导学生要有不耻下问的学习精神。求学问要锲而不舍，再接再厉，总有成功的一天。

关键词： 不懂的就要问，不怕羞，学习，求上进，努力。

每周主题/语录



讨论以上古诗的意义。为什么求学问如此重要？

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，向身旁的朋友微笑，告诉他们你今天的感受，同时祝福他们。”

故事

马和蚁的智慧

从前，齐桓公讨伐诸侯国。春天出发，冬天才回来。

管仲和隰朋追随着齐桓公，在半路上，迷失了道路。

管仲便建议说：“我们不妨借重老马的智慧。”

于是他们便把老马颈上的绳子松开，让马儿带路，最后果然找到了出口。

又走了一段路，大家因为很久没有喝水了，感到非常口渴，隰朋便建议说：“蚂蚁夏居北山，其下方八尺的地方是水源地，我们能够找到一寸厚高的蚁窝，便有希望喝水了。”

他们便真的照隰朋的话去做，果然在蚁窝下方的八尺处找到了水源。

启示：管仲、隰朋都是有大智慧的人，他们尚有不知道的事，而且不以自己拿蚁、马为师而感到耻辱，更何况是我们这些平凡的人呢！如果我们对自己不懂的事还不肯去请教别人，未免太愚昧了。

问答题：马和蚁的智慧

1. 齐桓公是那一个朝代的人？他是谁？
2. 齐桓公等为什么要松开马颈上的绳子，难道不怕马儿跑掉吗？
3. 他们怎样找到水源地？
4. 每当有不明白的功课或问题，你会向谁请教？为什么？
5. 你是否曾经不懂装懂？若有，请分享经验并说出其原因。

歌唱

不成功，不放弃

人生难免有失意，莫垂头，莫丧气
再尝试，再努力，不到成功，不放弃
最后胜利属于你

集体活动

吟古诗：

冬夜读书示子聿

陆游（宋）

古人学问无遗力，
少壮功夫老始成。
纸上得来终觉浅，
绝知此事要躬行。

注释：

- （一）“子聿”陆游最小的儿子。“遗”留下。“无遗力”竭力，不留余力。
“古人学问无遗力，少壮功夫老始成。”这两句诗的意思是：古人费尽精力求学问，少壮时下功夫，老年时才能有所成就。
- （二）“绝”非常。“绝知”深知。“躬行”亲身实行。
“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”这两句诗的意思是：书本上得来的知识终究比较浅薄。要深入了解事物必须亲自实践才能行。

读书要下功夫

从前有个读书人，名叫赵远。他一心想做个有学问的人，买书买得勤，读书读得快，每趟买回一本书，总得从头到尾读一遍。读完了，赵远才松了口气，小小心心把书锁进箱子里。他买一本，读一本，锁一本，不知不觉积了十几大箱书。他看着堆得高高的书箱，十分得意。可是有件事令他烦恼，那就是：他总记不得书上讲的道理。他常常自艾自怨地拍着脑袋说：唉，我的记性太差了！

有一天，赵远上街逛。迎面来了一个白发苍苍的老先生，亲热地招呼他。赵远却记不起这位老先生是谁。

老先生见他呆呆不说话，就说：“我叫欧阳惠。上次在书铺里会过，一别就是三月了。”赵远羞愧的回答说：“失敬了，唉，都怪我记性太差啊！”欧阳惠问起赵远的学业，赵远不由叹气地说：“我读书很勤，唉，就是记性不好，还请老前辈多多指教。”

赵远邀请老先生到家里去叙叙，两人一边走一边谈。欧阳惠问赵远是怎样读书的，赵远一一说了，还躬身说：“老前辈能不能传授一个读书的窍门？”欧阳惠答说：“能！能！”欧阳惠开始给赵远提问说：“赵逊先生你认识吗？”赵远回答说：“他是我的哥哥，天天见面，怎么会不认识呢？”欧阳惠：“那么刚才你为什么不大认识我呢？”赵远：“因为我们只见过一面呀！”欧阳惠：“对了，对了，就是这个道理。要是今后我们多见面，多谈心，不就熟了吗？”欧阳惠：“读书也是这个道理。”赵远：“多承老前辈指教！原来不是我记性差，而是没有下功夫啊！”

只见过一面，记性再好也是不大认识的。古人说，“读书破万卷，如果不是读了一遍再一遍，书怎么能破呢？”

分组讨论：什么是读书、温习功课的最佳方法？把结论写在黑板上。

课程结束：老师让同学们在心中把今天所学到的复习一遍。默许要常常自我反省，好的要更好，坏的要改过。每一个人都有自己不会不懂的事，这并不是是一件难为情的事情，大家要虚心向别人学习，“三人行，必有我师”。不要怕人讥笑，不懂装懂而失去学习的机会。无论何时何地，只要想学习，永远都不会晚。

附加练习：老师与学生分享发问时所面对的心理问题和感觉。讨论：大家该如何面对。