

努力

宗旨： 让小朋友发掘自己的长处，消除自卑心及增加自信心，努力求进步。

关键词：合作、帮助、乐观、感恩、真理、相信。

每周主题/语录



讨论“天生我材必有用”的含义。为什么要趁少年时努力？

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：“现在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，看左，看前，看右，看前。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：“想像自己是一粒橡皮球。。被一层厚厚的橡胶保护着。。在里面的你感到很安详。。。没有欲望。。没有烦恼。。给你自己一分钟的时间，来看看自己能变得有多平静。。无忧无虑。。想像任何能干扰你内在平和的东西都不能进入橡皮球之内。那些东西一旦靠近橡皮球，就会自动弹开。。没有诱惑。。。没有干扰。。用一两分钟的时间静静地感受那份平静。。。满足。。”

将来只要你感到匆促和不安，你就能想起你心里的那份平静。要知道你总能在你之内找到平静和满足感的。”

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。向身旁的朋友微笑，告诉他们你今天的心情和感觉，向他们表达你的关怀和祝福。”

故事

凿壁借光——匡衡

匡衡是中国古代一位学者，诞生于两千多年前。

他从小家贫，吃不饱穿不暖。对这些匡衡毫不在乎，但他羡慕村里同年龄的孩子抱着书本去念书。没钱上学，他就跟人学认字。慢慢地他也能阅读一些浅白的书籍了。可是白天他要跟爸妈下田干活，晚上因家里没钱买油灯，又没法读书，真是急死人！

有一天，给他发现了一个好方法，“隔壁人家整夜不熄灯，我在墙上凿个洞，让光透过来，不就可以看书了吗？”第二天，隔壁人家正好出门去，匡衡便动手干起来。从隔壁透过来的光线就像一盏灯，匡衡高兴极了，如饥似渴地看起书来。一直到天快亮了，他才拿块小瓦片堵上洞口，算是熄灯。

可是有一天，墙上的小洞被邻居发现了，责问他说：“好端端的墙上挖个洞，你怎么这样捣蛋？”匡衡老实地把自己的用意告诉邻居，请求他原谅。邻居知道他的用意后说：“原来你是为读书呀，那就好好用功吧。”

过了几年，匡衡十几岁了，村上能找到的书，他都读遍，往后到哪儿去找书来读呢？他四处打听，得知有个姓文的财主，家里藏着万册书，于是便上门要求做佣公。文财主对他说：“只有一桩养猪的活，你愿意干吗？”匡衡立刻答应，回答说：“我愿意！”匡衡干活非常勤快，一个月后，把猪养得滚瓜溜圆，肥头胀肚。

月底到了，主人给匡衡工钱，他却不要。他对文财主说：“老爷，我做工是为了读书，只求你把家里的书借给我读就满足了。”文财主听了一口答应说：“这还不容易！往后你想读什么书，尽管说！”匡衡听后很高兴的说：“太好了！多谢老爷！”

匡衡在文家养了几年猪，把主人的书都读完了，他学问从此打下厚实的基础。匡衡长大后，他成了当时中国一位出名的经学家，并被皇帝封为宰相。

问答题：凿壁借光

1. 匡衡为什么不去私塾读书？
2. 匡衡如何在晚上读书？

3. 邻居发现了墙上的小洞，有何反应？
4. 匡衡为什么要跑到文财主家去？
5. 如你没书读，该怎么办？

歌唱

人生在世何所求

人生在世呀何所求，高尚品德呀务必修
学海无涯，惟勤是岸，努力不懈，必有成就
不浪费时间，不浪费生命，一定要做到品学兼优

集体活动

(a) 你是不怕失败的人吗？

		A	B	C
1.	数学题不能解答	找姐姐	翻看课本	放下不理
2.	遇到生字	问同学	查字典	忘掉它
3.	上课时	做白日梦	说话	留心听课
4.	今天默写不及格	大哭	难过	决心改过
5.	功课很多	向妈妈埋怨	静心地做	不做，去看电视
6.	学校白鞋弄脏了	自己洗	叫妈妈洗	不管它
7.	找不到物件	叫妈妈	找姐姐	自己用心去找

算算你的得分：

我的分数是_____。

题目 / 答案	1	2	3	4	5	6	7	总分数
A	2	2	0	0	0	3	0	
B	0	3	0	0	3	0	0	
C	3	0	3	3	0	0	3	

若你的得分是 10 分，便需努力了。

若得分是 15 分，你也算是不怕困难的人。

若你得到20分以上，恭喜你，你果然是“有信心，不怕困难，是勇敢一族”。

(b) 你成绩最好的科目是什么？试想想原因是什么？（把答案写出来）

上课很专心	
经常练习	
准时交功课	
对课业很有兴趣	
自动自发学习	
喜欢动脑筋	
敬爱老师	

写下你的感想。

课程结束：在心中把今天所学到的复习一遍。心中发愿从今以后，要对自己有自信。就是他人看不起，也别自卑；反而要更加努力地力求上进，终会有出人头地的一天。环境和条件不是学习的决定因素，只有人的内因是最重要的，绝不能借口学习条件不好而不努力学习。在不同的知识领域，每个人都可能是我们的老师，所以我们要带着一颗谦虚的心，不耻下问，珍惜每一个学习的机会。

附加练习/与其他科目的联系：让学生画出一个时间表来安排整个星期里所应该做的事情，学习如何好好利用时间，不浪费宝贵的每一分每一秒。从今天开始就应该更努力求学、求上进。